

TriangelTajM



25manna vid Lida blev en succé

Nr 3 2023



TriangelTajM

TriangelTajM är medlemsorgan för Tumba-Mälärhöjden OK, IFK Tumba SOK och Mälärhöjdens 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

25manna vid Lida var hösten största arrangemang och fungerade väldigt bra. Vi hade t o m tur med vädret. Bilden visar kartplanket och växlingsområdet som låg i skidbacken.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Natt-KM	42
Ordförandespalten	4	På ungdomsfronten	43
Information från BSKK	5	Ungdomsserien	46
Årsmöteskallelser	6	Konfaläger i Sälen	48
Medlemsavgifter	8	USM i Karlskrona	50
TAKK-info	10	Höstfest	51
Arrangörsgruppen 2024	12	Daladubbeln	52
25manna 2023	13	Konstiga OL-mästerskapen	54
TKK-info	20	Snöstjärnan	55
DM-tävlingar	23	På längdskidfronten	56
EYOC 2023	26	Naturpasset	56
JVM 2023	28	X-et	57
SM-tävlingar	30	Prispallen 30	58
Rapport från MAKO	36	Värdpar	60
Fundrarn	38	Anslagstavlan	61
Luffarligan	39	Klubbinformation	62
Vintercupen	40	Baksidan	64

Preliminära manusstopp 2024:

Nr 1 25 mars
Nr 2 25 augusti
Nr 3 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Bengt Branzén, fam Eklöv, Helena Hellström, fam Lif Mattias Nilsson och fam Saers. Dessutom har en del bilder hittats på internet.



Redaktionens spalt

Nu har vintern kommit till Stockholm ordentligt, åtminstone tillfälligt. När jag skriver det här snöar det och det ligger några cm snö på marken.

Det är alltså hög tid att summera orienteringssäsongen. Som jag utlovade förra numret så har vi med många mästerskapsreportage. Både från internationella, nationella och distriktsmästerskap. Framför allt är det våra D18-tjejer som haft stora framgångar. Bl a tre SM-guld och samtliga DM-guld för D18.

Ungdomarna har också varit flitiga. Inte minst de tonåriga killarna är med på det mesta och ordnar också roliga tävlingar. Men jag undrar lite över hur ChatGPT har bidragit till ett par reportage?

Hösten har annars präglats av arrangemang. Det största var förstås 25manna som i år gick vid Lida och som gick väldigt bra. Jag jobbade som vanligt i "Röd utgång". Där får man inte en rättvisande bild av arrangemanget, eftersom vi mest träffar de som inte sprungit rätt. Men även där gick det ovanligt bra och det var förhållandevis få lag som inte blev godkända.



Natt-KM avgjordes alldeles nyss

Utöver 25manna finns det reportage från diverse andra arrangemang. Allt från Konstiga orienteringsmästerskapen, Snöstjärnan, Luffarligan, Vintercupen till Natt-KM. Vill ni veta mer så läs inne i tidningen.

Våra kommittéer är som vanligt aktiva och det finns bidrag från både BSKK, MAKO, TAKK och TTK. Vet du inte vad förkortningarna står för eller vilka som är med där så finns infon på klubbinformationerna på sista uppslaget.

Skidkommittén väntar på snön för att kunna dra igång vinterns skidträning. Första aktiviteten blir dock som vanligt Grönklittlägret i december.

Det är nu dags att betala medlemsavgifterna för 2024. Styrelsen har beslutat om något höjda tävlingsavgifter medan medlemsavgiften är oförändrad. Se mer inne i tidningen eller på den lösa lapp som följer med tidningen.

Som vanligt i årets sista nummer finns det kallelser till våra årsmöten i februari 2024. Vill du vara med i styrelsen eller bidra på annat sätt till klubbarna så hör av dig till valberedningen.

Jag vill avsluta med att tillönska alla klubbkamrater en härlig vinter med möjlighet till både träning och återhämtning.

Helen



Ordförandespalten



En intensiv höst är förbi och i skrivande stund (mitten november) är vintern redan här.

Fokus har för många under lång tid legat på 25manna och nu tror jag att de flesta känner ett visst lugn och en lättnad över ett väl genomfört arrangemang. Nu dröjer det några år (fem eller sex) till nästa gång vi är huvudarrangör för 25manna nästa gång.

De närmsta åren kommer vi arrangera lite mindre, "vanliga" tävlingar, innan det 2027 är dags för O-Ringen i Stockholm. Planeringen för O-Ringen har påbörjats så smått och bl.a. utreder man olika alternativ för etappområden och centralort.

I styrelsen har vi också börjat planera för nästa år. Ekonomin är såklart en viktig del för att vi ska kunna bedriva en bra verksamhet och inför nästa år har vi beslutat att höja tävlingsavgifterna* för vuxna, för att täcka upp för ökade anmälningsavgifter.

Startavgifter inom orientering är fortsatt relativt låga, jämfört med t.ex. motionslopp. Vi hoppas att det finns en förståelse för de höjda tävlingsavgifterna och att klubbens medlemmar fortsätter att tävla flitigt både i Stockholm och runt om i landet. Kom ihåg att tävling är bästa träningen!

I början av november ordnade StOF (Stockholms Orienteringsförbund) sitt årliga konvent, som förutom en gemensam del bjöd på diskussioner i mindre temagrupper: ordförande/styrelse, ungdomsledare, information/kommunikation samt arrangemang. Själv var jag med på

ordförande/styrelsedelen, tillsammans med Bengt Branzén, där vi bl.a. diskuterade övergripande frågor om hur vi kan försöka bli fler medlemmar i våra klubbar och hur vi gemensamt kan arbeta för att hjälpa varandra.

StOF har initierat en *Samverksansresa*, med syftet att utveckla orienteringen i Stockholm. Tanken är att använda O-Ringen 2027 som en utmärkt möjlighet till ökad samverkan mellan klubbarna, och som ett verktyg för positiv utveckling i klubbarnas verksamhet. Vi ser givetvis positivt på detta och planerar att bjuda in StOF till ett möte med oss under våren, för att diskutera behov, utmaningar och möjligheter.

Slutligen skulle jag vilja uppmuntra så många som möjligt att vara med på våra olika klubbaktiviteter och träningar under vintern. Ju fler som dyker upp med pannlampa en tisdags- eller torsdagskväll, desto ljusare blir vintermörkret!

Extra roligt brukar det vara på Vintercupen och även nyinstiftade Snöstjärnan, med lite extra fokus på våra yngre förmågor. Förhoppningsvis kommer vi även kunna erbjuda gemensam längdskidträning under vintern, under förutsättning att vi har tillgång till snö.

Joakim Törnros

*Info om startavgifter och medlemsavgifter på annan plats i tidningen.

Information från BSKK

Botkyrka-Salems kartkommitté (BSKK) är ett samarbete mellan IFK Tumba SOK och Tullinge SK. BSKK:s uppdrag är att ta fram och förvalta orienterings-, friluft- och lärkartor i klubbarnas närområde. Våra kartor sträcker sig från Vårsta-Tumba-Hallunda-Tullinge-Riksten, Salem-Rönninge och vid Möllebadet.

Vår huvudkarta Tumba-Tullinge har helt ritats om från grunden med lasermaterial och enligt aktuell kartnorm (ISOM2017-2). Kartan användes på 25manna 2023 och hela kartan är nu släppt för träningsverksamhet och finns uppdaterad i kommitténs Google Drive. Kartan är ritad av Mats Käll (IFK Tumba) och Fredrik Ahnlén. Kartan ritades under 2020-2022 och Mats har varit ute och justerat kartan inför 25manna.

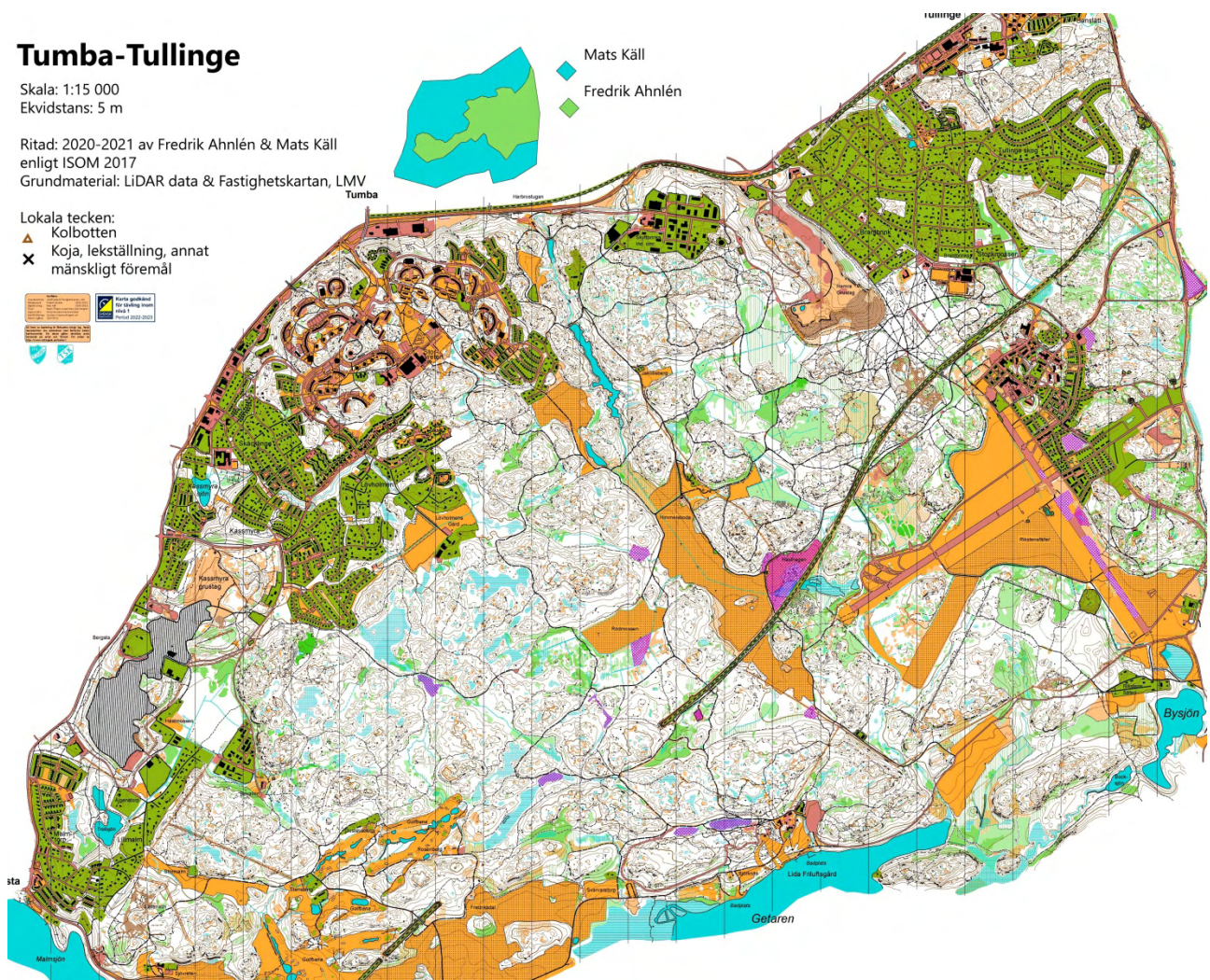
Kartan är anpassad så att det är lätt

att lägga ihop den med Visättra. Kommittén håller på att anpassa Brosjön så att även den lätt kommer kunna läggas ihop med den nya kartan.

Mats håller även på att uppdatera Tullingekartan så att även den kommer sitta ihop med övriga kartor.

Nästa större arrangemang som kartan används för är Tumbas tävlingar ifrån Stormalm i augusti 2024.

Per-Ove Melinder



Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas till

ÅRSMÖTE



Tid: Onsdag 21 februari 2024 kl 18:30

Plats: Långsätra, Sättagårdsvägen 183

Varje medlem har rätt att lämna in motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 24 januari 2024.

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

Välkomna! TMOK:s styrelse

IFK Tumba SOK
kallar härmed till årsmöte



Tid: Onsdag 21 februari 2024 kl 18:30

Plats: Långsätra, Sättagårdsvägen 183

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

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 24 januari 2024.

Välkomna! IFK Tumba SOK:s styrelse

Kallelse till årsmöte för
Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb



Tid: Onsdag 21 februari 2024 kl 18:30

Plats: Långsätra, Sättagårdsvägen 183

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

Välkomna! MIK OK:s Styrelse



Gemensamt årsmöte onsdag 21 februari 2024 kl 18:30 med frivilligt fikamingel från kl 18:00

De flesta börjar bli vana vid att vi håller ett gemensamt årsmöte för våra tre klubbar. Så blir det även 2024.

Gemensamt - hur då?

Vi håller alla tre mötena samma tid i samma lokal.

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

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

Vi skriver tre separata protokoll.

Hur ser vi till att mötet inte blir för långt?

Alla deltagare i mötet förväntas läsa igenom verksamhetsberättelsen mm innan mötet. Det kommer att finnas några få utskrivna dokument för den

som vill läsa under minglet.

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

*Styrelserna i IFK Tumba SOK,
MIK OK och TMOK genom
Joakim Törnros*



*Den här gången hålls årsmötena i
Långsätra*

Valberedningen efterlyser frivilliga!

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

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

Valberedningen

Dags att betala medlemsavgiften m m för 2024

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

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

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

Medlemsavgifter 2024

Enskild	400 kr
Familj, samma adress	900 kr

Tränings- och Tävlingsavgifter 2024

Skidskoleavgift :	0 kr
-------------------	------

Tränings- och Tävlingsavgift (helår)

- ungdomar som fyller 8-10 under året 400 kr
- ungdomar som fyller 11-16 under året 1000 kr

Tränings- och Tävlingsavgift (bara höstterminen)

- ungdomar som fyller 8-10 under året 200 kr
- ungdomar som fyller 11-16 under året 500 kr

Tävlingsavgift

- juniorer som fyller 17-20 under året 1200 kr
- vuxen 1200 kr
- pensionär (>=65 år) 1000 kr

Inbetalning

När?

Medlemsavgiften för 2024 ska betalas in senast 31 dec 2023.

Det enklaste är om allt, dvs medlemsavgifter, träningsavgifter och tävlingsavgifter betalas in samtidigt till din moderklubb.

Hur?

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

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

Detta ingår i tävlingsavgiften

Orientering samt skidorientering

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

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

De som får sina tävlingsstarter betalda av klubben, genom att betala tävlings-avgift, ska också bidra som funktionär vid klubbens egna arrangemang, alter-nativt bidra på annat sätt till verksamheten.

Orienteringsskytte

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

Skidor

Vanliga tävlingar som DM mm, men ej långlopp/motionslopp, som t.ex. Vasa-loppet

Stafetter

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

Specialavgifter (alla discipliner)

Klubben betalar ej (för vuxna och juniorer):

- Extra avgift för efteranmälan
- Extra avgift för direktanmälan samma dag
- Hyra av SportIdentbricka (eller Emitbricka)
- Om du är anmäld men inte startar

Klubben betalar ej (för ungdomar):

- Om du efteranmält dig och sedan ej startar

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

TAKK-info

Tävlings/Arrangemangs/KartKommitté

Vi arrangerar olika arrangemang varje år, det är så vi finansierar vår verksamhet, allt från klubbstugor, ungdomsverksamheten, kartor och tävlingsavgifter till både individuella tävlingar som olika stafetter.

Arrangörsgupper

Små och medelstora arrangemang fördelas till olika arrangemansgrupper, se TMOK.nu under Arrangemang -> Arrangörsgupper vilken grupp du tillhör och när din grupp ska arrangera, en gång per år. Där ser du även vem som är ansvarig för just din grupp. Skicka ett mail till Patrik på patrik_adebrant@hotmail.com om du inte finns med i någon grupp. I varje grupp finns det både rutinerade orienterare och lite nyare i klubben. Både ungdomar och föräldrar.

