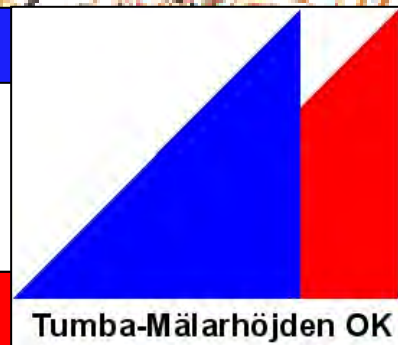


TriangelTajM



Vinteraktiviteter



Nr 1 2025



TriangelTajM

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

Redaktion:

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

Preliminära manusstopp 2025:

Nr 2 25 augusti
Nr 3 10 november

E-postadress:

triangeltajm@hotmail.com

Distribution:

Staffan Törnros 070 551 16 32

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebarrant, fam Eklöv, fam Lif, fam Nilsson, Felix Persson, Elsa Törnros, Jenny Warg och fam Ödman. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

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

Framsidan

Under vintern samlade både skidskolan vid Lida och styrketräningen i Sätterskolan många medlemmar.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Carina Vasaloppsdrottning	25
Ordförandespalten	4	Vassaloppsresultat	26
TAKK-info	5	Barnens vasalopp	27
Sprint-DM 4 juni	6	Vasaloppsrapport	28
Vinterserien	7	OL-skytte Sävsjöläger	30
På gång i TTK	8	Inomhusorientering	31
Finspångsläger	10	Prispallen	33
Vinterns långpass	13	Anslagstavlan	34
Sprint-KM 12 maj	17	Fundrarn	34
Värmlandsläger	18	X-et	35
KOM	20	Gräsklippning	36
På ungdomsfronten	22	Värdpar	36
Snöstjärnan	22	Naturpasset	37
Skidor	24	Klubbinformation	38
Sskidskola	24	Baksidan	40



Redaktionens spalt

Våren har kommit med stormsteg till Stockholm även om det ser ut att bli ett bakslag redan nu i helgen.

Orienteringssäsongen har också kommit igång på allvar. Så pass att det redan har avgjorts ett SM, Ultralång nere i Näveklarn. Som vanligt imponerade Freja Hjerne och knep en silvermedalj i D20. Även Oskar Eklöv imponerade med en 11:e plats i sin juniordebut. Annars var det stort manfall från klubben, bara sex av elva anmälda från klubben startade (och fullföljde).



Freja på väg mot silver efter spurtstrid och Oskar på väg mot 11:e plats

Vintern kom och försvann tidigt, men vi har många skidreportage. Bl a om Rikstenspåren som genererade inkomster till TMOK och om skidskolan vid Lida som samlade många barn.

När det inte finns snö så finns det inomhusorientering. Ett antal entusiastiska medlemmar åker runt i Sverige för att hinna med så många som möjligt. Vanja Lif lyckades bäst av TMOK-arna i år med en total 2:a plats i den nystartade Indoor Grand Prix. Där ingår sju st inomhustävlingar.

Under vintern har vi också haft årsmöten och glädjande är att vi har ett par nya styrelsemedlemmar. Det är Andreas Herne och Anna Sahlgren. Anna är relativt ny i klubben medan Andreas varit med i TTK ett antal år vid det här laget.

TTK är aktiva och ordnar många läger och tävlingsresor, förutom de regelbundna träningarna. Flera läger kan ni läsa om i tidningen och också vad som händer framöver. Anmäl er som vanligt under klubbaktiviteter på Eventor.

Även på arrangemangssidan är det mycket aktivitet nu på vårkanten. Det börjar med MIK-medeln vid Sätmaskolan på påskafton och avslutas med Sprint-DM vid Störvreten i juni. Hoppas ni kan hjälpa till på tävlingarna. Däremellan kan ni själva springa Sprint-KM som vår arrangörsgrupp ordnar 12 maj, på en helt ny karta i Bredäng.

Nybörjarverksamheten har kommit igång för säsongen. Jag vet att det är många nybörjare i Långsätra och hoppas att även Harbro får många nya ungdomar i år.

Även OL-skytte kan ni läsa om i det här numret. Felix Persson satsar mot OL-skytte VM i sommar och tränar skytte för fullt.

Många från klubben ska springa O-Ringen i sommar. Vi andra får börja planera in egna sommartävlingar som vi kan berätta om i nästa nummer av tidningen.

Helen



Från styrelserna



Nytt år, nya möjligheter. Vintern är slut och våren är redan här.

Vi kan se tillbaka på en fin vinter och trots begränsade mängder natursnö i Stockholm har vi lyckats hålla i gång en riktigt fin längdskidverksamhet mellan nyår och sportlovet. Mycket tack vare Lidas engagemang och arbete med att få till fina spår och bra förhållanden på "snöplan". Och självklart tack vara Jakob Skogholm och det stora ledargänget som varit på plats varenda torsdag.

Kul också att det blev ett Barnens Vasalopp, som i stort sett ordnades helt av våra juniorer och äldre ungdomar. Riktigt skoj att se det stora engagemanget bland våra yngre medlemmar. Aktiviteter som dessa ger väldigt fin reklam för klubben och vår verksamhet!



Anna – ny i styrelsen

I styrelsen är det kul att kunna välkomna två nya ledamöter, Andreas Herne och Anna Sahlgren. Vi behöver "föryngra" med jämna mellanrum och jag är övertygad om att

både Andreas och Anna har mycket att bidra med i styrelsearbetet, och att vi även ska lyckas knyta lite starkare band mellan TTK, UNG och styrelsen. I samband med detta vill vi även tacka Håkan Elderstig och Max Igor Kajanus för deras tid och engagemang i styrelsen.

Nu ser vi fram emot en härlig vårsäsong, som redan har dragit i gång. Det kommer att erbjudas ett flertal olika träningar varje vecka fram till sommaren, för alla åldersgrupper och nivåer, från de yngsta nybörjarna (som vi hoppas se många av) upp till de äldre och mer rutinerade klubbmedlemmarna.

Vi försöker hålla kalendern på hemsidan uppdaterad med alla aktiviteter, så håll ett öga på den för att inte missa något kul som händer.

För de som gillar att tävla är våren intensiv, med gott om tävlingstillfällen både i Stockholm och runt om i landet. Under våren ordnas även några olika läger och tävlingsresor, kul om många vill hänga med på dessa!

Under våren och sommaren har vi även ett par lite större arrangemang. Dels arrangerar MÅK en medeldistans i Sättra på påskafton, dels står Tumba som värd för Sprint-DM i början på juni. Vi hoppas på fina tävlingar, med många deltagare. Och såklart många, glada funktionärer – det är ju kul att vara arrangör!

***Vi ses i skogen!
Joakim Törnros***

TAKK-info

TAKK är vår arrangemangskommitté som framförallt svarar för våra lite större arrangemang. TAKK består av mig, Patrik Adebrant, Bengt Branzen, Håkan Elderstig, Thomas Eriksson, Danne Giberg, Lasse Stigberg, Staffan Törnros och Lotta Östervall.

Detta händer 2025 på arrangemangsfronten

19 april

MIK-medel med arena vid Sättra-skolan. Med två Mattias i arrangörstabben, Nilsson är tävlingsledare och Boman banläggare.

4 juni

Kvällstävling, Sprint-DM vid Storvreten. Patrik Adebrant är tävlingsledare och Åsa Mårzell banläggare.

Indoor!

Vi siktar på att arrangera vår första Indoororientering i november och har okey från Botkyrka att köra i gamla kommunhuset. I skrivande stund arbetas det på att reda ut om det går rita en karta och lägga bra banor. Beslut under maj.



Blir gamla kommunhuset platsen för Indoor?

25manna

Som brukligt kommer vi vara hjälpkлубb till årets huvudarrangör. Täv-

lingen är flyttad från Vaxholm till Upplands Väsby. Vilka uppgifter vi kommer få är inte klart men vi kommer så långt det är möjligt bemanna med löpare.

Vi kommer även arrangera flera olika KM samt troligen Luffarligan som vi brukar göra varje år.

2026 - 2027

Dubbeltävling våren 2026, sannolikt 25 – 26 april på någon karta söder om Grödinge tillsammans med Tullinge SK.

2026 kommer vi även arrangera kretstävling för ungdomsserien på våren samt regionfinalen i augusti. Jag återkommer om regionfinalen blir i TAKK:s regi eller om det blir 2-3 arrangemangsgrupper.

Under 2027 är det O-Ringen i Stockholm och vi jobbar med att planera för 25manna 2028. Tanken är att vi inte ska ta på oss något annat större arrangemang 2027.

25manna 2028

Vi är huvudarrangör tillsammans med Tullinge SK. Planering är i gång, framför allt med att söka lämplig arena. Just nu har vi tre alternativ som ligger bäst till; Storvreten, Flygfältet och Tumba Bruk, utan inbördes ranking.

