

TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Vanja, David och Emelie –
entusiastiska Indoororienterare

Nr 1 2024



TriangelTajM

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

Redaktion:

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

Preliminära manusstopp 2024:

Nr 2 25 augusti
Nr 3 10 nov

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.

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Kristina Aneland, fam Eklöv, Rickard Gunée, fam Lif, fam Saers, Johan Sjöberg, fam Skogholm och Elsa Törnros. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Framsidan

Många TMOK-are har sprungit inomhusorientering under vintern. Allra framgångsrikast har David Lif varit som bl a vann Stockholm Indoor i Gubbklassen.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Grönklittläger	42
Ordförandespalten	4	Ungdomsträning skidor	42
Fundrarn	5	Rikstens skidspår	43
Rapport från MAKO	6	Vasaloppet	44
Naturpasset	8	Skidresultat	46
Vinterserien	10	På ungdomsfronten	47
Stockholm by Night	11	Orienteringsskolor	48
Vintercupen	12	Snöstjärnan	49
Måsenstafetten	16	Uppstartsläger	52
TKK-info	18	13/14-träff	53
Tystbergaläget	19	Prispallen	54
Långpass/långpastor	21	X-et	55
Orientering i Florida	25	Värdpar	56
Tjeckienläger	28	Anslagstavlan	57
Inomhusorientering	36	Klubbinformation	58
USM på längdskidor	38	Baksidan	60



Redaktionens spalt

Idag är det äntligen ordentlig vårvärme och när vi satte ut kvällens kontroller, till ungdomsträningen i Långsätra, blommade blåsipporna för fullt i backen.

Årets första nummer brukar vara lite magert, men så inte i år. Det har väl in bidrag från många olika håll, jättekul.

Vi har t ex hela nio sidor om skidor, där Fredriks reportage om fluor-sanering inför USM och Jakobs Vasaloppsreportage sticker ut.

Det har blivit riktigt populärt med inomhusorientering på vintern. Det är flera TMOK-familjer som åker runt i Sverige för att tävla med framgång. TMOK ska också försöka arrangera en egen inomhusorientering, kanske redan i höst.

Orienteringsträningen tar inte paus under vintern. Snöstjärnan och Vintercupen är lite annorlunda träningar från Långsätra. De träningarna har varvats med löpträning och styrka på tisdagar. På helgerna har det varit långpass på olika håll, förutom den vanliga klubbträningen i Harbro.



Blåsippor ute i backarna stå

Några arrangemang har TMOK också haft under vintern. En Vinterserie, en 13-14 träff och så finalen i Stockholm by Night. Nästa större arrangemang är en dubbeltävling 17-18 augusti. Boka in det datumet för då behöver alla hjälpa till.

Nu när säsongen tagit fart på allvar har ett stort gäng varit i Tjeckien på träningsläger. För att få med reportaget i tidningen så har deltagarna skrivit dagbok under lägret. Tack för det!

Nybörjar- och ungdomsträningarna har dragit igång och började med ett läger i mars.

På hemmaplan duggar stafetterna tätt under våren. Måsen är redan avgjord, Stigtomt, Tiomilarepet, 10MILA och Jukola väntar. Det ska bli spännande att se hur det går med nattsträckor i damernas 10MILA.

Jag själv ser fram emot sprintsäsongen med Stockholm City Cup. Vet att många TMOK-are brukar vara med.

I sommar är det så dags för O-Ringen i Oskarshamn. I nuläget är hela 68 TMOK-are anmälda. Många kommer att bo tillsammans vid Fårbo strax utanför Oskarshamn.

Naturpasset fortsätter också i Tumbas regi. Köp ett eller två pass och ge dig ut någon gång i sommar.

Helen



Från styrelserna



Glad Påsk! eller kanske snarare Trevlig Valborg när detta kommer tillbaka från tryckeriet. Hur som helst, våren är här. Om än lite trevande, men OL-säsongen är i alla fall igång med full fart.

Vid säsongsupptakten i Långsätra var det snudd på rekorddeltagande. Riktigt kul att se så många av våra ungdomar, som är så sugna på att ge sig ut i skogen igen efter vintern!

Våren är en intensiv period för oss orienterare. Säsongen är kort och i Stockholm är det bara tillåtet med större arrangemang (=vanliga tävlingar) fram till början av maj. Sedan måste vi ta extra hänsyn till främst djurlivet, då våren och försommaren är en känslig period för djuren.

Inom Botkyrka har man börjat driva frågan om s.k. vårdatumperiod väl långt, vilket i värsta fall kommer innebära stora begränsningar för oss att kunna bedriva tränings- och tävlingsverksamhet i kommunens naturreservat. Låt oss hålla tummarna för att så inte blir fallet.

Inom styrelsen kommer vi under året att försöka arbeta med ett antal *fokusområden*, med förhoppningen att lyckas stärka en redan fin verksamhet.

Några övergripande områden är *re-krytering* och *arrangemang*, som är viktiga för att vi ska lyckas bli fler och för att vi ska säkra stabila intäkter till klubben. Andra viktiga områden är *planering och samordning* mellan våra olika verksamheter och kommittéer, för att allt ska flyta på så bra som möjligt.

Om du har idéer kring hur vi kan göra verksamheten ännu bättre, tveka inte att höra av dig till mig eller någon annan i styrelsen!

Joakim Törnros



Drygt 15 av TMOK:s löpare har startat säsongen med ett träningsläger i Tjeckien

FUNDRAB'N



MAKO – framtid?

Vi går rakt på sak! Grabbarna i Markkommittén kunde du se och läsa om i förra numret av denna tidning.

Upprepning eller om man så vill repetition är lärdomens moder. Så varför återkommer vi? Jo, det är dags för byte eller uppgradering av vår mycket viktiga kommitté. Är egentligen basen för TAKK och all annan av vår verksamhet. D.v.s. "Ingen mark = Inga tävlingar/träningar". Läget i början av april är som nedan.



Anders Winell

Har lämnat över MAKO-ansvaret till Bengt.
Kvar i MAKO även 2025 med reducerade insatser



Bengt Branzén

MAKO ny som MAKO-ansvarig
Kvar i MAKO längst t o m 2025 med reducerade insatser



Lasse Stigberg

Kvar i MAKO t o m 2024



Tor Lindström

Kvar i MAKO t o m 2024

Vem/Vilka tar över?

Rapport från MAKO

Vår mesta kommun Botkyrka har fått en ny biolog. Ut har Britta Ahlgren gått och in har kommit **Julia Stigenberg**. Patrik Adebrant har redan fått en smärtsam erfarenhet av vår nya biolog. Möjliga konsekvenser kan Du läsa om här. Vi vet dock inte tvärsäkert om sista ordet ännu är sagt.



Orienteringsmarken



Nya kommunbiologen hävdar med bestämdhet att alla kommunens naturreservat har ett "särskilt rikt djurliv". (Vilket inte är sant!/min kommentar) Att gälla from 1 januari 2024.

Innebär bl.a. att **ALL** orientering på Brosjökartan (Vinterskogens reservat) och Tumba-Tullingekartans västra halva (Lidareservatet) är förbjuden mark hela vårsäsongen – åtminstone from **1 mars**.

Denna orienteringsdom kommer att behandlas särskilt på kommunen i vår. Representanter från TSK och TMOK medverkar i arbetet.



Detta kan inte bara vara möjligt i ett tätortsnära friluftsområde!

Tillståndsavgiften

Ytterligare ett beskt piller är att alla ansökningar om tillstånd – oavsett vilken verksamhet ansökan avser – ska kosta sökanden minst 12.000:- enl. ett kommunalt beslut. Och som kommunbiologen inte rår över – värt att notera.

Även denna orienteringsdom kommer att behandlas i vår – tillsammans med "domen" ovan.

Malmdubbeln i augusti kan därför komma att kosta klubbarna den överdrivet saftiga summan ovan. Och – Trots det fleråriga förarbetet med BSKK Hänsynskartor som grund för ansökan.

Detta kan inte bara vara möjligt för ideellt arbetande föreningar!

Anders Winell





naturpasset

I skogen kan du koppla av!

1 maj – 31 oktober 2024

Två olika Naturpass

50 kontroller mellan Lida och Tumba

50 kontroller mellan Salem och E4/E20

Naturpasset kan köpas för 120 kr/Pass

Lida värdshus

Klackenberg's Bokhandel, Tumba C

Apoteket, Kvällsvägen, Tullinge

Circle K, Salem

IFK Tumba SOK's hemsida via

vår tävlingsklubb www.tmok.nu

Du kan också få kartorna hem direkt i brevlådan.

SWISHA 140 kr per pass till 070-772 69 75

(Olle Laurell) och skicka därefter ett mail till

ollelaurell@hotmail.com med din adress och uppgift om vilket eller vilka Naturpass du vill ha.

NATURPASSET - MER ÄN BARA MOTION

ORIENTERING.SE/NATURPASSET

50 kontroller Tumba-Lida och 50 kontroller vid Salem. 120 kr per pass för icke medlemmar!

- Köp ett eller båda Naturpassen för 100 kr/st för medlemmar!
- Du får ett extra träningspass per vecka i 20 veckor!
- Vi behöver bli fler medlemmar!
- Vi behöver nå fler personer med våra två Naturpass!
- Marknadsför Naturpass till dina vänner och andra du känner. Hur

många människor känner en medlem i genomsnitt? 10, 20, 30? Antag 20 x 300 medlemmar = 6 000 möjliga kontakter! Kan DU sälja 1, 2 eller 3 Naturpass? Borde bli en bit över 100 xtra?!

- Är du STORSÄLJARE? 100 kr i provision för varje 5:e pass du säljer!

Några marknadsföringstips:



Kom gärna på Naturpassinformation i Harbro torsdag 25/4!

Vi som jobbar med Naturpasset är:



Kjell Ågren

Kurt Lilja

Lasse Stigberg

Olle Laurell

Ulf Lilja

Vinterserien 18 feb

Arrangörsgруппerna 7 och 11 hade i år blivit tilldelade TMOK:s arrangemang i Vinterserien den 18 feb. Det var skönt att vara två arrangörsgруппer då inte alla i grupperna kunde hjälpa till.



Gott om plats i skolans foajé

Efter lite sonderande valde vi att använda Salem/Rönningekartan och Lena Ljungberg fixade så att vi fick vara i Nytorpsskolan. Tyvärr fanns det ingen dusch, men en mycket rymlig foajé där det fungerade utmärkt att ha sekretariatet. Dessutom kunde deltagarna använda matsalen för ombyte och ätande av matsäck.

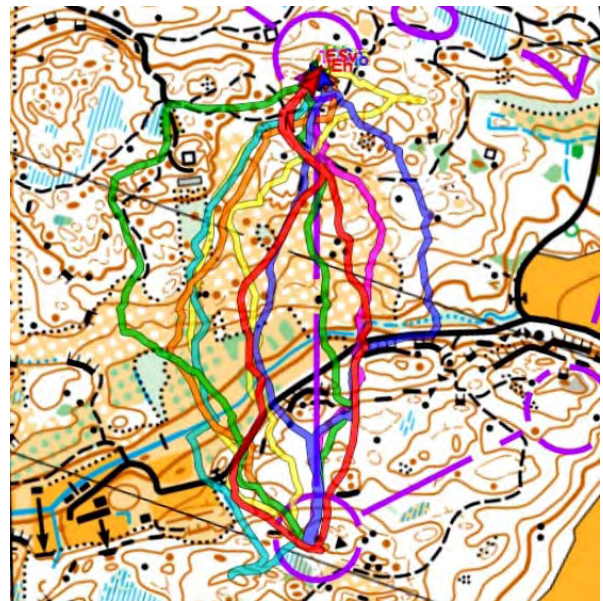
Mattias Allared och Åsa Mårzell fick till bra banor även om några klagade på att det var mycket backar. Stefan och Alice Ljungberg hjälpte till att sätta ut kontrollerna och Johan Carlsund tog tillsammans med Åsa och Mattias hand om intagningen.

Alve Wandin och David Färm hjälpte till där det behövdes, främst med att bemanna start och mål.

Vi hade tur med vädret, det var nästan snöfritt i terrängen och mest soligt även om det var lite kyligt.

Det finns inte mycket parkering runt skolan och det var lite pyssel att försöka snitsla den sista biten på ett klokt sätt. Tror att vi lyckades ganska bra, vi hörde inga klagomål

på att det var ont om parkering eller att det var svårt att hitta.



Spridda vägval till sista kontrollen på C-banan

Tyvärr kom det inte så många som vi hade hoppats på. Bara 135 st när det söndagarna före och efter var många fler. Den största anledningen var nog att StOF samtidigt hade träffar för "13-14 träffar varandra", Projekt 15-16 samt U23-samling. Det var bara några få ungdomar som sprang Vinterserien.

Helen



Stockholm By Night

Den 13 mars bjöd Arrangörsgруппerna 2+8 in till finalen av Nattorienteringstävlingen "Stockholm By Night".

Efter en del diskussioner med Botkyrka kommun om tillgång till naturreservat fick vi istället tillstånd att vara på Hamras marker. Tur att Hamra Gård har en positiv inställning till vår sport!



Förste man i mål

Arenan blev Storstretshallen, där vi fick använda de fina omklädningsrummen och dessutom fick vi låna kafeterian av IFK Tumba Fotboll. Det gjorde att vi kunde erbjuda en uppskattad marka, i regi av Ruth och Mats Persson, med hembakat i den mörka marskvällen. Mycket uppskattat!