Större arrangemang

Utöver dessa mindre/medelstora arrangemangen behöver vi varje år stå som värd för runt två större arrangemang. Detta både av ekonomiska skäl samt att det är de 600 klubbarna i hela landet som delar på arrangörskapet.

Har du inte varit ute på någon helg-tävling rekommenderar jag starkt att under våren göra just det. Det finns allt från elitklasser och ungdomsbanor till olika motionsbanor för nybörjare, vuxna och ungdomar. Kul att prova ny terräng utöver områdena kring Långsätra och Harbro. Orienteringens motto är bland annat "självväld väg i okänd mark".

2024

Dels har vi ett antal mindre och medelstora arrangemang som hanteras av olika arrangörsgupper. Det rör sig om bl a finalen på Stockholm by

Night, Vinterserien, Kretstävling inom ungdomsserien, Luffarligan, Motionsorientering, Orienteringskytte och klubbmästerskap.



Stockholm By Night

TMOK ordnar finalen i SBN i mars 2024

Dessutom ska vi den 17-18 augusti ha en medel- och långdistanstävling vid Lillmalm, det långsmala gårdet mellan Botkyrka golfbana och Vårsta. Det blir på vår nyritade Tumba-Tullinge karta som sträcker sig från Harbro och Brantbrink via flygfältet ner till Lida och Vårsta.

Till denna dubbeltävling räcker det inte med 1-2 arrangörsgupper utan då måste alla hjälpa till, från ungdomar och föräldrar till nybörjare och våra mest erfarna orienterare/funktionärer. **Så skriv redan nu in 17-18 augusti 2024 i kalendern.**

Vi ska även vara stödklubb till 25mannaarrangören i oktober som 2024 är Haninge och OK Ravinen. Det är återkommande varje år när vi själva inte är huvudarrangör som vi var 2023.

2025-2028

Förutom alla återkommande arrangemang planerar vi för följande lite större övningar.

2025

Vårtävling, medeldistans med mål vid någon skola.

Sprint-DM (Distriktsmästerskap Stockholm)

2026

Vårtävling, sprint Dubbelhelg vid Åvinge (Rosenhill), slutet av augusti/början av september

2027

Vårtävling, sprint (?)

Natt-DM

Medarrangör O-ringen, 5-dagars, med eventuell centralort vid Frescati, norr Stockholm.

2028

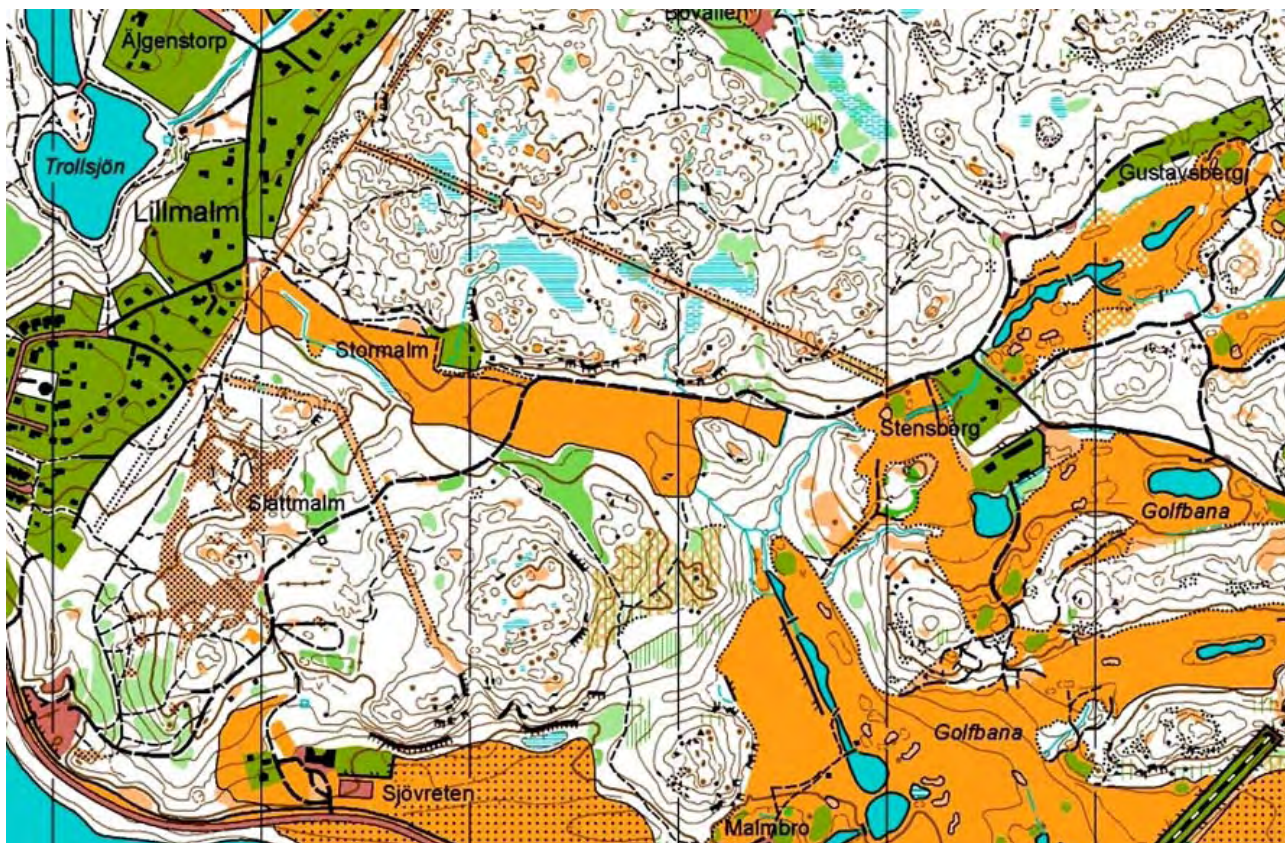
Huvudarrangör för 25manna tillsammans med Tullinge SK. Sannolikt på samma karta som i år men att vi varierar var vi lägger arenan. Det i sig är en ganska stor uppgift, att hitta en lämplig arena som kan hållbara över 10 000 människor och ta höjd för en blöt höst.

Vad vill du göra?

Meddela mig via SMS om du vill prova något du inte gjort förut till vår tävlingshelg den 17-18 augusti 2024. Det finns funktionärssysslor för alla! Banläggning, kontrollutsättning, sekretariat, parkering, servering, barnpassning samt att bygga och riva tält och dusch.

Alla måste hjälpas åt, det blir roligare ju fler vi är tillsammans och det finns inte en chans att klara ett sådant arrangemang utan att alla är med. Jag räknar med 1000 deltagare varje dag så någonstans mellan 100-200 funktionärer. Nu pågår tillsättning av ansvariga för olika funktioner.

*Träna hårt,
Jörgen Persson
070-266 19 30*



Gärdet mellan Lillmalm och Golfbanan blir troligen arena för nästa års dubbeltävling

Arrangörsgrupper 2024

Grupp 1

Dan Giberg
Ulrik Englund
Björn Nilsson
Lars Stigberg
Fam Ågren

Grupp 5

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

Grupp 9

Fam Herne
Fam Bogdanovic
Fam Lif
Mattias Nilsson

Grupp 2

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

Grupp 6

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

Grupp 10

Bengt Branzén
Thomas Eriksson
Fam Anders Käll
Tor Lindström
Fam Östervall

Grupp 3

Olle + Bodil Hjerne
Bengt-Åke Ericsson
Per Forsgren
Rickard Guneé
Fam Kjellstrand

Grupp 7

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

Grupp 11

Åsa Mårzell + Mattias Allared
Anders och Emma Englid
Fam Ljungberg

Grupp 4

Karin + Jakob Skogholm
Lukas Granlund
Fam Hellström
Jörgen + Carina Persson

Grupp 8

Patrik + Helena Adebrant
Fam Dohn
Per Gyllfors
Mats Persson

Program 2023-2024

Datum	Aktivitet	Arrangörsgrupp
Nov-2023	Natt-KM	9 (Fam Herne)
Feb-2024	Vinterserien	11+7 (Mårzell/Allared och S+H Törnros)
Mar-2024	Stockholm by Night	2+8 (Eklöv och Adebrant)
April-2024	MOL-Harbro	1 (Dan Giberg)
Vår-2024	Öppet Hus-Långsätra	10 (Bengt Branzén)
Maj-2024	Ungdomsserien, krets	3+5 (Hjerne och Boman)
Juni-2024	Sprint-KM	6 (E+J Törnros)
Juni-2024	Dag-KM(Lång/Medel)	4 (Skogholm)
Okt-2024	Natt-KM	vakant



25manna 2023

Vi i tävlingsledningen vill tacka alla för ett fantastiskt arbete med 25-mannahelgen, ett riktigt succéarrangemang!

Nu har vi släppt årets tävling och officiellt lämnat över stafettpinnen till nästa års arrangörer, Haninge och Ravinen.

Det slutgiltiga ekonomiska utfallet är inte riktigt klart men klart är att vår förhoppning att få in mycket pengar på mat, godis och kaffeförsäljning uppfylldes med råge.



TACK!

**Robert Lidström, Conny Axelsson
och Lennart Agén**

25manna vid Lida – Så blev det!

(Några personliga funderingar från Lasse Stigberg kring hur vi lyckades med våra mål)

12 000 besökare!

Innan tävlingen fanns bl a två grundläggande orosmoln, som dessutom oroade i olika riktningar. Det första var frågan om nergången i antal lag, från 370 - 380 till 319 vid förra årets tävling. Tänk om nergången fortsätter till 300 lag, hur går det då med den tänkta vinsten? Å andra sidan om det går tillbaka till 370, klarar ytorna vid Lida av att genomföra ett bra arrangemang? Svaret blev 340 lag och enligt min uppfattning, helt perfekt!

Visst blev det lite trångt kring mål och växel, men det fungerade efter ett enormt jobb av inte minst Olle Hjerne och Magnus Kjellstrand! Personligen tycker jag att det är lite svårare att hänga med i tävlingen utan en tydlig målfälla för täten och en tydlig fälla för utgående löpare!



Många vindskydd på gräset

Ekonomiskt resultat

Att beräkna hur stor vinsten blir är inte gjort i en handvändning. Flera intäkter och kostnader är relaterade till andra faktorer och avtal! Startavgifterna är en bit över 3 mkr men närmare hälften går till våra förbund, som bidrag till alla deras aktiviteter. Sponsorintäkterna är på en nivå uppåt miljonen, varav en betydande del är priser som delas ut till olika prestationer på 25mana och Medel-

distansen. Serveringen hade en omsättning på ca 700 tkr, som förstås ska reduceras med inköpskostnaderna!

På kostnadssidan finns alltid stora poster förutom de nämnda förbunds-kostnaderna. En bra bit över hundra Bajamajor ät alltid en betydande kostnadspost. I år var bussavtalet för att transportera personer från Tullinges pendelstation och några utlokaliserade P-platser en extra kostnad runt 350 tkr. Nåväl, i väntan på alla detaljer tror jag, att vi får ett "betydande bidrag" till vår viktiga satsning på ungdomar och elit under de närmaste fem åren fram till 25manna 2028!

Nöjd omvärld

Botkyrka kommun och Lida har absolut uppnått den PR-nivå som på olika sätt beskrivits i respektive avtal. 12 000 besökare, varav säkert 70 – 80 % aldrig varit på Lida tidigare! Det bör kunna innebära en positiv påverkan på Lidas besöks-siffror de närmaste åren! Andra intressenter som Hamra Gård, Riksten, jägare, grannar, polis och andra myndigheter, har vad jag vet, inte

drabbats av några negativa effekter! Inga djurolyckor har spårats och slitage på parkeringsgården och arenaytorna var nästan obefintliga! Inte heller den mäktiga trafikillströmningen tycks ha inneburit några problem!

Nöjda deltagare

Hur nöjda var alla våra 12 000 besökare på lördagen, varav 75 % tävlade och 25 % på olika sätt var engagerade som arrangör, coacher, supportrar eller bara intresserad besökare! Vi har ingen officiell godkänd redovisning, som visar någon absolut sanning! Eventorsystemet inbjuder på varje tävling, sedan 2013, närvarande att sätta betyg på den aktuella tävlingen. Nedan kan du se vad 77 närvarande tyckte om de 10 olika kvalitetspunkterna (som är lika för alla tävlingar)! Kan 77 personer av 12 000 vara representativa? Förmodligen inte, men det intressanta är att värdena stämmer väldigt väl med alla uttalanden jag hört från många vänner från olika kategorier och faktiskt min egen uppfattning också (den är dock ovanligt kompetensbegränsad i år)!



Conny hissar flaggan – Starten går nere vid sjön



Några bilder från markan som hade fullt upp. Det gick åt mycket kaffe och dricka.

Tabell 1	Betyg	Antal svarande
-16 år	3,80	10
17-20 år	3,94	4
21-34 år	3,58	10
35-54 år	4,05	34
55- år	3,80	19
Kvinnor	4,05	19
Män	3,84	58
Tävlande	3,87	63
Ej tävlande	4,00	14
Totalt	3,89	77

Tabellen ovan visar olika kategoriers uppfattning. Åldersmässigt är 35-54-åringarna mest nöjda medan 21-34-åringarna är minst nöjda. Kvinnor är mer nöjda än män och Tävlande är mindre nöjda än Ej tävlande

Tabell 2

1	Info före tävling	4,22
2	Vägbeskrivning	4,23
3	Allt om Parkering	4,04
4	Arenans planering	3,01
5	Banläggning	4,14
6	Terrängen	4,41
7	Kartan	4,18
8	All Arenaservice	3,68
9	Resultat under Tävlingen	2,97
10	Resultat på nätet	3,59
	Totalt snitt	3,89

Tabell 2 kan delas in i fem undergrupper. Grupp 1 "Till Tävlingen" (fråga 1-3), Grupp 2 "Arenan" (fråga 4), Grupp 3 "Tävlingen" (fråga 5-7), Grupp 4 "Arenaservice" (fråga 8) och Grupp 5 "Resultatservice" (fråga 9-10).

Grupp 1 **Till Tävlingen** har i genomsnitt 4,17 poäng vilket är bland de bästa hittills!

Grupp 2, **Arenan**, med Poängen 3,01 är ett resultat av ett fantastiskt jobb med mycket begränsade förutsättningar!

Grupp 3 **Tävlingen** med snitt på 4,24 och toppen 4,41 för terrängen är ett suveränt omdöme för banläggningen och Lidas och Botkyrkas härliga skog!

Grupp 4 **Arenaservicen** (bl a direktanmälan, servering, speaker, dusch, toaletter) med poängen 3,68 känns lite för låg. Jag tror att Direktanmälan, Speaker och Dusch varit bra och jag vet att Serveringen var en av de allra bästa genom tiderna! Som van-

ligt drar toaletterna ner betyget för att antalet BajaMajor inte räcker till mellan 08:00 - 11:00! Kanske skulle man satsa 50 tkr ytterligare om det skulle minska kötiden väsentligt. I år var det åtminstone under 30 - 40 minuter brist på toapapper vid västra vindskyddsområdet!

Grupp 5 **Resultat** under tävlingen, 2,97, resp på nätet efter, 3,59! Jag har lite svårt att förstå de låga värdena om det fungerade tekniskt under tävlingen! En intressant skillnad för värdet 2,97 är att när man jämför vad de tävlande tycker så är det mycket låga 2,0 och mycket höga 4,25 för ej tävlande! Kan möjligen förklaras av att 52 % av de tävlande och 71 % av ej tävlande inte har någon uppfattning! En annan detalj som förbryllar för resultat under tävling är, att i åldersgruppen 21-34 år så tycker 20 % att det fungerar dåligt och 80 % har ingen uppfattning!!!