Jörgen Persson



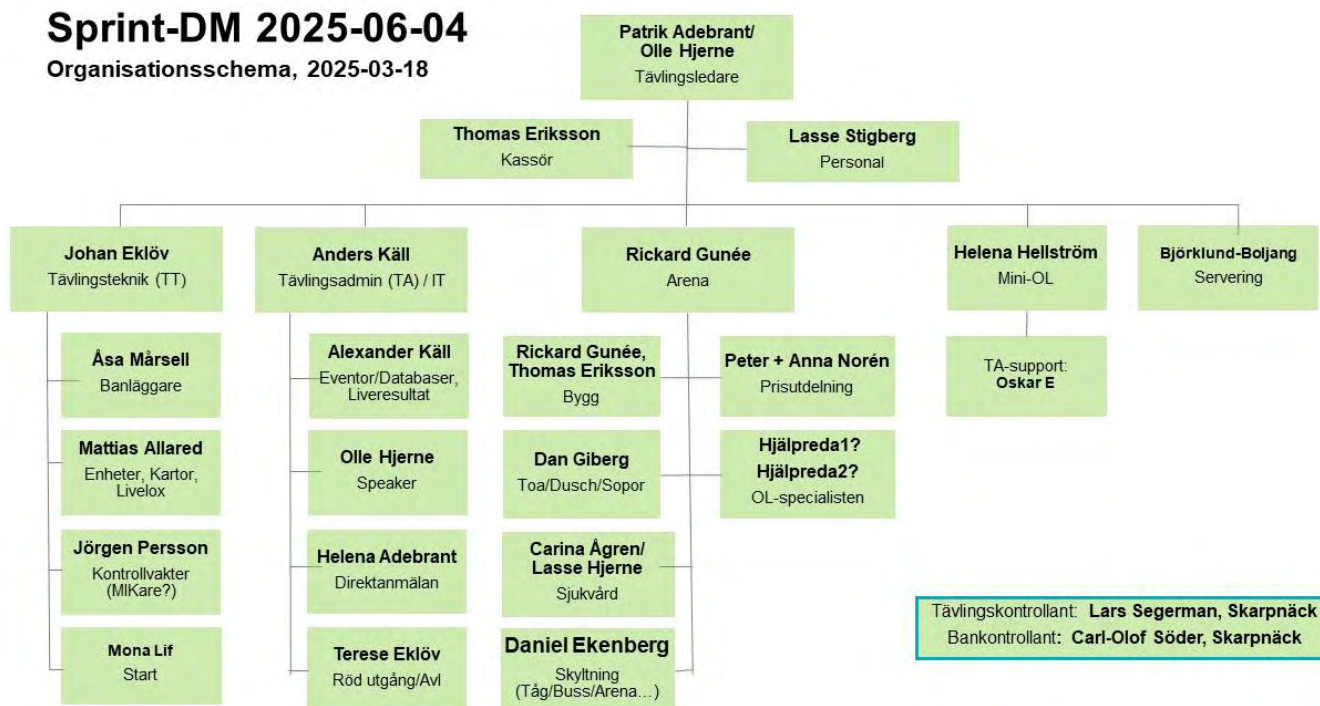
Sprint-DM 4 juni 2025

Onsdagen den 4 juni arrangerar vi DM-Sprint med arena intill Storvretens badhus. Åsa Mårzell och Mattias Allared jobbar för fullt med att ta fram bra och spännande banor i Tumbas eget miljonprogram. Botkyrkabyggen och Botkyrka kommun är positiva markägare, vilket förenklar arrangemanget mycket.

Den preliminära organisationen ser ut så här:

Sprint-DM 2025-06-04

Organisationsschema, 2025-03-18



Vill du vara med och jobba med Sprint-DM? Hör isåfall av dig till vår personalansvarige Lasse Stigberg, Mail: ar@lars-stigberg.se Tel: 070-318 1136

Patrik Adebrant och Olle Hjerne (Tävlingsledare)

Vinterserien 2025

Årets vinterserie med TMOK som arrangör delades mellan arrangörsgrupp 1 och 5 och gick av stapeln från Storvretshallen söndag 23 februari.

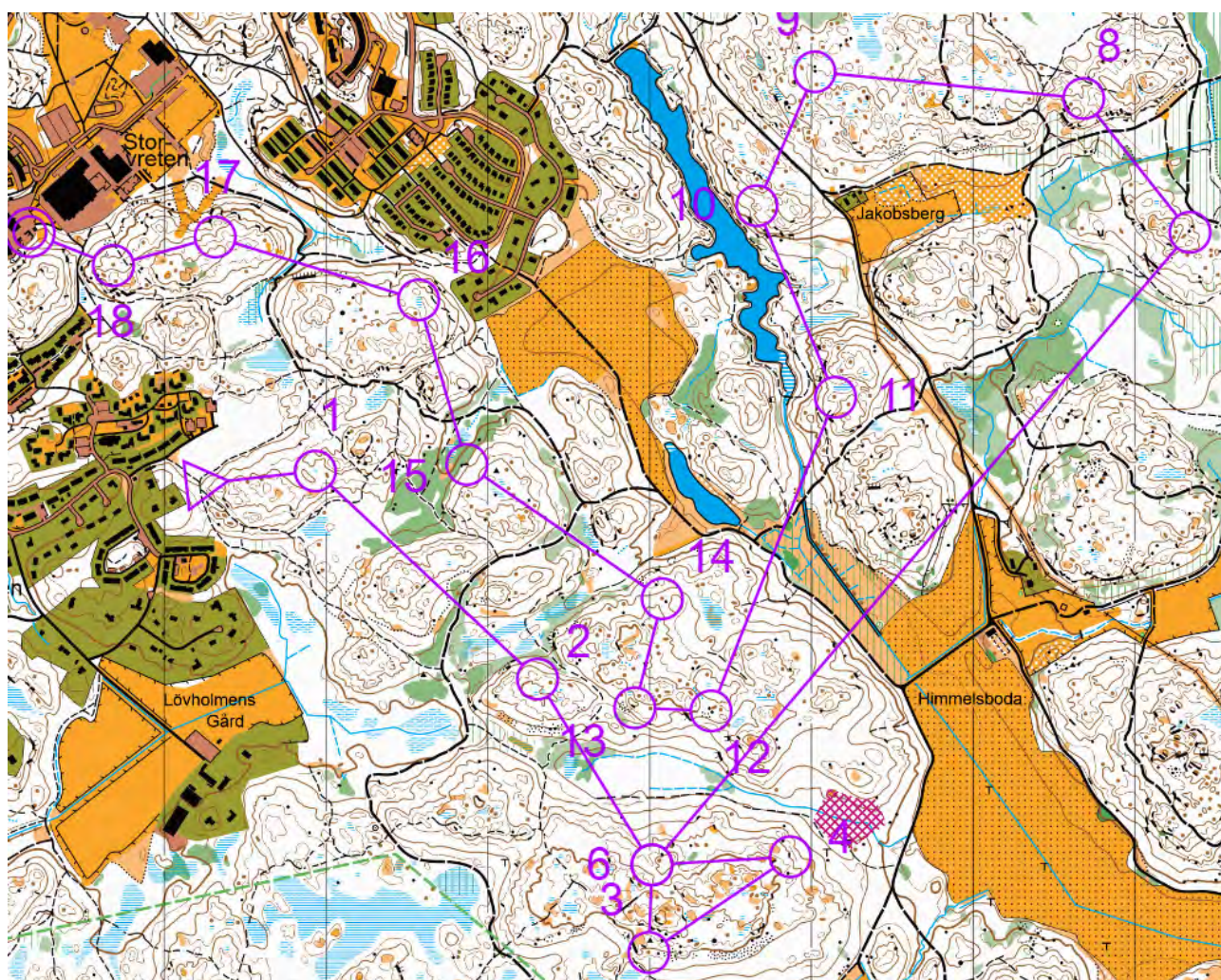
I år låg tävlingen i anslutning till sportlovet vilket brukar innebära ett något mindre antal deltagare eftersom framförallt barnfamiljer är bortresta. Dock kom 186 löpare och sprang på utslagsgivande och uppskattade banor som Mattias Boman lagt i de snöfria markerna.

Utsättarna Björn Nilsson och Ulrik Englund såg till att kontrollerna satt rätt, Kjell Ågren fixade ett välfunge-

rande IT-system och Lasse Stigberg och Kjell tog emot anmälningar och välkomnade löparna med resultat-service efter loppet.

Efter genomfört lopp erbjöds dusch och ombyte i Storvretshallen. Dessutom fanns möjlighet till eftersnack i den närbelägna kafeterian där Tumba Fotboll hade ordnat med för-
täring.

Dan Giberg



Längsta banan på Vinterserien

,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.

I TTK ingår: Helena Adebrant, Mattias Allared, Olle Hjerne, Andreas Herne och Kristina Aneland. Terese och Johan Eklöv är kontaktpersoner vad gäller sydvästsamarbetet.

Sist jag skrev denna TTK-spalt så hade vinterträningen precis rullat i gång. Nu rullar vi vidare in mot tävlingssäsong i och med att det är den sista tisdagsfarten och styrkan i morgon kväll från Sätra.

Traditionsenligt startar och avslutas denna vinterträningsperiod med cooperstest. Med andra ord upp till bevis om det skett någon förbättring på farten efter denna vinter.

Det har varit bra drag på dessa pass med ca 20-30 deltagare. För tisdagsstyrkan har vi haft ett rullande schema där juniorer, ungdomar samt TTK turats om att leda. Omväxling förnöjer!

Mellan jul och sportlov pausas torsdagsträningarna från Harbro då det är skidträning under denna period. I år fungerade Lida för ändamålet. Många varv blev det, möjligen flest för Lukas Nilsson. Hoppas ni får läsa om hans Vasaloppsdebut på annan plats i tidningen.

Efter sportlovet har vi hunnit med två ol-distans och en reflexslinga från Harbro.

På lördagarna har vi fortsatt med långpass och långpastor under vintern. Det har blivit fler och fler långpastor då det varit ett mycket

uppskattat koncept. Eller som jag hörde en av arrangörerna säga: "Ja, äta måste man ju så då kan man lika gärna laga lite extra". Du kan läsa om dessa på annan plats i tidningen.

Juniorerna har varit i väg på båda U23-träffar som arrangerats. Den första 19 januari i Kärrtorp bjöd på slingor i skog samt föreläsning om hur du kan stärka din självkänsla och hitta en sund relation till mat, träning och vila. Om vikten av återhämtning, att lyssna på kroppens behov och hur bra kost och fysisk aktivitet kan bidra till både fysisk och psykisk hälsa. Onekligen viktiga saker att vara medveten om för att du ska hålla i det långa loppet.

Den andra träffen 16 februari på Rudbecksskolan inleddes med ett träningspass och därefter en inspirationsföreläsning med Johan Runesson inriktat på "Den tekniska orienteringsresan". De som ville kunde även prova på lite indoor-ol.

Med det sätter vi punkt för vinterns bravader och blickar framåt. Nu tar teknikträningen vid från Harbro på torsdagar och på olika platser på tisdagar.

Sydvästsamarbetet

På tisdagar används sydvästsarbetets träningar, där vår tisdagsteknikkoordinator Anders Käll finner det lämpligt.

TMOK ansvarar för fyra träningar under året inom sydvästsarbetet. Från med nu är det arrangörs-

grupper som ordnar med dessa träningar.

Arrangörsgrupp 3 (Hjerne) lägger en långdistans från Salemsvallen v 17 och en träning i v 32. Arrangörsgrupp 10 (Branzen/Käll) lägger Ol-intervaller från Söderby v 21 och ytterligare en träning v 35 i höst.

Nu är tävlingssäsongen i gång

Vårsäsongen drog i gång sedvanligt med Kringelträffen. I år en blåsig men solig och snöfri marssöndag i Brandalsund. Riktigt kul orientering, men öppen sikt uppe på höjderna. Jag kunde konstatera när jag kommit in i skogen, att det var kortärmat som gällde.

TMOK hade 49 löpare på plats med många framskjutna placeringar och fina kilometertider. Uppenbarligen fanns ett generellt stort tävlingssug då SNO lyckats få lite drygt 1100 löpare till tävlingen.