Prisutdelning i kafeterian

171 löpare kom till start och sprang Johan Eklövs banor. De svåraste klasserna med de udda namnen "Tallen" och "Granen" hade jaktstart medan övriga klasser "Kremlan", "Murklan" och "Öppen" hade massstart.



Terese skötte sekretariatet

Allt flöt på bra, och alla (utom någon klagande herre i 60-årsåldern) var mycket nöjda med arrangemanget.

Efter tävlingen korades totalsegrarna i klasserna och Stockholms Orienteringsförbund kunde hålla sin traditionella prisutdelning inne i den varma och ljusa kafeterian.

Stort tack till alla i Arrangörsgруппerna 2+8 för ett gediget arbete!

Patrik Adebrant



Kontrollinplockare Simon

Vintercupen 2023-2024



Årets Vintercup var tänkt att ha fem deltävlingar, men tyvärr hittade vi bara arrangörer till fyra så då fick det räcka med det. Det lönade sig att vara med på alla deltävlingarna, det var alla de sju första i totalistan, även om ingen av dem tog hem någon etappseger. Det var jämnt i toppen, men tack vare en bra sista tävling var det till slut Tor Zettergren som tog hem totalsegern. Grattis, Tor!



Vintercupen #2 - 19 december

Jultema var mottot för kvällens deltävling som erbjöd ganska vanlig orientering med lite ovanliga inslag. Det hela inleddes med en OL-slinga på Skärholmen-Bredängkartan (olika långa banor för olika handicap-grupper) mestadels på vägar och stigar.

Efter detta skulle deltagarna genomföra ett "skyttemoment", dvs kasta tre ärtpåsar i en ring. Vid bom fick man springa en kort straffrunda, här hade dock de löpare som var utklädda till något juligt en fördel och slapp en straffrunda. De flesta träffade dock alla tre skotten så tydligen var det ganska lätt.

Efter skyttet följde en gemensam sprint-slinga på sprintkartan över Bredäng. Kontrollerna var utmärkta med Mattias egentillverkade reflexstavar, gjorda av små förpackningar för drickyoghurt i form av olika figurer.

Vid de flesta kontrollerna fanns också en bokstav och i slutändan skulle alla bokstäver kastas om för att bilda ett ord.

Sen fanns det ytterligare en klurighet och det var att hålla koll på något okänt med jultema som kunde finnas vid kontrollerna och som man skulle få en fråga om efter målgång och som kunde ge fördel i tävlingen (lite

à la Tuscismästerskapen för er som var med på den tiden).

Frågan deltagarna fick vid målgång var: vid vilken kontroll var "reflexstaven" en jultomte?



Så här såg reflextomten ut

Man fick inga minuspoäng för fel svar så det var bara att gissa om man inte visste detta. Två deltagare av dryga 20 lyckades gissa eller klura ut vilken kontroll som var tomten: Elsa Törnros och Mira Mår-

sell. Detta ledde till att Elsa vann deltävlingen och Mira klättrade en stort antal platser i resultatlistan. Det lönade sig alltså att veta var tomten hade gömt sig, det gav hela 5 min avdrag på löptiden, att klura ut ordet gav 5 % avdrag.

Karin Skogholm

Vintercupen #3 - 9 januari

I år (2024) hade jag äran att få arrangera den första deltävlingen i Vintercupen och tänkte att det var dags att prova en lite skruvad idé som legat och snurrat i mitt bak huvud.

För deltagarna började det vid anmälan med att bestämma hur tufft de ville ha det. Alternativen varierade hela vägen från "kort och lätt" till "utmana mig". När anmälningarna kommit in kunde jag glatt se att många passat på att utmana sig

själva lite extra och inte fegat i klassvalet.

I grund och botten var deltävlingen en helt vanlig rogaining, en karta med 20 kontroller och 45 minuter att ta så många kontroller som möjligt på. Eftersom alla hade samma 20 kontroller så justerades längden man önskat i anmälan med en individuell startpunkt som behövde passeras innan man fick börja plocka kontroller. De med kortare banor hade därför sina startpunkter närmare stugan och de med längre banor lite längre bort.

Fem minuter innan start släpptes kartorna och deltagarna kunde börja planera sina rutter. Inte helt oväntat så stod flera som frågetecken och vred och vände på kartan innan de började planera.



En del av Mattias vridna karta, mellansvår

Den skruvade idén var nämligen att vrida lite på kartans olika lager (färger). Desto klurigare man önskat, desto mer vridna var de olika lagren. Satt kontrollen vid en höjd så kunde man orientera på det bruna lagret. Satt kontrollen vid ett träd kunde man använda lagret med grönt och gult på, vid en sten eller stig kunde man orientera på det svarta lagret och vid en bäck på det blåa.

För att göra det lite lättare fanns en vanlig karta på stämpelkortet som man kunde föra över kontrollerna till om man vågade ta sig tiden.

När startskottet gick efter fem minuter började de första droppa ut på banan, men många stannade kvar länge och planerade. Med några få undantag så hittade man dem som stack ut sist överst i resultatlistan trots att de använde över 25 minuter till att planera.

Bäst lyckades Viggo Hjerne och Henning Färm som båda hittade 13 kontroller på under 45 minuter, grattis. Värt att notera är även Edvin Björklund Boljang som (lite sent) kom på att om man höll de två kartorna upp mot lampan kunde vrida så lager passade överens och enkelt föra över kontrollerna till stämpelkortets karta.

Mattias Allared

Vintercupen #4 – 6 februari

Till Vintercupen #4 slöt många medlemmar upp för rävjakt i orienteringsformen Natträven Sprint.

Två rävar försökte gång på gång slita med sig var sin kontroll genom mörkret i Sätra. Men löpsugna orienterare kom ideligen ikapp trots det hala underlaget och trots alla kontroller de skulle ta på vägen.

Det blev en utdragen kamp - 45 minuter närmare bestämt. Möjligen var det alltför lätt att hitta rävarna - det var bara att följa den märkliga pälsfärgen på huvudet eller lyssna efter rävsången som hördes över nejden.



Kartdel #4 med rävens väg i streckat

Kanske syntes också rävarna alltför lång väg för att de trasslat in sig i ljusslingor. En och en annan rastande hundägare tittade förundrat på.

Goran Bogdanovic

Totalresultat efter 4 deltävlingar

Pl	Namn	VC 1		VC2		VC3		Vc4		Tot
		Poäng	Pl	Poäng	Pl	Poäng	Pl	Poäng	Pl	
1	Tor Zettergren	40	11	44	7	40	11	46	5	170
2	Åsa Mårzell	41	10	48	3	42	9	36	15	167
3	Hilma Ödman	45	6	43	8	38	13	40	11	166
4	Henning Färm	37	14	42	9	49	2	35	16	163
5	Lukas Nilsson	28	23	40	11	47	4	44	7	159
6	Ingemar Färm	31	20	38	13	41	10	39	12	149

7	Sofia Ödman	29	22	35	16	39	12	33	18	136
8	Freja Hjerne	39	12			48	3	48	3	135
9	Edvin Björklund Boljang	43	8	45	6	45	6			133
10	Joakim Törnros	38	13	47	4			47	4	132
11	Filippa Hjerne	34	17			44	7	50	1	128
12	Daniel Ekenberg	26	25	29	22	35	16	28	23	118
13	Freja Saers	42	9			25	28	45	6	112
14	Mattias Allared	34	17	49	2	25	Arrangör			108
15	Erik Käll	30	21			37	14	38	13	105
16	Alexander Käll	25	28			43	8	32	19	100
17	Oskar Eklöv	48	3					49	2	97
17	Samuel Törnros	50	1	47	4					97
19	Nina Boljang	25	34	39	12	27	24			91
20	Goran Bogdanovic			31	20	30	21	25	Arrangör	86
21	Helena Adebrant	25	32			28	23	29	22	82
22	Patrik Adebrant					36	15	41	10	77
23	Ludvig Norén	25	31			46	5			71
24	Solveig Saers	35	16			34	17			69
25	Amanda Nilsson					25	29	43	8	68
26	Viola Saers	25	26					42	9	67
27	Olle Hjerne	32	19					31	20	63
28	Alexander Saers	25	27					37	14	62
28	Hilda Skogholm	25	35	37	14					62
30	Karin Skogholm	36	15	25	Arrangör					61
30	Rickard Gunée	25	29	36	15					61
32	Simon Adebrant					25	27	34	17	59
32	Linus Ekenberg			30	21	29	22			59
34	Lydia Ljungkvist Bogdanovic			32	19	26	25			58
34	Staffan Törnros	25	Arrangör		33	18				58
36	Maria Saers	25	30			32	19			57
37	Mattias Nilsson					31	20	25	Arrangör	56
38	David Färm	25	33					26	25	51
39	Elsa Törnros			50	1					50
39	Jakob Skogholm	25	37	25	Skugga					50
39	Viggo Hjerne					50	1			50
42	Terese Eklöv	49	2							49
43	Alexander Bäckman	48	3							48
44	Erik Eklöv	46	5							46
45	Klara Skogholm	44	7							44
46	Teodor Törnros			42	9					42
47	Mira Mårzell			34	17					34
47	Saga Saers					34	17			34
49	Johan Eklöv							30	21	30
50	Samrudh Sudershan							27	24	27
50	Viggo Mårzell	27	24							27
52	Helen Törnros	25	Arrangör							25
52	Hjalmar Wählin Sjöberg	25	36							25
52	Viktor Ljungkvist Bogdanovic					25	26			25

Måsenstafetten i sol, en överklig dag

Jag tycker inte om förändringar, jag blir nervös och en dålig människa när saker och ting ändras i sista sekund. Min familj vet om det redan, möjligen vet du också.

Därför planerar jag noga. Jag vill ha koll. Väder kan inte planeras, det är jobbigt.

Du vet att det alltid snöar på Måsen, det SKA snöa på Måsen. Snö eller i alla fall en superklafsig arena, annars är det inte på riktigt.

På Måsen har man underställ och vantar ute på banan, så är det bara. Man har ombyteskläder minutiöst packade först i plastpåse, sen ner i ryggan. På ryggan har man ett regnöverdrag. I duschen så skakar man av köld tills man fått på sig innehållet i påsen. Då andas man ut. Det såg lovande ut enligt rapporters väderpresentatör på lördagskvällen. Stora tunga lite kalla moln. Min väderapp sa något helt annat: en stor sol. Men hallå, vad händer?



Oskar, Alexander och Simon åkte med Helena

Den röda passaten med mig, Simon Adebrant, Alexander Bäckman, Oskar Eklöv och Ludvig Noren

anländer till arenan sisådär en kvart före H17-starten. Möter Lukas Nilsson som värmer upp i TMOK T-shirt! På Måsen?

Det var många turer fram och tillbaka hur TMOK:s laguppställning skulle se ut denna dag. Det landade till slut i ett D17, ett H17 samt ett D150 lag.



Klara kämpar mot mål i leran

I D 17 inleder Elsa Törnros sin vana trogen stabilt på startsträckan. Alice Ljungberg kör andra, Hilda Mårzell tredje och Åsa Mårzell på sista. Laget slutar som 27:a. Alla var inte helt nöjda, det finns potential för mer

definitivt! Säsongen har precis bara börjat. Vänta ni bara.

I H17 startar Lukas, tuff kille, räds inget. Går bra i början, sen blev det några extrasvingar. Men vilka erfarenheter det ger. Det tar vi med oss till nästa stafett.

Alexander Käll på andra, Ludvig på tredje och Mattias Allared på sista springer stabilt alla tre. En fjäder i hatten för Ludvig. 6,8 km svart bana i H17 på 61 min. Det blir strax under nio per kilometer. Ett riktigt bra lopp och styrkebesked!



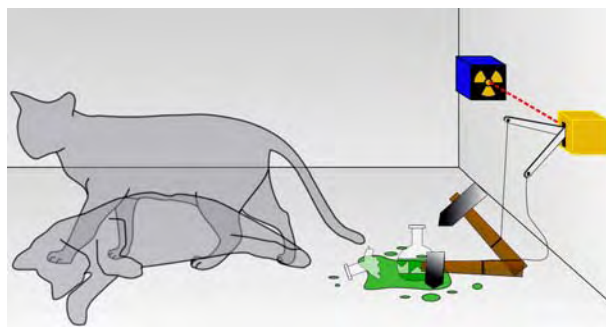
Vägvaldiskussion med Mattias

I TMOK:s D150 startar Karin Skogholm, Helena Adebrant på andra och Lena Ljungberg på sista. Vi springer stabilt alla tre. Ingen av oss vimsade idag. Vi blir tvåa efter Roxen. (Bäst i derbyt!)

En bra sak med Måsen är att man alltid kan fylla på sitt TBE-vaccin där.

Det var dags för oss. Simon fick en vuxenspruta till barnpris (=gratis) Mer sånt vill vi ha! Samtidigt så hejades Mattias i mål. Sen åkte vi hem.