I totala 25mannastatistiken från 2013 – 2023 kan vi glädja oss åt att våra två arrangemang har de två bästa totala värdena:

År	Betyg	Plats
2013	3,08	Brunna, Kungsängen
2014	3,41	Rudan, Haninge
2015	3,76	Lövsättra, Vallentuna
2016	3,53	Kungens Kurva
2017	3,86	Ensta gård
2018	3,62	Järvafältet
2019	3,81	Nytorp, Haninge
2022	3,62	Visättra
2023	3,89	Lida

Nöjda funktionärer

Rätt person på rätt plats är som vanligt en viktig guide, när du ska fördela resurser till alla olika block och funktioner! Några av blocken valde tidigt ett antal funktionärer utan diskussion med Personalfunktionen. Erik Berggren (TSK), Jörgen Persson och undertecknad har jobbat vidare i Personalfunktionen för att komplettera med ett antal personer.

Totalt besattes runt 600 roller, fördelade med 1/3 var från TMOK, TSK och Stödklubbar. TMOK representerades med c.a 70 % från Tumba och 30 % från MIK.

Ett antal TMOK:are har haft ansvarsroller som till exempel:



Kartinsamling efter växling. Väntan på segrande lag som blev OK Linné



Nöjda funktionärer: Viggo – Ijud, Bodil+Ebba – MOL, Kerstin + Staffan TA + IT

Ledning/Staber: Conny Axelsson, Anders Winell, Jörgen Persson, Lasse Stigberg

Tävlingsteknik: Karin Skogholm (Start och Mål), Anders Käll (Banläggning)

Tävlingsadministration: Patrik Adebrant, Åsa Mårzell,

IT: Jakob Skogholm

Arena Bygg: Olle Hjerne, Magnus Kjellstrand

Arena Service: Johan Eklöv, Dusch

Trafik/Parkering: Helena Hellström

Deltagarservice: Lotta Östervall, Arenainfo

Boende: Emma Vivall Käll

Servering: Nina Boljang, Personalplanering

Många fler har haft viktiga ansvarsroller vilket framgår av funktionärslistorna på nätet.

Det har inte varit helt lätt att få fram tillräckligt med funktionärer från medlemsregistren för Tumba och MIK. Det ledde till att jag gick tillbaka 30 - 40 år i tiden och sökte upp ett antal ungdomar från 80- och 90-talen! 20 - 30 av våra funktionärer var resultat av den tillbakablick!

Jag har också ägnat lite tid att fråga flera av våra funktionärer om de varit nöjda med sina insatser. Jag har också kollat med några ansvariga personer om de varit nöjda med våra funktionärer. Svaren har varit mycket positiva med undantag av en person. Hen är ambitiös och hade ett antal idéer om hur man skulle kunna vara ännu bättre!

Sammanfattningsvis kan vi slå fast att våra funktionärer är nöjda och tävlingsledningen har varit mycket nöjda med våra funktionärer!

Nöjda Arrangörsklubbar!

I förra numret av TriangelTajm antydde jag att kanske det viktigaste målet för vårt 25manna är att våra funktionärer är nöjda! Detta med tanke på kommande arrangemang och inte minst 25manna 2028!

Mycket tveksamt om någon av de behandlade rubrikerna är viktigare än någon annan utan alla fyra är lika viktiga, Ekonomi, Omvärld, Deltagare och Funktionärer.

Lasse Stigberg



Rivningen gick snabbt med många på plats. Skidbacken på söndagseftermiddagen

25manna och TA-ungdomarna

Vad är TA, undrar du kanske?

TA står för TävlingsAdministration och är själva "hjärnan" i en orienteringstävling. TA kollar om den tävlande har besökt alla kontroller i rätt ordning. Och på vilken tid. Uppfyller laget kraven på åldrar och kön? Hur ska resultaten presenteras? Vill den tävlande protestera? o.s.v.



D20-gänget jobbade i Incheckning

På 25manna hamnade TA-blocket tidigt under TMOK:s vingar och som ansvariga utsågs Åsa Mårzell och Patrik Adebrant. Vi byggde då en organisation som visade sig innehålla många ungdomar. Extra kul med många unga medarbetare!



H14-16-gänget jobbade i Avläsningen

Hur gick då själva 25manna-stafetten?

Det korta svaret är att tekniken flöt på fantastiskt bra. Mycket tack vare

våra ungdomar som slet i de olika funktionerna. Det var inga köer att tala om i Incheckningen eller Avläsningen eller Röd Utgång. Motionsorienteringen flöt också bra. Alla tävlande (nja, nästan alla) var fantastiskt glada och nöjda. Då är det lätt att vara blockansvarig!



H20 jobbade i Röd Utgång



Nyblivna HD21-gänget jobbade på MOL

Jobbade inga vuxna i TA då?

Jo, det var en hel del HD35+ i TA också. Framförallt fick de ta funktionsansvariga roller som

- OLA/Servrar: Joakim Törnros
- Incheckning: Mattias Boman
- Avläsning: Terese Eklöv
- Motionsorientering: Bengt Branzén och Harald Nordlund
- Röd Utgång: Helena Adebrant och Kerstin Imark (TSK)



Flera vuxna i Röd utgång



Åsa, Joakim och Mattias kollar serverstatus i skidboden

IT-blocket bidrog med stort stöd och viktig kompetens. En kritisk servicefunktion brukar vara resultaten. Det är helt vitalt att nätverket funkar för 10 000 tävlande under tävlingen så att man ser lagets resultat direkt. Samtidigt. Mitt i skogen. Och det funkade superbra! Cred till IT, som ungdomarna brukar säga!

Avslutningsvis vill vi tacka alla TMOK-are (framförallt alla ungdomar!) som fixade den goda TA-servicen. Nyckeln var funktionernas noggranna förberedelser, gedigna tester och lösningsorienterade medarbetare för det goda resultat. Kul att få vara med i detta starka gäng!

Patrik Adebrant och Åsa Mårzell

Lite statistik:

- 340 lag av 341 anmälda lag startade (2022: 319 av 320), varav
 - 281 lag (83%) blev godkända (2022: 84%)
 - 59 lag (17%) blev underkända (2022: 16 %)
- 108 lagändringar lämnades på lördagen
- 17 löpare stämplade vid fel kontroll
- 49 löpare saknade stämpling vid en eller flera kontroller
- 39 löpare hävdade SI-bugg, varav
 - SI bricka hittad vid check i kontrollenhet = 4 st
 - SI bricka ej hittad vid check i kontrollenhet = 35 st
- 5 lag hade 2 eller 3 st ej godkända stämplingar.
- 9 protester lämnades in (en SI-enhet dog under tävlingen, någon ansåg feltryck på sin karta m.m.)
 - Godkända protester= 5 st
 - Avslagna protester= 4 st



Belastningstest i Brantbrink 3 veckor före tävling.

På gång i TTK

TTK=Tävling & Träningskommittè. Ansvarar för träning, tävling & läger för alla som är 17 år och äldre. Elit som breddverksamhet. Vill du vara med och planera verksamheten så är du varmt välkommen. Hör av dig till någon av oss.

Vid vårt senaste TTK-möte spikade vi vår målsättning inför 2024. Vi kom fram till att hålla kvar i den vi hade inför 2023. Den lyder så här:

“Skapa en rolig och trygg klubbmiljö med bra träningar och resor som gör att våra löpare trivs fint och vill följa med! Då kan de utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och ambitioner. “

Vi har nu definitivt avslutat tävlingssäsongen. Novembertävlingarna på Edbergs sportfält satte definitivt punkt. Nu blickar vi framåt.



Lukas, Olle och Simon på Höstlunken

Träningar under vintern

Tisdagar:

Fartträning från Långsättra kl 18. Vissa tisdagar är det Vintercupen. Styrka kl 19.30 i Sätrahallen. Mattias Allared och Helena Adebrant kör varannan tisdag. Hör gärna av dig om du vill hålla ett pass. Alla har vi väl snappat upp lite övningar här och

där, som kan berika vår styrka. Juniorerna har redan bokat in ett. :)

Torsdagar:

Rullande schema med lång-ol i skog, stads-ol, reflexslinga och sist men inte minst Mattias fruktansvärt jobbiga men väldigt roliga pass i grustaget.

Lördagar+ några söndagar:

Långpass eller långpasta. I det senare fallen kan du duscha och äta pasta efteråt och få en liten pratstund om ditt och datt.

Kolla alltid i kalendern på tmok.nu vad som gäller. Sena ändringar/påminnelser sker på WhatsApp. Klubben har två: En för ungdom och äldre (\geq Ungdom) och en för enbart juniorer/seniorer. Information som gäller hela åldersspannet sker då på \geq Ungdom. Information som enbart gäller seniorer/juniorer, då används den appen.

Det är viktigt att du som är med på träningar är med i de appar som berör dig. Hör av dig till någon av nedanstående personer så lägger vi till dig.

Upptaktsläger 25-26 november i Tystberga

Eftersom nästa års SM-tävlingar kommer att gå i trakterna kring Nyköping-Trosa så valde vi att köra säsongsupptakt i detta område. På lördag blir det två teknikträningar: Nynäs och Björken södra. Vi använder oss av SM-arrangörernas träningspaket.

Vi startar tidigt med ett pass kl 9 för att hinna med det andra medan det är ljus. Vi bor i Bränneriets vandrarhem i Tystberga.

Johan Eklöv kommer ha lite taktiksnack och så ska vi gå igenom hela aktivitetsplanen och inhämta synpunkter. Därefter fastställs den. På söndag blir det långpass på någon av kartorna.

Träningsläger i Tjeckien 28 mars- 6 mars (påsklov)

Några av er har träffat Veronika Arnostova som kommit och hängt med oss en vecka före 10MILA och sedan sprungit i ett av lagen. Veronika och hennes far Kamil har ordnat läger för oss tidigare och nu är det dags igen.

Vi kommer att starta lägret med att ta oss ner till Göingebygden i minibussar torsdag 28 mars. På fredagen

springer vi Vildmarksfejden (lång) och Göingefejden (medel). Vissa av oss kör de två första Swedish League tävlingar som går på samma ställe.

Därefter tar vi oss vidare i våra minibussar på färja och sedan vidare till Tjeckien. JWOC kommer att hållas i Tjeckien i sommar. Våra värdar har lovat delvis JWOC-lik terräng då vi har löpare som har goda chanser att ta sig dit. En mix av tjeckisk terräng kommer det att bli där även sandstenar är en av inslagen. Mer info kommer om denna resa.

10MILA Nynäshamn 4-5 maj

Nyheten med natt även för damer har väl knappast undgått någon. Nattsträckorna för damerna skulle kunna gynna oss då vi har många damer som gillar natt och är bra på det. Vi har en finfin 43:eplats med oss från Skellefteå.



Stort gäng på Harbroträning - både äldre och yngre

Möjligen kan vi få ihop två herrlag då vi har ett något mer överkomligt avstånd i år. Det hänger på hur gubbarnas status utvecklar sig under vintern. Om alla sköter sin vinterträning så ska vi nog ha goda möjligheter.

Klubbläger Ånnaboda 9-12 maj

"Det finns ett landskap i Svea rike som ej på jorden sett sitt like.

Det är format som ett fat, med höga kanter och botten flat

Och flata botten är Närkeslätten, och som sylten mitt på plätten.

Där är stan där en del vill bo, för vi komma från Örebro"

Närkekvartett i fyra dagar. Först en medel + lång + Swedish League #4 och #5 i Getingedalen mellan Bocksboda och Blankhult. Ni som var med i Klockhammar kommer nu att få springa i detta område utan snö!

Därefter en lång + medel i Ånnaboda. Stafettligan på söndag. 6 stugor finns bokade i Ånnaboda. Kan det bli bättre? Nepp. Anmäl dig på eventor.



Ludvig, Freja och Mattias vid en träning

Jukola 15-16 juni

Tävlingen går i Kauhava. Vi kommer att åka med Lalles med färja till Åbo och sedan är det ca fyra timmars bussresa norrut till Kauhava. Vi kommer att anmäla tre damlag och

ett eller två herrlag. Som sagt, det är gubbstatusen det hänger på.



Familjen Saers är redan anmälda till O-Ringen i Oskarshamn

O-Ringen med klubboende på Fårbo gård.

Hagakyrkan driver en gård 15 km norr om Oskarshamn. Den fanns på O-Ringen sajten, så då slog vi till. Där ska vi bo 53 tmok:are. Några bor i små sovstugor, i rum eller sovsal. Några har husvagn och så har vi några tältare.

För att det ska fungera fint med sanitetsutrymmen och matlagning så tar vi inte emot fler anmälningar. Vi kommer att samordna frukost och middag med matlag.

Vi kommer såklart ha en klubbkväll en av dagarna, då alla tmok:are är välkomna.

Det var allt för denna gång. Hör av dig till någon av oss om du undrar över något.

TTK
Helena Adebrant
Andreas Herne
Mattias Allared
Olle Hjerne

Några axplock från DM-tävlingar 2023

Lång och medel-DM 2-3 sep

Höstens DM-race skulle börja i en enligt arrangörerna myggig skog. En myggig, lite knölig och svampig skog visade det sig. Många kom tillbaka med gula kantareller i plastfickan.

Arrangörerna Attunda och Bromma-Vällingby var tvungna att flytta arena och parkering på grund av tidigare hållregn. Hovet i Stångberga blev arena för dagen med parkering vid Roslagsstoppet. En kort busstur och så en kort promenad. Gick väldigt smidigt. Snyggt ordnat Attunda och Bromma!



TMOK-trippel i D18 – Freja 1:a, Alice 2:a och Ellen 3:a

Allt annat än en TMOK-trippel i D18 hade varit något av en skräll. Det blev ingen skräll trots att Filippa Hjerne var sjuk. Det blev en TMOK-trippel med Freja Hjerne, Alice Ljungberg och Ellen Wångberg Ane-land. Strax efter Hilda Mårsell in på en fin 6:e plats.



Alice slog Freja på medeldistansen

Dagen efter på medeldistansen fick Alice kliva överst på D18-pallen, dryga minuten före Freja. Snyggt jobbat tjejer!



Alexander vann långdistans-DM i H14

Natt-DM fredag 22 sep

Vi tog färjan från Slagsta till Ekerö. Parkerade vid Ekebyhovskyrkan och knallade i väg till arenan som var

inomhus i Mälaröhallen. Så skönt med inomhusarena. 24 TMOK:are till start.

En varm härlig kväll där vi bjöds på stigräk terräng på en helt nyritad karta "Jungfrusund" av vår egen Per Forsgren.

Även denna kväll blev det en TMOK-trippel i D 18 med Freja, Filippa och Alice. Elsa Törnros och Åsa Mårzell fixar en dubbel i D40. Karin Skogholm och Johan Eklöv blir 2:a i D respektive H45.

Natträvar finns det i TMOK och det ser onekligen bra ut inför nästa års nattsträckor i damernas 10MILA. Det kan vara så att det kommer gagna oss.

Stafett-DM söndag 24 september

Nu skulle vi norrut till Hällkana friluftsgård, där har vi varit ett antal gånger.

TMOK hade ett lag i H20 och ett D20. Promenadseger i D20. I H20 laget sprang Lukas Nilsson, Edvin Björklund Boljang, Ludvig Norén, Olle Ekenberg och Oskar Eklöv och deras framgångar är inte här riktigt än. Men vänta bara.

Även D120 med Elsa, Karin och Åsa promenerade hem segern medan Mattias Allared, Joakim Törnros och Johan Eklöv i H120 fick slita mer för sin tredje plats. Endast 30 s från guld. Även ett andra lag i H120 med Jakob Skogholm, Per Forsgren, Alexander Saers samt David Lif tog sig in på en 10:e plats.