Ett förlägger inför SM-tävlingar i maj har genomförts. Nu vet vi att boendet fungerar och kan helt fokusera

på andra saker. Läs mer om lägret i en annan artikel.

Nästa helg brakar det riktigt loss med Måsenstafetten och Ultralång-SM i Näveksvarn.

Höjdpunkter därefter blir såklart 10MILA i Finspång 3-4 maj och SM-helgen direkt efter i Värmland. I slutet av maj är vi 40 TMOK:are som åker upp på TTK:s klubbresa till Söderhamn & Sundsvall.

Sist men inte minst Jukola/Venla 13-15 juni. Lite knixigt är det i år med anledning av våra 06:ors sena studentutspiring samtidigt som damerna ska starta 13.30 dagen efter på andra sidan sjön. Vi försöker i skrivandes stund hitta en lösning för att få logistiken att gå ihop.

Om du inte vill missa någon av TTK:s aktiviteter så ha bra koll på Klubbaktiviteter på eventor. Är anmälan stängd så kan du alltid höra av dig, ibland så går det bra att haka på.

TTK genom Helena Adebrant



Långpass 21 dec

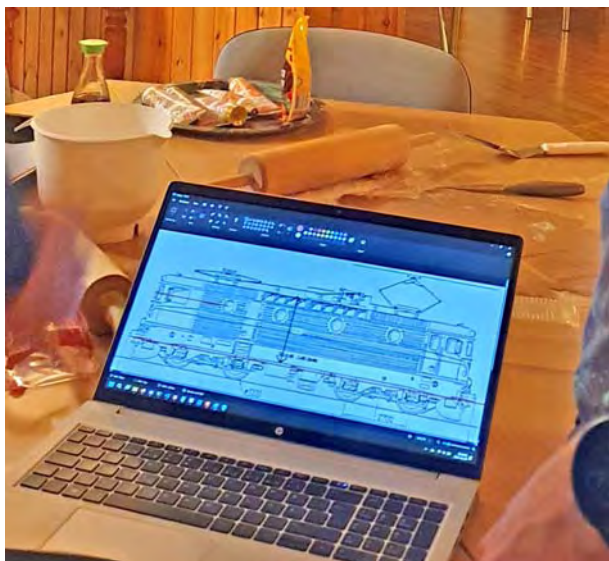
Finspångslägre 29 nov-1 dec 2024

TTK hade planerat in ett uppstartsläger inför 2025 i terrängen som 10MILA 2025 kommer att gå i.

Fredag

Vi åkte bil. Vi åkte i ca 1 timme och 45 minuter. Sedan kom vi fram och åt kycklingcurry. På fredagen var det ingen träning utan vi fokuserade på att komma i ordning i stugan. Stugan vi hyrde var FSOK:s klubbstuga som var väldigt stor med flera våningar.

Däremot hann vi påbörja bygget av pepparkakshus innan vi gick och lade oss. Det svåraste var att komma på en bra idé till vad man skulle bygga.



Ritning behövs för att bygga lok

I min grupp bestämde vi oss för att bygga ett tåglok, vilken modell det var kan säkert Oskar Eklöv förklara. Vi tyckte att det var ett lagom svårt men kreativt pepparkakshus även om det kanske inte var ett hus.

Sedan var vi tvungna att gå och lägga oss ganska tidigt eftersom vi skulle hinna med alla lördagens träningar medan det var ljus.

Lukas Nilsson

Lördag

Lördagen på Finspångslägre började med god och härlig frukost med exempelvis gröt. Efter frukosten gällde det att snabbt packa ihop sina träningsgrejer+ombyte till första passet som var i Tolskepp-Äskemålen.



Freja i täten på träningen

Våra ledare sa att särskilt första passet skulle vara väldigt likt den terrängen som vi kommer ha på 10MILA. Passet stod som stafettträning eftersom det var gafflade banor men vi startade en och en och körde individuellt.

För min del var det kul att springa, gjorde några missar då och då, men träningen var mest tänkt för att känna av terrängen.

Terrängen var fin på många ställen med öppna och fina höjder men det fanns en del täta, svårlöpta partier. Banorna var mellan 5-8 km ungefär.

Efter passet åkte alla hem till stugan. Vi skulle inte hinna duscha eftersom solen gick ner vid tre, utan vi åt korv stroganoff och sen gjorde vi oss i ordning och åkte till nästa pass som låg i Tolskepp-Granlund.



Genomgång i stugan

Då skulle vi köra ol-intervaller. Man blev uppdelade i olika lag. Alla personer startade samtidigt och vid nästa intervallkontroll skulle man vänta in de personer man var i lag med. Jag var i lag med Erik Käll och Edvin Björklund Boljang. Underbara människor!

För mig så gick det rent sagt skitdåligt! Gjorde några rejäla bommar i början och den trenden fortsatte sedan till kommande intervaller. Kände mig stark men hade inte huvudet med mig på något sätt.

Efter träningen åkte vi hem till stugan där vi äntligen kunde ta oss en dusch. Till middagen fick vi äta en riktigt god tacos.

Efter det fick vi en bra liveloggenomgång på banorna av Johan Eklö, med bra tekniktips.

Därefter var det prisutdelning på vilket lag som hade gjort bäst pepparkakshus med temat TMOK. Eller ja, alla lag vann tydligen och fick samma pris, så allt var ju typ onödigt. Hade i alla fall bästa laget någonsin med Ellen, Filippa och Erik Käll. Underbara människor!

Efter detta var det fri aktivitet. De var lite prat om xxxx som inte var där på lägret. Efter det var det läggdags vid 22-tiden. Hur det sedan gick att sova med sju andra grabbar? Ja, det är en annan historia.

Simon Adebrant

Söndag

På söndagen vaknade vi upp tidigt för att även den dagen hinna med två pass medan det var ljus. Det var dagen till ära första advent och vi åt traditionell lägerfrukost som vanligt, alltså havregrynsgröt.



Alla pepparkakshusbagare med sina hus

Första passet var i Nyhem, det var tre slingor med medeldistanskaraktär. Terrängen var brötig men annars inte mycket att klaga på! Sedan bar det tillbaka till stugan för att äta en god men ganska stark kyckling med ris, innan vi städade stugan.



Läcker terräng men tungsprunget blåbärsris

Efter hurtigt städande sa vi hejdå till boendet och gav oss hemåt men först ett självklart stopp på vägen i Norrköping vid fina Älgsjön för ett förkortat långpass i grupp.

Alla var nöjda och fascinerade över

den läckra terrängen. Det tungsprungna blåbärsriset vägdes upp av den goda sikten och fina orienteringen.



Helena fixade mat och saffransbullar

Väl tillbaka vid minibussarna var de flesta trötta och väldigt frusna, men Helenas smarriga saffransbullar och kvarlevorna från pepparkaks-KM muntrade upp och avslutade på topp, innan det var dags att säga hejdå efter en sammanfattat trevlig och givande träningshelg!

Ellen Aneland



Samling vid minibussarna

Långpass & långpastor vintern 2024/25

Även denna vinter har klubben haft långpass nästan varje helg. Ofta även med efterföljande pastalunch. Här nedan kan ni läsa om många långpass.



Henning och Teodor på långpastan hos Törnros 7 dec

Lördag 14 dec

Den 14:e december var det min tur att lägga en bana till ett långpass igen. Min första tanke var att lägga banorna bort mot Salem, men det var svårt att få till bra korta banor dit.

Därför bestämde jag mig istället för att lägga banorna mot Tuna och Söderby. Det blev lite svårt att få långa banor då, men det blev också några delar av skogen som vi sällan är i. Dessutom gjorde det lilla området också det mycket lättare att få bra avkortningsmöjligheter. Trots att det var en minst tio år gammal karta så hittade alla tillbaka.

Oskar Eklöv

Lördag 21 dec

Det var första gången jag la en bana. Men det gick bra att göra banan tack vare Oskar Eklövs kurs. Ingen hade något problem efter några försök om man bortser från att jag råkade sätta en kontroll i en sjö.

Erik Eklöv



Långpass 21 dec

Lördag 28 dec

Den 28/12 var det så dags för tjugo TMOK:are att springa av sig matkoman från julafton, med ett långpass från Söderby runt Aspen och ut mot Bornsjön.

Den kortare banan höll sig i skogen mellan Söderby och Vretarna. Dock fick den äldre gruppen det lite äventyrligt när jag sprang iväg på toa vid Hågelby och sedan försvann spårlöst. Alexander gav sig av efter mig och rätt som det var hade vi båda missat gruppen. Efter en del funderande lyckades vi ändå få syn på dubbspåren över de isiga spängerna och rusa ikapp de andra.

Väl i mål serverades det spaghetti med köttfärssås eller tomat- och linssås.

Noréns

Nyårsafton 31 dec

Nyårsafton betyder såklart långpasta. För oss arrangörer hade den just i år flera olika utmaningar.

Den första var att senaste tre långpassen hade utgått från alldeles i närheten av oss, så vi behövde tänka till för att inte få precis liknande banor igen.

Andra utmaningen var att vi hade passat på att flytta en knapp månad innan. Hela huset var fullt med kartonger och alla saker var överallt och ingenstans.

Banläggningen tog Hilda hand om och inspirerades av ett pass hon kört med OK Kåre. Där hade de lagt lätt orientering större delen av vägen men med inslag av kortare, gafflade, micro-OL-slingor.

Dessa var olika uppskattade av olika personer. Vi hade nog behövt informera lite mer om hur det var tänkt skulle gå till. En poäng var att samla ihop gruppen, snarare än att sprida den och att man därmed kunde gena lite om man kände att man höll på att halka efter.

Kastruller och porslin hade vi lyckats packa upp ur lådorna. Vi hade också kommit ihåg minst 80 % av det vi skulle handla i affären och en fördel med den nyliga flytten är att vi har massor med bord och stolar, så alla fick plats att äta pastagrätäng. Vi hade även lyckats få snurr på bubelpoolen, så några provade den och några bastade.

Sammantaget en finfin start på nyårsafton.

Åsa Mårsell och Mattias Allared

Lördag 4 jan

Kanonväder, färdiglagda banor utskrivna i färg (1:16000 var inte jättepoppis bland de äldre) och en skara TMOK-are på garageuppfarten. Allt var i sin ordning för ett suveränt långpass.

Det blev ett väldigt fint pass med klar himmel, solsken, nyfrusna träd och varierande terrängtyper. Det var allting från smala klippstigar längs med Getaren och stora grusvägar längs golfbanan till finorientering inne i skogen. Vi höll oss tillsammans i lite större grupper och många missade avkortningarna så alla fick ett lite längre pass än vad man hade tänkt. Efteråt bjöds det på lite saft och pepparkakor. Det var en hel del som sprang sitt längsta långpass denna helg.