Vad tror du att ett gäng 15-18 åringar diskuterar under en timmes bilfärd? Inlägg på Tiktok/Instagram? Levlar? Fotbollsmatcher? Kanske i någon annan bil. Någon frågade vad entropi betyder. Efter en omfattande utredning av begreppet med tydliga exempel diskuterades även lämpliga tillfällen då ordet konsensus bör användas och inte bör användas. Sedan blev det ljusets egenskaper, Schrödingers katt och Einsteins relativitetsteori. Två av passagerarna diskuterade detta livligt, de övriga lyssnade mycket nyfikna och intresserade.



Schrödingers katt

Till slut konstaterar en av dem som lyssnat att det regnar ute. Så landade vi alla tryggt på jorden igen.

Jag sprang min bana i kortärmad, jag frös inte i duschen. Jag satt inte inne i vindsyddet en enda gång, för det var varmare utanför. Man får hoppas att det återgår till ordningen nästa år. Så det blir på riktigt.

Helena Adebrant

På gång i TTK

Tävling & träningskommittén ansvarar för träning, tävling & läger för alla som är 17 år och äldre, för såväl elit som breddverksamhet. Vill du vara med och planera verksamheten så är du varmt välkommen att höra av dig till någon av oss.



Styrketräning under vintern.

Nu är såväl träning som tävling igång för 2024! Långpass, fartpass, nattcuper och styrketräning har lagt grunden för ett framgångsrikt år och nyligen avgjordes första deltävlingen i Swedish League i Göinge i Skåne. Direkt från Skåne bar färden vidare mot Tjeckien och ett träningsläger i bland annat sandstensterräng (mer om detta senare/på annan plats).

Tävlingsåret 2024 bjuder på betydligt färre långresor än vad vi hade förra året, de flesta nationella tävlingarna avgörs i Sörmland eller runt Mälaren. Nytt för i år är att det finns en stafettliga som under 2024 avgörs genom sex deltävlingar. Ligan vänder sig till alla klubbar och vill främja deltagandet i stafetter med alla från motionärer till de strax under elitnivå.

Stafettligan har följande deltävlingar: Göingestafetten, Stigtomtakavlen, 10MILA, Närkekvartetten, SM-sprintstafett samt SM-stafetterna för junior respektive senior (i övrigt ingen särskild juniorklass).



Filippa tog en fin 4:e plats vid premiären av Swedish League

När det gäller SM-tävlingarna så avgörs flertalet runtomkring Nyköping. Men natt går mellan Eskilstuna-Flen, sprint i Västerås och ultralång i Grövelsjön i början av augusti.

Andra, lite större, arrangemang under våren och sommaren är ett klubbläger i Örebro/Ånnaboda där Närkekvartetten avgörs. Strax efter det att skolorna slutat åker ett gäng till Jukola/Venla som i år avgörs utanför Kauhava, fyra timmar norr om Åbo. O-Ringen avgörs i år runt omkring Oskarshamn och TMOK har gemensamt boende i närheten på Fårbo gård.



Jukola går i år utanför Kauhava

I september bär det så av norrut till avslutningen i Swedish League som

avgörs i en medel och en jaktstart utanför Borlänge. Innan säsongen stänger så deltar vi i 25mannan som kommer att avgöras i Rudan.

TTK har som alltid behov av aktiva föräldrar som kan följa med och vara reseledare, chaufför eller allmänt logistikstöd på alla större tävlingar (framförallt SM). Hör av dig om du kan hjälpa till!

**TTK genom
Andreas Herne**

Tystbergalägret

Helgen den 25–26 november förra året hölls upptaktslägeret i Tystberga. Det var ett läger med syfte att markera början på vinterhalvårets träningsäsong, och platsen valdes ut särskilt med tanke på att det nuvarande årets SM-tävlingar kommer att hållas i de trakterna.



Bränneriet i Tystberga plats för sista lägret 2023

Mellan träningarna bodde vi på bränneriets vandrarhem, bara ett stenkast från Nynäs slott. Vandrarhemmet var, och är förmodligen fortfarande, ett fint gammalt hus på två våningar där några olika sovrum med våningssängar, en matsal, duschar och kök ingår.

Mat viktig del av lägren



På lördagen hölls två teknikträningar och på söndagen var det långpass på träningschemat.

Jag tyckte att det var ett bra ställe att bara slappa och umgås lite på. Några av oss (mig inräknad) spelade

något brädspele vid ett tillfälle. Att det dessutom bjöds på sötsaker en av dagarna var bara ett plus.

Liveloxgenomgång med Johan



Tillbaka till träningarna kan jag direkt säga att jag tyvärr inte kommer ihåg särskilt mycket av lördagens. Jag minns iallafall att ledarna höll taktiksnack innan vi sprang banorna. Efter hölls en gemensam genomgång med Livelox där man fick möjlighet att se hur man själv och de andra

hade genomfört sina banor. Jag tyckte att det var en bra coachning, inte helt olik den på rikslägret i Idre i somras.

Söndagens pass var ju som sagt ett långpass. Det var upplagt som en väldigt gles orienteringsbana som gick i en stor båge ut från bränneriet. Längs med vägen fick man lära känna terrängen och stigarna runt bränneriet, samt stifta bekantskap med några av de, bara aningen isiga, landsvägarna i området. Det fanns också möjlighet till avkortning och min totala sträcka, som jag tror var en av de kortare, blev lite över en mil.

Sammanfattningsvis tycker jag att det var ett bra läger, och om något liknande dök upp skulle jag rekommendera det för flera.

Henning Färm



TMOK-gänget på Tystbergalägret

...



Tystbergaläget innebar också en inledning på långpassträningarna

Långpass/Långpastor vintern 23/24

Under vintern har det varit långpassträning i stort sett varje helg. Ibland med efterföljande pasta. Här nedan följer rapportering från en del av långpassen.

Långpass lör 18/11

Vinterns första långpass skedde hemma hos familjen Eklöv. Vi hade en gemensam uppvärmning de första kontrollerna men som vanligt drog H16 och juniorkillarna upp farten och behövde ropas tillbaka för att samla ihop gruppen.

I skogen vid Tumba bruk tog det stopp då vi stötte på en man med ett gevär. Terese gick fram och pratade med honom och fick veta att de höll på att jaga i skogen. Vår planerade rutt gick precis utanför det området som de jagade på så vi kunde fortsätta vår träning. Mattias N vände tillbaka för att försöka fånga upp Amanda och Mira som sprang lite långsammare, så att de inte skulle bli rädda om de stötte på några jägare.



Filippa fick simma

Många av oss blev blöta då Tumbaån var översvämmad. Det var inget emot Filippa som råkade springa för nära sjökanten och klev igenom isen, längst bort på banan, och fick simma några simtag innan hon lyckades komma upp. Som tur var, var det relativt nära där Åsa bor och de kunde springa dit för att förse Filippa med torra kläder.

Tillslut kom alla tillbaka och vinterns träningar var nu igång.

Terese Eklöv

Långpasta Fullersta 10/12

Träningen blev en lång och kall historia då det hade kommit mycket snö dagarna innan. Trots vädret så var det ca 15 st som sprang långpass i Gömmareskogen från Fullersta.

Erik och Anders besökte en kontroll längs den långa banan där vi serverade varm saft till alla som ville ha. Efter ca 2 timmar var de flesta tillbaka. Sedan åts det pasta och pratades.

Källs

Långpasta Rönninge sön 31/12

Vad är väl en bättre start på nyårsafton än ett härligt långpass? Nåväl, detsamma gäller ju de flesta dagar. Hur som helst så samlades runt 15 TMOK:are hos Mårsells i Nytorp och sprang en ganska backig och aningens snöig bana som Hilda hade lagt. Det gjordes fin Strava Art på ett av

gärderna. Därefter åt vi Barbie-pasta och laddade för resten av nyårsfirandet.

Mårsells

Långpasta Harbro 14/1

Till detta pass hade vi bjudit in SNO och TSK. Jag var ansvarig för att lägga en bana och såg till att det fanns möjlighet att springa kort eller så långt som 21 km orientering.

Familjen Adebrant som även fixade pastan hade kört ut saft till en vätskekontroll vilket uppskattades av många. Det var väldigt roligt att så pass många kunde komma och springa.

Lukas Nilsson



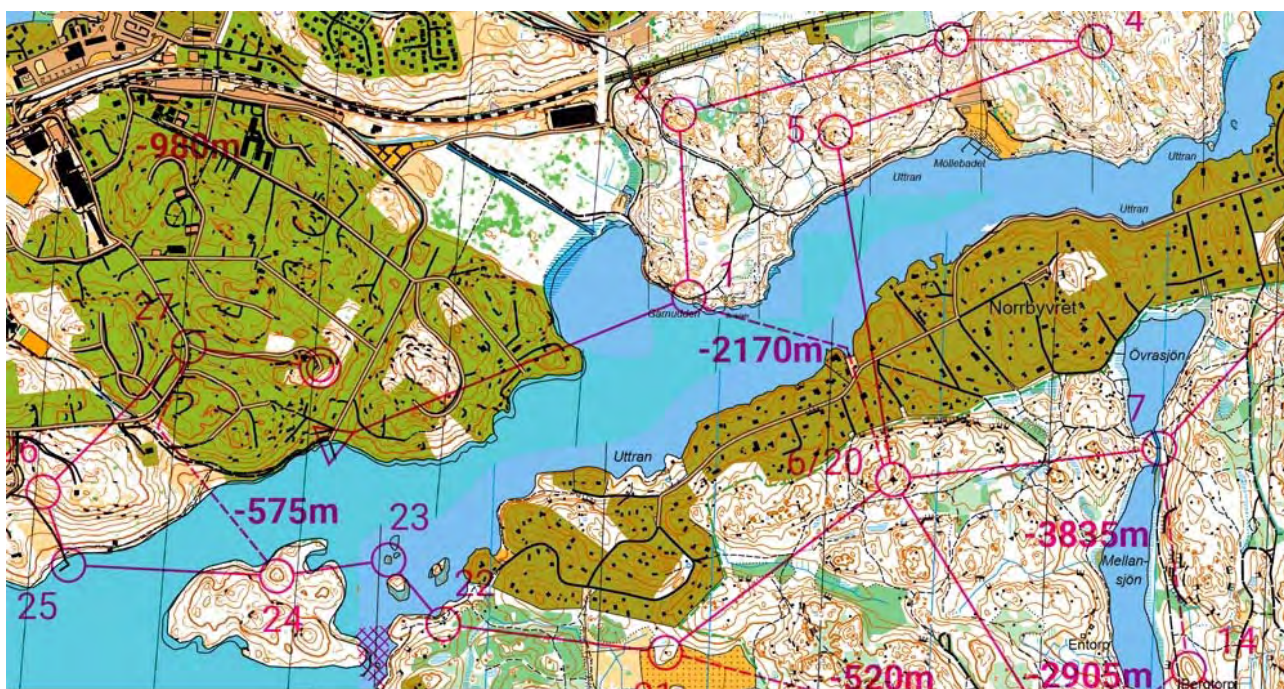
Vätskekontroll på långpass är aldrig fel

Långpass Huddinge lör 20/1

En tapper skara slöt upp hemma hos oss i Huddinge. Vissa valde nog skidåkning istället, då det var rätt gott om snö och det fanns fina(?) spår att åka i. Banorna gick via mindre skogsområden och Glömsta ängar bort mot Gömmaren och Masmoplåtån.



TMOK-are över isen på Uttran



Banorna gick över isen på Uttran

Avkortningsmöjligheter fanns för de som inte ville springa allt för långt. För de yngsta (Henning och Teodor) ordnades en egen liten bana i närområdet. Skogen var fin i sin vinter-skud, men det var också ganska tunglöpt i snön. De flesta kom tillbaka inom rimlig tid, utom Freja och Lukas som var ute i mer än tre timmar.

Törnros

Långpass Södertälje sön 28/1

TriangelTajmredaktionen hade själv ingen representant på plats men har hört flertalet rykten om detta långpass, innehållande breda diken, diverse blåslagna kroppsdelar och en bana med imponerande mycket skog för att utgå från mitt inne i stan. Andra rykten gör gällande att det fanns en viss brist på organisation så att några plötsligt var ensamma i skogen trots att det var många på träningen.

TTK (arrangör SNO)

Långpass Källbrink sön 4/2

Några få TMOK:are dök upp denna morgon. Hjerne, Adebrant, Mårzell, ja det var nog det. Vi samlades på

parkeringen och hade att välja på 4,8, 11 och 15 km. Vi valde, vi sprang en fin tur i Källbrinkskogen.

TTK (arrangör TSK)

Långpasta Uttran lör 10/2

Mitt hus har lång väg till större skog genom bostadsområde norrut och sjön Uttran som blockerar vägen söderut vilket gör det klurigt att lägga avkortningsbart långpass i skog. Som tur var det 25-30 cm tjock is på Uttran med möjlighet att springa över isen söderut. Några verkade lite oroliga när jag kollade intresset för att springa på is, så därför fanns det även en alternativ bana utan is-passager, men när det väl blev dags sprang alla över isen.

Det var 27 anmälda, 24 sprang, kul att så många kom! Passet inleddes med 800m löpning från Bergviks brygga på sjön längs stranden mot en sväng i Mölleskogen sen över Uttran ner en sväng runt/över Brosjöarna, tillbaka via Ensta ö över Uttran till en liten sista back-utmaning uppför f.d. Barrtorpsliften. Efter passet bjöds det på dusch, spagetti och vegofärssås sen kaffe och TMOK-

kaka efteråt. Mat och varmvatten räckte till alla utan problem, finns utrymme för ännu fler nästa gång!