En torsdag före den här söndagen så satt jag och åt soppa med "Patriks gäng": Daniel Ekenberg, Nina

Björklund Boljang, Bodil Hjerne, Per Gyllfors m fl Jag började marknadsföra DM-stafetten, att man inte behöver vara superelit för att vara med. Jag berättade om Öppen 17, att där finns två orange sträckor och en avslutande blå. De var inte svårövertalade. Vips hade vi ett lag. Maria Saers kallades in från D120 och fick ta första. Bodil och Nina fick löfte att få springa tillsammans på den raka andrasträckan, men så blev det inte.



Helena, Maria, Nina och Bodil sprang Öppen 17

Maria startade på sträcka 1 som skulle (enl PM) vara 4,5 km. Vi spekulerade om när hon skulle vara tillbaka och kom fram till att "under tio" går hon inte. Efter lite drygt 30 min är hon i målfällan. Bodil kastar av sig överdrag, som tur är har hon övriga attiraljer på sig. Nina är någon annanstans, men dyker upp vid vimpeln några minuter senare. Så Bodil växlar ut utan större tidsförlust men utan Nina, Nina kommer iväg några minuter efter. Båda gör det superbra och jag får ta laget i mål på sista sträckan. Det var riktigt kul att få köra stafett med er, hoppas vi gör om det igen nästa år! Kanske fler i "Patriks gäng" hakar på?

**För TTK
Helena Adebrant**

TMOK:s DM-statistik för 2023

Klass	Namn Herrar	Totalt Poäng	Sprint		Medel		Lång		Natt		Stafett	
			Pl	Po	Pl	Po	Pl	Po	Pl	Po	Pl	Po
H12	Erik Eklöv	12	7	4			8	3	6	5		
H12	Samuel T, Albin S, Hjalmar W S, Klara S	7									4	7
H14	Alexander Bäckman	28			2	9	1	10	2	9		
H14	Viggo Mårzell	6			5	6						
H16	Oskar Eklöv	7							4	7		
H21	Johan Eklöv H21/H45	15			7	4	9	2	2	9		
H40	Joakim Törnros	9	2	9								
H40	Mattias Allared	5	7	4	10	1						
H120	Mattias A, Joakim T, Johan E	8									3	8
H120	Jakob S, Alexander S, Per F, Rickard G, David L	1									10	1
H50	David Hedberg	17	9	2	4	7	3	8				
H50	Olle Hjerne	4	7	4								
H50	Björn Nilsson	3			8	3						
H55	Ulrik Englund	9			2	9						
H70	Staffan Törnros	1	10	1								
	<i>Totalt Herrar</i>	<i>132</i>		<i>24</i>		<i>39</i>		<i>23</i>		<i>30</i>		<i>16</i>

Klass	Namn Damer	Totalt Poäng	Sprint		Medel		Lång		Natt		Stafett	
			Pl	Po	Pl	Po	Pl	Po	Pl	Po	Pl	Po
D12	Klara Skogholm	15	7	4	7	4			4	7		
D12	Amanda Nilsson	1							10	1		
D16	Freja Saers	4							7	4		
D18	Freja Hjerne	39	1	10	2	9	1	10	1	10		
D18	Alice Ljungberg	35	3	8	1	10	2	9	3	8		
D18	Filippa Hjerne	16	4	7					2	9		
D18	Hilda Mårzell	12					6	5	4	7		
D18	Ellen Wångberg Aneland	8					3	8				
D18	Amanda Claesson	1							10	1		
D20	Ellen W A, Filippa H, Hilda M, Alice L, Freja H	10									1	10
D40	Åsa Mårzell	24	1	10	6	5			2	9		
D40	Elsa Törnros	19					2	9	1	10		
D45	Karin Skogholm	26	3	8	2	9			2	9		
D45	Terese Eklöv	14			4	7	4	7				
D120	Elsa T, Terese E, Karin S, Åsa M	10									1	10
D50	Lena Ljungberg	7			7	4	8	3				
D55	Helena Adebrant	24	6	5	7	4	4	7	3	8		
D60	Carina Johansson	18	6	5	4	7	5	6				
D70	Helen Törnros	10			6	5	6	5				
	<i>Totalt Damer</i>	<i>293</i>		<i>57</i>		<i>64</i>		<i>69</i>		<i>83</i>		<i>20</i>
	Totalt 2023	425		81		103		92		113		36
	Genomsnitt 2002-2023	241		58		55		52		52		24

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



Jag, tillsammans med 3 andra D18 tjejer och 4 H18 killar från Sverige, fick i somras chansen att springa Ungdoms-EM i Bulgarien, EYOC, vilket var en upplevelse utöver det vanliga för mig!



Sveriges D18-tjejer på EYOC

Aldrig tidigare har jag fått representera Sverige eller tävlat utomlands så allt var väldigt nytt och spännande.

Vi bodde under resan på ett hotell i den lilla staden Velinograd relativt nära tävlingsarenorna. Där bodde även ett antal andra team, bland annat Tyskland, Schweiz, Italien, Finland, Norge och Frankrike.

De två första dagarna ägnade vi åt att lära känna terrängen och sprang (eller gick för det mesta) därför på liknande kartor i området.

Kvällen innan varje tävling samlades gänget för att peppa varandra och snacka lite taktik. Med vilken inställning vi skulle ta oss an

uppgiften, vad som var smart att fokusera på och framförallt hur vi kunde tänka kring vägval, eftersom det var nyckeln till ett bra lopp i den kontinentala (grovt kuperade) terrängen.



Filippa mot mål på långdistansen

På fredagen startade allt med sprint vilket är den distans med störst konkurrens från andra länder. Tråkigt nog var jag inte alls särskilt nöjd med mitt lopp och hade helst önskat en lite bättre start på mästerskapet.

Jag ville inte låta den känslan ta över och försökte därför se lördagens långdistans som en helt ny möj-

lighet. Som tur var lyckades jag orientera på topp nästan hela vägen in i mål nästa dag, då var lättnaden stor.

Resultatet ledde till en plats i stafettlaget dagen därpå. Det var en väldigt häftig och mäktig känsla att gå ut som 3:a och sedan springa in som 3:a för att skicka iväg vår sistasträckslöpare.

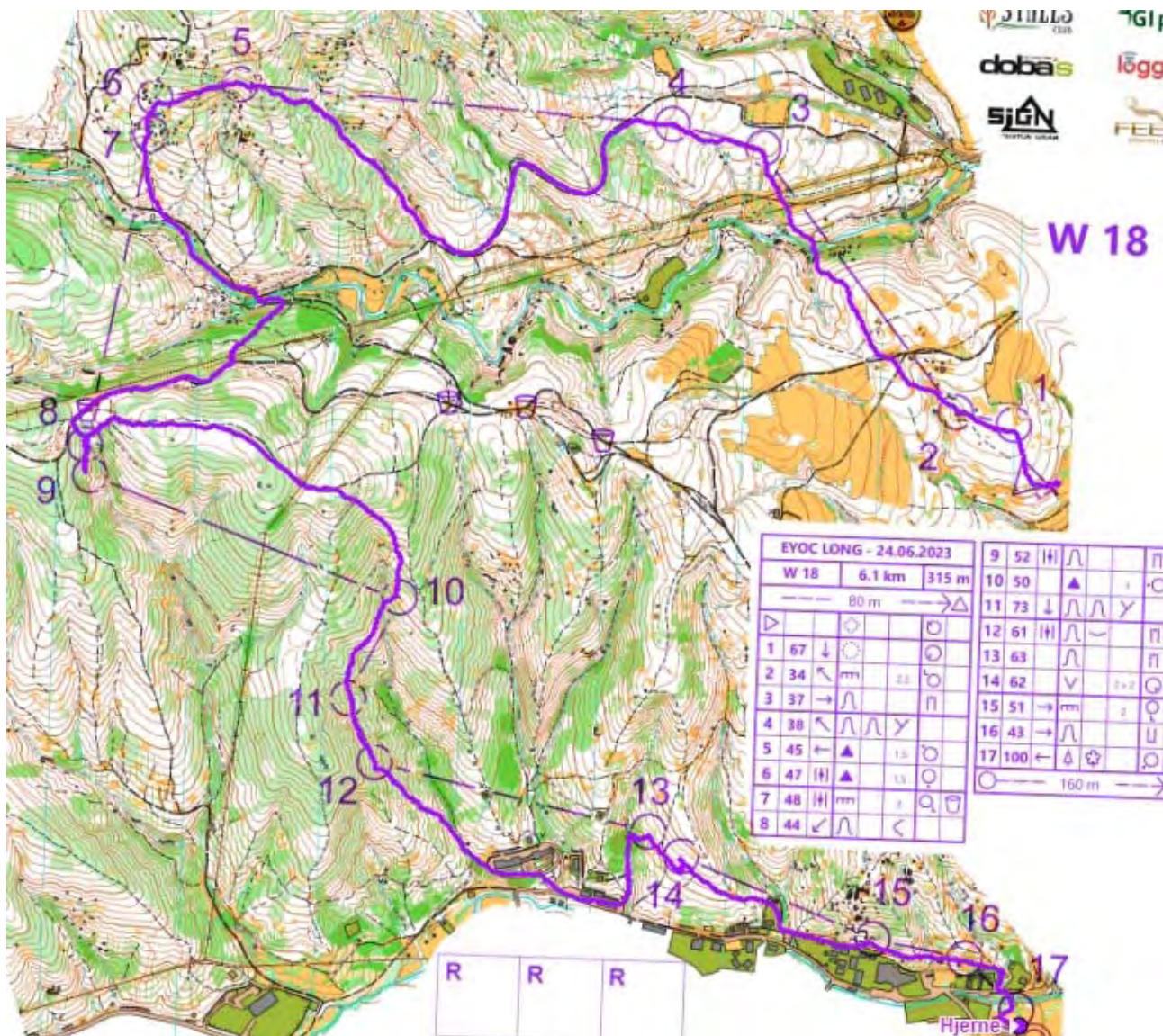
Förutom att tävla och vila hade vi bland annat femkamp, badade, åt jordgubbar och gjorde midsommarkransar. Hela resan gav mig många nya erfarenheter och är definitivt ett

av mina allra bästa orienteringsminnen.

Filippa Hjerne



Vägvalsanalys(?) iförda midsommarkransar



Filippas vägval på långdistansen



I år fick jag (Freja) möjligheten att springa Junior-VM för Sverige. Junior-VM eller JWOC som det också kallas är ett internationellt mästerskap i orientering för juniorer, alltså 16-20-åringar, och i år gick tävlingarna i Baia Mare i Rumänien.

Vi var sex tjejer och sex killar från Sverige som med glädje fick äran att åka ner till Rumänien i somras för att springa tävlingarna. Vi var där i lite mer än en vecka, och sprang totalt fem tävlingar.



Intensiv kartläsning på sprintstafetten

Innan själva tävlingarna hade vi från Sverige ett så kallat "precamp" i Idre, vilket är ett läger med träningar i passande terräng för tävlingarna. Det var också ett bra tillfälle att träffa och lära känna de övriga i truppen och ledarna som åker med på mästerskapet.

För mig var precampet en väldigt spännande och ny upplevelse. Då jag inte kände någon av löparna innan så var det skönt och kul att få lära

känna några lite bättre innan det var dags att åka ner till JVM för att tävla. Förutom det hade vi många väldigt roliga träningar i klurig men fin terräng uppe vid Idre Fjäll, där vi bland annat avslutade lägret med ett långpass upp på Städjan.

Väl nere i Rumänien bodde Sveriges trupp tillsammans med några andra nationer på ett hotell i staden Baia Mare. Vi hade bland annat utsikt över sprintdistansernas målgång och arena.

Innan tävlingarna drog igång hade vi möjlighet att köra några model event, alltså träningar i relevant terräng som där tävlingarna går. Det var väldigt bra då terrängen i Rumänien skiljer sig från den svenska.

Vi kom ner till Rumänien på fredagen, och tävlingarna startade på söndagen med sprint. På lördagen var det invigning, vilket jag tycker var en väldigt häftig upplevelse, när vi nationsvis ställdes upp och gick till torget där ceremonin ägde rum.



Det svenska gänget på invigningen



Freja spurtar på stafetten

veckan gick, och långdistansen och skogsstafetten är de loppen jag är mest nöjd med.

Det var jätteroliga tävlingar i häftig och kuperad kontinentalterräng, och det var extra kul att jag med ett bra genomförande på långdistansen lyckades bli nia som bästa svenska. Det var mer än vad jag hade förväntat mig!

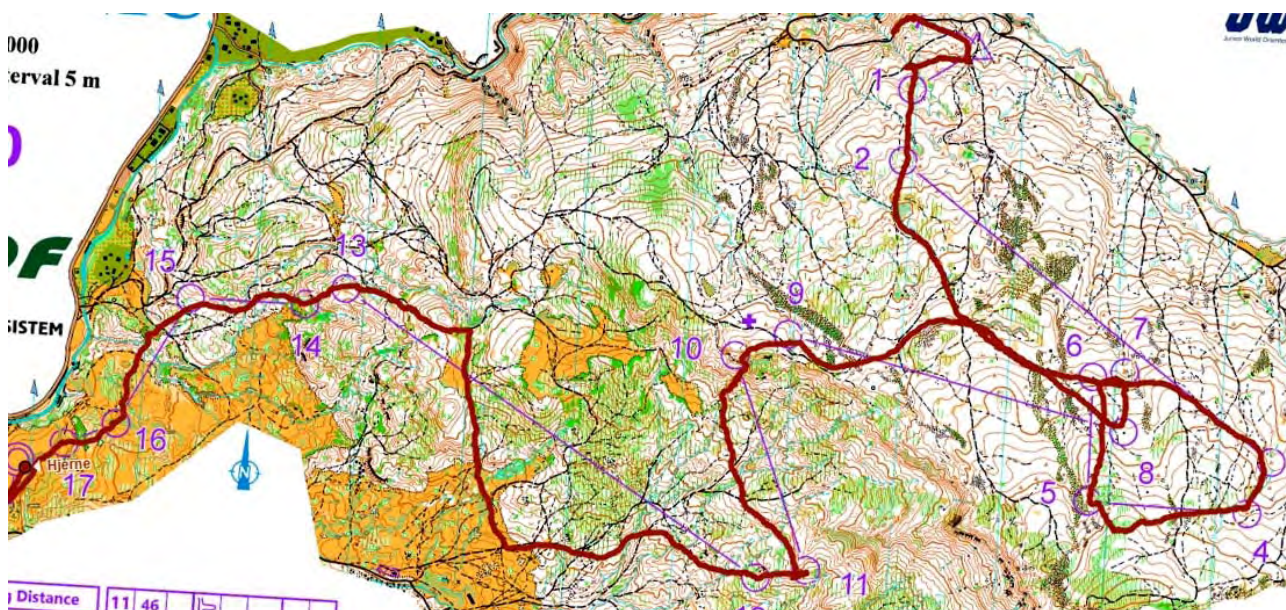
I övrigt var skogsstafetten en väldigt häftig tävling där man bland annat sprang på kulliga ängar med högt gräs. Stafetten livesändes och filmades bland annat med drönare uppifrån. Det gav häftiga vyer, och finns på youtube (sök på JWOC 2023 forest relay) vilket jag kan rekommendera att kolla på om man vill!

Tävlingarna började som sagt med individuell sprint, följt av sprintstafett och medeldistans. Därefter var det en vilodag innan långdistansen gick av stapeln och skogsstafetten, som avslutade tävlingsveckan.

Efter en liten krasslig uppladdningsvecka för min del kände jag att jag kom igång mer och mer allt eftersom

Att få vara med på ett Junior-VM var en speciell och helt ny upplevelse. Inte bara själva tävlingarna, utan även allt runt omkring som pre-campet och tiden i Rumänien när vi inte tävlade. Jag är väldigt tacksam att jag fick chansen att springa JVM i år.