Alexander Bäckman



Fint väder på långpasset 4 jan



Lördag 11 jan

Veckan till ära så var det snö! Flera decimeter! Kanske några hellre åkte skidor denna lördag men det var ändå ett 20-tal TMOK:are som pul-

sade de 6-16 km långa banorna från Örnberget i Tullinge via Tullinge skog över till Flemingsbergsskogen och tillbaka igen.

Snön dämpar nog ljudet i skogen en del och D14-tjejerna lyckades tyvärr splittra upp sig redan efter någon km i skogen. Alla hade i alla fall någon annan att springa med så ingen större skada skedd. Men man ska nog innan start tydligare ange en kontroll dit alla kör i lugn takt för att sedan dela upp sig i lämpliga grupper. Då slipper man undra om man är före eller sin kompis utan tappar man bort de andra i början så vet man att de väntar vid den bestämda kontrollen.

Efter väl genomfört träningspass väntade dusch och även möjlighet till bastu och sedan pasta med tomat-sås, rostade kikärter och smulad fetaost. Det räckte till alla, inklusive Oskars fyra portioner. Ett udda par våtsockor glömdes kvar och finns fortfarande hos oss! Kommer till Harbro vid tillfälle.

Skogholms

Söndag 26 jan

59 TMOK-are/SNO-are/TSK-are var anmälda till ett gemensamt långpass i Harbro med efterföljande föreläsning av Patrik Tjårdal, elittränare på hög nivå, om effektivaste träningsmetoderna.

Eftersom TSK brukar ha sitt långpass på söndagar så fick lördagspasset ske på en söndag denna gång. Prick klockan 10(!) skedde samlingen, för TSK/SNO är lite mer strikta med tiderna än TMOK, som ibland har en liiten tendens till att komma iväg sent.

Efter kartutdelning och genomgång delades alla in i grupper och löparna drog iväg.



Många från TMOK, TSK och SNO på lågpasset

Jag och Helena fick då brådis att få i ordning lasagne, sallad och diverse önskad alternativmat till löparnas återkomst. Tack och lov visade sig Harbro-ugnen vara en varmluftsugn så vi kunde köra två Lasagne-plåtar i taget. Tur det!

Som efterrätt hade Helena bakat sin specialité Falsk Toskakaka som serverades med kaffe+te.

Kl 13.30 var alla tillbaka och hade ätit klart. Föredragshållaren Patrik Tjårdal började då prata om olika träningsupplägg med hjälp av en Powerpoint-presentation.

Det är förstås individuellt vilken träning som funkar bäst, menade Tjårdal, men trenden just nu är att köra mycket tröskelträning. Helst ska man mäta sin laktatnivå efter passet för att se hur många mmol/L man kommer upp i. Det gör man genom att sticka sig i fingret och mäta.

Lågintensiv träning kan också vara bra, men då är det viktigt att inte rusa i början av långpasset. "H16-uppvärmning" är inget att rekommendera alltså, host, host, harkel. Efter ca 2 timmar avslutades före-

draget och Helena gav Tjårdal en blomma som tack.

Adebrants



Föreläsning med Patrik Tjårdal

Lördag 1 feb

På grund av ett evighetsrenoveringsprojekt som bara pågår där hemma hos Nilsson/Klingvall hade kockarna Nilsson & Nilsson evakuerat sitt event från hemmaplan i Axelsberg.

Ett tag tänkte vi att man kanske kunde kuppa in deltagarna på långpastan att göra lite volontärarbete ihop med långpastan. T ex att installera bänkskiva eller måla dörrfoder, men förslaget valdes bort till förmån för det mer stabila Harbro.

Lukas hade lagt banor i olika längder men var för en gångs skull själv inte med och sprang. Dels var det kockandet som tog tid, men mest för att det dagen efter var seedningslopp till Vasaloppet i Grönklitt och då var det mer läge att ladda upp med pasta än att bränna kalorier.

Det visade sig bli en något mindre skara än veckan innan då det varit storspublik i Harbrostugan med gemensamt evenemang tillsammans med grannklubbarna, samt föreläsning. Riktigt samma nivå var det inte denna gång, men väl så trevligt för oss som var där.

Pastan var dessutom ganska snabbfixad så undertecknad hann även med ett lite avkortat långpass och

bastu innan det var dags att servera pastan som denna gång kom med en krämig, toscansk tomatsoppa. Amanda hade bakat mycket uppskattade kolasnittar som jag tror kommer att komma på recept i Triangelstajm inom kort. Missa inte det!

Till nästa år får vi hoppas att renoveringsprojektet är klart så att det kan bli en sväng runtom i Mälarhöjden, Axelsberg, Vinterviken och Aspudden.

Nilsson *2

Lördag 8 feb

Till skillnad från 2024 så fanns ingen is på Uttran att springa på i år, så lite mer utmaning att lägga avkortningsbarbana då det är en bit till bra skog från mig.

Det gick bättre än jag trodde att få ihop en bana utan så mycket asfalt och med varierad terräng, åtminstone den lite längre 15.5 km banan som gick mest i Nytorpskogen och var avkortningsbar i steg om 2 km.

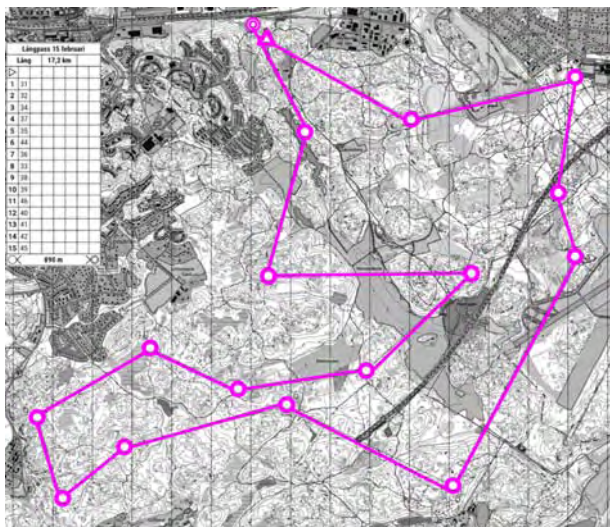
En tanke med banläggningen var att köra en valbar förlängning och ett extra varv i Nytorpskogen. Då skulle de snabba springa förbi de inte lika snabba, så man stöter på klubbkompisar i skogen vilket är trevligt.

Efter att ha passerat sjön Tullan och andra passagen förbi Ersboda gick banan tillbaks genom Rönninges lite lantligare bebyggelse, sen genom den gamla ekplantagen och en sväng längs med Uttran.

Givetvis blev det som vanligt klättring upp för f.d Barrtorpsliften innan man var tillbaks på Soldalsvägen med ca 19 km och 600 höjdmeter i benen och redo att äta pasta &

vegofärssås följt av kaka & kaffe och lite rundpingis.

Rickard Gunée



Den långa banan gick ner mot Lida och Botkyrka golfbana norr om Malmsjön

Lördag 15 feb

Eftersom Mälarhöjden (där vi bor) med omnejd inte bjuder på så stora skogar så utgick banläggaren Edvin från Tumba. Banorna var lagda på

hemmaplan i Harbro med långa distanser i fokus. Kanske inte den mest avancerade terrängen eller orienteringen. I alla fall gick den långa banan in i områden där våra banor inte brukar läggas, ner mot Lida och vid golfbanan norr om Malmsjön. Det fanns tre banor på 6, 13 och 17 km.

Olle önskade läsbar skala så Mattias ryckte in och ordnade "gubbskala". Tack o bock!

Att äta tillsammans efter ett träningspass och snacka tycker vi är trevligt, så även om det inte var planerat pasta denna lördag slöt cirka 15 personer upp i Harbro och pustade ut efter passet. Tyvärr missade Edvin hela härligheten då en förkylning retsamt nog tog sig an uppdraget att sänka ner honom i sängen.

Boljang-Björklund

Boka in Sprint-KM 12 maj

Arrangörsgrupp 7 kommer att ordna Sprint-KM för TMOK måndag den 12 maj.

Arenan kommer att bli Helen och Staffan Törnros trädgård i Mälarhöjden. Det blir en helt nyritad karta över Bredäng, som Bengt Branzén just nu håller på att färdigställa.

Inbjudan kommer på hemsidan och Eventor, men boka redan nu in kvällen den 12 maj.

Helen



Värmlandsläger 14-16 mars

15 förväntansfulla TMOK:are hade stressat iväg från jobb och skola för att samlas i Tumba och i två minibussar ta oss till Värmland för träningsläger inför SM.

I den lugna bussen tränades det inför högskoleprovet, ända från Södertälje till Södertälje Syd, därefter följde intensiva intellektuella debatter.

Bussen tog också en liten paus, där Edvin Björklund Boljang fick springa ikapp bussen eftersom han tydligen var för långsam. I ett villaområde försvann Mattias Allared plötsligt och kom tillbaka med en bunt kartor, något som gick vissa helt förbi.

Visste ni förresten att de olika stegen i ungdomars kärleksförhållanden är prata – dejta – förlova?

I den andra bussen var det prat hela vägen, brottningsmatch och mycket skrott.

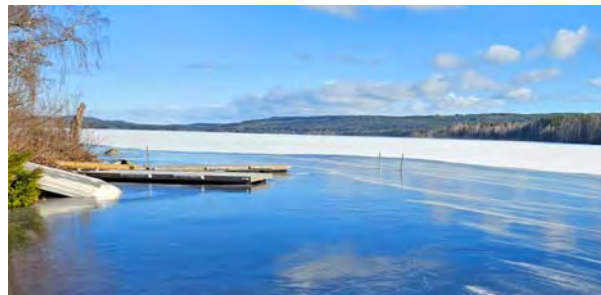
I Kristinehamn hittades ett flertal matkassar i några skåp utanför ICA Maxi.

Till slut kom vi i alla fall fram till den stora metropolen Molkom och fortsatte till den ännu större metropolen Östansjö. Sedan sen fortsatte vi en liten bit till, till en stor vit villa, där en förvånad tant öppnade när vi ringde på.

Men hon gav oss nycklar till 4 lägenheter, efter att noga ha förklarat att vi inte fick röka inomhus.

Kvällen avrundades med fika, gitarrspel och galna tyskar. Alla somnade och de flesta sov i sina sängar (eller soffor) men Hilda Ödman gick en sväng i sömnen, med ögonbindel på.

Som tur var ryckte Freja Hjerne in och visade henne vart hon skulle.