Rickard Gunée

Långpass Brosjön lör 17/2

En skara på ca 20 dök upp på Starrvägen 9 denna lördagmorgon. Vi sprang i gemensam trupp till första kontrollen in i Vinterskogen. Alla fick order att hålla sig bakom Helena och de gjorde de faktiskt. Det senaste om "levlarna" skulle avhandlas. Rundade "träsket" och upp till den första av (Ade)brantarna på denna bana.

Sedan delades gänget upp. Alternativen idag var 7,5, 11 och 14 km. Upp på hällarna och så ner mot Mellansjön innan banan vek av söderut mot Brosjön. Över Dalvägen, längs Trollsjön och så vidare via Grödinges golfbana mot Lida, innan banan vände hemåt i gen. Det var inget bra drag att korsa golfbanorna denna dag = SJÖ! Som belöning efter denna tur fick man saft och falsk toscakaka.

Adebrants

Långpasta Tullinge lör 9/3

Dagens långpasta bjöd på tre ihopknäpade kartor som visade vägen runt Tullingesjön. Man kunde välja på 13 resp 9 km (runt sjön med olika långa slingor i Hamraskogen) samt en kortare bana på 5-6 km som vände i Flottsbroskogen.

Ca 20 deltagare dök upp och *stannade* sedan på dusch, bastu och "pasta e lenticchie" samt rabarberkaka med vaniljsås!

Skogholms

Långpass Farstanäset lör 16/3

Dagens långpass blev en ny variant, då den kombinerades med ungdomarnas uppstartsläger vid Farstanäset. 12 tappra tmok-are gav sig ut på en 16,2 km lång bana med gott om möjligheter för avkortningar. Längs vägen blev det även graffiti-sightseeing, och väl tillbaka i OK Södertörns klubbhus bjöds det på köttbullar med potatismos samt korv i bröd. Sedan diskuterades 10-milalagen över fika.

Ludvig Norén



10MILA-lagen diskuterades vid Farstanäset

Orientering i Florida - the Sunny State?

Förra våren fick vi syn på att Per Nordahl AB tänkte ordna en resa till Florida i januari 2024. Några orienteringar, en kortare kryssning och lite annat smått och gott i ett soligt och varmt Florida kunde väl inte vara fel.



Staffan och Helen vid Fort de Soto

Totalt var det ca 80 personer, dvs två bussar, som tyckte som vi, däribland även Carina Johansson från TMOK.

Resan började med en dag i ösregn på Disneyworld Hollywood studios i Orlando. Nja, redan vid lunch började det bli soligt och varmt och sedan slapp vi mer eller mindre regnet under resten av resan.

Redan dag två var det dags för kryssningen på en mindre båt som bara tog ca 2000 passagerare. Vi skulle vara borta fem dagar med två strandhugg, dels en dag i Nassau på Bahamas och dels en dag på en annan liten ö i Bahamas. Tyvärr blev det senare inte av p g a för höga vågor för landstigningsbåten, så vi

hade gott om tid att utforska båten och restaurangerna.

Det slog oss att ett sådant kryssningsfartyg hade varit ett utmärkt tävlingsområde för inomhusorientering, med 15 våningar, ett antal trapphus och korridorer.



Carina mot mål i Fort de Soto

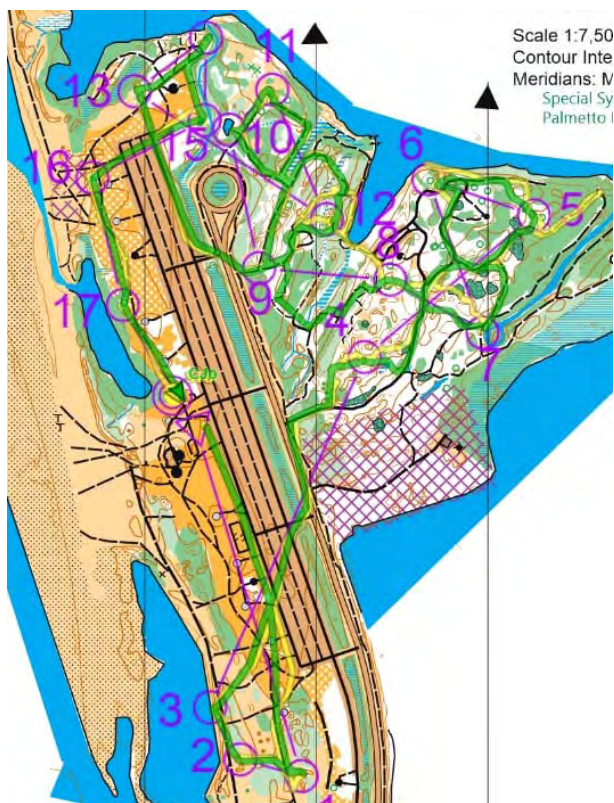
Väl tillbaka i Tampa var det dags för våra orienteringar. Det var totalt tre tävlingar som arrangerades av Floridas två orienteringsklubbar: Florida Orienteering och Suncoast Orienteering. Utöver vår svenska grupp deltog några amerikanska orienterare och ganska många ungdomar från ett antal skolor. Skolorna hade en specialinriktning JROTC (Junior Reserve Officers Training Corps).



Skolungdomar i väldrillad uppvärmning

Första tävlingen gick vid Fort de Soto vid Tampa Bay och kan närmast be-

skrivs som ett mellanting mellan medeldistans och sprint. Sandiga strandområden, blandat med mer eller mindre täta skogsområden. Ganska mycket grönt på kartan, så det gällde att hålla sig på stigarna. Vädret var lite småruggigt så Staffan var bara en av få som tog ett bad efter tävlingen.



Staffan och Carinas vägval första dagen



Mycket spansk mossa på träden

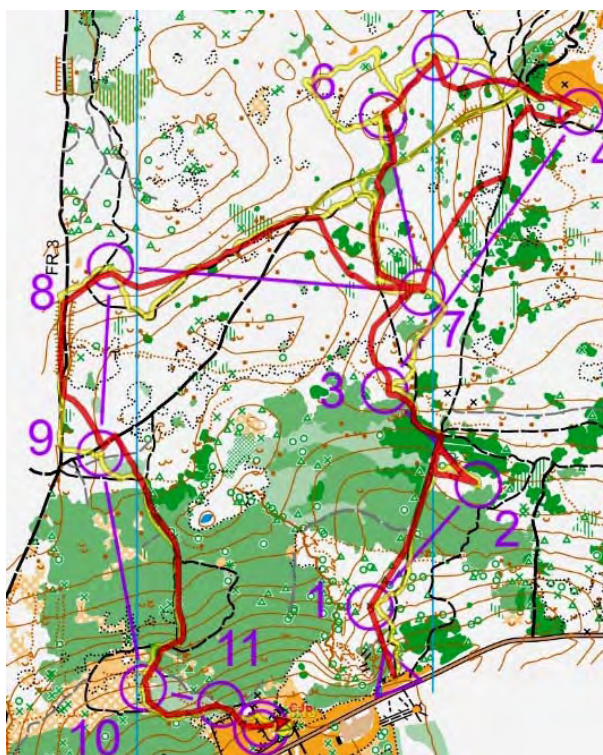
Dagen efter var det en långdistans i Withlacoochee State Forest. Riktig orientering hela vägen och lite anorlunda skog än här hemma. Mycket spansk mossa på träden och

en blandning av tall och lövskog. Ganska mycket "lianer" eller snubbelväxter på marken.



Sista kontrollen

Jag höll inte ordentlig kontroll på kompassen, utan gjorde ett par ordentliga bommar, medan Carina som vanligt gjorde ett säkert lopp. Även Staffan var ganska nöjd. Det var rejält kallt på morgonen så vi njöt desto mer när solen kom fram efter loppet.



Carina och Helens vägval andra dagen

Sista tävlingen var vid University of South Florida i norra Tampa. Det var en ganska ordinär sprint i det gigantiska universitetsområdet, men bjöd

inte på några större utmaningar. Den största utmaningen var vädret, ännu en dag med kallt och blåsigt väder.



Reseledarna Per och Oskar frös på sprinten



Högteknologisk resultathantering

Tävlingarna var ganska enkla och det fanns inte så många klasser. Man valde svårighet vid anmälan. Däremot var resultathanteringen imponerande. På Arenorna hade de en

jättestor dataskärm uppsatt. På den såg man resultaten men också en karta där man såg var de tävlande befann sig ute i terrängen. (Under förutsättning att de hade telefon e d med sig.)



Våra minnesplaketter hade klubbssymbolerna Alligator och Manat

Innan vi lämnade Tampa så hann vi med att titta på alla sjökor (eller manater) som trivs i det varma vattnet utanför ett kraftverk. Florida Orienteering har en sjöko som klubbssymbol.

Suncoast Orienteerings klubbssymbol, en alligator, fick vi se många av på vår färd genom Everglades på väg mellan Tampa och Miami.



Alligatorer såg vi i Everglades

Resan avslutades med ett par dagar i Miami där vi äntligen fick känna på värmen och t o m lite sol.

Helen

TMOK till Tjeckien 2024



Reseledare Helena på plats i Tjeckien

Torsdag 28 mars

Två minibussar fanns att hämta på Arlanda, *tjeck!*

17 TMOK:are infann sig kl 15 på infartsparkeringen i Tumba, *tjeck!*

Det fanns ett airbnb boende i Gränum reserverat för 17 TMOK:are, *tjeck!* (Riktigt fint dessutom med en mycket hjälpsam värd)

Vid 21- tiden var vi framme, *tjeck!*

Bädda säng, genomgång, kvällsmacka, ladda kaffebryggare, *tjeck!*

I morgon är det tävling, nu kör vi! Tandborsting, " nu behöver ni dämpa er", *tjeck!*

Helena

Fredag 29 mars

Idag har vi kört Swedish League #1. Det var Långdistans och det blev lite intressanta bommar. När vi kom till-

baka till vårt boende blev det lite liveloxanalys.

Medan H14-H16 gänget tittade på livelox, "lagade" Simon, Ludde och Lukas middagen. Efter några intressanta bommar i matlagningen blev det tillslut middag. Sedan lagade H16 gänget pastasallad till morgondagens lunch medan de äldre åt glass och hade sin liveloxanalys.

Alexander Bäckman, Oskar Eklöv



Vägvalsanalys och våta kläder, typiskt läger

Lördag 30 mars

På lördag körde vi den andra Swedish League-tävlingen. Denna gång var det medel och terrängen var mycket finare än igår, i alla fall enligt mig.

Däremot fick vi lite motgångar på grund av att Simon stukade foten, jag (Lukas) skadade knät och Ellen var sjuk. Simon var ändå bäst i klubben och sprang in på en andra plats i H18.

Till middag blev det tacos lite tidigare än vanligt för att vi skulle upp tidigt nästa morgon för att åka vidare till Tjeckien.

**Ellen Wångberg Aneland,
Lukas Nilsson**

Söndag 31 mars

Lördagen började tidigt. Redan 05.30

ringde klockan för de ordentliga människor som ställt en sådan. Tyvärr kändes det som 04.30 eftersom det hade blivit sommartid under natten. Trots detta steg alla hjältemodiga TMOK:are upp till slut, vissa behövde dock väckning. Vi var några som saknade Hildas kastrullocksväckning från tidigare läger.

Efter en stärkande grötfrukost och en otroligt välorganiserad städning, packade alla in sig i minibussarna och så bar det av mot Tjeckien.

Tyvärr var vi tvungna att säga adjö till Alexander redan i Lund, men Oskar hade bra koll på hans tåg hela vägen hem till Stockholm.

Minibussresan var olika givande för olika personer, H16 längst bak i vår buss fick fina tågspan och tittade ikapp på Dumma Mig-filmerna medan de gamla dinosaurierna där fram tröskade igenom tre melodikryss. Vi spelade också 0-100 och den andra bussen stannade för glass.

Många mil tillryggalades i Tyskland, ibland kunde man tro att det aldrig skulle ta slut, men rätt vad det var kom vi in i Tjeckien, där vi blev lite nervösa för att det såg ut att vara betalväg. Efter en fantastisk konversation på blandat teckenspråk och internationell tjeckisk/engelska med en expedit på en bensinstation fick vi klarhet i att om vi bara skulle till Turnov så var det lugnt.

Sista delen av vägen var lite spännande, det var backigt, smalt, mörkt och tur att vi inte fick möte. Väl framme packade vi in oss i de fina lägenheterna, körde en snabb-samling och kröp till kojs.

Åsa Mårzell, Mattias Allared

Måndag 1 april

Dagen började med att vi steg upp och åt frukost. Första träningen var det korridor i ganska så kuperad och risig terräng. Lukas hade sprintkläder på sig, fråga mig inte varför. Det var däremot väldigt kul och bra träning för att känna på terrängen lite.



Hela gänget + Kamil och Veronica utanför boendet i Tjeckien

Sedan så sprang vi hem och åt mat i en restaurang, riktigt lyxigt. Efter det var vi tvungna att åka hem på en gång och byta om till nästa pass som var medeldistans. Kort bana men i en riktigt tuff, svår men också väldigt fin terräng (det var öppet med god sikt). Det var även väldigt svalkande att springa i regn i nästan 20 grader.

