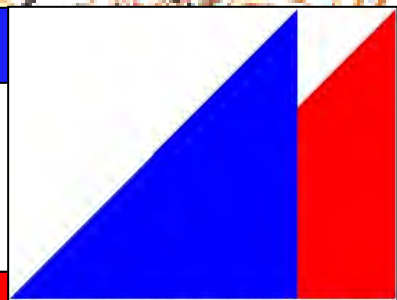


TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Två VM-guld för TMOK samma sommar
Freja JVM-guld på lång, Helen VeteranVM-guld på sprint

Nr 2 2025



TriangelTajM

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

Redaktion:

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

E-postadress:

triangeltajm@hotmail.com

Distribution:

Staffan Törnros 070 551 16 32

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

Preliminära manusstopp 2025:

Nr 3 10 november

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Mattias Allared, Bengt Branzén, fam Ekenberg, fam Eklöv, fam Hjerne, fam Lif, fam Nilsson, Elsa och Joakim Törnros, fam Warg/Tjernberg och fam Ödman. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Framsidan

Freja Hjerne skördade stora framgångar vid JVM. Guld på långdistansen och silver på både sprintstafetten och den vanliga stafetten. Helen Törnros lyckades knipa ett guld på sprintdistansen under Veteran-VM.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	JVM i Italien	32
X-et	4	O-ringen i Jönköping	35
Ordförandespalten	5	Scottish 6 days	40
O-Ringen 2027	6	WMOC i Spanien	42
MIK-medeln	8	På ungdomsfronten	46
Sprint-KM	10	Tiomilarepet	49
Sprint-DM	13	Klubbresa till Leksandstrippeln	51
På gång i TTK	15	OL-skytte	53
Fundrarn	16	OL-skytte-VM i Finland	54
Tävlingshelg i Östergötland	17	Prispallen	56
10MILA	19	OL-doku	59
Klubbresa Söderhamn/Sundsvall	23	Värdpar	60
Jukola	26	Anslagstavlan	61
Tjeckien	28	Klubbinformation	62
Eskilstuna Weekend	30	Baksidan	64



Redaktionens spalt

Vilken sommar vi har haft. Inte nog med att Freja Hjerne skämt bort oss med JSM-titlar. Nu har klubben fått både SM-guld på JSM-stafett och dubbla VM-titlar.

Tyvärr har vi inte fått in några reportage från SM-tävlingarna, utan siktar på reportage från alla SM- och DM-tävlingarna i nästa nummer.



Laget som tog JSM-guld i stafett – Ellen Aneland, Filippa och Freja Hjerne

Däremot kan ni läsa om både JWOC och WMOC i tidningen. Många har också skrivit om diverse andra sommartävlingar. Allt ifrån Eskilstuna Weekend till Skottland och Tjeckien.

Många från klubben var med på O-Ringen. Ett fylligt reportage, där olika klubbmedlemmar får varsin dag att skriva om, har det blivit. Däremot har jag i år ingen resultatsammanfattning från O-Ringen. Nu när det mesta går bra att komma åt via Internet så har jag bara med en länk till resultaten. För att följa länken är det bäst att gå in på TriangelTajM på klubbens hemsida.

Klubben har också varit med på bl a

10MILA, Jukola och U-tiomila med riktigt bra resultat.

Ungdomarna har också varit iväg på diverse läger. StOF-läger, Riksläger och flera utvecklingsläger. I höst planeras ett Gotlandsläger för äldre ungdomar och juniorer på höstlov. Ungdomarna åker också till Daladubbeln i oktober.

Det blir säkert ett Grönklittläger också, men den exakta tidpunkten för det är inte bestämd ännu. Håll koll på klubbens sociala medier!

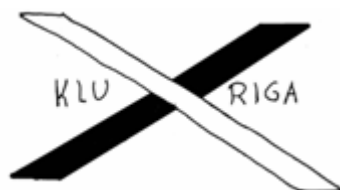
Ett antal arrangemang har genomförts under våren. Tyvärr var det inte så många startande som vi hoppats på, vare sig på MIK-medeln eller Sprint-DM. Vi själva ordnade Sprint-KM hemma i vår trädgård.

TMOK arrangerade för första gången ett s k Wild Camp som ett dagläger. Det fungerade bra och är något att fortsätta med kommande somrar.

Framöver så planeras en Indoor-tävling i Tumba i november, hoppas att det går i lås. Det är också dags att bestämma vad ni ska göra sommaren 2027 när vi ska vara med och arrangera O-Ringen.

Först stundar årets 25manna där TMOK ska bidra med funktionärer till parkeringen.

Helen



Lösenord:

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

Skicka in lösenordet till Lars Soldagg SMS: 070-7926101, E-post: lars.soldagg@gmail.com
Förra numrets lösenord var **Dubbsko** vilket Ivar Åkesson och Gry Wisén lyckades klura ut.

Farlig missbildning		Hon är kyrkligt anställd		Kan det bli på upploppet	Terrängmodell	Dansk i IFK Göteborg	Slapp	
				Efter Do	2		Upptäckt	
"Terrängtyp"				3			6	
Fruktad sjukdom förr								
Görs på ättika				Kyrklig hangaround				
					Riks-antikvarie-embetet		Kort Maria	
Deras pengapung är fet				Har X-gene		Naturliga logaritmer		
Mundel								Studentportal
Gränsstad till USA								Krubbar
		1			Blombas inne	Inte Vi	Suffix på höst OL resa	
Fallit	Samedjur	5	Skalar			4		
Portats	Sås till kött		GUD					8
					7	Inte Vår		



Från styrelserna



Hösten är här och med det en intensiv OL-säsong. DM- och SM-tävlingar avlöser varandra och däremellan tävlingar i stort sett varenda helg ända in i november.

I klubbens egen regi erbjuds ett flertal träningstillfällen varje vecka, från våra klubbstugor Harbro och Långsätra samt på olika kartor i södra Stockholm på tisdagar gemensamt med övriga söderklubbar. För de som lätt "fastnar" på måndags- och torsdagsträningarna är ett tips att söka sig ut till nya spännande kartor antingen en tisdagskväll, eller en helgtävling. På de vanliga tävlingarna finns så kallade öppna klasser i olika längd och svårighetsgrad och själva tävlingsmomentet är underordnat. Spana in kalendern på hemsidan, där hittar du samtliga klubbaktiviteter samt länk till de flesta tävlingar i och runt Stockholm.

Många har varit runt på olika läger och tävlingar under sommaren, både i Sverige och utomlands. Vår familj åkte till Skottland och förutom turistande i högländerna var vi med på Scottish 6 Days. Aningen mindre än O-Ringen, med ca 2500 deltagare, men trevliga och välarrangerade tävlingar i fin skotsk terräng. Flera dagar fjäll-liknande terräng, men med mycket ormbunkar och hög ljun. Dessutom fanns det varje dag på arenan ett flertal food trucks med alltifrån nygräddad pizza och thaimat till kaffe, bakverk och glass – det gillar vi!

Det har skördats en hel del framgångar i skogarna under våren och sommaren. Vi har många duktiga ungdomar och juniorer i klubben och den som sticker ut lite extra är Freja

...

Hjerne. Det har blivit ett flertal SM-guld, bland annat i stafett tillsammans med syster Filippa och Ellen Aneland. Från Junior-VM i Italien fick Freja med sig två silvermedaljer samt guld från långdistansen – stort grattis!