Freja Hjerne



Frejas vägval på långdistansen

SM lång hölls den 19-20 augusti och gick i Örnsköldsvik. De som följde med i klubben var jag, Lukas Nilsson, Hilda Mårzell, Alice Ljungberg, Freja Hjerne, Filippa Hjerne, Ellen Wångberg Aneland samt våra TMOK- ledare Olle Hjerne och Rickard Gunée.

Vi åkte i en minibuss från miniparkeringen i Tumba och vidare norrut. På vägen dit hämtade vi upp några från Västbergarondellen. Resan varade i ca 6 timmar.



Freja, Simon, Lukas, Filippa och Alice njöt i solen vid Lång-SM

Boplatsen som vi skulle vara på var i ett par vita premiumstugor som var väldigt fina. Det var väldigt varmt inuti dem, eftersom det var väldigt nybyggt, så man ville nästan hellre sova ute på natten.

På fredagskvällen så hade vi juniorer tillsammans med ledarna en bra genomgång inför lördagens tävling men även inför söndagen. Vi kunde också unna oss härliga kvällsmackor.

SM lång går till så att på lördagen är det ett kval, där löparna ska kvalificera sig till en så bra final som möjligt inför söndagen. Det fanns 3 finaler och det var A-finalen, vilket var den final där de ca 15 bästa från varje heat i kvalet kom. Sen så fanns det B-final och C-final. Men finalen var som sagt på söndagen.

När det var dags för kval på lördagen så gick alla upp lite olika tider eftersom vi hade olika starttider. Det var lottad starttid i olika heat. Terrängen var som vi förväntat oss, väldigt kuperad med många luriga sluttningar. Som förväntat gick det bra och stabilt för tjejerna. Lukas gjorde också ett väldigt fint kval och var väldigt nära en A-final. I de andra två heaten hade hans tid räckt till A-final.



Hilda i full fart (foto@gylars)

För egen del så bommade jag tyvärr första kontrollen med nästan 10 minuter och sedan fick jag springa med aggression resten av banan. Lyckades ändå ta mig in i en B-final. Det får jag vara lite glad för.



Freja (1:a) och Ellen (5:a) på podiet

Efter kvalet så åkte alla tappra juniorer hem till premiumstugorna där vi fick mer tid för att utforska platsen och särskilt stranden som vi bodde nära.

Nu kunde vi ha sista genomgången inför söndagens final. Vissa personer sprang ju väldigt bra i kvalet vilket innebar att de fick starta senare i finalen och kunde ha sovmorgon.

Detta innebar också att jag inte hade sovmorgon. Men jag var sugen på en revansch. Jag tänkte att jag skulle ha stor chans få det eftersom inget kunde vara värre än kvalet. Men det var det. Brantare, stengare, och sega ben. Det var många andra som tyckte det var tufft. Men trots det sprang Freja till sig ett överlägset SM-guld. Även Ellen

sprang bra och kom in på en finfin 5:e plats i A-finalen.



Ellen hade en bra SM-höst – 5:a på längen, 8:a på medeln och 4:a på stafetten.

Sedan var det bara att packa ihop grejerna och åka hem. Sammanfattningsvis tycker jag SM lång var roligt och spännande. Det var väldigt roligt att få uppleva ny terräng att springa i, trots att det var tufft.

Simon Adebrant



Medel-SM och Stafett-SM

En solig torsdagseftermiddag packade vi in oss i en minibuss och åkte mot Sundsvall. Vi som åkte var Simon Adebrant, Alice Ljungberg, Ellen Wångberg Aneland, Filippa och Freja Hjerne, Helena Adebrant och Bodil Hjerne. Hilda Mårsell plockade vi upp i Gävle.



TMOK-gänget utanför scoutstugan i Sundsvall



Freja har blivit intervjuad många gånger i höst

Sent på kvällen kom vi fram till Bergeforsens fina scoutstuga vid Indalsälvens strand. När vi hade installerat oss i våra rum tog vi ett litet kvällsfika.

Fredagen inleddes med karantän inför dagens SM-kvaltävlingar. Två TMOK-tält sattes upp eftersom väderprognosen varnade för hemska 47,7 mm regn i skyfall.

Simon hade tyvärr otur och blev förkyld så han valde att ta buss hem mot Stockholm.

Hilda gick efter kvältävlingen vidare till B-final, övriga tjejer till A-final. Vi klarade oss utan regn! Tiktok-pasta och magiskt god kladdkaka blev belöningen på kvällen.

På lördagen sprangs finaler i Medel-SM. Vi fick se många fina spurter och TMOK höll fanan högt på det stora



Ellen och Alice på väg i nedförsbacken i geggan

hela. En guldplacering och en 8:e placering bland annat. Lördagstacos i stugan på kvällen.

Söndagen var dagen för Stafett-SM! Efter klurig uttagning ställde TMOK upp med två lag varav det ena dessvärre var en man kort. Men bättre kort lag än inget!

2:a laget tuffade på mycket stabilt och gjorde bra insatser. 1:a laget gjorde en riktig nervpärs-resa med klättring från 33:e plats vid radion för Filippa till 24:e i växling till Ellen.

Ellen flög under radarn fullständigt och lurade oss alla när hon helt utan förvarning sprang in som 14:e tjej!

Freja fick därmed chockstarta på sin tredje sträcka. Den helt otroliga klättringen fortsatte till en fjärde plats totalt för laget. Vilka stjärnor vi har i hela tjejtruppen!! ★

Bodil Hjerne

PS. Regnet kom till söndagens stafett. Det såg livsfarligt halt och geggigt ut i nedförsbacken innan målgången. Mycket geggiga blev det!

Natt-SM och Swedish League-final

Efter lunch fredag 15:e september bar det av från Stockholm i den kanske onödigt rymliga minibussen. I Gävle stannade bussen för att plocka upp mig (Hilda) och resan mot Sundsvall fortsatte.

Väl framme i Sundsvall stannade vi för att handla lite mat inför helgen. Sedan åkte vi till boendet och gjorde oss redo för natt-SM. De som

planerade sin tid väl hann även bädda sängarna. Det visade sig vara smart eftersom vi, som väntat, kom hem ganska sent.



*TMOK-gänget på Natt-SM – Hilda, Lukas
Filippa och Freja*

När vi kom till arenan var det nästan bara funktionärerna där och det hade börjat bli frost i gräset. Starten var nedanför berget, vilket uppskattades av mig, men mindre uppskattat av de andra. När man sprang mot starten var det först fina marschaller och lite längre ner fick man en fin utsikt över Sundsvall. Nere vid starten var det också en massa marschaller som lättade upp stämningen och gjorde att man blev extra taggad på att springa.

Mitt lopp var ganska stabilt utan direkta bommar vilket ledde till att jag fick äran att komma in först i klassen. I 20 minuter fick jag leda SM.



Prispall för Freja och Filippa

Några som fick bättre tid var systrarna Freja och Filippa Hjerne som till slut tog välförtjänta 1:a och

3:e plats i D18. Lukas hade dessvärre en tuffare dag men allihop genomförde vi vårt första natt-SM och tar med oss nya erfarenheter.

Efter prisutdelningen åkte vi ganska direkt tillbaka till boendet då alla var ganska trötta och somnade snabbt. I alla fall de som inte hade bäddningen kvar!

Hilda Mårsell

Vilodagen inleddes med vad man nästan kan kalla sovmorgon innan det var dags att gå upp och ta en tur till arenan för publiktävlingen som Mattias Nilsson skulle passa på att springa.

Vi ungdomar gick därifrån ner till centrala Sundsvall och spenderade förmiddagen där. Det inhandlades bland annat lördagsgodis på rea. Efter att Mattias hade sprungit klart och Freja tyvärr fått ögonmigrän bar det av hemåt till scoutstugan igen.

Eftermiddagen gick åt till att chilla/sova, samt plugga för somliga. Dagens lunch var potatis och purjolökssoppa med chips(!). Mycket festligt! Till middag bjöds det på tmok:s numera klassiska pasta med vegofärssås, lagad av framförallt Mattias och Hilda. Dagen fortsatte sedan med lite plugg, kortspel och cocacoladrickande för att ladda upp inför morgondagens Swedish League final.

Freja och Filippa Hjerne

Swedish League final

Två dagar efter Natt-SM åkte vi norrut från Sundsvall i höjd med Härnösand för att tävla i Swedish Leagues jaktstartsfinal. Swedish League går till så att man får ett visst antal poäng för sina 6 bästa placeringar från de 10 olika

deltävlingarna som gått tidigare på samma år. Den med mest poäng startar först och så vidare.



Lukas (m fl) väg till 3:e kontrollen.

För min egen del gick det ok, jag hamnade med en klunga på cirka 6 personer där jag kände de flesta. Det ledde till att alla litade på varandra och det fick konsekvenser på kontroll 3 där vi sprang cirka 45 grader fel på en långsträcka. Det tog väldigt lång tid för oss att reda ut det eftersom ingen riktigt visste hur vi hade sprungit eller var vi var. Efter kontroll 3 bestämde jag mig för att köra själv i stället och jag lyckades hänga av de flesta som jag hade hamnat i klunga med.

Jag är ändå nöjd med resten av loppet eftersom jag lyckades orientera bra men jag har fått en ordentlig lektion i varför det inte fungerar att enbart lita blint på andra.



Freja och Filipa på prispallen – igen!

Freja, Filipa och Hilda gjorde bra lopp. Freja lyckades hålla undan från alla som startade efter henne och kom därmed in som etta. Filipa klättrade till 3:e plats efter att ha startat som femma.

Efter tävlingen åkte vi tillbaka till scoutstugan som vi bodde i, packade och åkte hem. Däremot blev hemfärden lite försenad på grund av allt snack i duschen om hur det egentligen hade gått till på den tredje kontrollen.

Lukas Nilsson

Rapport från MAKO

Under höstens alla aktiviteter – 25manna t ex - har vi haft svårt att samla medlemmarna i MAKO. Men lite nytt finns ändå att rapportera.

Nästa års dubbeltävling i augusti är tänkt att ha arena i Lillmalm, dvs strax Ö om Vårsta, strax N om Botkyrka golfklubb. Nu gäller det att få till det samförstånd som krävs från markägare, arrendatorer, jaktlag och kommunekologer. Det senare är beroende av hur ekologerna ser på eventuella skador från 25manna som ju gick i ett angränsande område.

Inspektion med Anders Winell och ev någon mer från MAKO och kommunen planeras kring 1 dec 2023. Parkeringsytor är inspekterade för något år sedan, men behöver kontrolleras igen. I synnerhet mot bakgrund av hur trafiken in och ut planeras men också markens bärighet. Odlingen på marken behöver också stämmas av med arrendatorn Nils-Gustaf Gustafsson på Husby gård.

I övrigt deltar vi i planeringen av kommande tävlingar för att hitta områden och kartor, detta då underordnat TAKK och som stöd till BSKK. Ett ärende som berör BSKK-kartor men också MIK:s Flottsbrokarta är ett kraftledningsprojekt mellan Kol-

botten i väster, över Lindhov, och till Tullinge villastad i öster.

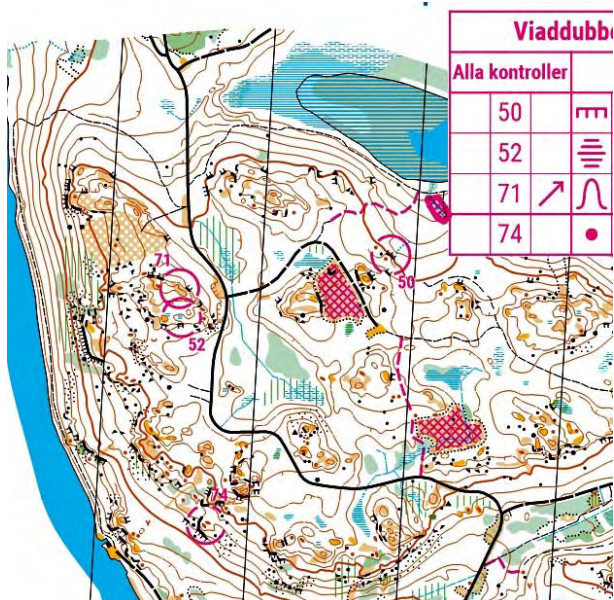
Vattenfall begärde synpunkter från moderklubbarna och fick svaret från MAKO/TMOK att berörda kraftledning inte inverkar negativt på vårt område eftersom det inte rör sig om ett nybygge utan snarare ett ombygge och på östra delen rivning. Vi påpekade vikten av att inga farliga armeringsjärn o dyl sticker upp i marken efter rivningen, detta på förekomsten anledning. Naturligtvis kommer området att påverkas under själva byggtiden. Värt för banläggare och kartägare att kolla upp.

Efterhand som sprintorientering blir vanligare, kommer det också bli nödvändigt att flytta lite fokus till sådana markfrågor. Här är väl jakt och storskalig odling i stort sett försumbar. I stället kan det handla om och hur vi får springa genom tomtområden, hur vi får beträda offentliga parker och gräsytor och hur kartorna på bästa sätt redovisar detta. Parkeringsfrågor blir också lite annorlunda i stadsmiljö.



Kraftledningsprojektet från Kolbotten till Tullinge villastad

En del frågor är gemensamma med skogsorientering. Man ska komma ihåg att även i bebyggt område finns sällsynta eller känsliga djur och växter. (I Solberga fick ett tilltänkt flerbostadshus inte bygglov pga mindre hackspetshabitat. Överklagat, tror jag.)



Kontrollerade kontroller

Sist men icke minst, den 21 sep var Anders Winell och undertecknad ute och spanade på några högfrekven- terade kontroller på Viaddubbelns medeldistans. Vi besökte 4 utvalda kontroller. Nr 74 fanns på bild i Triangel- tajm nr 2 och 3 2022, vack- raste kontrollen. Men i september 2023 såg vi inte Södertäljeviken pga högre buskage (björk mm) i slutt-

ningen. Den som vill se detaljer i färg kan ju kolla på digitala upplagan på hemsidan.



Nr 52 - 2-streckskärret



Nr 71 – sänkan med renlav runt

Vi valde några kontroller där vi trodde att om det fanns synliga skador efter ca 17 månader borde vi kunna se sådana här. Kontroller nära renlavshällar och vid kärr. Men icke. Allt lugnt, inga synliga skador. Lär- dom: Var noga med kontrollplacering och se till att få torrt väder på täv- lingsdagen.

Bengt Branzén



MAKO – Framtid?

“MAKO är ingen ny diagnos, inget nytt företag och ingen ny orienteringsvari- ant. MAKO står helt enkelt för Markkommittén.” Så skrev kommittén i Triangel- Tajm nr 1 2021. Vi är 4 gubbar som ingick då och - som du ser du nedan – är desamma 2023.

Vi är nu en naturlig del i klubbarnas verksamhet. Och hört "Hur ska vi

göra om inte MAKO fanns?". Känns ju ansvarsfullt.



Anders (81), Bengt (73), Lasse (82) och Tor (80) = Medelålder 79 år

Detta bidrag till höstens nummer av vår förnämliga tidning TriangelTajM vill peka på behovet av förnygring i kommittén. Åldern gör sig klart påmind hos oss. Vi klarar inte av alla "måsten" längre! Nästa år kan bli det sista för några av oss. Vi behöver bli några fler som har sinne för ordning och reda!

Vår intressanta uppgift i stort är att hjälpa främst TAKK så att våra tre klubbar (Tumba, MIK och TMOK) kan tävla på våra kartor. Vi ordnar OK från markägare/jägare och har där-

för ett upparbetat nätverk till hjälp - som vi vårdar. T.ex. med kommunerna och DeLaval Hamra Gård. För att inte tala om alla markägar- och jaktkartor vi tagit fram. Dessa "verktyg" är guld värda!