Efter det så åkte vi hem med bussen. Vi hade en bra liveloxygenomgång på kvällen där vi diskuterade vägval och olika tips i tjeckisk terräng. Tack och hej

Simon Adebrant, Erik Eklöv

Tisdag 2 april

Idag började vi med frukost med blöt chokladgröt och mackor. Sedan åkte vi till lägreets tredje träning. Vilket var korta slingor i den flackaste terrängen hittills.

Eftermiddagens träning var långdistans i tjeckisk terräng. Där var runt vägvalet ofta snabbare än rakt

på, då det var djupa dalar mellan kontrollerna.



Häftig terräng

Till middag var det friterade potatislyftor med dött fyrbent djur, och apelsinvatten som Oskar inte ville dricka.

***Viggo Mårsetl
Edvin Björklund Boljang***



Vägvalsträning bland djupa dalar

Onsdag 3 april

På onsdagen blev det en dagsresa till bergen i norra Tjeckien för att känna på terrängen där. Första passet blev en stenig medeldistans med en dramatisk tävling mellan Erik och Helena. Tur att vi hittade Eriks försvunna sko efteråt!



Minst sagt stenig terräng



Förstoringsglas krävdes

Sedan duschade vi och åt risotto på

en lokal orienterares hotell, där vi återsåg en orienterare, som sprungit för Tumba för en massa år sen.



Nedför på stenig stig

Från lunchen bar det av till ett downhill-pass från berget Jested med sitt höga torn. Skönt att glida nerför, men det blev ändå lite suckar över den mycket gröna skogen.



Inte alltid lättframkomligt

På väg hem blev det aningen äventyrligt, då två förrymda hästar sprang ut framför bilen. Efter lite slit från Terese och Johan kom bonden som hjälpte hästarna in i hagen. Sedan var det middag och kartanalys som vanligt, vilket fick bli slutet på en lång dag.

Hilda Mårzell, Ludvig Norén

Torsdag 4 april

Idag stod det sprint på programmet då vi skulle försöka slå Tove Alexanderssons tid 14:51 på World Cup finalen i Mlada Boleslaw 2018. Närmast var Oskar på 19:35 tätt följt av Ludvig och Mattias. Bra jobbat! Själv sprang jag mest och njöt av den fina staden i solskenet-



Dags för ännu en träning

Efter sprinten badade vi i ett badhus. Några simmade några längder och Erik fick bada i äventyrsbadet (även Helena tills hon blev utslängd). Det var olika taxa beroende på var man skulle bada, hur länge, vilken ålder och sen på det en omständig process med ombyte och dusch med bara ett omklädningsrum.



Ett besök i Prag tillsammans med

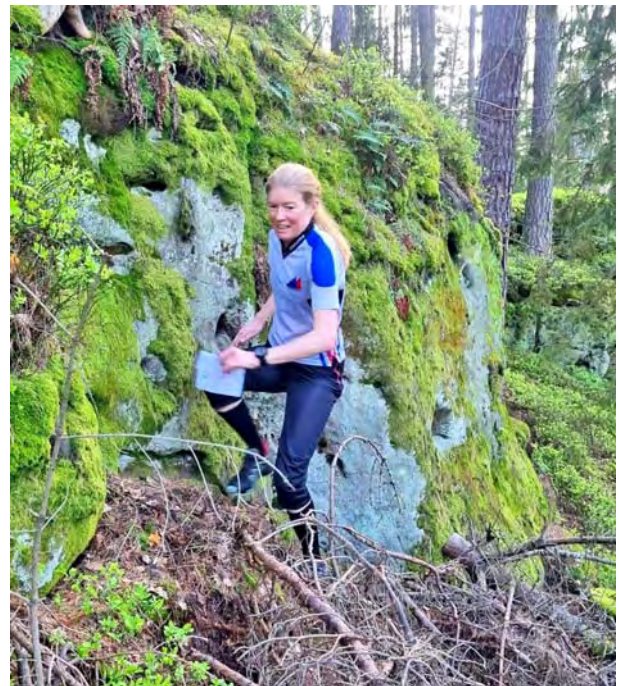
Efter en enkel lunch i badhuset så bar det iväg till Prag. Veronica hade förberett en guidad tur. Vi startade

vid Musteks tunnelbanestation - Vaclav platsen - Astronomiska klockan vid torget i gamla stan - The Estate Theatre från 1783 - Karlsbron - Pragborgen (presidentens bostad).

Vi testade också att åka spårvagn. I Prag finns ca 900 spårvagnar och 25 linjer. Turen avslutades vid en modern staty av Kafkas huvud. Där intogs också middag på en indisk restaurang.

Prag är en otroligt vacker stad, ni som inte varit där åk dit! Jag och Ellen stannade kvar i Prag och avverkade ytterligare 30000 steg innan planet gick hem sent fredag kväll. Övriga åkte hem och laddade för sista dagens två träningar.

Kristina Aneland



Åsa ute i terrängen

Fredag 5 april

Varför ändra ett vinnande koncept? Vi fortsatte på vår invanda väg med avresa till träningen kl. 09.00 och idag var det dags för Examination! Det var nu vi skulle använda oss av alla våra kunskaper som vi hade införskaffat under de tidigare dagarna.



Imponerande klippor på många träningar

Träningen var i stort sett samma bana som damerna sprang på World Cup finalen 2018 där Karolin Ohlsson vann på tiden 38.30 och där banan var 3,7 km. Vi förstod att det skulle bli ett tufft pass men alla var laddade till max.



Erik med kurvbildskarta

Träningen började med en fin joggingtur, i bokskogen, från parkeringen upp till slottet Hrad Valdštejn

där starten gick på den pampiga slottsbron.

En enorm häftig terräng och alla våra kunskaper prövades till max. De äldre kunde välja att springa med kartskalan 1:7500 men många av oss behövde ändå ha lupp för att se vissa av kontrollerna bland alla sandstensklippor.

Mattias och Åsa fick ett extra pass då de efter sin bana även plockade in kontrollerna och sprang hem. De slog bussarna med någon minut.

Nu hade vi 14 minuter på oss att duscha innan vi skulle äta lunch vid restaurangen. Efter lunchen passade ett flertal vuxna på att sova innan det var dags för eftermiddagens finalträning som var kurvbildsorientering.



Kurvbildsorientering blev den sista träningen

Vissa utmanade sig med att springa på kartan som var utan meridianer. Andra tyckte att det var tillräckligt att springa på den vanliga brunbildskartan som hade meridianer och där man kunde använda sin kompass. Det var ett bra avslutande pass på detta träningsläger.

Efter en skön dusch var det dags att packa, äta middag och fylla upp

bilarna med drivmedel och införskaffa snacks/godis inför hemresan. H16-gänget ägnade det sista dygnets timmar åt en programmerings-tävling.

Terese och Johan Eklöv

Lördag 6 april

Avskedets timme var inne. Efter huggsexa om sista tjeckiska påsgröten blev det Hejdå till Turnov och resan norrut kunde starta.



Familjen Arnost fixade allt

Men först blev det ett mindre kramkalas med våra fantastiska värdar Kamil och Veronika som har fixat allt, och då menar jag ALLT, under veckan. Vilka hjältar! Hela familjen Arnost kommer att bo med TMOK på Oringen, så vi ses snart igen.



Minibussarna utanför boendet

Hemresan präglades av dramatik. TMOK-Bil nr 1 började starkt men efter en påkörd grävling(!) på Autobahn hamnade en tysk bil i ett

träd(!) och Bil nr 1 blev stående på Autobahn i två timmar. Ajaj. Inte enligt Helenas tidsplan.

TMOK-Bil nr 2 tuffade på lite långsammare och lyckades runda köerna efter varningar från TMOK-Bil nr 1.

Men hungern började sätta in. Lukas hittade ett halvskumt ställe på nätet i gamla Östberlin som serverade billig mat med stor volym. Perfekt alltså. Dit åkte vi. Efter beställning och under väntan på maten listade Ludde ut att restaurangen accepterar bara Euro-Cash som betalning, inte kort. Oooops. Vem har Cash nuförtiden?

Men den kreative turk-tyske restaurangägaren löste det hela med att erbjuda skjuts till närmaste bankomat. Ja, såna finns tydligen kvar i Tyskland. Men är det verkligen en bra idé att hoppa in i svart bil och åka iväg med en okänd man i Östberlin till okänd destination? Men risken att hamna i en svart sopsäck vid vägkanten fick vägas mot att neka hungriga orienterare i tonåren att få mat. Lätt val, bara att hoppa in i den okända bilen alltså.

Bankomat-resan präglades av det högljudda varningspipet från förarens avsaknad av säkerhetsbälte. Men föraren verkade inte bry sig nämnvärt. Dimmorna av cigarettrök låg tät i bilen och föraren pratade oupphörligt med blicken mot mig. Woher kommen Sie? Schweden? Ich habe Freunde in Schweden! Osv.

Min skoltyska kom väl till pass och jag försökte klara av korsförhållningarna och tänkte på de hungrande och väntande ungdomarna. Allt fixade sig utmärkt till slut och vi kunde resa vidare med mätta ungdomar. Pust.

Hemresan mot Sverige skulle ske via två färjor. (Puttgarden-Rödby och Helsingör-Helsingborg) Trots Autobahn-grävling och Euro-brist lyckades bägge bilarna pricka färjeavgången från Puttgarden med några minuters marginal. Starkt. Vi kunde checka in på vårt hotell i Helsingborg runt 22. Lyxigt med hotell.

Söndag 7 april

Några morgonpigga körde en mindre jogging-kulturrunda före frukost och besökte både Magnus Stenbock-statyn och Sofiero.

Magnus Stenbock är generalen som satte danskarna på plats vid Slaget

vid Helsingborg 1710, efter att de elaka danskarna trodde de skulle kunna ta tillbaka Skåne efter Poltava-eländet och Karl XII satt fast i Bender. Ett danskt hugg i ryggen alltså. Men de planerna satte Magnus STOPP för. Så skåningarna fortsatte att vara svenskar och Magnus blev staty i Helsingborg. Så kan det gå när danskarna muckar.

När de morgontrötta också vaknat blev det rejäl hotellfrukost med belgiska våfflor och croissanter och nybakat bröd. Mums. Sista delen genom Sverige gick lätt tack vare alla ordlekar i bilen. Tack för en härlig vecka ihop med härliga TMOK!

Patrik Adebrent



Inomhusorientering ♥ TMOK

Under vintersäsongen har några av klubbens medlemmar varit flitiga deltagare på de tävlingar inom inomhusorientering (även kallat Indoor) som arrangeras runt om i landet under vintern.



Elinor, Emelie och Vanja med sina kartor på Viken Indoor

Under vintern har TMOK deltagit i sju olika indoor event, på en eller två dagar.

Inomhusorientering är en form av orientering som sker inomhus, ofta i skolor eller andra större byggnader med många trappor. Vissa passager stängs av, eller är enkelriktade. Det gör att det många gånger kan bli riktigt klurigt att räkna ut vilken väg man ska ta till nästa kontroll.

Säsongen inleddes med Viken Indoor på Bessemerskolan i Sandviken. Denna tävling arrangeras av eleverna på orienteringsgymnasiet. Tio peppade TMOK-are tog sig igenom de kluriga banorna.

Säsongen avslutades med Stockholm Indoor 3-4 februari, med 39 resp 30 TMOK löpare. Vi hade flera TMOK-are som vågade sig ut på sin första indoor tävling. Bra kämpat!



Olivia och Elsa L flitiga på Indoor

Nytt för i år var Indoor Grand Prix, som är ett samarbete mellan de största arrangörerna inom inomhusorientering. Under sju tävlingshelger,

med start i Sandviken i november och avslut i Stockholm i februari samlades poäng för varje deltävling. Klubbens löpare Elsa Lif deltog i tio

deltävlingar och slutade på placering 20 (av 379) i damklassen.

Mona Lif



Flera TMOK-are på Stockholm Indoor

TMOK indoor

För att bidra positivt i utvecklingen av orienteringen planerar TMOK att arrangera en egen indoor tävling i november, troligtvis den 24/11.

Det är än så länge mycket som kvarstår i planeringen, men vi kommer behöva hjälp från alla i klubben som vill hjälpa till som funktionärer.

Då det är ett stort sug efter indoor

tävlingar i Stockholmsområdet hoppas vi på många deltagare!

Håll utkik efter mer info! Vill du hjälpa till, hör av dig till Håkan Elderstig!

Mona Lif



*Amanda, Jeff, David och Emelie vid Stockholm Indoor
Foto Norrby photo*

USM längdskidor 2024

USM i längdskidor 2024 avgjordes 9-11 februari i Ånnaboda (20 km bilväg från Örebro). Tävlingarna hålls i klasserna H/D15 och H/D16. Alexander Bäckman var TMOK:s deltagare i klassen H15. Han deltog i distansloppet över 5 km på fredag 9:e och sprinten (850 m) på lördag 10:e.



Vi startade i gryningen

Jag, Fredrik Ruda, och Alexander Bäckman började prata om att göra en satsning mot USM i längdskidor tidigt på sommaren 2023. "Skidåkaren byggs på sommaren" är en välkänd sanning. Så planeringen och träningen började omgående.

Jag började med att spana in Svenska skidförbundets hemsida. Redan under sommaren började det komma information om USM och om att fluorvallaförbudet nu till slut skulle genomföras på allvar. Mer om fluorförbudet senare.