Fin brygga som dock inte höll för gruppbild

Nästa morgon kokades en massa gröt och vi begav oss till träning. Första träningen var fin och solig. Förutom bommarna gick det klockrent.

Tills det var dags att hitta nycklarna till minibussarna, som någon omsorgsfullt gömt innan vi sprang iväg. Men vi hittade dem och tog oss hemåt och med hjälp av väldigt många kastruller lyckades vi koka spagetti till alla.

Eftermiddagens träning höll Ludde Norén på att missa pga gitarrspel, men till slut var alla på väg. En ganska smal, snöig och brant väg. Men vi höll oss på vägen och kom både dit och hem.

Lukas Nilsson såg ett vildsvin. Det var mindre än de tre älgar Ludde såg på förmiddagen. Eftermiddagspasset var lite tuffare terräng och vi hörde flera hoppas att det inte ska se ut så på SM.

Kvällen avrundades med tacos och efterrätt med geléhallon.

Nästa morgon åts det ännu mera gröt, sen packade vi ihop våra saker. Innan vi sedan styrde kosan mot Karlstad skulle vi bara ta en lagbild.

Någon kläckte den fina idén att vi skulle ta den på bryggan. Skolans fysiklektioner tycks dock ha varit bortkastade på det här gänget, bryggan bar inte riktigt 13 skuttande ungdomar och 2 ledare. Så lagbilden fick bli vid ett picknickbord istället.

Sen gav vi oss glada i hågen av mot Karlstad och lite stafetträning. Solen sken som vanligt i Karlstad, men det var ganska blåsig.

Efter en medhavd pastalåda i minibussen åkte vi sedan till OK Tyrs

klubbstuga och laddade om för dagens andra träning som var ytterligare en medeldistans.

Måste tyvärr säga att de har lite coolare skog vid Tyrs klubbstuga än vid våra. Efter en dusch vände vi minibussarna mot Stockholm.

Middagen intogs på Victoriagrillen i Örebro, där vissa tyvärr fick vänta en liten stund på maten, eftersom personalen inte tycks ha uppfattat Freja som trovärdig när hon ringde och beställde 7 st superkebab och ytterligare 8 maträtter. De förstår uppenbarligen inte hur hungrig man blir av att träna.

SM-läger-gänget med gemensamma ansträngning



Gruppbild vid picknickbordet

Konstiga Orienteringsmästerskapen

KOM 2025

Att arrangera Konstiga orienteringsmästerskapen är alltid en utmaning, men i år tog vi det ett steg längre.

Kartan har alltid varit ett av tävlingens stora kännetecken, och vi ville verkligen tänka nytt. Höjdkurvorna fick ge vika i vissa delar, medan terrängskuggning lades till som ett extra lager i andra.

För att höja svårighetsgraden ytterligare introducerade vi matteproblem som kodsiffror, vilket gjorde att löparna fick räkna innan de visste vilken som var nästa kontroll. En del fick kämpa med lågupplöst karta, andra med tomma kontrollringar.

Som om det inte vore nog lade vi till ett förskjutet färglager i vissa områden – där löparna tvingades orientera efter rätt kartlager snarare än att förlita sig på klassiska höjdkurvor. Vanlig orientering? Inte i år!

Att rita en sådan karta kräver sin tid. Vi använde Open Orienteering Mapper och GIMP för att få till alla de önskade effekterna. Lärdom från tidigare år: vi kom ihåg att göra en utsättningskarta, något som visade sig ovärderligt när kontrollerna skulle sättas ut.

I år valde vi att gå ifrån ultralångdistansen och satsade istället på medeldistans. Först skapades kartan, sedan fick banläggningen anpassas efter de förutsättningar vi hade skapat. Vi ville att löparna skulle få känna på de olika momenten och ställas inför nya utmaningar vid varje kontrolltagning.

Kontrollerna sattes ut dagen innan tävlingen, och de som låg nära stigar placerades ut på tävlingsdagens morgon. Trots det något röriga upplägget i vissa delar verkade löparna uppskatta utmaningarna. Vi kan konstatera att KOM 2025 blev precis så konstigt som vi hoppats på!

Oskar Eklöv - Banläggare och ovärderlig funktionär, ChatGPT



Starten på KOM



Framtiden och Handboken

Efter lite problematik med marknadsföring inför tävlingen blev vi endast ett tjugotal orienterare. Lite synd men samtidigt har vi gått ifrån tävlingen med nya erfarenheter. Experimentet med tävlingen på vårkanten visade sig inte vara väldigt lyckat, både med tajmingen till sportlovet men också med risk för dåligt väder och att inte alla var inställda på tävlingssäsong än.

Arrangemanget blev dock väldigt lyckat och konceptet är skalbart till så många fler deltagare än vad vi hade denna gång. Nästan allting fungerade som tänkt och vi hade inga större problem med det. Nu satsar vi därför på expansion av tävlingen med så mycket marknadsföring som möjligt vid varje tillfälle vi får så att vi kan få ett lyckat arrangemang och många deltagare nästa gång.



Lukas försöker få fart på grillen m h a handsprit

Vi behöver dock din hjälp med arrangemanget! Målet med KOM är att introducera ungdomar till att arrangera tävlingar så att man har en mindre lättare tävling att arrangera innan man går vidare till de större. Men även för att introducera ungdomar till föreningsliv och ansvarsposter. Vi vill att tävlingen ska fortleva, men då behöver vi nya eldsjälar och hjälpvilliga funktionärer samt ansvariga som kan fortsätta att dra i det.

Jag kommer fortsätta att dra i projektet i några år till, men kommer inte kunna vara lika inblandad i det på grund av studier och annat.

De andra funktionärerna börjar dock få lite ålder och snart gnisslar det

även i deras knän när de ska ut och fixa i ordning arenan. Därför söker vi nu ungdomar mellan 13-21 år som skulle kunna tänka sig hjälpa med arrangemanget. Allting från att sätta ut lite kontroller eller sitta i utläsningen till att vara ansvarig för sekretariatet eller lägga banor. Ingen hjälp är för liten.

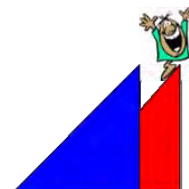
Hoppas ni är lika exalterade som jag är för att driva vidare detta projekt och få ett lite bättre arrangemang varje år! Vi ses vid nästa arrangemang!

En sista sak, kanske till och med den viktigaste, jag lovar att hålla mig kortfattad. I samband med KOM och dess framtid har vi kommit fram till att skriva en liten handbok med allt det viktigaste man behöver veta för att kunna arrangera KOM.

Då tänkte vi, varför inte göra en något mer universal handbok också. En handbok som kan användas för alla mindre arrangemang med grunderna för hur träningen /tävlingen ska anordnas, vad man ska tänka på och vilka steg som måste tas. Äntligen har man en lätt, steg för steg anvisning, om hur man ska arrangera en simplare tävling, utan att behöva leta upp alla resurser själv och skicka det hundrade meddelandet till Johan (Eklöv) för att fråga om hjälp med något. Helt enkelt den boken jag velat ha när jag var med och arrangerade min första tävling.

Vi kommer samla in erfarenheter, tips och trix från medlemmar runt om i klubben och förhoppningsvis ska handboken vara klar till slutet av sommaren.

**Alexander Bäckman –
Tävlingsledare**



På ungdomsfronten

Vårsäsongen är startad för ungdomarna, med både träningar och tävlingar. Nybörjarträningarna startade förra veckan i Långsättra och Harbro och teknikträningar för de äldre startade veckan innan.



Några av de yngsta på Harbroträning

Vinterträningen från Långsättra avslutades med Coopertest i tisdags, Johan Eklöv hade förtjänstfullt sopat svängarna på banan så vi skulle få fäste ordentligt. Nu på tisdag börjar tisdagsteknikträningarna. I år kommer vi utnyttja sydvästsamarbetets träningar.

Första stafetten för ungdomarna var Måsenstafetten, där vi i år hade lag i H16, D16 och H12.

En nyhet för våren är att vi satsar på ett ungdomsläger till Leksands-trippeln i slutet av april, med Indoor, sprint och skogsorientering. Annars kommer vi som vanligt vara med på 10MILA, Tiomilarepet och StOF:s sommarläger.

Till sommaren försöker vi peppa så många som möjligt att vara med på StOF:s utvecklingsläger och på Rikslägret.

Vinterns tisdagsträningar från Långsättra, med fartträning och styrka, har varit relativt välbesökta av ungdomar. På torsdagar har det tränats reflexslinga och OL i grupp från Harbro efter att skidträningarna slutat. Några måndagar har det också varit Snöstjärnan från Långsättra.

Under vintern har också IFK Tumba utsett Årets ungdom och i tuff konkurrens med duktiga ungdomar från handboll, fotboll och friidrott, har Alexander Bäckman i år fått denna utmärkelse. Han förärades med ett pris vid en högtidlig prisutdelning.

Åsa Mårsell

Snöstjärnan

Svampjakten 11 nov

Säsongens första snöstjärna avgjordes som ett Turfevent! Lite drygt 30 taggade deltagare drog iväg på svampjakt i Långsättraskogen. En och annan lyckades också hitta de gömda bonusstjärnorna genom att

lista ut kluringarna via de ledtrådar som fanns på banan.

Adventsrika 9 dec

14 tappra stjärnjägare gav sig ut denna kyliga och halkiga måndagsafton för att samla på sig så mycket

poäng som möjligt. Knepet för att få flest stjärnor var att lista ut ordet som bildades av bokstäver vid kontrollerna, detta var det endast ett fåtal som klarade, grattis till er!

Många lyckades dock ta väldigt många kontroller vilket också såklart blev till många snöstjärnor.