I slutet av sommarlovet arrangerades Wild Camp för första gången vid Harbrostugan. Ett dagläger med mycket lek i naturen för ungdomar i åldern 7-12 år. Elsa tog initiativ till det hela, med inspiration från vår grannklubb Snättringe SK, och efter visst grundarbete lämnades det mesta av planeringsarbetet över till några av de äldre ungdomarna och juniorerna. Ett tag såg anmälningssläget lite dystert ut, men till slut blev det ett lyckat läger med ett tjugotal glada deltagare. Bra jobbat alla inblandade och till nästa år hoppas vi kunna utöka med ytterligare någon lägervecka, och helst även i Långsätra!

Styrelsearbetet har av förklarliga skäl legat lite i träda under sommaren. Under hösten kommer vi påbörja arbetet med budget och verksamhetsplan för nästa år. Om du har idéer eller synpunkter på verksamheten får du gärna höra av dig till mig eller någon annan i styrelsen. Vi tar tacksamt emot förslag på hur vi kan utveckla verksamheten och göra den ännu bättre.

Vi ses i skogen!

Joakim Törnros

O-Ringen Stockholm 2027

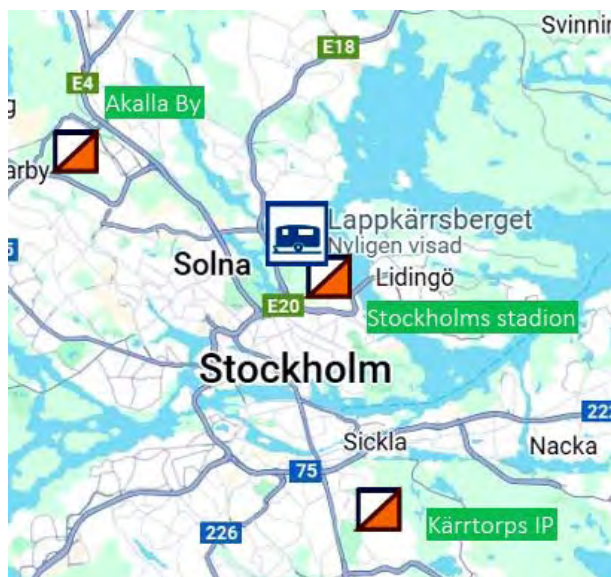
Ett historiskt arrangemang där vi behöver dig!

Sommaren 2027 är det äntligen dags för O-Ringen att komma till Stockholm – och vi i TMOK är med och arrangerar Sveriges största orienteringsfest! Det här är ett unikt tillfälle som vi bara får vara med om en gång i livet.

O-Ringen – mer än bara tävling

O-Ringen är världens största orienteringstävling och samlar tusentals deltagare från hela världen. Under vecka 30, 2027, kommer Stockholm att sjuda av orienteringsglädje, gemenskap och spännande tävlingar. Arenorna blir centrala och lättillgängliga och alla transporter sker med spårbunden trafik. Miljövänligt utan koldioxidutsläpp!

O-Ringencampingen blir vid Universitetet (Stora Skuggan) med etapper vid Akalla by, Kärrtorps IP och Stadion.



O-Ringen 2027

Ungdomar upp till HD16 och elitlöpare får delta i tävlingarna (förutom att hjälpa till som funktionär i möjligaste mån) under förutsättning att man följer avlysningsreglerna, som börjar gälla hösten 2025.

Förra gången O-Ringen var i Stockholm var för 50 år sen, så det här

kommer sannolikt att bli enda gången vi får arrangera O-Ringen. (åtminstone för oss vuxna). Arbetsuppgifterna kommer att bli ett "expertområde" alla dagar, t ex bygga/sköta om ett antal startplatser eller liknande, inte som "förr" när en klubb arrangerade en hel etapp.



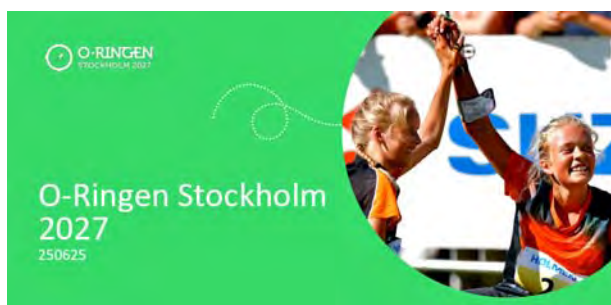
Förra O-Ringen i Stockholm 1975

Boka in vecka 30 – och anmäl ditt intresse redan nu!

Under O-Ringenveckan i Stockholm (vecka 30, 2027) behöver vi samla hela TMOK-familjen! Detta är vårt enda stora arrangemang för året, och för att det ska bli den succé vi drömmer om, förväntar sig klubben att alla hjälper till – oavsett om du är aktiv idag eller inte. Varje insats är viktig, vare sig du kan vara med några dagar eller hela veckan.

Gör det till en gemensam upplevelse och bjud med familjemedlemmar, kompisar, grannar, fastrar och kusiner! Det kommer bli otroligt kul att jobba tillsammans, och ju fler vi är, desto lättare blir det för alla. Se till

att boka in denna höjdarvecka redan nu!



Sommarens höjdpunkt 2027!

Vill du ta ett större ansvar?

Vi söker nu också dig som vill ta ansvar för ett specifikt område. Det är ett utmärkt tillfälle att utvecklas, knyta nya kontakter och göra skillnad på riktigt. Hör av dig till styrelsen eller undertecknad om du är intresserad!

Just nu saknas tre områdesansvariga, nämligen en **sälj/partneransvarig**, en ansvarig för **boende** samt en för **service**.

Sälj:

Området Sälj innefattar allt som har med partners att göra samt anskaffning av priser. Det omfattar även all försäljning i kiosker på arenorna och O-Ringenstaden. Funktionsansvarig för kiosker är redan tillsatt.

Som områdesansvarig arbetar du för att knyta lokala partners till arrangemanget, följa upp överenskommelser och administrera deras medverkan. O-Ringens fasta organisation finns till stöd i anskaffningen av partners.

Boende:

Områdesansvarig Boende har övergripande ansvar för att planera och drifva O-Ringenstadens camping.

Dessutom arbetar områdesansvarig Boende för att säkerställa att det finns en tillräcklig mängd andra prisvärda boendeanternativ i närområdet för deltagare och medföljare. Till hjälp finns en ansvarig i den fasta organisationen samt funktionsansvarig för Camping respektive Övrigt Boende.

Service:

Service är ett omfattande ansvarsområde vars primära uppgift är att stödja och säkerställa utförandet av beställningar från andra områden, så som byggnationer, transporter, toaletter, el, VA och dusch. Inom området ligger också planering och byggnation av arenor för de olika etapperna.

Mejla mig direkt om du är det minsta intresserad av att ta en större roll som områdesansvarig så diskuterar vi vidare med ledningsgruppen.

Håkan Elderstig
hakan@vokativ.com



MIK-medeln

På självaste påskafton hade MIK OK äran att få arrangera MIK-medeln i Sättrareservatet. För tävlingens deltagare fick det, istället för äggjakt, bli en jakt på orangevita skärmar av sedvanligt snitt.



Arena både utom- och inomhus



Att arrangera en tävling på påskhelgen innebär en viss utmaning. Många klubbmedlemmar som vanligtvis deltar i arrangemangen som var bortresta, men det löste sig ändå till slut med bemanningen. Särskilt tack till er från Tumba-delen av TMOK som hoppade in och hjälpte till. Tyvärr innebär påskhelg och bortresta människor också ett lägre deltagande än väntat på en sån här tävling.