USM 2024 skulle vara i Ånnaboda och gå i klassisk stil. Strategin för bygget av skidåkaren Alexander sommaren 2023 lades upp så här:

- Varierad träning för uthållighet och styrka.
- Mycket löpträning i samband med orienteringsträning och tävling.
- Rullskidpass. Rullskidor med extra tröga hjul (3:or) införskaffades.

- Styrka och stakmaskinpass, inomhus vid dåligt väder.
- Backintervall med stavar + styrka i utegym.
- Cykelpass.

Men denna gång var det på riktigt

I flera år har internationella skidförbundet sagt att de ska införa fluorvallaförbud. Varje år har de fått backa eftersom de inte har hittat en mätmetod som fungerar. I år var det dags för ännu ett "absolut" fluorförbud.

Jag kände mig inte bekymrad eftersom det varit en massa snack och ytterst lite verkstad när det gäller att genomföra förbudet. Dessutom har jag använt allt mindre och mindre fluorvalla de senaste åren. Många företag i branschen säljer inte ens fluorvallor längre. Min erfarenhet är att de "fluorfria" vallorna har fungerat lika bra som fluorvallorna. Åtminstone om man tittar på åktider och kilometertempo i jämförbara förhållanden. Men, någon halv-använd låg-fluor-paraffin-kloss och burk med fluor-haltig fästavalla fanns fortfarande i valla-lådan och användes mest för att "det funkar ju".

I information som dök upp på skidförbundets hemsida mot slutet av sommaren tydde allt på att nu var det allvar. Nu skulle fluorvallorna bort och det fanns metoder för att upptäcka fusk. Det framkom även att på "större tävlingar" kunde man räkna med obligatoriska eller stickprovskontroller. Som exempel på

"större tävlingar" nämndes USM.

Ojdå, nu är det visst allvar. Hur hanterar man det här? Skidförbundet hade tagit fram en "fluorsaneringsinstruktion". Företag som Pölder och Skistart hade instruktionsvideor om vilka produkter man "måste köpa" och hur man sedan skulle använda dem för att få bort gammalt fluor.

Skidpremiären var som vanligt på höstlovet i Torsby skidtunnel. För min del betyder det att "premiären" börjar ca en månad innan med:

- bokning av boende
- genomgång av vilken utrustning som ungdomarna har växt ur och vad som måste uppdateras,
- kontroll av vilka vallor som är slut och måste "fyllas på"
- en totalgrundvallning med alla lager av glidvalla och fästvalla som behövs, m.m.

Men den här gången tillkom momentet med fluorsanering.

Checklistan blev lång:

- Plocka bort fluorvallor.
- Dammsug och gör rent valla-lådan.
- Dammsug skidfodral.
- Rengör skidfodral med "anti-fluor" medel
- Rengör skidor med "anti-fluor" medel: - För fästzoner, "valla-väck" - kraftigt lösningsmedel. - För glidzoner, "glid-zon"-antifluor
- Rengör vallaborstar med valla-väck
- Tvätta skidhållare i tvättmaskin!
- Rengör vallaplatsen/vallabordet från vallarester
- Rengör annat som kommer i kontakt med vallarester. Jag körde valla-väck på stavarna, som ofta ligger i samma fodral som skidorna.



Maskin för kontroll av fluorvalla

Jag kunde inte tänka mig att det ens skulle vara möjligt att få bort allt "bös" från vallaborstarna, så jag köpte in ett gäng helt nya nylon-, tagel- och stålborstar.

Någon månad senare hade skidförbundet uppdaterat sina rekommendationer. Nu rekommenderade de att man inte försökte rengöra nylon- och tagel-borstar eftersom det visat sig vara ytterst svårt att få bort alla fluorrester från dem.

Sedan körde jag igenom rutinen för alla skidor och annan utrustning. Men man frågar sig ändå, hur vet man om det finns fluor på skidorna eller ej? Fluor varken syns eller luktar.

Många "på nätet" oroade sig att det skulle vara omöjligt att ha koll på fluorkontaminering. Kan man dra på sig fluor från andra när man kör i samma spår? Kan man lita på "fluorfria" vallor? Rykten säger att de görs i samma fabriker som de gamla fluorvallorna och att det därmed föreligger risk för kontaminering.

Uppladdning under skidsäsongen

Under skidsäsongen 2024 fanns det tre stora mål.

- USM
- Söderskidan
- Ungdomsvasan

För att komma i form till dessa huvudmål behövde Alexander variera träningen mellan tre tekniker; skejt, enbart stakning och klassiskt.

Träningspassens "typ" varierades mellan långpass, intervallpass och tempopass över rätt distans. "Rätt distans" för USM var 5 km för distansloppet och 850 m för sprint.

Fokus inför USM:

Tre veckor innan åkte vi till Ånnaboda och provåkade USM banorna. En bra erfarenhet. Mycket kuperade banor.

Tre tävlingar i klassisk stil, på ca 5 km veckan innan USM-veckan. Söderskidan, Skid-DM i Täby och Hedemoraskidan. Tyvärr blev Alexander sjuk just den veckan. Konditions och styrkemässigt skulle det inte bli några problem att komma igen veckan efter. Den stora "förlusten" med att missa denna uppladdning ligger istället mer "i knoppen" än i kroppen. Det är svårt att "trimma in" huvudet på att fullständigt köra skiten ur sig på en specifik distans.

USM-veckan

Jag gjorde rent klassiskskidorna en

extra gång för att minska risken att bli stoppad i fluorkontrollen.

Väderprognoser studerades. Hur skulle föret bli? Vilken valla skulle man välja? Det erbjöds en valla-tjänst mot en mindre avgift. Vallamärkena Vauhti och Redcreek gav valla tips och även själva valla ingick i tjänsten.

Skidvällning är för mig en mix av vetenskap, hantverk, magkänsla (och magi) kombinerat med oväntade väderomslag. Trots decennier av vällande känner jag mig långt ifrån fullärd. Vallatjänsten var ett tillfälle att lära sig ännu mer.

Vad jag lärde mig den här gången och ett valla tips till er som sliter i valla botten: Jag lärde mig att Vauhti's grundklister-väska (KS base, Liquid base klister) gick att lägga på utan problem i kraftig kyla och att den fungerar lika bra som grundvalla för klister som burk. Inget mer gnidande med grundvaxburk och invärmning med valla järn.

På torsdag 8/2 åkte vi till Örebro och vällade klart skidorna så långt det gick inför distanstävlingen på fredagen.



Härlig skidterräng i Ånnaboda

Alla som ville kunde få testa sina skidor för förekomst av fluor på skidorna. Efter vallningen gick vi bort till "röda tältet" vid tävlingsarenan där testerna gjordes. Nu var "sanningens minut" kommen. Hur skulle det gå? Man kunde få resultat "rött" = fusk, "gult" = varning, kanske godkänt efter utredning och justering, "grönt" = ok. Vi lämna in skidorna som placerades mot en platta med kablar och datorer inkopplade

"Grönt" sa funktionären. Phuuuu, sa jag. Vi var redo för tävlingarna.



Alexander på starten på USM

Tävlingsdag fredag

Det var kallt, ca -9. Spåren var hårda och fina. Alexander provkörde skidorna. Vallan fungerade fortfarande. 45 minuter innan start var man tvungen att lämna in skidorna för obligatorisk fluorkontroll. Tidigast 15 minuter innan start kunde man hämta ut skidorna.

En nyhet för Alexander var att det fanns teknik-zoner längs banan. I teknik-zonerna fick man inte staka eller staka med frånskjut. Bara diagonal-åkning och saxning var tillåten i zonerna.

Dagens distanslopp var 5 km med individuell start. Loppet gick bra utan

incidenter och vid teknikzonerna var det enligt Alexander så uppenbart att man skulle diagonala (uppför) att det inte var några problem för honom.

Resultat? Ja, det var stenhård konkurrens. Man kan väl säga att det var på den "nedre halvan" av resultatlistan. Men tidsavståndet till toppen var inte jättestort.

Tävlingsdag lördag

På lördagen var det sprint på en 850 m lång bana med två brutala uppförsbackar. Vädret var ungefär detsamma som det var på fredagen, så bara mindre justeringar av vallan behövdes.

Som i alla sprintar börjar man med en "prolog". De 30 bäst placerade går vidare till kvartsfinaler. Samma rutin som dagen innan gällde för skidinlämning och fluor-kontroll.

Tekniskt gick loppet bra. Inga anmärkningar i teknik-zonerna. Tyvärr räckte inte resultatet till topp 30 och kvartsfinal.

Frida Karlssons mamma säger: Antingen vinner du, eller så lär du dig någonting.

Både skidåkare och vallare har lärt sig mycket av det här äventyret. Tidsdifferensen till toppen var inte avskräckande stor. Killar som Alexander vann över för ett par år sedan var med i toppen nu. Träningen kan helt klart optimeras och förbättras inför nästa säsong. USM 2025 är i Borlänge i fristil.

I maj tar vi fram rullskidorna och börjar bygga skidåkaren inför nästa säsong.

Fredrik Ruda

Rapport från skidsektionen



Skidläger Grönklitt

Som traditionen påbjuder arrangerades även i år en skidresa till Grönklitt helgen innan jul. C:a 40 klubbmedlemmar smet ifrån julstressen och möttes av ett riktigt vintrigt landskap i Grönklitt. Vintern kom tidigt även dit, varför många spår var öppna. Det bjöds även på kallt väder, som dock slog om till lätt regn natten till söndagen. Det ledde till snabba spår på söndagen efter rätt kärvt före dagarna innan.

Lägrets höjdpunkt, utöver gemensamt utomhusfika var skidorientering! Vi fick låna kartor och nydragna spår av Mora orienteringsgymnasium och de flesta ungdomarna testade på. Ville man vara ute länge gick det bra, då den fulla banan var ganska lång, och stavfästet dåligt!

Håll utkik efter nästa års möjlighet och häng på!



Hilda och Klara provar skidorientering



Simon testade också skidorientering

Ungdomsträning skidor

Skidträning genomfördes mellan nyår och sportlov med mestadels fina förhållanden. Till att börja med på Ågesta men när Lida fick igång sitt nya konstsnösystem styrde vi om verksamheten till Lida. Den nya anläggningen som mäter 750 meter duger bra för skidträningen för ungdomarna.

Träningarna var ganska välbesökta med c:a 20 ungdomar fördelade på juniorer och yngre. Ledarstaben bestod av undertecknad, Mattias Nilsson och David Lif för de yngre, samt Mattias Allared, Åsa Mårzell och Olle Hjerne för juniorerna.

Med konstsnö i två anläggningar i närheten av oss så blir skidverksam-

heten ett mer säkert inslag i klubbens verksamhet.



Skidträning – här i Grönklitt

Man kan dock fråga sig om det är lagom att sluta efter sportlovet, spår och snö brukar det finnas till slutet av mars minst! Men samtidigt vill vi ju komma igång med orienteringsträning. Kanske något att diskutera inför nästa säsong.

Skidspår Rikstens Golfbana

Vintern som just avslutats bjöd på fina förutsättningar för skidspår på Rikstens Golfbana. Redan 1 dec kunde vi erbjuda naturspår och säsongen höll i sig nästan obrutet fram till mitten på januari. Därefter blev det blidväder och tö och ingen mer snö. Men det är svårt att klaga på en vinter som denna i Stockholm.

Inför nästa säsong så kommer vi dock göra en större förändring för att

få denna verksamhet närmare klubben. Det första året sköttes skidspåren av mig och Johan Eklöv med en lånad 4-hjuling. De frivilliga bidragen gick till att hyra av maskin och köpa in rätt utrustning.

De senaste tre åren har spåren körts av en frivillig privatperson utanför klubben som också har fått alla spårbidrag. Eftersom verksamheten, i synnerhet vid bra vintrar, genererar ett ganska bra överskott, så vill vi nu ta tillbaka initiativet och driva detta i klubbens regi. Klubben får då överskottet från verksamheten. På kuppen skapar vi nog även ännu mer engagemang från klubbens medlemmar kring skidåkning.

För detta krävs det en skoter, som redan har inhandlats. Men det krävs också frivilliga att hjälpa till med spårandet. Så alla som är nyfikna på att lära sig att köra skoter och dra skidspår får gärna höra av sig till mig. Vi vill ha ett litet gäng som kan turas om. Särskilt så vi får tackning över lov och ledigheter där vissa av oss tenderar att inte vara i stan!

Ambitionen är som vanligt att vara ute och spåra tidigt och så fort det kommer mer snö. Vi spårar företrädesvis på kvällar, från 20:00 och framåt.



Gott om skidåkare vid Riksten en decemberdag



Swishande ger pengar till maskiner

Vi söker också en bra lösning för förvaring av skotern sommartid. Om någon råkar ha lite för mycket plats i sitt garage eller känner till någon annan lämplig plats, så låt er röst höras!

Vasaloppet 2024

Under årets vasaloppsvecka deltog totalt 13 personer från TMOK i något av Vasaloppets lopp. Självt åkte jag Vasaloppet och här kommer en kort redogörelse av upplevelsen.