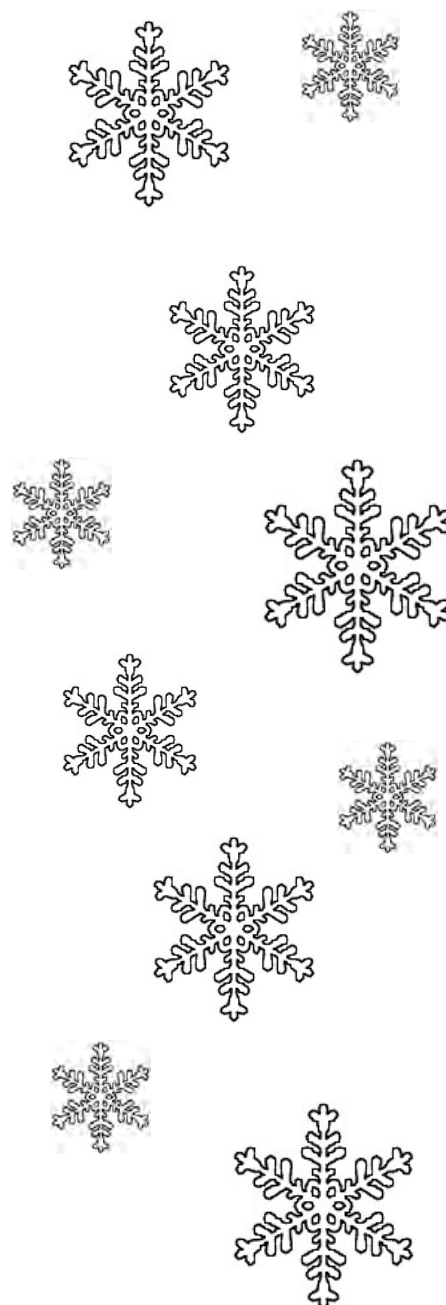
Tunnelseende 10 feb

Teodor och Henning stod för arrangemanget, och temat var

tunnelseende. Deltagarna skulle följa korridorer och genomföra ett strategiskt byte av karta/bana på vägen. Många spanade väl och hittade samtliga kontroller och lyckades dessutom lista ut ordet, så i slutändan blev tiden avgörande.

I totalställningen gick nu Emil upp i täten, tätt följd av storebror Adrian samt Ingemar.

Resultat	#1	#2	#3	Totalt
Emil Kahraman	5	3	5	13
Adrian Kahraman	5	3	4	12
Ingemar Färm	3	4	5	12
Teodor Törnros	5	4	2	11
Ivar Åkeson	4	3	4	11
Samuel Törnros	3	4	4	11
Henning Färm	4	4	2	10
Joakim Törnros	3	5	2	10
Vincent Öhrn	3	3	4	10
Tor Zettergren	5		5	10
Elsa Törnros	2	5	2	9
Freja Saers	4		5	9
Elvina Wistrand	3	2	4	9
Elliot Fahlman Tallén	4		4	8
Lydia Ljungkvist Bogdanovic	3		5	8
Daniel Ekenberg	3	4		7
Linus Ekenberg	3	4		7
Hjalmar Selin	4		3	7
Viola Saers	3		4	7
Hjalmar Wåhlin Sjöberg	3	3		6
Goran Bogdanovic	3		3	6
Alexander Saers	2		4	6
Hilma Ödman	3	2		5
Samrud Sudersan			5	5
Saga Saers	4			4
Ture Bäckström	4			4
Albin Sahlgren	3			3
Viktor Ljungkvist Bogdanovic	3			3
David Färm		3		3
Juni Bergman			3	3
Anna Sahlgren	2			2
Mika Berntzon	2			2
Sofia Ödman	2			2
Maria Saers	2			2



Rapport från skidsektionen



Skidspår på Riksten

I år har vi gjort förändringar kring skidspåren på Riksten. För att leverera ännu bättre kvalitet och också se till att öka det ekonomiska bidraget som skapas av frivilliga spårpengar, så beslutade vi att ta in hela regin till TMOK denna säsong.

Det har inneburit att vi köpt en skoter till klubben som kommer få bo i förrådet vid Harbro på sommarhalvåret. En spårpatrull bestående av mig själv, Johan Eklöv, Olle Hjerne och Bengt-Åke Ericsson har rattat skotern och preparerat golfbanan för spårdragning.

Vinter då? Jo, den har ju verkligen inte varit den bästa. Tack vare en chansning och mycket skottande av Johan Eklöv så fick han till premiärspår den 2:a januari, vilket "som vanligt" var för först i Stockholmsområdet.

Mycket uppmärksamhet fick vi från skidåkare i stan som lade upp en film på youtube.



Det kom mer snö dagarna därefter och skidspåren var åkbara fram till 12:e januari.

Just den 12:e januari var det ganska kallt, solsken och enormt mycket folk som var ute och åkte. Men därmed slutade hela säsongen och efter det fanns det inte mycket snö eller ens minusgrader i några prognoser.

För klubben innebär dock även en

kort säsong som denna ett överskott i kassan och att skotern nu är avbetald. Vi hoppas dock på en längre säsong nästa år!



Fina skidspår i Riksten

Skidskola / träning

I år bestämde vi oss för att marknadsföra skidträningen mer externt än vi gjort de senaste åren. Tanken var att kanske kunna locka lite nya barn och även få dem senare att stanna inom orienteringen.



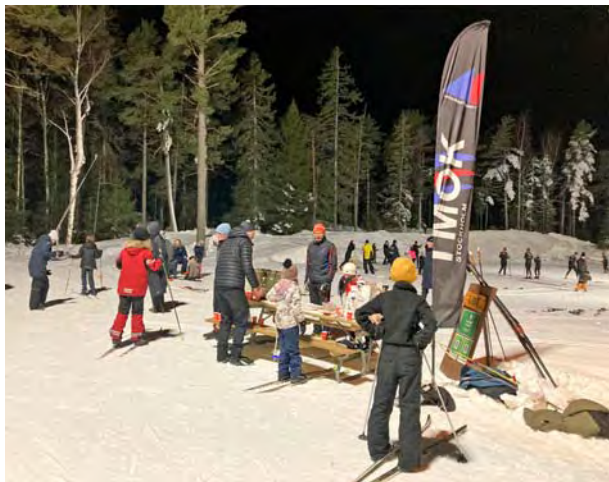
Många barn på skidskolan

Vi marknadsförde oss via lite olika kanaler, bland annat genom Barnens Vasalopp som genomfördes på Lida.

En riktig skjuts fick vi av att lägga upp inbjudan inom den stora längdskidgruppen för Stockholmsområdet på Facebook, detta precis under perioden då det var snö ute på marken!

Det hela slutade med att vi hade över 60 barn och ungdomar på deltagarlistan, varav drygt hälften inte var klubbmedlemmar sedan tidigare.

Vi genomförde alla träningstillfällen på Lidas konstsnöspår vilket nu har blivit en riktigt fin anläggning. Spåret är fortfarande kort (700 meter, som dock skall förlängas till 2000 meter nästa år) men för de flesta barnen räcker det.



Samling vid fikabordet

Ännu viktigare är snöplan som var stor och välpreparerad. Lida har verkligen fått till det med ny personal och ny ambition. Även belysning på snöplan fick de snabbt upp!



Lida fixade fina spår

Träningarna har varit väldigt roliga och givande. En stor uppslutning av nygamla skidtränare som gett barnen både tekniktips, utmaningar och fart. Det verkligen myllrade av barn och ungdomar på torsdagskvällar!

Nu hoppas vi att vi lyckas fånga in några av dessa nya medlemmar att också bli orienterare! Det finns ju en historik av att rekrytera mycket bra talanger denna väg!

Jakob Skogholm

Carina – Vasaloppsdrottning

Carina Johansson blev den fjärde kvinnan någonsin som lyckades komma upp i 40 genomförda Vasalopp. Vi gratulerar och vi klipper lite från intervjun som Mitt i Botkyrka gjorde med henne efter loppet.

"Det var hemska förhållanden: det regnade, vi hade motvind och 20 cm vatten efter bara de två första milen. Det var aldrig aktuellt att strunta i det, utan man får bita ihop och lägga sig på en dagsnivå som man tror går att genomföra."

Men egentligen har det blivit fler lopp.

"Vasaloppet blev en del av livet: jag växte upp i Malung och hjälpte till med loppet och har många bekanta som gjort Vasaloppet. Pappa också. Så när jag var 16 ville jag också



testa. Pappa tyckte det räckte med att åka från Sälen till Evertsberg, men jag hade inga planer på att

stanna där. Så när han stod där och vänta på att jag skulle gå av drog jag bara förbi och tog hela loppet. Eller nästan. Jag gick av vid upploppet så jag åkte inte genom portalen. Jag vågade inte.”

Hur håller man sig i form för att kunna åka 40 Vasalopp?

”Mycket orientering. Jag springer större delen av året men just de här månaderna är det mycket skidåkning. Sedan får man varva med att träna styrka två gånger i

veckan.”

Blir det fler Vasalopp framöver?

”Jag hoppas kunna fortsätta, och har som mål att åka väldigt länge till. Sedan kanske det inte fortsätter vara 90 km. Men jag hoppas kunna åka Vasaloppet 10 (som är nio kilometer, reds anm.) så länge jag kan stå. Det är också viktigt att må bra av att göra det – man ska inte åka över sin förmåga.”



VASALOPPET

Vasaloppsveckan resultat

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

Namn	Klubb	Plac	Tid
Vasaloppet			
Alexander Käll	TMOK	2966	6:32:51
Max-Igor Kajanus	TMOK	3311	6:47:56
Henrik Falk	TMOK	4235	7:29:14
Lukas Nilsson	TMOK	3870	7:12:44
Johan Olsson	IFK Tumba SOK	6941	9:43:34
Emil Molander	IFK Tumba SOK		brutit

Öppet spår söndag

Conny Axelsson	TMOK	9:18:34
Ellinor Östervall	TMOK	9:31:26
Ingrid André	TMOK	brutit

Öppet spår måndag

Fredrik Ruda	TMOK	7:46:47
Carina Johansson	TMOK	10:07:10

Vasaloppet 45

Alexander Bäckman	TMOK	2:38:09
Elsa Vivall Käll	TMOK	3:59:40

Vasaloppet 30

Magnus Lundberg	IFK Tumba SOK	3:03:07
-----------------	---------------	---------

Vasaloppet 10

Carina Johansson	TMOK	1:02:54
------------------	------	---------

Ungdomsvasan

Alexander Bäckman	H15-16 (19 km)	6	59:19
-------------------	----------------	---	-------



Barnens vasalopp

Under Orsa-lägret denna vinter började vi prata om hur vi ska locka fler orienterare till Tumbas milt sagt småskaliga nybörjarverksamhet.

Jag har för mig att det var Olle Hjerne som nämnde att många av de orienterare vi har i klubben började för längdskidåkningen.

Själv var jag inte medlem under den tiden men så som jag har fått det återberättat var längdskidorna en stor del av Tumba med Stockholm Ski Marathon och skidträningar i Harbro.

Vi brukade även anordna Barnens Vasalopp och vi kom på att det kan vara ett bra arrangemang att återinföra för att locka nya medlemmar.



Först start på Barnens vasalopp

Det finns ju även bättre möjligheter nu, trots de varma vintrarna, tack vare Lidas konstsnöspår. Vi bestämde i alla fall att jag skulle vara ansvarig för att arrangera Barnens Vasalopp den 12 januari.