Viggo, Ludvig och Staffan i TA

Särskilt kul också att se att det var en ny yngre generation medlemmar som bidrog starkt till att arrangemanget kunde bli av. I princip hela TA-sektionen bemannades av ungdomar och juniorer med Lukas Nilsson som TA-chef. För er som inte är helt insatta i begreppen står TA för

tävlingsadministration vilket är IT, sekretariat, speaker m m.

Tävlingsarenan var i Sättraskolan vilket var ett smidigt och bekvämt alternativ för arena. I princip inga byggarbeten var nödvändiga vid arenan. Arenagruppen kunde i stället fokusera på att snitsla, skydda en del golv och städa efter att tävlingen var över.

Tack också till Stockholms stad som samarbetade fint för att vi skulle kunna ha tävlingen på plats med allt ifrån upplåtelse av arenan till bra samarbete runt banläggningen i naturreservatet.



Välsorterad marka

Några kommunikationsmissar innebär att skolans vaktmästare fick rycka ut vid åttatiden på morgonen för att låsa upp och larma av, men det gjorde han utan att knorra och

mot en gratis fika från den välsorterade markan som Sofia Ödman höll i.



Starten nära Långsätra

En annan konsekvens av att ha arenan på skolan innebar att sista ca 500 meterna av banan fick en tydlig sprintkaraktär genom Sätras bostadsområde.

Vi valde den lösningen för att slippa utbrutet mål, men banorna kom ändå att innebära utmaningar på höjderna runt vattentornet och nordost om tornet. Där är det förhållandevis detaljrikt och kräver precision i orienteringen. Tävlingsens banläggare Mattias Boman hade trots kort om tid fått till utmanande banor.

Fler fördelar med att ha arenan på skolan var att det bara var 100 meter till tunnelbanan. Vi erbjöd därför inga parkeringsplatser och kunde få många att åka kollektivt till arenan.

Lite puls fick tävlingsorganisationen mitt i tävlingen då det kom in en protest att en kontroll inte fungerade. Mattias Allared ryckte ut i ilfart och kontrollerade SI-enheten i fråga, men den visade sig funka bra.

Nu fick i stället tävlingsjuryn sammankallas för att hantera protesten. Personen som lämnat in protesten hade möjlighet till en mycket bra pallplacering så juryns utslag fick stor påverkan på tävlingsresultatet. Juryn valde till slut att släppa igenom protesten och godkänna resultatet trots utebliven stämpling då tävlingsdeltagaren kunde styrka sin

historia genom sitt GPS-spår som visade att tävlingsdeltagaren stod stilla mitt i ringen i ca 15 sekunder. Ett pris ordnades fram till killen som blev nedpetad från prisplats genom att protesten gick igenom.



Datorn under tak vid avläsningen

I slutänden var nog alla nöjda och tävlingsorganisationen kunde andas ut, göra klart jobbet vid arenan och gå hem och fira påsk!

***Tävlingsledningen genom
Mattias Nilsson***



Sprint-KM 12 maj

I år hade vår arrangörsgrupp fått i uppdrag att arrangera klubbens Sprint-KM.

Vi hade några alternativ till kartor att välja på. Efter lite diskussion med banläggare Johan och Anna Carlsund och kartritare Bengt Branzén, så var vi överens om att använda en helt nyritad karta över Bredäng. Den var visserligen inte riktigt färdig, men Bengt lovade att få till prioriterade områden i tid.

Tidpunkten valdes till en måndagskväll i maj, en vecka när det inte var ungdomsserien, vilket bidrog till att det var många ungdomar som kom och sprang. Tyvärr missade vi de flesta av våra juniorelitlöpare som just kommit hem från en framgångsrik SM-helg i Värmland.



Arena i vår trädgård

Vi bor själva precis på gränsen till Bredäng så det var lätt att bestämma att vi skulle ha arenan i vår trädgård. Bekvämt med sekretariat, toalett m m. Bengt ritade t o m in vårt hus på kartan.



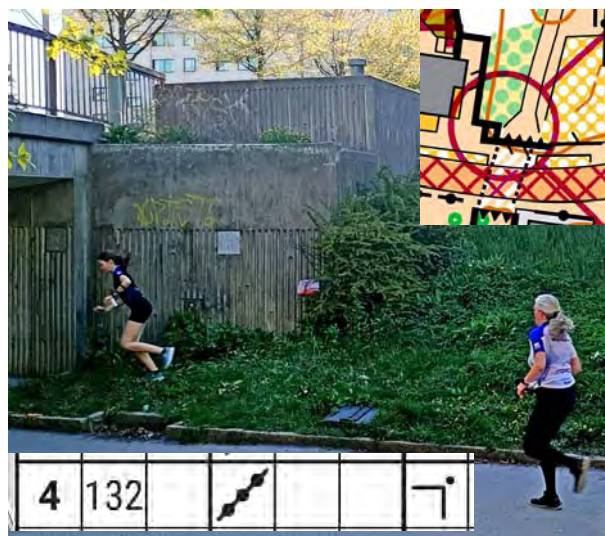
Samling i trädgården

David Färm m familj fixade starten i en tunnel bara 250 m bort och Alve Wandin bevakade det utbrutna målet i en annan tunnel 150 m bort.



Erik och Tor vid skulpturen Vingkontroll

Vårt största bekymmer var hur mycket vi skulle behöva bevaka kontrollerna, Bredäng är ju ett ganska utsatt område. Genom att kalla in lite extrapersonal som kartritare, familjemedlemmar och ungdomsledare lyckades vi få till sex kontrollvakter, som såg till att kontrollerna satt på plats hela kvällen.



Den här kontrollen ställde till det för några, var är ytterhörnet på muren?

Vi hade också tur med vädret, det blev en varm och solig kväll och hela 89 löpare kom och sprang någon bana. Bredäng är ju ett typiskt område från 60-70-tal med mestadels hyreshus och lite radhus. Alla vägar går att passera genom gångtunnlar så vi kunde förbjuda passage över de större vägarna. Det blev en hel del omvägar och detta tillsammans med ordentlig kupering bidrog till att tiderna blev ganska långa för att vara en sprint.

Flest deltagare samlade den långa svåra banan med 35 startande, där Oskar Eklöv var snabbast följt av Joakim Törnros och Lukas Nilsson.

På damsidan var Elsa Törnros klart snabbast. Alla resultat ser ni nedan uppdelat på klasser. I Livelox och på Winsplits kan ni jämföra vägval och sträcktider per klass.