Man kunde redan en vecka innan loppet ana vartåt det barkade. Ett kraftigt lågtryck parkerade över södra fjällkedjan större delen av sportlovsveckan, med både vind, snö, plusgrader och regn. Ju närmare vasaloppshelgen man kom desto mer regn än snö, och inte ens nätterna bjöd på kyla. Flera försök till att övertolka SMHIs prognoser gjordes, om att det kanske, kanske kunde vara någon minusgrad i alla fall natten till loppet, men förgäves.



Lerigt startgärde

Väl på startgärdet i Berga By runt 05:00 på söndagsmorgonen blev det övertydligt att minusgraderna bara var en dröm. Det regnade.

Inför årets lopp hade jag själv bestämt mig för att staka, det vill säga inte ha någon fästvalla. Det är en stark trend som nog kommit för att stanna.

För en bra stakupplevelse krävs det bra med stavfäste. Efter flera dygns plusgrader och regn, så finns det uppenbar risk att snöbädden inte håller för alla stavar. Detta insåg jag där någonstans på morgonen, och försökte förgäves se om jag i alla fall kunde köpa stora trugor till mina stavar i sporttältet, men jag var visst inte den första att tänka på det. Alla sådana var slut.

Bara att bita ihop. Hoppet om att detta skulle bli någon form av rekordår för egen del var helt ute och motivationen hade nog fått sig en törn. Men tiden går även vasaloppsmorgonen, och efter lite vankade fram och tillbaka på en lerig åker, intog jag min plats i startfällan tillsammans med 16 000 andra skidåkare. Någonstans där började ändå rätt känsla infinna sig. Det är ju snö på marken, skidorna på och hur jobbigt kan det vara egentligen?

Så gick starten och upp för backen stakade (eller mer hasade) man sig. Där går det sakta så man får ingen direkt puls. Väl uppe började det för egen del den roliga delen. Från högsta punkten fram till Smågan gick det väldigt bra. Plockade 250 placeringar och det gör mycket för självförtroendet. Mina fina nya stakskidor kändes pigga och likaså min kropp.



Kö uppför första backen

Ute på myrarna började dock problem med stavfäste uppenbara sig. Ibland försvann staven (med sina små trugor) ner i djupa snön, med risk att bryta den. Ibland gick det bra. Allteftersom tiden gick blev stavfästet sämre och sämre. Snöbädden var som en 2 dm djup vall-



Jakob vid målgången

grav bredvid spåren att sätta stavarna i. Men så var det ju för alla. Jag stakade på och plockade ytterligare 100 placeringar till Mångsbodarna.



Roligt fram till Mångsbodarna!

Jag brukar säga att Vasaloppet är roligt fram till Mångsbodarna. Så även denna gång. Dels för att då börjar man bli lite trött, men också för att där märker man om man har dåligt glid, då man börjar åka mer nerför. Och dåligt glid hade jag. Ibland kände man sig som en trafikfara. Lika mycket som man får energi av att köra om stora tåg med åkare, lika mycket dräneras man på energi när folk åker om i nedförsbackar (de behöver ju inte ens anstränga sig). Så av och till tappar jag nu placeringar i nedförsbackar och plockade i uppförsbackar.

Sista tre milen handlar mer om att ta sig i mål och det gjorde jag till slut. Det som kändes som hundratals tappade placeringar visade sig enbart vara ungefär 50. Tillslut kommer jag i mål på placering 1348, vilket visar sig vara mitt personliga rekord! Det kändes dock inte riktigt så under spåret, och tiden var inte heller nära mina tidigare rekord. Men det är placeringar som räknas i skidåkning, och gubben verkar fortfarande ha mer att ge.

Jakob Skogholm

Vasaloppsveckan resultat



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

Namn	Klubb	Plac	Tid
Vasaloppet			
Jakob Skogholm	TMOK	1349	6:03:00
Alexander Käll	TMOK	3096	7:20:58
Henrik Falk	TMOK	4996	8:37:23
Lars Danielsson	TMOK		brutit

Öppet spår söndag

Jerker Åberg			6:23:09
--------------	--	--	---------

Öppet spår måndag

Fredrik Ruda	TMOK		5:41:56
Carina Johansson	TMOK		8:08:03
Conny Axelsson	TMOK		8:10:53
Mats Nord	TMOK		9:38:48

Öppet spår måndag 45

Alexander Bäckman	TMOK		2:20:17
Elias Bäckman	TMOK		2:51:07

Vasaloppet 45

Anders Käll			3:26:41
-------------	--	--	---------

Vasaloppet 30

Markus Ahokas	IFK Tumba SOK		2:53:36
---------------	---------------	--	---------

Ungdomsvasan

Alexander Bäckman	H15-16 (19 km)	62	1:00:22
Elias Bäckman	H13-14 (9km)	63	31:41

Söderskidan 2024

Söderskidan är en klubbävling mellan Stockholms skidklubbar söder om stan som pågått sedan 1976.

Under 2024 har det hållits tre del-tävlingar, alla på konstsnöspår i Ågesta, Rudan och Saltsjöbaden.

TMOK på någon av deltävlingarna; Alexander Bäckman, Fredrik Ruda och Jerker Åberg. Bäst lyckades Alexander som totalt kom trea.

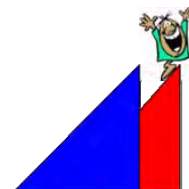
Totalt deltog endast tre stycken från

Fler skidresultat:

Kanonloppet nyårsafton 2023

3:a Alexander Bäckman H15/16

På ungdomsfronten



Knappt var sportlovet till ända förrän vårsäsongen drog igång med buller och bång som vanligt.

Under vintern har ungdomsträningarna som vanligt bestått av tisdagsintervaller och styrka från Långsätra. Torsdagarna har det varit skidträning mellan nyår och sportlov och i övrigt löpning/nattorientering från Harbro. På helgerna har vi sprungit långpass.



Några av ungdomarna på styrketräning



Många har tränat på flitigt, men vi saknar också flera ungdomar som brukar vara med under vår och höst men gör uppehåll under vintern.



Erik, Alexander och Edvin

Näst sista helgen i mars hade ungdomarna uppstartsläger som i år var förlagt till OK Södertörns klubbstuga vid Farstanäset, där ungdomarna tränade på lördagen och de äldre sedan åkte till 13/14-träff respektive 15/16-träff på söndagen medan de yngre stannade kvar och tränade.

Redan helgen efter var det dags för Måsenstafetten där vi i år hade ett D14-lag, ett H14-lag och ett H16-lag.



Teodor, David F, Albin, Henning och Samuel väntar på Ingemar på Måsen

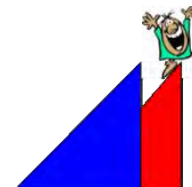
I skrivande stund är 4 ungdomar med på TTKs läger i Tjeckien och framöver väntar bl.a. Tiomila, StOF:s sommarläger, StOF:s utvecklingsläger, Domarudden och Rikslagret.

Träningarna kommer att rulla på som vanligt.

- måndagar från Långsätra med nybörjar- och fortsättningsgrupper.
- tisdagar teknikträning på olika
- torsdagar från Harbro med nybörjar- och fortsättningsgrupper.

Åsa Mårzell

Orienteringsskolor



Börja orientera

Vill du prova på en spännande och rolig sport?

Orientering är sporten för dig som gillar utmaningar och att vara ute i naturen.

Vi har kurser för ungdomar och vuxna, både i Tumba och i Sätra!

Välkomna att höra av er till någon av kontaktpersonerna nedan.

Långsätraungdomar

Måndagar kl 18-19:30 vid stugan Långsätra (Sätragårdsväg 183) i Sätra

Anmälan och frågor: David Färm, davidfarm@gmail.com

Startdatum 2024: 8 april

Tumbaungdomar

Torsdagar kl 18-19:30 vid Harbrostugan (Skyttbrinksvägen 2) i Tumba

Anmälan och frågor: Helena Hellström, tumbamalarhojdenok@gmail.com

Startdatum 2024: 11 april

Tumba vuxna (17 år och uppåt)

Torsdagar kl 18-19:30 vid Harbrostugan (Skyttbrinksvägen 2) i Tumba

Anmälan och frågor: Patrik Adebrant, patrik_adebrant@hotmail.com

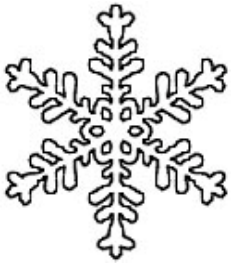
Startdatum 2024: 11 april

Kostnad

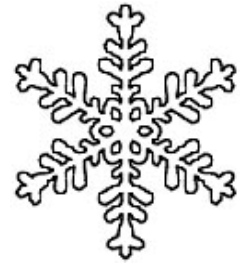
Vad kostar det att bli medlem? Se sista uppslaget i tidningen eller gå in på tmok.nu. Äldre ungdomar, eller ungdomar som tränat orientering tidigare, kontakta någon av ovanstående så guidar vi dig in i hur du bäst kan börja i klubben.

Välkommen! Ungdomsledarna





Snöstjärnan #5 - Finalen



Den 18:e mars gick säsongens sista deltävling i Snöstjärnan av stapeln i Långsätra.



Alexander har genomgång innan start

I förra numret kan ni läsa om första deltävlingen (Bingo-mästerskapet). Under vintern har vi även hunnit med deltävlingar på temat Slump-OL, Sifferjakt, Ordjakt samt Turf-finalen där årets vinnare korades. Stort grattis till Hilma Ödman som ohotat tar hem förstaplatsen efter att ha toppat resultatlistan under hela vintern.



Några deltagare peppade inför start

Ett 20-tal barn, ungdomar samt vuxna har under deltävlingarna

Intervju med totalsegraren Hilma Ödman

Hur känns det att bli första vinnaren av Snöstjärnan?

kämpat var 4:e vecka med olika tävlings-utmaningar. Deltagarna har kastats in i okända, roliga och klu-riga uppgifter. Under finalen hade vi möjlighet att jacka in oss i det gamla mobil-spelet Turf's värld. Vi fick av App-leverantören möjlighet att ar-rangera ett eget privat event i appen som vi kombinerade med orienteringskarta och ett okänt bonus-system. Det blev en tävling som kan liknas av en kombination mellan intervallträning och hela havet stor-mar.



Kartan studeras noga

Extra kul var att se hur folk sprang i realtid samt hur poängen växte fram under tävlingen. Föräldrarna i stugan kunde också följa deltagarna live via projektor som visade tävlingen och aktuell ställning.

Efter tävlingen var det som vanligt fika och häng i stugan.

Alexander Saers



Det gick att följa tävlingen inifrån stugan

Vilken deltävling var roligast?

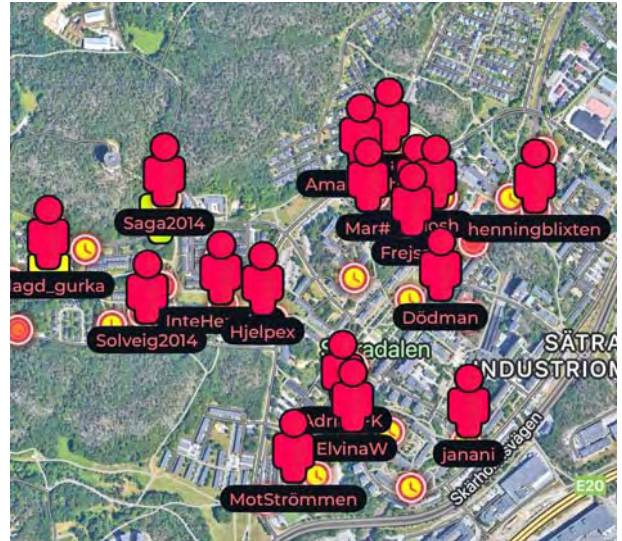
Jag tycker nog att den sista deltävlingen var roligast. Det var ett nytt moment som vi inte har kört förut, vi använde appen "Turf" där man skulle ta zoner som man fick poäng av. Det var roligt att testa något nytt men lite tråkigt när min mobil dog efter ett tag.

Hur laddar du upp inför en deltävling i Snöstjärna?

Jag gör inget speciellt men jag har hållit igång träningen i vinter och även kört Vintercupen vilket har gjort att jag sprungit stabilt nästan hela tiden och har varit i rätt "tänk".

Vad är ditt främsta tips till dina klubbkamrater inför framtida liknande tävlingar?

Mitt tips är att köra på och vara med på allt så lär man sig efter hand,



men specifikt för dessa tävlingar så tror jag det är bra att lägga upp en plan så man vet vad man ska göra.

Efter 3'e deltävlingen låg du, Teodor, Henning och Tor på delad förstaplats, var du någon gång orolig att du inte skulle räcka hela vägen fram?

Det var inget som jag tänkte på så mycket, men det är ju alltid spännande att vara i ledning. Jag var dock lite fundersam över hur det skulle gå i totalen när det inte gick topp på den sista deltävling.

Nu när du vunnit Snöstjärnan, vad har du för mål och planer härnäst?

Nu ska jag som de flesta andra komma igång med teknikträningar för att få styr på orienteringen och så småningom tävlingar.