Det svåraste med arrangemanget var antalet barn man skulle ta höjd för, eftersom vi bestämde oss för att ha anmälan på plats. Som tur var fanns det en massa gammalt materiel i Harbro till Barnens Vasalopp.

Det var bara att hoppas att det skulle räcka, speciellt med tanke på att allt materiel från leverantören var slut.



sedan målgång



och så blåbärssoppa

Söndagen den 12 januari, då loppet anordnades, var den tveklöst bästa vinterdagen i Stockholm under hela säsongen. Strålande sol, 6-7 minus-

grader och tillräckligt med snö för att öppna det svart-vita spåret.



och medaljer av Simon, Lukas och Freja

Detta, tillsammans med hjälp av Alexanders Bäckmans insatser på cykel med att sätta ut reklam på ett

60-tal affischer, gjorde att det kom en bra bit över 100 barn som körde.

Detta antar jag är mycket historiskt sett då jag har hört att det brukar vara cirka 50 barn som kommer.

Jag och några andra grabbar minus Ludde som tog en taktisk sovmorgon åkte dit tidigt och byggde upp arenan med start- och målportaler, speakervagn och de riktiga vasa-loppsstationerna.

Arrangemanget gick hur bra som helst med ett undantag för brist på säkerhetsnålar. Det hemmagjorda programmet för att följa deltagarna gav upp precis i tid när de sista gick i mål så sammantaget blev dagen en succé.

Lukas Nilsson



Vasaloppet race-report

Jag har egentligen aldrig varit speciellt intresserad av längdskidåkning men efter att orienterat ett tag och tvingats ut på Ågestas konstnöspår ett antal gånger började jag få upp ögonen för sporten. Jag vet egentligen inte hur jag kom på det, men av någon anledning fick jag för mig att jag skulle åka Vasaloppet. Detta ledde till att jag fick Vasaloppet 2025 i julklapp julen 2023.

Tanken med det hela var att genomföra det en gång mest för att ha klarat av det. Jag tränade inte med någon sorts tanke av att försöka göra loppet på en bra tid.

Däremot drog min familj till Funäsfjällen över sportlovet 2024. Tanken med resan var mest att åka slalom men av en ren slump var familjerna Adebrant, Mårsell och Hjerne där samtidigt. Detta kombinerat med de 300 km fantastiskt fina längdspåren ledde till ett antal långpass upp mot 60 km, vilket ledde till att jag blev taggad på att försöka träna till

Vasan.

Träningen bestod mest av sporadiska SkiErg pass typ en gång i veckan på hösten. Efter Orsalägrät i vintras drog jag även igång träningen på snö ordentligt och började köra rejält med skidor.

Jag hade också gått och funderat på om jag skulle staka loppet som en extra utmaning, eller bara att jag inte pallade hålla på med fästvalla. Jag körde ett seedningslopp i Orsa på 42 km där jag körde med blanka skidor. Det slutade med extremt

ryggont så vid den punkten såg det mörkt ut. Men efter ett 115 varv långt stakningspass på Lidas 700 meter konstsnöspår som gick i skapligt tempo var det bestämt att jag skulle köra blanka skidor.

Under sportlovet innan Vasaloppet bodde vi i Sälen. Jag tänkte att det var nära starten, men ändå var man tvungen att gå upp klockan tre på morgonen för att hinna med Nacka-Värmdö skidklubbs buss till starten.

Väl i starten fick jag en skaplig startplats i led sex. Däremot fick jag problem med att hitta tillbaka till bussen och väl där insåg jag att mitt slangbältes vätskeblåsas lock var dåligt åtskruvat så all sportdryck hade läckt ut. Jag tänkte att det fick räcka med stationerna och körde utan den.

När startskottet gick visade det sig att jag hade valt rätt sida (höger). Helt plötsligt var jag ikapp svansen av led fyra i startbacken. Däremot visade det sig när jag kom upp från backen att den beryktade rälsen på myrarna hade förvandlats till ett decimeterdjupt sockersnötäcke, inga spår 90 % av loppet.

Däremot var det fortfarande kallt så det gled rätt så bra. Detta ledde till att jag plockade cirka 400 platser första tredjedelen av loppet. Däremot tog allt det roliga slut i Tennäng. Helt plötsligt var det upp mot 8 plusgrader och snön började bli sluss. Glidet som Fredrik Rida hade fixat för torrt före, som innan plusgraderna hade varit kanon, blev kasst när snön började smälta.

Jag kämpade mig genom den beryktade "falskplatån" och Lundbäcksbackarna till Oxberg men där

tog krafterna slut. Det kändes som halva loppet spenderades på att extremt långsamt hasa mig fram mellan Oxberg och Hökberg.



Lukas i Vasaloppsspåren

Väl där skärpte jag mig en aning och körde på i lite bättre tempo in i mål. Sluttiden på loppet blev drygt 7 timmar. En bra bit från det jag hade tänkt mig, men med tanke på hur det bar i spåren var ändå insatsen godtagbar.

Under sträckan mellan Oxberg och Hökberg intalade jag mig själv 100 gånger att jag aldrig mer ska göra om detta. I efterhand så har minnet som vanligt förvrängts så det lär förmodligen bli något sorts 90 km-lopp under vasaveckan även nästa år.

Sen finns det även Norden-skiöldsloppet som Jakob Skogholm pratar om (och som i skrivandets stund inte genomförts än 2025) men de 22 milen får vänta än så länge.

Lukas Nilsson



Sävsvjöläger 8-9 mars 2025

Felix Persson heter jag och jag satsar mot VM i orienteringsskytte. Några av er har kanske läst min förra artikel i TT när jag råkade vinna en världscuptävling i Finland. Jag säger råkade eftersom att jag har haft som mål att vara bra i år på VM, inte förra året.

Satsningen fortsätter nu och har nått en helt ny nivå. Min ansökan hos Polisen har godkänts och nu har jag en egen bössa. Detta ger nya möjligheter med modifiering efter mig själv och att träna mera, framförallt torrträna hemma.



Felix i skjutläge

I orienteringsskytte så är det alltså precis samma vapen och avstånd och prickar som i skidskytte på TV, bara det att vi inte bär med oss vapnen i skogen, så vi har ingen sele på vapnen som på TV.

Helgen den 8-9 mars tog jag tåget till Sävsvjöläger för att vara med på ett nationellt läger för orienteringsskytte i norra Europas största skyttehall. Vi hade dock inte behövt en hall för att det var otroligt fint väder, som ni andra säkert också hade.

Helgen började bra med 2 semlor på fredagen under resan på vägen ner till Småland. Förutom en fin solskensjogg på fredagen gjorde vi inget mer den kvällen. Lördagen började klockan 06:50 med frukost innan vi tog oss till skyttehallen där det var samling klockan 8.

Passet började med torrövning där man lägger sig på mattan med sitt vapen, intar ställning och siktar in sig, men sen så blundar man och andas i 10 sekunder. När man öppnar ögonen igen så kan man se om man fortfarande ligger kvar med siktet i pricken eller om man har förflyttat sig. Har man förflyttat sig så är det något i ställningen som man kan justera, för är allt rätt så borde man ligga kvar i pricken.



Bra att se hur träffbilden blev

Vi fortsätter dagen med inskjutning och skuter sedan på i rask takt. Liggande innan lunch och samtidigt

ansluter min skyttecoach Frida Börjesson som är fd elitskytt i den gren inom skyttesporten som skjuter med samma sorts gevär. Hon har tagit med sig sin kompis Matilda som är Sveriges bästa damjunior i samma gren och de båda delar med sig av tips till alla närvarande.

Vi fortsätter med stående skytte efter lunch och kommer fram till att jag behöver göra några justeringar på mitt vapen. Dessa genomför jag senare samma kväll så att jag kan prova dem dagen efter.

På söndagen fortsätter vi, en blandning av orienteringsskyttar från Sveriges alla hörn, med att skjuta med puls. Då får vi lov att njuta av

det fina vädret när vi springer runt och runt skjuthallen.

Det är många ungdomar som är med för att öva på sitt skytte, men också en del av oss äldre seniorer och juniorer som siktar mot VM. Ett riktigt bra läger för att få skytteträning med kvalitet och kvantitet. Ungefär 475 skott hann jag avfyra under helgen.

Nu fortsätter satsningen på hemmaplan. Just nu går det sådär eftersom jag i skrivande stund, flera veckor efter lägret, är hemma sjuk. Men med hjälp av träningscoach Simon Hectors expertis ska jag nog snart komma på banan igen.

Felix Persson

Inomhusorientering

För klubbens inomhusorienterare är det vintern som är högsäsong!

Årets säsong drog igång den 16-17 november med Gävle Indoor på högskolan i Gävle och avslutades med Stockholm Indoor den 1-2 februari på Midsommarkransens skola.

När vi trodde att säsongen var slut dök det upp ytterligare en indoor tävling i Hallsberg den 22 mars! Tre starka löpare från klubben reste till dit!

Under året deltog löpare från klubben på tävlingar i Gävle, Chalmers (COL) indoor i Göteborg, Sandviken (Viken), Göteborg (igen!), Falun, Stockholm samt Hallsberg.

Nytt för i år var att förra årets Indoor grand prix i herr- och damklasserna utökats till att även inkludera HD17 samt veteran dam/herr.



I grand prix samlar deltagarna poäng i varje deltävling man ställer upp i. Den som samlat ihop flest poäng står som segrare på den avslutande tävlingen i Stockholm.

Ett flitigt deltagande ger många poäng, men för att placera sig i toppen behöver man även springa in på bra placeringar.