Helen



Kortspel på altanen

Resultat Sprint-KM 12 maj 2025

H10 Mycket lätt 1400 meter

1	Teodor Törnros	08:38
2	Elliot Fahlman Tallén	13:29
3	Hugo Alfvén	14:05
4	Algot Lindin	14:45
5	Mario Warg Tjernberg	23:01

H12 Lätt 2000 meter

1	Henning Färm	15:42
2	Ture Bäckström	16:16
3	Jonathan Jevring	17:09
4	Emil Kahraman	29:33
5	Lars Wange	32:46

D12 Lätt 2000 meter

1	Hilda Skogholm	17:51
2	Solveig Saers	19:58
3	Saga Saers	26:12
4	Elsa Dahlén	36:26



Mario (t h) m fl vid sista kontrollen

H14 Svår 2000 meter

1	Erik Eklöv	16:42
2	Samuel Törnros	19:38
3	Hjalmar Wåhlin Sjöberg	20:34
4	Adrian Kahraman	23:55
5	Vincent Öhrn	26:12
6	Alexander Knutsson	27:59
7	Ingemar Nordström	31:23

D14 Svår 2000 meter

1	Klara Skogholm	20:25
2	Mira Mårzell	30:38
3	Doris Alm Backman	47:31
Amanda Nilsson		ej godkänd



H16 Svår 3200 meter

1	Tor Zettergren	22:42
2	Ingemar Färm	25:59
3	Linus Ekenberg	26:03
4	Viggo Mårsell	28:29
5	Alfred Appelborn	32:07

D16 Svår 2000 meter

1	Nina Nilsson Florin	17:42
2	Elvina Wistrand	23:18
3	Emelie Hellström	25:58
4	Viola Saers	27:58
5	Hilma Ödman	29:35

H18 Svår 3200 meter

1	Oskar Eklöv	20:06
2	Edvin Björklund Boljang	23:28
3	Olle Ekenberg	27:45
4	Robin Björkman	28:46

D18 Svår 3200 meter

1	Freja Saers	32:09
Lydia Ljungkvist Bogdanovic ej godkänd		

H20 Svår 3200 meter

1	Lukas Nilsson	22:16
2	Ludvig Norén	25:03

D40 Svår 3200 meter

1	Elsa Törnros	24:22
2	Maria Saers	40:06

H45 Svår 3200 meter

1	Joakim Törnros	22:07
2	Johan Eklöv	22:33
3	David Lif	28:33
4	Rickard Gunée	28:41
5	Alexander Saers	34:06
6	Martin Bäckström	37:33
Gustav Melander		ej godkänd

D45 Svår 3200 meter

1	Karin Skogholm	29:01
2	Sofia Ödman	33:22
3	Nina Boljang	53:52
Helena Hellström		ej godkänd

H50 Svår 3200 meter

1	David Hedberg	24:26
2	Mattias Nilsson	27:03
3	Andreas Herne	29:57
4	Robert Björklund	30:01
5	Daniel Ekenberg	35:29
6	Goran Bogdanovic	38:17
7	Fredrik Huldt	45:30

D55 Svår 2000 meter

1	Carina Johansson	26:25
2	Lotta Östervall	29:13

H60 Svår 3200 meter

1	Rikard Mettäväinö	33:00
2	Thomas Eriksson	36:09

H65 Svår 2000 meter

1	Peo Krook - MIK	25:16
---	-----------------	-------

U1 Mycket lätt 1400 meter

1	Ivar Åkeson	16:23
2	Frank Melander Holm	16:57
3	Greta Sancho Tunved	18:00
4	Svea Forssmed	18:23
5	Vilgot Erkki	18:42
6	Isabel Lizarraga	23:33
7	Ife Leon	24:20
8	Isak Florin Persson	26:09
9	Karin Färm	29:25
10	Noa Andersson	30:23
11	Vivianne Wange	31:42
Kasper Ahlzén		ej godkänd
Adam Teffahi Nestor		ej godkänd
Vamika Janani Sudershan		ej godkänd

Öppen 2 Lätt 2000 meter

1	Julia Forssmed	23:19
2	Erik Norén	26:35
3	Emily Bersano	29:54
4	Hilma Åkeson	40:59
Fredrik Wange		ej godkänd
Lou Trouvé		ej godkänd

Öppen 3 Svår 2000 meter

1	Viktor Ljungkvist Bogdanovic	23:10
---	------------------------------	-------

Sprint-DM 4 juni 2025 i Storvreten

Vilket knasigt datum, mitt i studenttider! Nåja, bara att gilla läget. Sprint-DM kräver ingen parkering eller dusch, så det sparar en hel del resurser.

Efter lite diskussioner bestämde vi att Sprint-DM skulle hållas i Storvreten. Sprintkartan närmast Harbro behövde ändå uppdateras och det var ett gyllene tillfälle att slå två flugor i en smäll. Den dominerande markägaren Botkyrkabyggen var mycket positiv och alla tillstånd rullade på galant.

Dock krävdes lite tålamodsprövande motiveringar till polisen som tycks tro att Sprint-DM i Stockholm kräver samma "säkerhetsarrangemang" som ett Stockholmsderby i fotboll. Alla kontrollvakter förvandlades raskt i ansökan till "säkerhetsansvariga", för att lugna den bekymrade ordningsmakten.

Mattias Allared och Åsa Mårzell fixade banläggningen i tätt samråd med kartritarna i BSKK (Botkyrka-Salem kartkommitté). Tolkningen av sprint-kartnormen är inte alltid helt enkel, så några sena justeringar fick ske.

Rickard Gunée såg till att arenan både byggdes och revs på tävlingsdagen, allt för att minimera sabotagerisken.



Bajamajornas placering var viktig!?

De stora gräsyrtorna är utmärkta för ett arrangemang, men tyvärr har

Storvreten drabbats av en del sociala problem på senare år, även om nu Storvreten under våren 2025 togs bort från polisens lista "Utsatta områden". Största utmaningen var faktiskt att placera bajamajorna på acceptabelt ställe, som badhuspersonalen kunde tolerera (!).



Bodil och Helena vid direktanmälan

Startpunkten placerades i sydöstra hörnet av kartan och banorna gick moturs med publikvänlig inlöpning mot mål, över gräsmattorna, som syntes tydligt från arenan.



Startpersonalen väntar på löparna

Hur gick själva tävlingen då?
Svar: Utmärkt! Den enda incidenten

var att några lokala förmågor ryckte ut trefasuttaget från badhuset som matade arenan. Det blev tyst i speaker, stopp i serveringen och uppehåll i liveresultaten. Inte bra. Problemet löstes dock snabbt och Robert Björklund utsågs raskt till el-polis och fick vakta trefasuttaget ifall de lokala förmågorna skulle återkomma.



Robert fick vakta eluttaget

Ett kvarstående problem var att live-resultaten inte hoppade igång igen, trots att elen kom tillbaka. Något hade uppenbarligen hängt sig i kommunikationen, men vad? Alexander Käll fick göra lite raska omkopplingar i TA-tältet och plötsligt hoppade live-resultaten igång igen. Vi kunde pusta ut.

Ett uppskattat inslag var Labyrint-

orienteringen som Helena Hellström fixade ihop med Oskar Eklöv. Ett klurigt snitsel-system sattes upp som de tävlande (mest yngre) skulle lösa på kortast möjliga tid. Några omkringboende vågade sig på att testa labyrinten, kul!



Labyrinten var populär

Nina + Robert Björklund fixade serveringen på bästa sätt där toasten var populär i den ljumma sommarkvällen.



Olle H och Lukas G höll koll på alla

Sammanfattning:

- 769 personer anmälde sig (2024: 732 anmälda)
- 658 kom till start (2024: 653 startande)
- 75 funktionärer

Vi håller nu på att sammanställa det ekonomiska utfallet på tävlingen. STORT TACK till er, alla fantastiska funktionärer, för ytterligare en utomordentligt genomförd tävling!

Patrik Adebrant, tävlingsledare

På gång i TTK

Vi är just nu 7 st som ingår i kommittén, med följande ansvarsområden:

- *Helena Adebrant* – sammankallande + bokningsansvarig tävling och träningsresor
- *Andreas Herne* - Ekonomi, elitstöd
- *Olle Hjerne* - Tävlingsledare
- *Kristina Aneland* - Tävlingsledare, kollen på andra klubbar
- *Mattias Allared* - Träning, elitstöd
- *Johan Eklöv* - Träning, sydsam
- *Terese Eklöv* - Träning, sydsam
- *Anders Käll* - Teknikträningar tisdagar

25manna lördag 11 oktober

I skrivandes stund har projektet *“få presumtiva 25mannalöpare att skriva upp sig på 25mannalistan”* gett resultat. 62 anmälda! Så det blir 2 TMOK-lag.