Anmäl ditt intresse till någon av oss. Du är hjärtligt välkommen. Vi träffas i Harbro var och varannan månad. Trevlig samvaro där kloka och mindre kloka synpunkter stöts och blöts, allt med syfte att hjälpa klubbarna.

Anders Winell

fundrar'n



Luffarligan 15 nov

Luffarligan är en förening som samordnar träningstävlingar för vardagslediga i princip varje onsdagsförmiddag, med undantag perioden mitten av maj till mitten av augusti.

Arrangörer är ofta föreningar, men det kan också vara entusiastiska orienterare. Luffarligan har allt material som behövs för att arrangera, som dator, SI-utrustning och skärmar.



Tor, TL, och Anders, banläggare.

Numera erbjuds det fem olika banor i längder från 1.5 km upp till ca 5.5 km.

Tor Lindström har i ett antal år sett till att TMOK har arrangerat en Luffarligan varje år och i år var det dags den 15 nov vid Harbrostugan.

Det går åt en hel del funktionärer även för ett förhållandevis litet arrangemang. Tor var som vanligt tävlingsledare, Anders Winell lade banorna med OCAD-hjälp av Arne Åhman.

Dessutom var det ett antal kontrollutsättare och några st vid kartförsäljning och sekretariat. Då det var ont om parkering behövdes några parkeringsvakter och Bengt Branzén såg till att deltagarna kunde köpa korv och kaffe efter sina lopp.



Många stannade och åt korv

Sammanlagt var ca 15 personer som hjälpte till på något sätt.

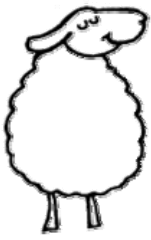
Hur gick det då? Bra tror jag de flesta tyckte. 199 st kom och sprang och var våta och trötta efter målgång. En del hade fått gå långt från parkering tyckte de, men Anders banor fick mycket beröm. Vill ni veta hur de sprang kan ni gå in på Livelox, där hela 113 st har lagt in sina lopp.



Staffan i samspråk med Arne och Ann-Britt

Banorna har också legat ute ytterligare ett par veckor som Veckans bana, men det är svårt att veta hur många som utnyttjat det.

Helen



Vintercupen 21 nov



Efter ett års uppehåll visade det sig att många ville ha tillbaka Vintercupen och Staffan och jag tog på oss att administrera det ännu en gång.

Vintercupen är lite annorlunda träningar som körs ca en gång i månaden i samband med löpträningarna på tisdagar vid Långsätra. Den som arrangerar bestämmer hur träningen ska gå till.

Vi har ägnat några av våra dagliga promenader åt att fotografera i Sättraområdet. I år blev det tema möbler på sprintkarta i Sättra

Totalt hade vi 40 bilder på möbler som skulle matchas ihop med 40 kontroller på 45 minuter. Genom att ge olika handikapp till olika åldrar, kan i princip nästan vem som helst vinna.

Nja, det hjälpte ju inte Freja Hjerne, som tog alla kontrollerna och var tillbaka i god tid innan tiden tog slut. Vann gjorde istället Samuel Törnros som också hann med alla kontroller, men som fick högre handikappoäng.

Enligt Samuel var den vinnande tak-

tiken att samarbeta med sin pappa, Joakim. Joakim orienterade medan Samuel hade memorerat alla bilderna i förväg och kunde snabbt matcha dem på plats. Att dessutom springa i mammas dubbskor i ishalkan gjorde det inte sämre.

Även Alexander Bäckman och Oskar Eklöv sprang tillsammans, tog alla kontroller, och lyckades komma på tredje plats. Tvåa kom Terese Eklöv, som i motsats till många andra "äldre" hann med att matcha många kontroller.

Annars höll nog många äldre med Mattias Allared som sa att han stod jättelänge vid kontrollerna för att hitta rätt bild, medan ungdomarna bara swishade förbi.

Totalt var det 37 st TMOK-are som kom och sprang i åldrar från 9 till 55 år. Kul att det är en sådan spridning.

Helen



Dags för start på första Vintercupen för säsongen

Pl	Namn	Tid	Rätt	Fel	-	Hkp	Poäng	Tot VC	
1	Samuel Törnros	44:15	40			1.6	64	50	
2	Terese Eklöv	43:00	36			1.4	50.4	49	
3	Alexander Bäckman	42:10	40			1.2	48	48	
3	Oskar Eklöv	42:10	40			1.2	48	48	
5	Erik Eklöv	43:50	30			1.6	48	46	
6	Hilma Ödman	45:20	35		1	1.4	47.6	45	
7	Klara Skogholm	42:27	28			1.6	44.8	44	
8	Edvin Björklund Boljang	42:49	36			1.2	43.2	43	
9	Freja Saers	40:43	30			1.4	42	42	
11	Åsa Mårsell	43:40	35			1.2	42	41	
10	Tor Zettergren	44:20	35			1.2	42	40	
12	Freja Hjerne	39:45	40			1	40	39	
13	Joakim Törnros	44:15	40			1	40	38	
14	Henning Färm	44:55	22			1.8	39.6	37	
15	Karin Skogholm	42:27	28			1.4	39.2	36	
16	Solveig Saers	40:52	21			1.8	37.8	35	
17	Mattias Allared	45:00	37			1	37	30	
17	Filippa Hjerne	45:00	37			1	37	34	
19	Olle Hjerne	42:20	26			1.4	36.4	33	
20	Ingemar Färm	43:50	30			1.2	36	32	
21	Erik Käll	44:00	30			1.2	36	31	
22	Sofia Ödman	46:00	26		1	1.4	35	29	
23	Lukas Nilsson	44:30	34			1	34	28	
24	Viggo Mårsell	42:39	28			1.2	33.6	27	
26	Daniel Ekenberg	44:10	24			1.4	33.6	26	
25	Viola Saers	44:53	24			1.4	33.6	25	
27	Alexander Saers	45:00	33			1	33	24	
28	Alexander Käll	40:10	30			1	30	23	
29	Rickard Gunée	45:10	26		1	1.2	30	22	
30	Maria Saers	40:52	21			1.2	25.2	21	
31	Ludvig Norén	44:10	25		1	1	25	20	
32	Helena Adebrant	47:50	18		4	3	1.6	24	19
33	David Färm	44:55	22			1	22	18	
34	Nina Boljang	45:50	15		2	1	1.4	19.6	17
35	Hilda Skogholm	35:00	8			1.8	14.4	16	
36	Hjalmar Wählin Sjöberg	50:59	14		6	1.6	12.8	15	
37	Jakob Skogholm	35:00	8			1.2	9.6	14	
	Helen Törnros	arrangör						25	
	Staffan Törnros	arrangör						25	

Program för Vintercupen 2023-2024

- 19 dec - Karin Skogholm
- 9 jan - Mattias Allared
- 6 feb - Goran Bogdanovic
- 5 mars - vakant

Kontakta Helen eller Staffan om du vill arrangera Vintercupen i mars.

Natt-KM 23 november

Sent på hösten blev det ett Natt-KM i år också. Arrangörsgrupp 9 med Mattias Nilsson som banläggare fixade arrangemanget vid Harbrostugan.

Snön lyste med sin frånvaro trots hot från SMHI, men det hade frusit på vissa ställen.

D/H10 2 510 m
1 Henning Färm 26:13
2 Solveig Saers 28:58

D12 2 650 m
1 Amanda Nilsson 20:14
2 Klara Skogholm 20:33
3 Mira Mårzell 20:55

D14 4 220 m
1 Hilma Ödman 41:11
2 Vanja Lif 43:56
Viola Saers ej godkänd

H14 4 220 m
1 Alexander Bäckman 31:28
2 Viggo Mårzell 39:43
3 Ingemar Färm 39:56
4 Erik Eklöv 42:02
5 Erik Käll 45:27

D16 4 550 m
1 Freja Saers 58:50

H16 4 550 m
1 Oskar Eklöv 36:50
2 Edvin Björklund Boljang 38:18

D21 5 980 m
1 Freja Hjerne 44:43
2 Elsa Törnros 45:12

H21 7 650 m
1 Mattias Allared 60:14
2 Alexander Käll 60:32
3 Lukas Nilsson 69:17
4 Simon Adebrant 88:42

D12 var den jämnaste klassen med mindre än en minut mellan alla. Även i D21 var det jämnt och 40-åringen Elsa kunde nästan matcha vår 17-åriga stjärna Freja. I H21 var det "åldermannen" Mattias som knappt slog senioren Alexander.

D45 4 550 m
1 Karin Skogholm 45:20
2 Helena Adebrant 62:20

H45 5 980 m
1 Rickard Gunée 59:04
2 Robert Tellvik 62:04
3 Jakob Skogholm 66:30

H50 5 980 m
1 Dan Giberg 41:43
2 Thomas Eriksson 50:15

H55 4 550 m
1 Olle Hjerne 57:45
2 Patrik Adebrant 59:01

H70 4 220 m
1 Staffan Törnros 76:02

Vit 2 510 m
1 Hilda Skogholm 28:37

Gul 2 650 m
1 Ulrika Ryman 41:07
2 Nina Boljang 46:44
3 Bodil Hjerne 46:45

Orange 4 220 m
1 Daniel Ekenberg 53:42
2 Sofia Ödman 63:30

Svart 4 550 m
1 Filippa Hjerne 40:24
2 Alexander Saers 55:35
3 Maria Saers 63:59

Svart 7 650 m
1 Johan Giberg 53:46

På Ungdomsfronten



Nu börjar mörkret lägga sig tidigt om dagarna och nybörjarkurser och teknikträningar tar vintervila till förmån för intervaller och långpass. Snart hoppas vi på skidåkning också.

I ungdomsverksamheten planeras för nästa säsong. Men först en liten tillbakablick på ungdomshösten.

Träningarna har rullat på i Långsätra på måndagar, teknikträning på olika platser på tisdagar och i Harbro på torsdagar. På helgerna har det förstås varit tävlingar, DM, USM, Ungdomsseriefinal, NattiNatti och Österåkersskavlen för att nämna några.

Helgen efter 25manna bar det som vanligt av till Daladubbeln för många av våra ungdomar, ett riktigt stort gäng var det som åkte i år och i sedvanlig Daladubbelanda sov i skolsal, klädde ut sig, frös och klafsade i lera.

Apropå 25manna så har även ungdomsverksamheten präglats lite av det arrangemanget. Många av oss ledare haft mycket att göra med 25manna och mindre tid än vanligt att lägga på ungdomsverksamheten. Ibland har ungdomarna t.o.m. fått klara sig själva. Fråga t.ex. team Bagott hur lång tid det tar att åka kommunalt från Österåker. När ni ändå håller på kan ni också fråga hur lång en rak väg är.

Även i år hade ungdomarna sin egen höstfest i Harbro, med mat, lekar och prisutdelning. Mer om den kan ni också läsa på annan plats i denna tidning.

Måndagsträningarna tar nu ett litet uppehåll, men istället lanseras Snöstjärnan som ni kan läsa mer om på annan plats i tidningen.



Vanja växlar till Alexander på Österåkersskavlen, där HD14-laget kom tvåa



Under höst och vinter brukar vi ju ha intervaller, styrka och innebandy från Långsätra och i Sätraskolan, egentligen i TTK:s regi, men den här säsongens två första tillfällen har varit mycket välbesökta av klubbens ungdomar, vilket är riktigt roligt att se!

Första tillfället var det Cooper test och därefter kommer det följa intervaller och snabbdistans och i slutet av vintersäsongen ett nytt Cooper test för att var och en ska kunna se att vinterträningen gett resultat. Det har varit bra fart på de två träningar som varit och det är roligt att se hur ungdomarna tar i med liv och lust, utvecklas och får en bättre tilltro till sin fysik.

Torsdagarna i Harbro fram till jul kommer att bestå av orientering i grupp, reflexslinga och stads-OL, med mer fokus på löpning än orientering. Efter nyår får vi se utifrån hur skidläget ser ut. Vi diskuterar i ungdomskommittén hur vi ska få till bra träningar både gällande skidor och löpning under vintern så att de inte inkräktar på varandra. Vi tar gärna emot synpunkter och önskemål från er som är med!

13/14-träffar och 15/16-träffar kommer det också vara under vintern, i StOF:s regi, och vi uppmuntar alla ungdomar i aktuell ålder att åka på dem, det är både bra träningar och roligt att träffa andra ungdomar från de övriga Stockholmsklubbarna. På 15/16-träffarna är det också nyttiga föreläsningar.

Åsa Mårzell

Harbroträningarna



Välbesökt träning vid Harbro

Torsdagsträningarna har fortsatt relativt oförändrat under hösten. Vi har haft en ganska liten nybörjargrupp, medan det varit välbesökta träningar

för den äldre gruppen. Det har också funnits en skogskulgrupp vilket är roligt.

Harbroträningarna är en bra arena för de yngre och mindre vana ungdomarna att träna på lite svårare moment än vanligt och att våga springa utan skugga. De ungdomar som varit med längre börjar hitta bra i skogen, men får istället utmana sig t.ex. i att orientera i högre tempo.

Framöver nu blir det mer löpbetonade träningar som lägger grunden till fysiken för nästa år.

Åsa Mårzell

Långsättraträningar

Vita gruppen, med nio barn 8-10 år gamla, har under hösten tränat på moment som sträckplanering, passa kartan med kompass, gena och tumgreppet. Barnen har fått prova på några nya övningar som sportkommentator-ol* checkpunkts-ol**, och springa-fel-ol***.

Många av barnen har lärt sig springa själva utan skugga under året, bra jobbat! En aha-upplevelse var också när vi sprang linje-ol i grupp på

karta utan stigar, och barnen märkte att de kunde hänga med på kartan även om det inte fanns några stigar att hålla sig i.

**par-övning där man hela tiden ska berätta för sin kompis vad som pågår och vad man ser*

***mellan varje kontroll ska man välja minst tre checkpunkter (som inte är stigar), som man ska bocka av när man passerar*

****parövning där barnen har olika kontroller inritade, och därmed hela tiden "hamnar fel" jämfört med sin plan, och då får öva på att back-tracka och läsa in sig.*

Elsa Törnros



Fika i Långsätra

Under hösten har elva barn 10-13 år gamla tränat i **gula gruppen** i Långsätra. Några har tränat länge medan det för andra var första terminen. Anna Sahlgren och jag fick även ny ledarhjälp i Martin Bäckström. Vi har bl.a. tränat på kompasskurs, snabbaste vägval, höjdkurvor och att springa genom skogen.

Närvaron har varit hög och det har varit ett glatt gäng med mycket

energi. Några har varit med på tävlingar, bl.a. ungdomsserien, stafett-DM och Daladubbeln. Bra jobbat! Nästa termin hoppas vi att fler vågar sig ut på tävlingar.

Maria Saers

Orangeviolett har varit den största gruppen i Långsätra med fjorton barn i åldrarna 12-16. De har tränat mycket på kurvbild, kompass och hållpunktsorientering.

Även tempoväxling och att läsa kartan i farten har varit i fokus, det sistnämnda tränades bland annat genom att läsa urklipp ur *Berts bekännelser* under uppvärmningen.

En utökning av kartan bort förbi Tusculum (tack Bengt Branzén!) gjorde att även dessa mer rutinerade ungdomar fick prova en lite ny del av skogen.

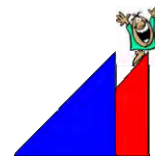
Vårens träningar planerar vi att starta upp 25 mars.

Joakim Törnros



Gula gruppen i Långsätra

Stockholms ungdomsserie 2023



Under året har våra ungdomar deltagit i Stockholms ungdomsserie, som omfattar två kretstävlingar på våren, samt en regiontävling och avslutningsvis en final på hösten.