Totalresultat Snöstjärnan 2023-2024

Följande etapper ingick:

6 nov 2023	Bingomästerskapet
4 dec 2023	Slump-OL
28 jan 2024	Sifferjakten
19 feb 2024	Ordjakten
18 mars	Turf-finalen

Namn	#1	#2	#3	#4	#5	Totalt
Hilma Ödman	4	5	5	5	4	23
Ingemar Färm	4	5	4	4	3	20
Maria Saers	4	5	4	4	3	20
Teodor Törnros	5	5	4	4		18
Tor Zettergren	4	5	5	3		17
Henning Färm	5	5	4		3	17
Solveig Saers		5	3	4	5	17
Doris Alm Backman	4		4	5	3	16
Samuel Törnros	3	5	4	3		15
Saga Saers	4		3	5	3	15
Hjalmar Wåhlin Sjöberg	4	3	4		3	14
Viola Saers	4	3	3		4	14
Elvina Wistrand	3	4	3		3	13
David Färm	4	4		3		11
Joakim Törnros	4		4	3		11
Hjalmar Selin	4		2		5	11
Lydia Ljungkvist Bogdanovic	3			4	3	10
Viktor Ljungkvist Bogdanovic	3			4	3	10
Freja Saers	4		2		4	10
Goran Bogdanovic	3			3	4	10
Alfred Appelbor		5		4		9
Sofia Ödman	3	4				7
Elsa Törnros	3		4			7
Alexander Saers			4	3		7
Vanja Lif	4	2				6
Adrian Kahraman					5	5
Brita Lindroos	4					4
Juni Bergman	4					4
Ture Bäckström	4					4
Linus Ekenberg	4					4
Emma Lindroos	4					4
Frida Bergma	4					4
Mona Lif		4				4
Martin Bäckström	3					3
Daniel Ekenberg	3					3
Therese Alm Backman	3					3
Felix Gyllfors	3					3
Albin Sahlgren			3			3
Frans Jäger			3			3
Amanda Nilsson					3	3
Samrudh Sudershan					3	3
David Lif		2				2

Uppstartsläget



Uppstartsläget för våren blev lite annorlunda i år då vi inte var i Harbrostugan utan i OK Södertörns klubbstuga vid Farstanäset. Detta innebar lite ny skog att springa i och ett omväxlande läger. På lördagen var vi strax över tjugo ungdomar på plats, sen åkte en del hem framåt kvällen.



Några lägerdeltagare – Saga, Hjalmar, Mira och Klara

Programmet startade med träning med olika slingor för de flesta. Några körde dock långpasset som kördes samtidigt. Det var lite ovant med orienteringstekniken för mig men det gick bra ändå.

Sen så blev det lunch för både långpassare och lägerdeltagare. Det serverades köttbullar med potatismos och lite rulltårta efteråt.

Mätta och belåtna så var det dags för nästa aktivitet, Poker-OL! Detta var ett väldigt nytt och roligt koncept för många. Det innebar att man två och två försökte samla på sig så bra kort på hand som möjligt genom att springa runt till kontroller och byta kort. Vid varje kontroll fanns det två kort, men man fick bara byta ett. Det gällde att ha en bra taktik och samla på rätt kort. Samtidigt behövde man vara snabb till kontrollerna för att hinna få de kort man ville ha.

På eftermiddagen och kvällen ordnade vi i HD16 en femkamp med temat ägg. En av deltävlingarna var

att en i taget i varje lag skulle rulla ett ägg en sträcka och sedan springa tillbaka och växla över till nästa person i laget. Men det var lite klurigare än så då man endast fick använda näsan för att rulla ägget. Näsäggrullningen ledde till några trasiga ägg men de var smart nog kokta så det blev inte alltför kladdigt.



Hilma med några av pokerkorten

Som final på femkampen körde vi den klassiska grenen att bygga så högt spaghettitorn som möjligt av 20 spaghettis och två marshmallows. Det blev väldigt jämt i totalställningen så det slutade med att vi fick ställa en utslagsfråga. Alla lag fick en Gott- och blandatpåse var men det vinnande laget fick en Bagottkaktus! (En baguette med Gott- och blandatgodisar på)



Vinnande lag i femkampen – Adrian, Henning och Teodor

Till kvällsmat blev det en välbehövd och uppskattad tacobuffé. Efter alla aktiviteter så var det dags att pumpa upp liggunderlag och gå och lägga sig.

På söndagsmorgonen vaknade många, i alla fall jag, ganska trötta då man ofta inte får den mest optimala sömnen när man sover på liggunderlag på ett hårt golv. Vi åt frukost och sedan var det dags att packa ihop och städa. Man fick inte glömma att ta in och packa ner sina frusna strumpor och skor som stått ute över natten!

De flesta ungdomarna begav sig sedan antingen till 13-14 träffen eller 15-16 träffen där mer träning och umgänge väntade.

Hilma Ödman

(ChatGPT skrev för dåligt)



13/14 träffar varandra i Harbro

18 februari stod TMOK för värd för en av vinterns 13/14-träffar. Här är några bilder från evenemanget som samlade många ungdomar från södra Stockholm.



Prispallen 2024

2:a plats
Stockholm by Night #3 Johan Eklöv Murklan
Gävle Indoor dag 1 20/1 Vanja Lif D14 David Lif Gubbar
Gävle Indoor dag 2 21/1 Vanja Lif D16
Stockholm by Night #5 13/3 Freja Hjerne Kremlan Filippa Hjerne Öppen klass
Kringelträffen 17/3 Filippa Hjerne D18 Carina Johansson D60
Sundbybergs Natt 22/3 Ulrika Ryman Lätt 2.5 km Richard Gunée H45
Nyköpingsorienteringen 23/3 Carina Johansson D60
Måsenstafetten 24/3 TMOK (Karin S, Helena A, Lena L) D150 Joakim Törnros Svår 5 km
Göingefejden 29/3 Simon Adebrant H18
Grymnatta 5/4 Mira Mårzell D12
Attunda medel 7/4 Karin Skogholm D45 Alexander Bäckman H16

1:a plats
Gävle Indoor dag 2 21/1 David Lif Gubbar Helena Hellström Öppen mycket lätt
Stockholm Indoor Cup dag 2 4/2 David Lif Gubbar
Stockholm by Night #4 14/2 Johan Eklöv Murklan
Kringelträffen 17/3 Freja Hjerne D18
Sundbybergs Natt 22/3 Mikael Ryman Lätt 2.5 km
Nyköpingsorienteringen 23/3 Ellen Wångberg Aneland D18
Vildmarksfejden 28/3 Terese Eklöv D45
Gotland NattaNatta 5/4 Ulrik Englund H45
Grymnatta 5/4 Karin Skogholm D45
Gotland Broruset 7/4 Ulrik Englund H45

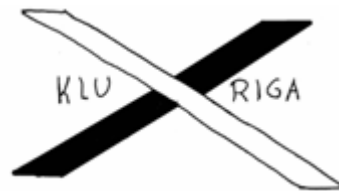
3:e plats
Stockholm by Night #3 Åsa Mårzell Kremlan
Gävle Indoor dag 1 20/1 Lena Ljungberg Öppen Medel
Sverigepremiären natt 1/3 Ulrik Englund H45
Sundbybergs Natt 22/3 Eva Carlsund Svår 3 km
Nyköpingsorienteringen 23/3 Ulrik Englund Svår 5 km
Vildmarksfejden 28/3 Simon Adebrant H18
Göingefejden 29/3 Mattias Allared H40
Kolmårdsdubbeln Medel 6/4 Carina Johansson D60
Attundastafetten 6/4 Johan Carlsund Svår 5 km Mikael Mellberg Svår 7 km
Gotland Broruset 7/4 Björn Nilsson H45

Totalt hittills under 2024 (hela 2023)

17 (103) 2:a platser

11 (129) segrar

11 (94) 3:e platser



Lösenord:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

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

Dess yta kan vara lite sugande att springa på			Är jobbigt att springa på		Blir översvämmad å		Sjö vid Rönninge	Levande trädet
			Trärfarkost		Behövs skorsten			
Den tror ej							Bra OL löpare "Kinneberg"	
Berättelsen								
						5		2
		3		Görs ofta innan leverans				
				Vill vi ha på tävlingar				
Naturlig skola			Den är ytterst på trädet					
Berättelsen	Skeppstyp							
							1	
					Träd			Pratar osammanhängande
					Fisk			
Gör vi när vi bommar			Finns på Arenan				Är väl miljövänligt	
Tillplattare								
			Sagofigurer			6		
			Båt					
Fiskeredskap					Gör tomt rum		4	
Tackar nej					Har förkyld ofta			
"Löst klet"								



Soppvärdar i Harbro

Torsdagar 2024



Dat	Namn	Kontakt	Städning
25/4	Fam Ekenberg	Daniel 076 517 31 33	Stora rummet
2/5	Ungdomsserien		
9/5	Helgdag		
16/5	Fam Ogén-Svensson	Eva 070 419 64 34	Damomklädningsrum
23/5	Ungdomsserien		
30/5	Fam Lif	Mona 070 967 50 13	Herromklädningsrum
22/8	Fam Hellström	Helena 070 717 09 11	Kök och hall
29/8	Ungdomsserien		
5/9	Fam Dohn	Mattias 070 722 44 31	Stora rummet
12/9	Fam Törnros	Elsa 076 639 46 56	Damomklädningsrum
19/9	David Färm Sofia Ödman	David 072 452 98 82	Herromklädningsrum
26/9	Thomas Eriksson Rickard Gunée	Thomas 070 519 87 91	Kök och hall
3/10	Fam Skogholm	073 049 92 44	Stora rummet
10/10	Mats och Ruth Persson	Mats 070 835 35 75	Damomklädningsrum
17/10	Fam Eklöv	Johan 070 899 52 26	Herromklädningsrum
24/10	Fam Knutsson	072 00 51 900	Kök och hall

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 soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.

6. Det finns ett extra uppdrag som ska utföras för varje torsdag. Detta anges på värdeparslistan. 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!

90 år

Olof Rudin
23 juni



80 år

Anne Herne
7 juli

75 år

Per Ånmark
14 september

50 år


Emma Käll
5 juni

75 år

Karin Nordebo-Näslund
23 juni

Adressändring

Bengt Branzén
Liljeholmstorget 16 4 tr
11761 Stockholm



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 Mårsell	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

Revisorer och valberedning:

se MIK OK och IFK Tumba SOK

Kassörens adress:

Tumba-Mälarhöjden OK
c/o Staffan Törnros
Gesällbacken 14
129 40 Hägersten

E-post: tmokkassor@gmail.com

Hemsida: <http://www.tmok.nu>

Org.nr Tumba-Mälarhöjden OK 802409-7977

Plusgiro Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

IFK Tumba SOK

Styrelsen

Ordförande	Anders Käll	070 340 77 25
Sekreterare	Åsa Mårsell	070 560 12 22
Kassör	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Ledamot	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
V ordf + sekr	Håkan Elderstig	070 244 70 22
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Max Igor Kajanus	073 035 88 99

Revisor Robert Björklund 070 244 40 77

Valberedning vakant

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

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 MIK	Bengt Branzén	073 525 95 92
Markansvarig TMOK och IFK Tumba	Anders Winell	070 789 27 77
	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
	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
	Kristina Aneland	070 632 55 66
	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)

Sammark.Mona Lif		072 305 30 72
Infoansv	Sofia Ödman	070 408 91 68
	Åsa Mårzell	(1) 070 560 12 22
	Mattias Nilsson	(1,6) 076 122 65 85
	David Lif	(2) 073 941 63 10
	Jakob Skogholm	(2) 070 516 60 04
	Ash Björklund Boljang	(3) 072 560 62 78
	Lukas Granlund	(3,6) 070 928 98 66
	Helena Hellström	(3) 070 717 09 11
	Elsa Lif	(3) 076 344 54 10
	Patrik Adebrant	(4) 073 690 26 77
	Vakant	(5)
	Mattias Allared	(6) 070 825 04 58
	Johan Eklöv	(6) 072 711 93 81
	Terese Eklöv	(7) 070 899 52 26
	David Hedberg	(8) 070 625 20 78
	Lukas Nilsson	(8) 072 152 52 49
	Alexander Saers	(8) 070 320 25 44
	Joakim Törnros	(8,12) 072 700 35 75
	Maria Saers	(9) 070 897 28 38
	Anna Sahlgren	(9) 073 368 88 06
	Martin Bäckström	(10) 073 046 81 26
	Elsa Törnros	(10,12) 076 639 46 56
	David Färm	(11) 072 452 98 82
	Freja Saers	(11) 072 889 58 90
	Tobias Kudrén	(13) 070 893 13 56
	Jens Nordström	(13) 070 306 06 61
	Anders Käll	(14) 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/gul
- (11) Långsätra Nybörjare
- (12) Långsätra banläggning
- (13) Långsätra Ledarpool
- (14) Banläggning tisdagssteknik





Gaffelkakor

*Småkakor med smak av kokos, som är buslätta att baka
Ger ca 50 st*

Ingredienser:

200 g smör
4 msk strösocker
1,5 tsk vaniljsocker
1,5 dl kokosflingor
3 dl vetemjöl



Gör så här:

Sätt på ugnen på 200 grader.

Blanda smör, strösocker och vaniljsocker i en bunke.

Rör ihop till en jämn smet.

Tillsätt kokosflingor och vetemjöl.

Blanda med elvisp till en jämn smet.

Rulla smeten till bollar och lägg dem på ett par bakplåtspapper.

Inte för tätt mellan bollarna - de flyter ut i ugnen.

Tryck till varje boll lite snett med en fuktig gaffel.

Grädda kakorna i 200°C ca 8-10 minuter tills de fått lite färg.