Tävlingsarenan är Runby Upplands Väsby. Följande terräng utlovas:

“Skogsmark med ett sammanhängande nät av stigar. Övervägande barrskog. Måttligt kuperad terräng med detaljrika höjdparter. Övervägande god framkomlighet. Gallrade områden med nedsatt löpbarhet och täta partier är markerade på kartan”

Distriktet erbjuder många tävlingar denna höst, du kan dubblera varje helg ända fram till 25manna. Så lunda finns det gott om tillfällen att visa UK sina skills.

UK för 25manna är: Johan Eklöv, Terese Eklöv samt Mattias Allared. Mutor göra sig icke besvär, de är däremot väldigt svaga för snygga liveloxrutter utan kringelikrokar.



Några av klubbens juniorer – Simon, Ludvig, Lukas, Filippa, Alice, Freja och Oskar

Höstlovsläger på Gotland 29 okt - 2 nov

På Vidablick under O-Ringen hade vi ett juniormöte. Där presenterades idén om ett Gotlandsläger. Syftet står på tre ben

- Kickoff inspirationsläger inför vinterträningen. Vad har vi att se fram emot 2026? Vilket mål har du inför 2026? Om ditt "bollplank" är med, är läger ett optimalt tillfälle att bolla din träning & tävling.
- Träna detaljfattig terräng (något som tränarna har sett behöver tränas).
- Ha kul och förhoppningsvis kan det bli någon juste solnedgång längs klinten.

Idén uppfattades som positiv på mötet, så vi gick från handling till ord. Det blir ett höstlovsläger på Gotland. Vi kommer bo i Gotland Bro:s klubbstuga: Kinnerstugan. Brent Key har snickrat ihop ett träningspaket åt oss.

Bollplank

TTK erbjuder nu alla juniorer att få ett "bollplank". Utsedd person att bolla träningsupplägg, träning, teknik osv med. En enkät har gått ut till alla juniorer/seniorer i augusti. Om du tillhör kategorin men inte fått enkäten, så är det en omedveten miss av oss. Hör av dig till oss.

DM-stafett söndag 21 september

Arenan är Länna-Veda (1 mil söder om Norrtälje). 30 anmälda just nu. TTK försöker snickra lag så alla får springa. Möjligheten att dubblera på mittensträckan är en bra uppfinning.

Sist men inte minst: TMOK:s paradgren: **Nattinatti. onsdag 24 september.** I år vid Hökarängens skola.

Om du undrar över något som berör träning och tävling för alla >16 år. Hör av dig till någon av oss.

För TTK: Helena Adebrant



En tävlingshelg i Östergötland 1-4 maj (Liiinköööping, Vadstena och Finspång)

Först ut denna helg är tredje deltävlingen Swedish League. Tävlingen går 20 km SV om Liiinköööping. Det skulle visa sig bli en händelserik dag. Vi tar det från början.

Torsdag morgon lastas två minibussar med juniorer, samt en och en annan ungdom, och styr mot arenan Nybygget som är belägen drygt 20 km sydost om Liiinköööping. Patrik & Helena tog med sig grabbarna som skulle starta först. Olle Hjerne och Kristina Aneland kom ner lite senare med tjejerna i den andra mini-bussen.



Hilda, Alice och Robin vid Nybygget

När vi vek av från E4:an så följde vi vägvisning mot länken som finns under kartan i eventor. Vägen blev mindre och mindre, slingrade sig in och ut genom bondgårdar. Efter ett tag kom vi rakt in i arenan. En vänlig funktionär meddelade att vi kommit in från fel håll. Så fick vi glida förbi

och inrätta oss i kön med alla andra. Patrik fick släppa av oss då Lukas starttid började närma sig lite för snabbt.



Freja vann

Robin Björkman var redan på plats och hade sett ut ett perfekt ställe för vimpeln, där man såg löparna på väg in mot mål. Vi var 17 totalt från TMOK som sprang tävlingen, det fanns klasser för oss vanliga "dödliga" också. Några timmar därefter har följande inträffat:

- Alexander B har fått axeln ur led.
- Ellen har fått en rejäl fotvrickning.
- Freja hade vunnit D20E.

Vad gäller Alexanders axel så ansåg sjukvården på tävlingen att axeln skulle till sjukhus för en röntgen. Axeln hade troligen hamnat rätt igen men det skulle ändå kollas. Sagt och gjort, en buss med Patrik, Helena, Alexander och Oskar styrde kosan mot akutmottagningen vid Linköpings universitetssjukhus. Ellen, Ellens fot och Kristina åkte hem till

Stockholm. Resten inväntade Frejas prisutdelning.

Inne på mottagningen satt det en rätt blodig orienterare från OK Kåre. (det ser oftast värre ut än vad det är med blodiga orienterare, men vi fick iaf kalla kårar...) I övrigt tomt, så Alexander kom fram till damen i luckan ganska snabbt. Det ska inte alls röntgas så hon ganska bestämt, och nu minns jag inte riktigt argumentet. Hur som helst så väntade Patrik på parkeringen och så fortsatte vi mot Glasbrukets vandrarhem i Borensberg, där vi skulle härbergera de närmaste två dygnen.

När vi skulle ta oss ut från sjukhusets parkering så kommer en stolpe farandes in från höger, Kaboom, rakt in i Mabis fina sidospiegel. Åh nej ljudet lät dyyyrrt. Hjälp!

Ingenjören kliver ur bussen (medan vi andra håller andan) och trycker tillbaka spegeln som hoppat ur sitt läge, inte en skråma. Kliver in i bussen igen och så åker vi vidare, som om ingenting har hänt. Puh! Ibland är det bra att ha ingenjörerna ☺



TMOK och St Tuna delade på Glasbruket

När vi kommer fram till Glasbruket har St Tuna redan inkvarterat sig. Det är vi och dom som bor här, samt några andra helt "vanliga" människor. En av Tunaledarna är lite orolig över om vi ska samsas i köket. Det

behöver vi inte. Vi har ett stort rum på övervåningen i huvudbyggnaden för oss själva, där vi äter våra måltider. Så efter inkvartering börjar det hackas och skäras. Vi ska nämligen äta tacos, helt otippat.



Sprintmål vid Vadstena slott

Nästa dag är det fredag. Då ska Simon, Ludvig, Helena och Oskar springa Vadstenasprinten. Så det gör vi. Det regnar dessvärre, ganska mycket. Patrik turistar i alla fall i regnet (eller fikade han på ett café?) medan vi springer våra banor. Jag tror det gick ganska bra för oss alla. Vi säger det.

En hejaklack bestående av Hilda, Freja, Filippa, Olle, Bodil och Patrik står troget i regnet och väntar på att vi ska ta sista och målspurten. Fina klubbkamrater:)

Fredagen på Glasbruket fortsatte med kyckling i mangosås, ett antal telefonsamtal, helt vanliga samtal angående justeringar i 10MILA-lagen, samt plugg som övergick till häng. Innan vi lämnar Glasbrukets vandrarhem i Borensberg vid Göta kanal så vill jag varmt rekommendera stället. Det absolut charmigaste vandrarhemmet jag bott på, vacker omgivning vid Göta kanal och kakelugnar i varje hörn (till och med i badrummen).