TMOK kan stoltsera med följande topp tio placeringar i årets indoor grand prix klasser:

D17: Vanja Lif (2), Hilma Ödman (9) samt Emelie Hellström (10)
Veteran herr: David Lif (8)

Mona Lif



Kartan i Gävle



Solveig och Saga



Emelie i Gävle



David och Ellinor i Sandviken



Vanja på Grand Prix prisutdelning



Trångt vid Stockholm Indoor Cup

Prispallen 2025

2:a plats	1:a plats	3:e plats
Viken Indoor E2 15/12 2024 Ellinor Hellström Inskolning	COL Indoor E2 8/12 2024 Vanja Lif D16	COL Indoor tot 7-8/12 2024 Vanja Lif D16
Falu Indoor E2 19/1 Hilma Ödman D16	Stockholm by Night #2 11/12 2024 Oskar Eklöv Murklan H	Stockholm by Night #2 11/12 2024 Johan Eklöv Murklan H
Stockholm Indoor Cup dag 1 1/2 Helen Törnros Töser	Göteborg Indoor E1 28/12 2024 Vanja Lif D16	Falu Indoor tot 18-19/1 Helena Hellström Motion medel
Stockholm Indoor Cup dag 2 2/2 Vanja Lif D17	Stockholm by Night #3 15/1 Oskar Eklöv Murklan H Erik Eklöv Öppen 4 km	Sumpnatta 21/3 Klara Skogholm Oriange 3.0 km Carina Johnasson D60
Stockholm by Night #5 12/3 Erik Eklöv Öppen klass	Falu Indoor E2 19/1 Vanja Lif D16	Kringelträffen 23/3 Filippa Hjerne D20
Sumpnatta 21/3 Karin Skogholm D45	Falu Indoor tot 18-19/1 Vanja Lif D16	
Kringelträffen 23/3 Karin Skogholm D45	Stockholm Indoor Cup dag 1 1/2 Hilda Skogholm U2	
Ultralång-SM 30/3 Freja Hjerne D20	DM Natt Skåne 21/3 Arne Karlsson H65	
Nyköpingsorienteringen 30/3 Alexander Bäckman H16	Sumpnatta 21/3 Björn Nilsson H50 Helena Adebrant D55 Robin Björkman Violet 3.0 km	
	Hallsberg Indoor E1 22/3 Erik Eklöv H14	
	Hallsberg Indoor E2 22/3 Erik Eklöv H14	
	Kringelträffen 23/3 Freja Hjerne D20 Ulrik Englund Blå 3.0	

Totalt hittills under 2025 (hela 2024)

8 (113) 2:a platser	13 (120) segrar	4 (99) 3:e platser
---------------------	-----------------	--------------------

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

90 år

Arne Åhman
23 september

75 år

Kurt Lilja
4 juni

75 år

Helen Törnros
24 juli

70 år

Johnny Moberg
17 juli

50 år

Robert Björklund
3 juli

50 år

Agnieszka Heier Liu
28 mars

50 år

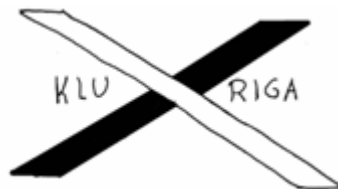
Martin Liu
4 september



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

funderar'n





Lösenord:

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

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

Förra numrets lösenord var **Bastubad**.

Augusti-stafett	↓	Utmanande för fötterna	Tork-don	Ropa	↓	Kan berghäll vara	Vill man vara i	Tidning	Dött	↓
Dess landslag har dominerats av Silde NOK arrangerar SM 2025	→	↓	↓			↓	↓	↓	1	
2	↓									Är second hand
					↑					
				Institution	Utdragen				Klurig kontrollpunkt	
Möbeljätte	↓			↓			Klubb-mästerskap	↓		
Klocka	↓						Ger oss honung	↓		
					6	Miss		4		
						Sömn				
				Automat-karbin	↓					
BOX	↓									
Glassbolag	↓			Gen-optimering		Smält sten	Del av flaska	3		
							Snabb			
5				Ström	↓					
				Från korn	↓					På
										7
Modernt	↓						Ljud	↓		
I ett stycke	↓									
					BAR					

Gräsklippning i Harbro

Här kommer det, det ni alla har längtat efter, gräsklippningsjouren!

V18 och V19 Johan Eklöv
V20 och V21 Fam Adebrant
V22 och V23 Fam Käll
V24 och V25 Thomas Eriksson
V26 och V27 Fam Hjerne
V29 och V30 Fam Persson
V31 och V32 Fam Hellström
V33 och V34 Fam Allared Mårzell
V35 och V36 Rickard Guneé
V37 och V38 Fam Ågren
V39-V52 Johan Eklöv



Om din vecka inte passar byt med någon på listan eller annan klubbmedlem.
Om gräsklipparen saknar delar eller drivmedel, laga eller tanka, kvitto till Thomas Eriksson.

Johan Eklöv



Soppvärdar i Harbro



Torsdagar våren-hösten 2025

Dat	Namn	Kontakt	Städning
24/4	Fam Ekenberg	076 517 31 33	Damomklädningsrum
1/5	Ingen soppa	Helgdag	
8/5	Fam Eklöv	070 899 52 26	Herromklädningsrum
15/5	Lotta Östervall Thomas Eriksson	076 273 37 85 070 226 28 48	Kök och hall
22/5	Ingen soppa	Ungdomsserien	
29/5	Ingen soppa	Helgdag	
5/6	Fam Lif	070 967 50 13	Stora rummet
28/8	Fam Hellström	Helena 070 717 09 11	Kök och hall
4/9	Fam Dohn	Mattias 070 722 44 31	Stora rummet
11/9	Fam Törnros	Elsa 076 639 46 56	Damomklädningsrum
18/9	David Färm Sofia Ödman	David 072 452 98 82	Herromklädningsrum
25/9	Thomas Eriksson Rickard Gunée	Thomas 070 519 87 91	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. Påssoppa duger bra men givetvis uppskattas en hemlagad soppa. En matigare soppa samt en bär-/fruktsoppa är bra alternativ.
3. OBS! Sätt på diskmaskinen. Spis och kaffekokare har timer.
4. Ställ fram bröd, smör, pålägg, vatten + glas. Kaffe finns i ett låst skåp i köket. Koka kaffe och sätt på 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 värdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, dörrar osv.
7. När kvällen är slut ska allt vara diskat, städat (enl. schemat), papperskorgar vara tömda och försedda med nya plastpåsar (finns i översta kökslådan). Gäller även omklädningsrummen!
8. Vid hemgång ska alla fönster vara stängda och låsta (nyckeln passar till samtliga lås i klubblokalen). Gäller även omklädningsrummen!
9. Kontakta nästa veckas värd och meddela vad som gått åt och vad som finns kvar.
10. Överskottet från klubbkvällen sätts in på IFK Tumbas Pg 33 78 40-3. Får du underskott och vill ha ersättning kan du kontakta Tumbas kassör (Thomas Eriksson – 070 519 87 91 eller etxthee@hotmail.com). Annars kan du ta hem matvaror för att kvitta.

Vid frågor kontakta Emma Vivall Käll; emma.kall74@gmail.com



Även i år kommer vi ha två olika naturpass men dessa kommer också att vara uppdelade på två olika kartor.

Naturpasset Tumba har 50 kontroller i Harbro samt i Vinterskogen. Naturpasset Salem har 50 kontroller i Rönninge samt i Mölle.

Båda passen finns att köpa på Klackenbergs bokhandel, CirkelK i Rönninge samt på Lida vårdshus för 120 kr/st. Det går också att köpa av husvärdarna på torsdagsträningarna i Harbro from 24/4 för medlemspriset 100 kr/st.

Det går också att kontakta mig, Lasse eller Olle för försäljning utöver det. Bra träning när man själv har tid och lust. Kontrollerna sitter ute från 1:a maj till sista oktober!

Vi som håller på med Naturpasset: Kjell Ågren, Ulf Lilja, Olle Laurell, Lasse Stigberg och Kurt Lilja.

Kjell Ågren

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
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Andreas Herne	076 127 18 44
	Anna Sahlgren	073 368 88 06

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

Mälarhöjdens IK OK

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Vice ordf.	vakant	
Sekreterare	Anna Sahlgren	073 368 88 06
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Andreas Herne	076 127 18 44
Revisor	Robert Björklund	070 244 40 77
Valberedning	Alexander Saers	070 320 25 44
Adress	Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb Sätragårdsvägen 183 127 30 Skärholmen	
Org.nr	Mälarhöjdens IK OK	802490-9510
Plusgiro	Mälarhöjdens IK OK	50 22 33-0
Swish	Mälarhöjdens IK OK	123 322 10 33

Medlemsavgifter 2025

(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 2025

Tränings- och tävlingsavgift (helår)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2025	400 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2025	1000 kr

Tränings- och tävlingsavgift (bara höstterminen)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2025	200 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2025	500 kr

Tävlingsavgift

Juniorer, fyller 17-20 år under 2025	1200 kr
Vuxna	1200 kr
Pensionärer	1000 kr

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

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
TMOK	Lotta Östervall	070 161 53 19
Valberedning	Helena Hellström	070 717 09 11

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
Swish	IFK Tumba SOK	123 526 64 24

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
Uthyrning	Anders Käll	070 340 77 25

Klubbstuga Långsätra

Ansvarig	Bengt Branzén	073 525 95 92
----------	---------------	---------------

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	
Värdparslista	Emma Vivall-Käll	070 697 37 24

Tävlings/Arrangemangs/KartKommittén

TAKK (inkl tidigare MAKO)

Ansvarig	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Patrik Adebrant	073 690 26 77
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Dan Giberg	070 109 22 20
	Lars Stigberg	070 318 11 36
	Staffan Törnros	070 551 16 32
	Lotta Östervall	070 161 53 19

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
	Andreas Herne	076 127 18 44
	Olle Hjerne	073 097 90 90
Sydvästsamarbetet	Johan Eklöv	0727 11 93 81
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
	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
	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
	Elsa Törnros	(8,11) 076 639 46 56
	Joakim Törnros	(8,11) 072 700 35 75
	Maria Saers	(9) 070 897 28 38
	Anna Sahlgren	(9) 073 368 88 06
	Martin Bäckström	(9) 073 046 81 26
	Ash Björklund Boljang	(10) 072 560 62 78
	David Färm	(10) 072 452 98 82
	Jens Nordström	(10) 070 306 06 61
	Bengt Ödman	(10) 070 265 36 14
	Anders Käll	(13) 070 340 77 25

Ungdomsserien	Jakob Skogholm	070 516 60 04
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 Vit/gul
- (10) Långsätra Nybörjare
- (11) Långsätra banläggning
- (12) Långsätra Ledarpool
- (13) Banläggning tisdagssteknik



BakSidan

Kolasnittar

Den här gången är det Amanda Nilsson som bidrar med ett recept på kolasnittar som gjorde succé på en av långpastorna.

Ger ca 30 st

Ingredienser:

150 g rumstempererat smör
1.5 dl strösocker
2 tsk vaniljsocker
3 msk mörk sirap
3.75 dl vetemjöl
1 ½ tsk bakpulver

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader.

Vispa smör, socker, vaniljsocker och sirap smidigt, gärna med en elvisp.

Blanda mjöl och bakpulver och rör ner i smeten och arbeta ihop till en deg.

Dela degen i 3 delar (för 30 kakor) och rulla ut till längder, ca 25 cm långa. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper och platta till dem.

Grädda mitt i ugnen ca 12 minuter.

Låt kakorna svalna ca 5 minuter och skär dem sedan på snedden.