Nina dukar upp fika vid ungdomsserien

För många av våra nybörjare är ungdomsserien den första tävlingen man deltar i. Därför brukar vi vara

extra noga med att ha gemensam samling med genomgång av PM och annat som är bra att tänka på vid en tävling. Genomgången avslutas alltid med TMOK:s hejaramsa.

Årets final på Nytorps gårde i Kärrtorp arrangerades av IFK Enskede och de bjöd på en riktigt bra arrangerad tävling.

Traditionsenligt bjöd TMOK ungdomarna på fika efter genomfört lopp.

På finalen summeras de poäng som klubbarna sprungit ihop under alla fyra tävlingar och Stockholms bästa ungdomsklubb utses. I år slutade TMOK på en sjundeplats av 27 deltagande klubbar! Bra jobbat alla som deltagit!

**Vid pennan
Mona Lif**



Samling med några av TMOK-ungdomarna

Några av TMOK-ungdomarna vid ungdomsserien



Karin Färm



Samrudh Sudershan



Nikita Quinteros Persson



Svante Granlund



Mikaela Dohn



Alexander Knutsson



Evelina Wistrand



Albin Axelsson



Vera Persson Bang

Konfirmation

Sälen

orientering

Jag (Freja Saers) har varit på konfirmationsläger i Sälen. Det var ett väldigt roligt läger som varvades med orientering och konfirmationsundervisning.

Lägret ägde rum i Tandådalen, nära Sälen. Där bodde vi i lägenheter om 8-10 personer. De man bodde med tävlande man med, om priset att vinna stugkampen. Under dagarna hade vi konfirmationsundervisning, träningar och en mängd roliga aktiviteter.



Freja på konfaläger i Sälen

En vanlig dag

De flesta dagarna på lägret var ganska lika. För att få en inblick i lägret tänkte jag berätta om en klassisk dag. Dagarna började med väckning av ledarna, runt halv åtta. Redan 10 minuter senare var det dags för morgongympan, som varierade stort. Morgongympan kunde vara allt ifrån fysträningar till att dansa till musik. Jag tycker att det var ett ganska trevligt sätt att starta morgonen på, även om man inte alltid var så pigg.

Efter morgongympan bar det av mot frukost och sedan väntade träning eller konfirmationsundervisning i fjällkyrkan. Efter lunch bytte man aktivitet, så de som hade haft träning på förmiddagen hade konfirmationsundervisning på eftermiddagen.

Vid 17.00 var det dags för den lugna stunden. Då var alla tvungna att vara på sina rum och ta det lugnt. Denna stund fanns för att man skulle vila lite och orka med kvällens program. När klockan var 18.00 var det dags för middag och sedan kvälls-andakt (som oftast hölls i kyrkan). Efter kvällsandakten väntade kvällsaktiviteten som kunde vara lite allt möjligt. En kväll körde vi Glassmila och en annan kväll körde vi brännboll. Kvällen avslutades med stugmöte innan det var dags att krypa till kojs.

Roliga aktiviteter

Under lägrets gång hann vi med en massa roliga aktiviteter. Ganska

tidigt under lägret hade vi en aktivitetstidsdag. Då åkte vi i väg till Lindvallen där det bjöds på orientering, badhus eller höghöjdsbana. Jag valde höghöjdsbana och det blev en rolig dag!

En av lägrets höjdpunkter var fjällvandringen vi genomförde. Det var en tur på två dagar, där vi övernattade i tält vid Myrflodammen. Jag tyckte det var jättekul, men pastasalladen som vi fick till lunch och middag var inget vidare. Däremot var utsikten från kalvfället väldigt fint och man kunde skymta Norge i horisonten.

En annan rolig grej vi fick göra var Myr-OS. Det var en tävling där man som stuga samlade poäng till nästkommande aktiviteter. Varje stuga fick varsitt land och fick i uppdrag att hitta på en hejramsa. Min stuga fick landet Schweiz. Därefter fick vi göra ett antal OS-grenar i mossen. Man skulle bland annat kasta spjut, kasta liten konfirmation och hoppa djuphopp i mossen. Det var en rolig tävling som var ganska lekfull, men samtidigt på blodigt allvar!

Under lägrets sista vecka fick vi även

köra glassmila. Då var "ånej" min första tanke, men det visade sig att det var ganska skoj. Stafetten bestod av fem sträckor där man skulle äta glass. Den första sträckan var en pinnglassträcka. Namnet säger sig själv, man skulle äta en pinnglass. Sträcka nummer två var en gafflad sträcka och då skulle man äta en halv liter glass med en gaffel. Sträcka tre var den sträcka som var känd under namnet "långa natten". Den som körde denna sträcka skulle ha ögonbindel och äta en större mängd glass. Sträckan därefter var man flera personer som skulle mata varandra med glass. Sista sträckan var hemlig och visade sig vara en marängsviss.

Summering

Detta läger var ett väldigt roligt läger. Man fick träffa en massa nya kompisar och tillbringa dagarna med att springa orientering, samt att ha konfirmationsundervisning i kyrkan. Jag har blivit säkrare på fjällterräng och lärt mig en hel del om den kristna tron. Jag kan starkt rekommendera detta läger till dig som funderar på att konfirmera dig!

Freja Saers





USM 2023 KARLSKRONA

Fredag den 8 september gick Oskar och Edvin upp väldigt tidigt på morgonen och åkte till Karlskrona, där Ungdoms-SM i orientering skulle äga rum.

Vi bodde i en idrottshall på en skola öster om Karlskrona. På kvällarna var det prisutdelningar där de tio bästa i varje klass fick sina välförtjänta priser och första dagen var det en invigningsceremoni.



Oskar och Edvin inför USM-stafetten

Innan sprinttävlingen på fredagen var det karantän, en period då vi inte fick använda telefonerna. Syftet var att hålla terrängen hemlig och undvika att deltagarna skulle få förhandsinformation som till exempel hur det hade gått för andra. En testbana gav oss en försmak av vad som väntade.

Själva tävlingen inleddes med förstart innan vi ens fick gå till den riktiga starten. Oskar sprang som vanligt till kontroller i fel ordning, men lyckades korrigera sig i tid. Edvin å andra sidan navigerade fel och hamnade i en helt annan gränd. Resultaten visade att Oskar hamnade på 56:e plats och Edvin på 60:e, endast 7 sekunder efter Oskar. Trots små misstag var stämningen god.

Efter tävlingen väntade en välförtjänt middag i skolan – currykyckling - för att fylla på energin. Vi skulle gå och lägga oss redan klockan 22:00 för att vara redo för nästa dag. Det tyckte vi var alldeles för tidigt!

Lördagen bjöd på långdistans, gafflat och med kartvändning. Innan långdistansen fick vi också springa en liten testbana. Vi tyckte att terrängen var mycket jobbigare på testbanan än den riktiga banan.

Terrängen var överlag platt med bokskogar och ett tjockt lager löv på marken. Det låter kanske lätt, men det var också taggbuskar och grönområden nästan överallt i dalarna. Dock var det fint och öppet på höjderna, därför lönade det sig ofta att springa uppe på höjderna. Oskar imponerade och kom på 22:a plats, bäst av alla löpare från Stockholm. Det resulterade i att han fick vara med i Stockholms andralag på sön-

dagens stafett.

Innan stafetten på söndagen dansade alla från Stockholm, stockholmsdansen på upploppet. Stafetten var på samma ställe som långdistansen vilket gjorde att terrängen var väldigt lik den på långdistansen. Det vi kommer ihåg mest var att det var extremt varmt och att det tog slut på vatten i vattentanken där man kunde fylla på vattenflaskorna. H16 sprang förstasträckan, D15 andrasträckan, vi i H15 tredje-sträckan och D16 sistasträckan.

Efter tävlingen valde vi att gå tillbaka till skolan istället för att åka

buss – vilket gick lika snabbt. När vi hade duschat och packat, åkte vi hem. Vägen hem blev lång och vi var väldigt trötta. Vi stannade för att äta på Rasta där de nog inte förväntat sig så många kunder. Ett oväntat vägarbete förlängde resan med en timme så vi kom hem runt 21.

Nästa år går USM i Härnösand, och det skulle vara kul om ännu fler kunde delta. Vi tyckte att det här var väldigt kul och tror att fler skulle gilla det!

**Av Oskar Eklöv, Edvin Björklund
Boljang, (Alexander B) och
ChatGPT**



Hela Stockholmsgänget på USM

Höstfest i Harbro för ungdomarna



Tacofest i Harbrostugan

Lördag 21 oktober var det höstfest i Harbrostugan för alla ungdomar. Det var många som kom och Elsa Lif och Ash Björklund Boljang hade hittat på en trekamp med roliga stationer.

Vi var indelade i blandade lag beroende på ålder och alla kämpade och gjorde sitt bästa. Efter lekarna var det dags för tacomidag. Det fanns både köttfärs och vegetarisk färs samt massor av tillbehör, mums!

När alla var mätta och belåtna delades det ut priser, det var ungefär som på en tävling att man får välja bland saker på ett bord. Jag tog en godispåse.

Tack till alla ledare som fixade festen!

Erik Käll



Daladubbelnresan

Alla vi som skulle med på Dala-dubbeln möttes vid Kungens kurva och satte oss i minibussarna och bilarna vi hade fått tilldelade. Resan var cirka 4-5 timmar och vi stannade och åt på Burger king i Avesta på vägen.

När vi kom fram till skolan där vi skulle bo var klockan runt 21. Vi fick regler och information om vad som skulle hända dagen efter, sen började vi fixa våra sovplatser. Det var flera klubbar som bodde på samma skola som vi.



Viggo och Alexander kom tvåa på stafetten

På lördagen vaknade vi 06:30. Den dagen skulle det vara stafettävling. Vi åkte till arenan i samma minibussar som dagen innan. Från parkeringen till arenan var det cirka 2 km att gå. Till lunch fick vi pastasallad.

När alla hade kommit i mål åkte vi tillbaka till skolan och duschade.

Sen gick vi till en annan gymnasieskola och åt middag.

På söndagen skulle man vakna 06:15, men rummet vi bodde i vaknade 05:45 för att hinna packa ihop alla grejer eftersom vi inte skulle komma tillbaka till skolan efter tävlingen. Sen åkte de som startade först till arenan, medan resten städade. Vissa skulle åka i andra bussar än dem de åkt i innan.



Utklädda Klara och Mira

Den här dagen var det utklädnad. Tävlingen på söndagen var ultralång bana. Och till lunch fick vi pastasallad. När alla kommit i mål åkte vi

och duschade och sen började vi den 4-5 timmar bilresan hem. Vi stannade på en mack vid Avesta och köpte mellis. Sen körde vi hem.

Elvina Wistrand



Utklädda Vanja och Sofia

Tävlingarna

Det var ganska långt att gå till arenan båda dagarna men det var en bra väg. Jag hade med mig min högtalare så vi spelade musik för att tagga till och såklart spelades "Stockholm i mitt hjärta" av Lasse Berghagen när vi gick in på arenan.

Tävlingen på lördagen var en vanlig stafett med två sträckor. Sträckorna var ungefär lika långa och det var en bra terräng. Det var ganska kuperat och stenigt vilket gjorde att man var tvungen att sänka tempot. Banorna var ganska lätta och eftersom det på många ställen var öppet så såg man

kontrollerna på långt håll vilket underlättade själva orienteringen.

På söndagen var det patrull och utklädnad. Redan på väg till arenan såg vi flera som var utklädda som var på väg till start. Det var en uträrlång bana och det var tur att man var två för att då kunde man vila hjärnan och turas om att leda. Efter ungefär halva banan fanns det en vätskekontroll vilket var bra eftersom det var väldigt långa banor.

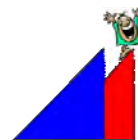
Det var väldigt roligt att se alla som var utklädda. Den enda nackdelen med arenan var att det hade regnat mycket innan vilket gjorde att både arenan och målgången var leriga så många fastnade men annars var allt bra. Det var två roliga tävlingar och en väldigt rolig helg.

Emelie Hellström



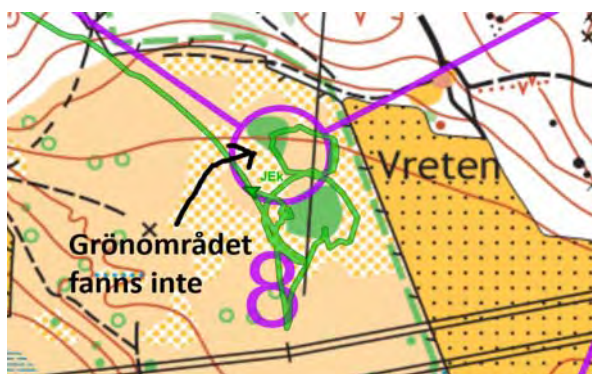
Utklädda Elvina och Emelie

Konstiga orienteringsmästerskapen



Den 21 oktober 2023 var det dags för årets mest udda orienteringstävling, Konstiga orienteringsmästerskapen 2023, en uppföljare till föregående års HTTPM. Tävligen bjöd på överraskningar och utmaningar som satte deltagarna på prov.

Specialmomentet för året var en "reviderad" karta som verkligen levde upp till sitt namn. Inverterade höjder, extra grönområden, en flyttad kraftledningsgata, brunbild och roterade meridianer gjorde det till en unik utmaning för orienterarna att navigera genom terrängen. Som om det inte var nog hade ett bäckstopp förvandlat en sankmark till en stor sjö, vilket tvingade arrangörerna att göra sista minutenändringar i banorna.



När tävlingsdagen kom, möttes deltagarna av en varierad och klurig terräng, där de även ställdes inför intressanta bommar. Johan Eklöv kämpade med att hitta kontrollen vid ett felaktigt grönområde, där ett extra hade lagts till på kartan. Lukas Nilsson hade sin egen utmaning med att hitta kontrollen på fel sida av den rote-rade kraftledningsgatan.

Efter en utmanande dag i terrängen fick deltagarna njuta av en väl-förtjänt paus vid en marka där baguetter, soppa och hembakat fanns att tillgå. Stämningen var på topp och deltagarna verkade ha roligt.

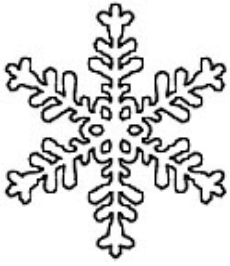


Att arrangera tävlingen krävde sin beskärda del arbete. Bara att hänga ut och plocka in kontrollerna tog cirka fem och en halv timme. Men trots ansträngningen var det tydligt att både arrangörer och deltagare uppskattade det annorlunda formatet och de utmaningar som Konstiga orienteringsmästerskapen erbjuder.

Resultatlistan från tävlingen finns tillgänglig på eventor. För de som vill återuppleva sina orienteringsäventyr eller se hur andra presterade, finns Livelox tillgängligt.

Sammanfattningsvis var Konstiga orienteringsmästerskapen 2023 en minnesvärd och annorlunda tävling, som bevisade att orientering kan vara både utmanande och underhållande på samma gång. Arrangörerna ser fram emot att se ännu fler deltagare engagera sig i liknande evenemang i framtiden och är tacksamma för allt stöd och deltagande.

**Oskar Eklöv, Alexander Bäckman
och ChatGPT**



Snöstjärnan



Snöstjärnan är en vinteraktivitet i Långsätra som är på måndagar kl 18:00 var 4:e vecka. Det blir olika roliga utmaningar med orienteringsinslag och en poängjakt där hela vinterns resultat räknas.

Tanken är att ha en aktivitet som riktar sig till grön till gul grupp under vintern. Vi vill även att äldre ska vara med, då vi försöker skala svårighetsgraden uppåt till vuxen. Syftet är att få fler att träna under vintern i Långsätra så att de inte glömmet bort orienteringen.

Efter varje tillfälle är det fika och socialt häng i klubbstugan precis som efter varje träning. Alla är välkomna att delta, ju fler desto bättre. Preliminärt schema för resterande tillfällen v49, v4, v8, v12.