Vi lämnar Glasbruket vid 11-tiden på lördag förmiddag och styr minibussarna mot Finspång.

Alla utom Patrik och Bodil som fick nog av oss, de åkte hem till Tumba. Vi inkvarterar oss på Grosvads skola där TMOK har två klassrum. Från klassrummen har vi så där 200 m till vindskyddet på arenan. Enligt våra beräkningar skulle det nu vara dags för starten i ungdomstävlingen, vilket stämde. Den kan du säkert läsa om i annan artikel.



Starten går på 10MILA

Här skuttar vi vidare till starten i herrkavlen. TMOK har ett lag och tre löpare som fått plats i andra lag. Joakim, Johan och Anders E ska springa de tre första dagsträckorna. Tanken är "säker" start för laget. Joakim som gjort många bra förstasträckor får förtroendet och förvaltar det väl. Växlar som 184:a (6,6 min/km!) och när Johan kommit i mål har han plockat upp till 144:a. Johan har 6.4 min/km och summerar att han inte bommat en meter. Tänk vilken känsla att få uttala dessa ord efter målgång "Jag har inte bommat en meter". Anders E håller i detta och ger Oskar ganska schysst utgångsläge på den långa natten, ut som 136:a.



Johan efter ett bomfritt lopp



Yngst och äldst i 10MILA-laget – Erik K, Alexander B och Anders K

Nu tar våra yngre förmågor vid och laget böljar lite fram och tillbaka.

Lukas och Alexander K avslutar på de två sista sträckorna och plockar upp laget till 143:a.

När frågan ställs till Elsa Törnros och Elsa Vivall/Käll om de kan springa första nattsträckan på 10MILA så svarar båda utan en sekunds tvekan: Ja, det kan jag väl göra!

Våra två Elsor ska starta våra två damlag 21.30. Törnros i lag 1 och Vivall/Käll i lag 2. Lag 1 växlar som 69:a endast 2:26 efter!!! Det är ju helt galet som hon springer. Vivall/Käll ger andralaget en bra start med kmtid under 10.

Förstalaget såg lite annorlunda ut än tidigare år pga av diverse skadeproblem. Med dessa förutsättningar så lyckas laget ändå ta sig in bland de 50 bästa på en 48:e plats.

I andralaget får Karin S erfara, den hårda vägen, något hon aldrig varit med om förut. Ute på sträckan börjar kompassen snurra åt alla möjliga håll. Hon tar fram sin extra kompass men den snurrar lika mycket. Inser att hon får köra utan kompass. Efter målgång nämner hon problemet för en kompis, som frågar om hon haft något magnetiskt på sig. Japp, extralampan i selen på bröstet. Så hör nu allesammans: Inga extralampor på framsidan av kroppen.



Mycket godis i vindskyddet

Skadeproblemen i lag 1 fick konsekvenser för andralaget, tänka sig! Vår reserv Sofia Ödman gör 10MILA-debut, med bravur!

Tydligen hade jag lovat Ebba en kort sträcka då hon tidigare meddelat att antalet träningstimmar varit begränsade. Ebba och Helena skulle ha de kortaste sträckorna i andra laget. När det blev dax för oss hade vi de två längsta.

Jag fick gå ut i omstarten, det kan man ha nytta av om man nu får de första kontrollerna direkt, så att du får draghjälp av dem som är lite bättre än du. Det händer inte. Bommar de första tre och tänker "nu får du för i ... skärpa dig."



Helena – önskade sig bättre??

Så går det bättre, kommer ikapp löpare efterhand. Sammantaget hade loppet mer att önska. Jag skulle så gärna vilja komma i mål och kunna säga: "Jag har inte bommat en meter". Riktning, riktning, riktning, ut från kontroll, in mot kontroll. titta

upp, se dig omkring, Hur svårt kan det vara? I höst kanske!?

Efterord:

Medan jag och David L avverkar våra banor, så hämtas bussar och allt är klart för avfärd när vi har duschat. Tack för det!



*Elsa – still going strong
(Bilderna från O-Ringen 2024)*

De utvilade lördagslöparna Johan och Elsa tar över förarsätet i minibussarna. I vår buss kom vi in på Elsa T:s lopp.

Helena: Hur gör hon för att kunna springa så snabbt och så säkert, hon verkar inte påverkas av ålder?

Johan: Hon cyklar till jobbet.

Helena: Menar du att hon kan hålla formen och vara 2.26 efter täten endast genom att cykla till jobbet?

Johan: Japp, hon häver förfallet.

Helena: Vet inte riktigt om jag tror på det. Nu var vi framme i Södertälje och avstjälningsplatser börjar ivrigt diskuteras.

Sagt och gjort, jag fick en liten pratstund med Elsa under vår vistelse vid pingisarenan i Söder-

hamn. Jag frågar helt enkelt hur hon tränar, hur hon kan hålla så hög nivå. Jag återger våra spekulationer från minibussen. Elsa berättar att

- hon cyklar. Varje dag till jobbet. 12x 2 km och att hon tror att det minskar förfallet.
- hon tror att hennes elitsatsning med många intervaller i åldern 20-25 år är en viktig förklaring till varför hon kan hålla hög nivå nu. (Micke Hill var hennes tränare under dessa år.) Elsa följde Mickes program slaviskt.
- hon sprang en hel del nattcuper inför förra årets 10MILA, och att det var väldigt bra inför hennes förstasträcka då.
- hon skuggar på måndagarna och att det blir träning för henne om hon skuggar ex Albin Sahlgren eller liknande kaliber. I övrigt tränar Elsa aldrig teknik.
- är ibland med på klubbens långpass eller tisdagsintervall när Samuel vill dit.
- springer nästan aldrig hemifrån. Händer ca 1 ggr/månad och då blir det ca 1 timme i lugn fart, 5-6 min/km. Samuel och Teodor, som sitter bredvid när denna intervju görs, bekräftar. Jo, de bekräftar att Elsa väldigt sällan tränar hemifrån.

Helena Adebrant



På 10MILA-arenan

Resultat 10MILA 2025

Damer				
TMOK lag 1	Tid	Km	Km-tid	Plac
Elsa Törnros	56:13	7,7	7,3	69
Hilda Mårsell	1:10:09	6,6	10,6	94
Freja Hjerne	1:22:59	12,6	6,6	60
Åsa Mårsell	47:20	5,1	9,2	61
Alice Ljungberg	57:48	7,1	8,0	56
Filippa Hjerne	1:03:15	8,3	7,6	48
TMOK lag 2	Tid	Km	Km-tid	Plac
Elsa Vivall Käll	1:15:46	7,7	9,8	227
Karin Skogholm	1:13:24	6,6	11,0	213
Ebba Adebrant	2:40:47	12,6	12,7	243
Sofia Ödman	1:12:19	5,1	14,1	243
Vanja Lif	1:29:09	7,1	12,5	239
Helena Adebrant	1:37:04	8,3	11,7	231
Herrar				
TMOK-lag 1	Tid	Km	Km-tid	Plac
Joakim Törnros	59:04	8,9	6,6	184
Johan Eklöv	49:26	7,7	6,4	144
Anders Englid	58:05	8,2	7,0	136
Oskar Eklöv	2:11:24	16,3	8,0	142
Erik Käll	1:01:38	6,8	9,1	145
Simon Adebrant	1:14:03	6,8	10,9	156
Anders Käll	1:04:44	5,8	11,1	159
Edvin Björklund Boljang	1:38:47	11,8	8,3	159
Lukas Nilsson	1:48:14	13,9	7,8	148
Alexander Käll	1:58:49	15,1	7,8	143
<i>Med Fossum IF</i>				
Robin Björkman	2:42:53	13,9	11,7	
David Lif	2:56:06	15,1	11,6	
<i>Med Snättringe SK/TSM Kralovehradecko</i>				
Gustav Melander	2:34:48	15,1	10,2	
Ludvig Norén	utgått			

Klubbresa till Söderhamn och Sundsvall

Swedish League hade planerat in tre tävlingar under Kristi Himmelsfärdshelgen 28 maj-1 juni. Först en sprint i Söderhamn och sedan en medeldistans och en långdistans i Sundsvall. TTK tyckte att det var ett lämpligt resmål för en klubbresa och nästan 40 TMOK-are följde med.

Onsdag 28 maj

Man kan väl inte direkt säga att det hände så jättemycket på onsdagen. För de flesta var det avresedagen, och att resa var vad vi gjorde.

Vår bil gick från Årstadal lastad med oss, Emelie Hellström, Robin Björkman och David Liv, lite senare än förväntat visserligen (strul med pendeln), men annars gick väl det mesta som förväntat.



Rundpingis var populärt

Själva boendet var på en pingisanläggning i vad som verkade vara någon sorts äldre industrilokal. Det var rätt trevligt. Kul. Många pingisbord. Dock inte riktigt så många klubbmedlemmar som förväntat. Jag tror att det var en kombination av förkylningar och någon skada. Hur som helst var det några som saknades, och när vi kom fram möttes vi av sovsalar med flera lediga platser. Det påverkade nog mest ungdomsrummet och jag antar att vi fick lite extra utrymme iallafall.

Ingemar Färm

Torsdag 29 maj

En lugn morgon fick inleda dagen innan lite mer kaotisk stämning infann sig. Vi hade ju nämligen bo-satt oss ovanpå karantänen till Swe-

dish League. En strid ström elitlöpare med olika behov till toan tog sig genom vårt boende.

Simon Adebrant, som hade lyckats få en reservplats i H20 Elit A, hade nog bekvämast av alla. Han kunde ligga i sin säng under karantäntiden.

Starten till tävlingen var inom synbart avstånd från boendet så man behövde inte vara stressad för att hinna med sin start.



Arenan för sprinten

Vi valde att tillsammans med David Lif besöka arenan och kaka lite innan våra starter som låg på eftermiddagen. Arenan var mycket välplacerad med goda åskådarmöjligheter. Man kunde se allt från "normal orientering" till varvning och mål.

Efter en väldigt fin bana och rolig tävling valde ett gäng av oss (Ludde, Hilma, Emelie, Robin, Alexander, Oskar, Johan med flera) att ta sig upp till Oscarsborg. Efter många intressanta diskussioner och lite inbrottsförsök, kunde resan bära av mot boendet igen. Vid boendet möttes vi av en god efterrätt bestående

av ananaspaj som Ödmans tillagat. Mätta och belåtna gick boendet till sängs.

**Emelie Hellström och
Robin Björkman**



David, Klara och Karin tar för sig

Fredag 30 maj

Vi vaknade lugnt på Pingis Arena i Söderhamn. Adebrant fixade frukost. Patrik hade, till mångas glädje, kommit ihåg att salta i gröten denna morgon. Det blev gott!



Avfärd från Söderhamn

Efter städning av rummen bar det av till Faxetränffen dag 2. Arenan låg i Bergvik drygt 20 min nordväst om Söderhamn. Familjen Hjerne, eller nja, Olle H, Filippa, Alice L och Oskar E åkte till Model Event (testa terrängen inför Swedish League) i Sundsvall och förlustade sig där, medan vi andra kämpade i skogen.

Terrängen var väldigt detaljerad på kartan, plottrig enligt vissa. Mycket stenigt, morän och små branter.

Uppfriskande väder; det började

regna på eftermiddagen, så den som inte ville bli blöt gjorde sig icke besvär i OL-skogen.

David Lif stupade tråkigt nog på näsan i skogen, fick sig en riktig "känga" och hade rejält med näsblod. Men hjälte som han är, fullföljde han loppet.

Duscharna hade dåligt tryck så att det var som att kliva in i en lätt dimma. Det tog ett tag att bli blöt.

Robin var dagens fotograf. Han fotograferade nästan alla vid den näst sista kontrollen. Fantastiska stilstudier.

Lisa Ekenberg fick mest valuta för pengarna, då hon var ute längst av alla, 2 h, 10 min, 25 s. Det var njutbart.

Efter tävlingen tog vi oss vidare norrut till Sundsvall och Gaffelbyns vandrarhem på Norra berget.

Vi blev tilldelade rum i tre gårdar. Här fick vi ha egna hushåll per familj. Några familjer fick adoptera de föräldralösa barnen/ungdomarna.

Vandrarhemmet saknade grytunderlägg, vilket gjorde att uppfinningsrikedomen blomstrade. De stora grytorna samt spisplats tog snabbt slut vid middagstid.

Efter middagen gick ett gäng ut för att titta på den vackra utsikten över Sundsvall. Vi besteg det 22 meter höga utsiktstornet på toppen av Norra berget. Simon, Daniel och Ludvig höll sig krampaktigt i räcket av höjdrädsla.

Senare på kvällen chillade de flesta fram till läggdags. Vissa åt glass och andra smarrigheter.

De stackars lärarna Helena och David rättade prov sent på kvällen. På natten sov vi gott i knarrande våningssängar för att ladda batterierna inför Tour de Medelpad.

Fam Ekenberg

Lördag 31 maj

På lördagen vaknade vi upp på Norra berget i Sundsvall, laddade för en ny terräng norr om stan. Vi åt frukost familjevis på vandrarhemmet, där även andra klubbar huserade. De få gäster som inte var orienterare såg lite bortkomna ut och fick en sen frukost, då köket äntligen blivit tomt.



Hilma stämplar

Det var lång tid mellan första och sista start, så bilarna Lif och Färm anpassade avfarten efter startlistan.

Väl framme i Lövberg kunde vi njuta av arenans vackra läge i slutningen ner mot dalen.

Vägen till start var om inte längre än vanligt, så rejält brantare än vanligt för att banorna gick uppe på höjderna. Vi båda var lite missnöjda med själva tävlingen. Det var väldigt

detaljrikt. D45 gick i stort sett bara i detaljrika höjdparter med stråk av sönderskurna sluttningar. D16 fick något mer variation med exempelvis ett par sankmarker, men mestadels samma detaljrika höjder.

Efter dusch på arenan eller på vandrarhemmet blev det matlagning. På kvällen trängde vi in oss i ett av köken och körde ett quiz, gjort av Alexander och Simon. Det krävde både nutida kunskap om till exempel hur mycket snabbare Elsa Törnros var än Tove Alexandersson till första kontrollen på fredagens tävling, och antikvariska kunskaper om till exempel hur många Triangelstajm som getts ut genom åren.

Sofia och Hilma Ödman

Söndag 1 juni

En till fin dag vaknade vi upp till i Sundsvall. En utmanande långdistans vilket visade sig vara slitigt för oss som kom tillbaka efter förkylning.



TMOK-ungdomar på klubbresa

Starten lågt högt upp på samma plats som lördagen. Banan var kuperad, detaljrik med fina partier i skogen. Den här dagen var det målgång på arenan för alla klasser men även då var det orientering ända in i slutet.