Snöstjärnan #1 - 2023-11-06 Bingomästerskapet

Totalt var det 31 barn, ungdomar och föräldrar som dök upp i Harbrostugan. Alla var taggade till max men lyckligt ovetande om dagens utmaning.



Dags för start utanför stugan

Löparna fick ut varsin karta med kontrollringar samt ett ark med 3x3, 4x4 eller 5x5 bilder beroende på svårighetsgraden. Den lätta kartan bestod av bilder på lekplatser medan

de svårare bestod av bilder på olika stolpar.

Det hela gick ut på att deltagarna skulle ta sig till en kontroll och matcha ihop den med någon av bilderna. Sedan skulle man skriva in kontrollnummer på brickan för att försöka få bingo. Starten delades upp i 3 heat där de äldre startade först. Fort gick det när alla spurtade iväg mot kontrollerna.



Så här såg bingobrickorna ut

Vi som arrangerade tyckte vi valt svåra kontrollbilder och gjort en ganska lång bana. Ändå började deltagare strömma in med fulla bingobrickor redan efter halva tiden. Vi hade helt enkelt underskattat vilka talanger vi har! Efteråt var det många som stannade på fiket vilket var trevligt.

Gott om snöstjärnor delades ut och ett extra grattis till Henning Färm och Teodor Törnros som kammade hem hela 5 st.

Alexander Saers

Rapport från skidsektionen

Säsongen har inte börjat ännu, men vintern har kommit tidigt och en del anläggningar har redan börjat producera snö.



Som vanligt siktar vi på att ha skidträning mellan nyår och sportlov.

Vi kommer, om förutsättningar finns, försöka hålla till på Lidas skidspår då de har en ny konstsnöanläggning. Ågesta får bli backup om inte Lida får till det. Mer info kommer!

Jakob Skogholm

Söderskidan 2024

Söderskidan är en klubbävling för barn och vuxna mellan Stockholms skidklubbar söder om stan som pågått sedan 1976.

Tävlingsserien består av 4-5 deltävlingar under januari - februari där varje deltagare samlar poäng till sin klubb.

Det krävs att man har emiTag för tidtagning och nummerväst. Kon-

takta Thomas Eriksson om du vill låna emiTag och nummerväst.

Tävlingsprogrammet och information publiceras på

<https://www.svenskalag.se/ikjhaning> e-soderskidan och kommer också läggas upp på www.tmok.nu

Thomas Eriksson

Även i år har IFK Tumba haft två naturpass på kartorna Vinterskogen respektive söder om Harbro.

Den 6 december är det dags för årets avslutning. Förutom naturpassdeltagarna är alla TMOK-medlemmar välkomna.

Programmet ser ut så här: Vi samlas i Harbrostugan ca 18.45 med lite mingel med kaffe och lussebullar m.m. för att sedan starta mötet kl. 19.00.

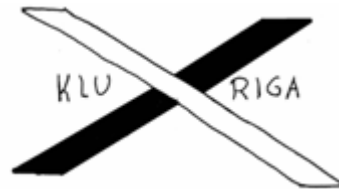


Information om Naturpasset och möjlighet att framföra synpunkter. Det blir utdelning av vinster och klubbens diplom till de som önskar.

Dessutom kommer klubbens D18-stjärna Freja Hjerne visa sitt vinnande vägval på SM.

Anmäl dig/er senast den 4 december till ollelaurell@hotmail.com

VÄLKOMNA



Lösenord:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

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

Förra numrets lösenord var **Ösregn**.

Ger näring till själen			Har andra tecken		"Kort idrott"		Sticker	
			Pengalösa		Gjorde väl takpannorna		Lokal blaska	R växeln
Den finns i kuperad terräng					6			
Gör gamla OL-strumpor				Tränade				
				Starkt				
							Ståtligt träd	
					3		Renodlades	
10-mila ort	5							
							Bär-träd	
Har visare	Mannen		Är Het					4
Vill vi ej ha i sår			Y T A				Soft	Falla
			Sitta med telefonen				7	
Ur vägen		2		"Överklasa"				
Till kött	8		Bästa					
Poppis				Samla		1		

Prispallen 2023

2:a plats

DM Lång 2/9

Alice Ljungberg D18
Elsa Törnros D40
Anders Käll Svår 5 km

DM Medel 3/9

Freja Hjerne D18
Alexander Bäckman H14
Karin Skogholm D45
Ulrik Englund H55

Täbydubbeln medel 9/9

Ulrik Englund H55
David Hedberg H50

Täbydubbeln lång 10/9

Erik Eklöv H12
Johan Carlsund Svår 5 km

Natt-DM 22/9

Alexander Bäckman H14
Filippa Hjerne D18
Karin Skogholm D45
Åsa Mårzell D40
Johan Eklöv H45

Lång-DM Uppland 24/9

Mats Åhman H55
Arne Åhman H85

Natti-Natti 27/9

Richard Gunée Medelsvår 1.5 km

Österåkerskavlen 30/9

TMOK HD14
(Viggo M, Ingemar F, Linus E
Erik E, Vanja L, Alexander B)

Lugnetsprinten 13/10

Hilda Mårzell D17-20

Daladubblen stafett 14/19

TMOK lag 3 H14 (Alexander B, Viggo M)

Helg utan älg lång 21/10

Johan Carlsund Svår 5 km

Helg utan älg totalt 21-22/10

Per Forsgren Svår 3 km

1:a plats

DM Lång 2/9

Freja Hjerne D18
Alexander Bäckman H14

DM Medel 3/9

Alice Ljungberg D18

Storviksnatta 6/9

Ulrik Englund H55

Täbydubbeln medel 9/9

Alexander Bäckman H14
Elsa Törnros D40
Ludvig Norén H18

Bjursåsloffven 9/9

Hilda Mårzell D18

Natt-SM 15/9

Freja Hjerne D18

Sweish league jaktstartsfinal 17/9

Freja Hjerne D18

Medel-DM Södermanland 17/9

Ulrik Englund H55
Alice Ljungberg Svår 3 km

Natt-DM 22/9

Freja Hjerne D18
Elsa Törnros D40

Stafett-DM 24/9

TMOK D120 (Elsa T, Karin S,
Terese E, Åsa M)
TMOK D20 (Elle W A, Alice L, Filippa H,
Hilda M, Freja H)
TMOK Ung12 (Henning F, Solveig S,
Saga S, Teodor T)

Natt-DM Hälsingland 29/9

Arne Karlsson H65

Svartåfejden 1/10

Arne Karlsson H65
Ulrik Englund H55

Waxholms OK 1/10

Lukas Nilsson H18
Björn Nilsson Svår 5 km

25mannamedeln 8/10

Freja Hjerne D18 Elit

Natt-DM Gästrikland 20/10

Arne Karlsson H65

Helg utan älg lång 21/10

Alice Ljungberg D20
Simon Adebrant H18
Ulrik Englund H55

3:e plats

DM Lång 2/9

Ellen Wångberg Aneland D18
David Hedberg H50

DM Lång Södermanland 3/9

Mats Åhman H55

Bjursåsloffven 9/9

Viggo Mårzell H14

Natt-SM 15/9

Filippa Hjerne D18

Ungdomsseriefinalen 16/9

Ture Bäckström H10
Jonathan Jevring U2H

Sweish league jaktstartsfinal 17/9

Filippa Hjerne D18

Medel-DM Södermanland 17/9

Carina Johansson D60

Natt-DM 22/9

Alice Ljungberg D18
Helena Adebrant D55

Stafett-DM 24/9

TMOK H120
(Mattias A, Joakim T, Johan E)
Liv Herne Svår 3 km

Waxholms OK 1/10

Viggo Mårzell H14
Erik Eklöv H12

Helg utan älg medel 22/10

Per Forsgren Svår 3 km

Höstlunken 5/11

Viggo Hjerne H21A
Amanda och Matilda Hedberg D16
Teodor Törnros Lätt 4 km

Nov-tävlingarna sprint 11/11

Helen Törnros D70

Arosträffen 22/10

Mats Åhman H55

Höstlunken 5/11

David Hedberg Svår 8.5 km

Nov-tävlingarna sprint 11/11

Carina Johansson D60

Filippa Hjerne D18

Helena Adebrant D55

Nov-tävlingarna medel 12/11

Filippa Hjerne D18

Helena Adebrant D55

Helg utan älg medel 22/10

Alice Ljungberg D20

Simon Adebrant H18

Ulrik Englund H55

Johan Carlsund Svår 5 km

Helg utan älg totalt 21-22/10

Alice Ljungberg D20

Simon Adebrant H18

Ulrik Englund H55

Johan Carlsund Svår 5 km

Haningenatten 27/10

Joakim Törnros H40

Haninge sprintstafett 28/10

TMOK 1 (Lukas N, Simon A, Alexander B)

Vanja Lif Gul

David Lif Orange

Höstlunken 5/11

Freja och Filippa Hjerne D17-20

Nov-tävlingarna sprint 11/11

Joakim Törnros H40

Freja Hjerne D18

Alice Ljungberg D20

Nov-tävlingarna medel 12/11

Saga Saers D10

Freja Hjerne D18

Stockholm by Night 15/11

Johan Eklöv Murklan

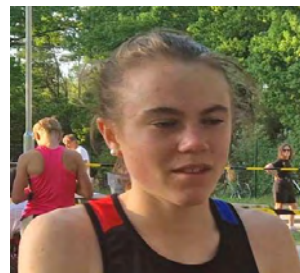
Nov-tävlingarna medel 12/11

Carina Johansson D60

Alice Ljungberg D18

Solveig Saers D10

David Hedberg H50



Högt upp på prisballen
Freja 1:a, Alice 2:a och Alexander
5:a

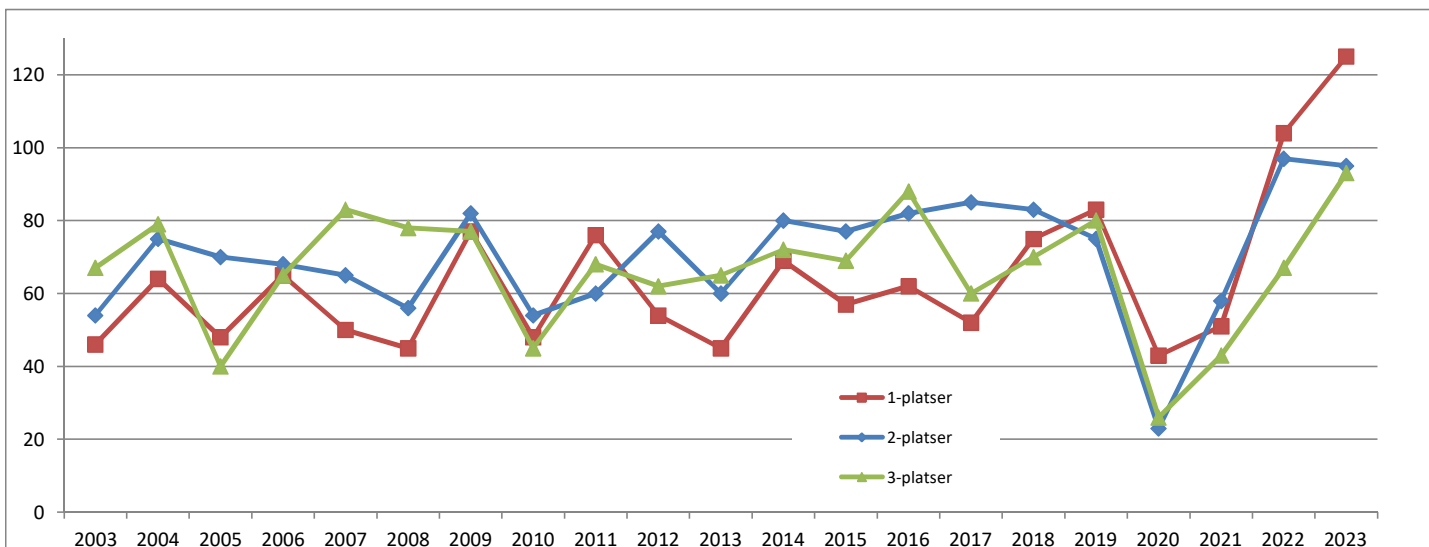
67 personer, varav 30 tjejer och 37 killar, var på prisballen totalt 313 ggr under 2023, vilket är rekord. Inte förvånande dominerar D18-tjejerna där Freja Hjerne har hela 33 pallplatser och Alice Ljungberg 28 st. Ulrik Englund slår sig dock in på tredje plats med 19 pallplatser strax före Filippa Hjerne med 18 och femma är Alexander Bäckman med 16.

Totalt under 2023 (hela 2022)

95 (97) 2:a platser

125 (104) segrar

93 (67) 3:e platser





Soppvärdar i Harbro

Torsdagar 2024



Dat	Namn	Kontakt	Städning
11/1	Fam Eklöv	070 899 52 26	Stora rummet
18/1	Charlotta Östervall Thomas Eriksson	076 273 37 85 070 226 28 48	Damomklädningsrum
25/1	Fam Knutsson	072 00 51 900	Herromklädningsrum
1/2	Elsa och Joakim Törnros	076 639 46 56	Kök och Hall
8/2	Mats och Ruth Persson	070 835 35 75	Stora rummet
15/2	Fam Björklund-Boljang	070 244 40 77	Damomklädningsrum
22/2	Fam Lif	070 967 50 13	Herromklädningsrum
29/2	Sportlov, ingen soppa		
7/3	Mattias och Lukas Nilsson Ludvig Norén	076 122 65 85	Kök och Hall
14/3	Fam Käll	070 340 77 25	Stora rummet
21/3	Fam Warg Tjernberg	076 273 37 85 070 226 28 48	Damomklädningsrum
28/3	Fam Granlund	070 928 98 66	Herromklädningsrum
4/4	Skärtorsdagen, ingen soppa		
11/4	Påsklov, ingen soppa		
18/4	Dan Giberg och Jörgen Persson		Kök och Hall
25/4	Fam Ekenberg	076 517 31 33	Stora rummet
2/5	Ungdomsserien, ingen soppa		
9/5	Helgdag, ingen soppa		
16/5	Fam Ogén-Svensson	070 419 64 34	Damomklädningsrum
23/5	Ungdomsserien, ingen soppa		
30/5	Fam Gyllfors	070 493 22 19	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 tevattnen. 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 soppsåsar 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!

60 år Mats Nord 21 mars	50 år Katja Hedberg 6 mars
50 år Karin Lindberg Gardby 27 april	



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

Klubbinformation

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Joakim Törnros	072 700 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 2024

(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 2024

Tränings- och tävlingsavgift (helår)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2024	400 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2024	1000 kr

Tränings- och tävlingsavgift (bara höstterminen)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2024	200 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2024	500 kr

Tävlingsavgift

Juniorer, fyller 17-20 år under 2024	1200 kr
Vuxna	1200 kr
Pensionärer	1000 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.	Mona Lif	072 305 30 72
Infoansv	Sofia Ödman	070 408 91 68
	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
	Terese Eklöv	(7) 070 899 52 26
	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

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





Kanelkakor

Kanelsmakande kakor som kan vara ett alternativ eller komplement till pepparkakorna till jul. Ger ca 30 st

Ingredienser:

225 g smör
4,5 dl vetemjöl
1 dl florsocker
1 äggula

0.5 dl strösocker
2 tsk mald kanel



Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader.

Blanda smör, mjöl och florsocker.

Tillsätt äggulan och rör samman till en deg.

Kavla ut degen tunt på mjölat bord och stansa ut kakor med pepparkaksform.

Lägg kakorna på en plåt med bakplåtspapper.

Grädda mitt i ugnen i ca 10 minuter tills de fått lite färg.

Blanda kanel och socker och strö över kakorna direkt när de kommer ur ugnen och är varma.