Många fina prestationer från klubben hade vi även den här dagen. Efter tävlingen var det dags att åka hem igen efter en rolig helg med klubben.

Fam Lif



Jukolaareisan 2025

Finlands stora stafett ägde i år rum i Sankt Michel, ca 220 km norr om Helsingfors.

Vi från TMOK åkte i, inte mindre än, 3 omgångar dit. Två grupper tog båten och därefter buss. Den tredje avresan (den jag åkte med) skedde däremot med flyg från Arlanda till Helsingfors följt av en hotellnatt, tåg och buss sista biten mot arenan, för att hinna till de första två sträckorna i Venlakaveln.



Hej då – nu åker vi till Jukola

Betalning för bastu vid arenan om man så ville, kan man tycka var väldigt onödig då det var alldeles gratis sådan ombord på bussen.

Flygresan gick bra men slutade olyckligt på Helsingfors flygplats. Där fick vi, efter en stunds väntan vid bagageutlämningen, reda på att Elsa Källs incheckade väska var kvar på Arlanda efter att ha fastnat på bandet. Den kunde som tidigast komma till Helsingfors klockan 10 på lördagen, men vårt tåg skulle avgå redan vid 8-tiden. Det fanns inget annat att göra än låna ihop saker så att Elsa skulle kunna springa sin sträcka.

På väg till arenan var solen och värmen enormt påtaglig och dessutom närmade det sig för första sträckans löpare att checka in. Trots lite stress och gassande sol kom Elsa och Hilda Mårzell till startlinjen utan något problem och kunde dra igång Venlakaveln.



Elsa Käll i lånad utrustning

Jag skulle springa sträcka 2, en ca 8,6 km lång bana. För mig blev det också första gången att springa med Emit-bricka istället för SI-pinne. Något jag inte kan rekommendera utan jag är tacksam för att vi använder hederliga SI-pinnar i Sverige.



Starten går i grusgropen

Banan bjöd på några kluriga långsträckor i väldigt brötig terräng. Jag gjorde inga stora bommar denna gång, men kanske berodde det på att jag mest höll ryggen.

Damlagen, 1 och 2, slutade på placeringarna 77 respektive 320, mycket bra! (bättre än Tullinges 1:a respektive 2:a lag)

Kvällen bestod sedan mestadels av slapp i millitærtältet för min del, medan herrarna så småningom började förbereda sig för sin kavel.



Rejåla portioner i markan

Herrarnas förstalag slutade på en fin 161:a plats efter flera fina sträckor. Andralaget kämpade även de på bra, men blev tyvärr inte godkända efter en borttappad emitbricka och dessutom ett par felstämplingar.

Alla resultaten och sträcktider hittas via nedanstående länk. Lättast följer ni den via TriangelTajM på TMOK:s hemsida:

[Jukolareultat för TMOK](#)

Söndagen bjöd också på strålande sol och bastuvärme. Så det var med trötta och svettiga tag som vi i väntan på de sista herrlöparna packade väskor och vindskydd inför avresa med OK Lalles bussar. Alla hann till slut få ordning på sina grejer och kunde sätta sig på bussen innan avgång. Bussen begav sig sedan mot Helsingfors där en färja väntade.



Ebba i grusgropen

Vi kom med marginal till hamnen och kunde vänta en stund med att gå på båten. Kvällen på båten bjöd på buffé med massor av mat i olika slag och såklart desserter. Helena passade även på att gå igenom rätta svar till ett quiz vi gjort inför tävlingarna. I quizet skulle man bland annat gissa placering av våra egna lag, vilka som skulle vara på pallen och km-tider. Bäst på detta var Åsa och Lukas!

Vi kom fram i utsatt tid till Stockholm kl 10 nästa dag där vi sa tack och hejdå för denna helg.

Hilma Ödman

När vi insåg att O-Ringen skulle gå i Småland för andra året i rad, tyckte vi att det var dags att hitta på något annat. Då vissa i familjen tyckte att vi alltid tenderade att välja bergiga resmål, föll valet till slut på Tjeckien.

Barnen hade varit på orienterings-äventyr i Halland precis innan så Mattias Allared och jag plockade upp dem i Jönköping på vägen ner. Sen följde en lång bilresa med avbrott för en kort och gungig natt på en båt mellan Trelleborg och Rostock.

Väl framme i Vilemovice kvarterade vi in oss i vårt boende. Det var jättefint med en gullig trädgård åt ena hållet och åt andra hållet utsikt över en imponerande stor insamling av plastflaskor (de verkar inte ha upptäckt pant i Tjeckien).

För mig som har lite dåligt lokalsinne blev det ett tag väldigt förvirrande när jag tittade ut genom olika fönster och såg plastflaskor och trodde att vi var omringade av en soptipp, men det visade sig att fönstren var åt samma håll, jag hade bara gått vilse i vår lilla lägenhet. Kändes som en stabil start på orienteringsveckan.



Viggo uppskattade den cykelanpassade bommen

Innan tävlingarna startade hade vi några dagar då vi turistade, cyklade MTB och sprang lite. Det fanns väldigt mycket hallon i skogen, så det

luktade hallon medan man sprang.

Det finns gott om små restauranger i Tjeckien och prisläget är ganska trevligt, men menyerna kan vara lite svåra att förstå. Första gången vi skulle äta ute fanns det t.ex. två rätter med hermelin på menyn. Vi använde Google Lens, den översatte det till sill på ena rätten och camembert på den andra. Så det fick bli några chansningar. Men Mattias imponerade på tjeckiska och lyckades t o m reda ut att den rätt Viggo ville beställa tyvärr var slut och ersatt av stekt anka.



Hilda spanar in sandstensbranterna

Sedan var det dags för tävlingsdagarna. Första dagen var en långdistans i storkuperad kontinentalterräng. Eftersom detta var publiktävlingar till EYOC kunde man se hur deras banor och vägval sett ut innan.



Mattias tog ett långt vänstervägval

Det hjälpte dock inte alla och i slutänden var i alla fall min analys att man i princip kunde göra hur man ville på vägen, bara man undvek att bomma kontrollerna så var resten försumbart. Hilda och Mattias imponerade med nästan felfria lopp. Vi övriga kämpade oss runt.

Dag två var en sprint i utkanten av Brno. Detta var en sprint av gamla sorten, så handlade mest om att springa fort i stan. Vissa uppskattade det mer än andra. Här hade det hun-

nit bli riktigt varmt och av någon anledning hade de starkt rekommenderat oss att ha långbent och dobbskor trots att det skogigaste inslaget var en välklippt gräsmatta. Så lite svettigt, men vi hittade ett bra glasställe på väg därifrån. Sen turistade vi lite i Brno.

Sista dagen var en medeldistans som gick på samma ställe som första dagen. Det skulle dock snart stå klart att det inte handlade om samma terrängtyp. Vi fick höra efteråt att det knappt var några från trakten som deltog eftersom de visste var tävlingen skulle gå.

Jag tror personligen att arrangören hade missuppfattat vilken sport det gällde, för detta hade ingenting med orienteringslöpning att göra överhuvudtaget. Det rörde sig om 3-4 km gåendes dubbelvikt i ett grönområde, sökandes efter en av femtioelva små gropar som alla såg likadana ut och gissningsvis en tredjedel var redovisade på kartan.



Några av gropkontrollerna i det gröna

Men efteråt fick vi till slut chansen att gå på en restaurang som vi åkt förbi flera gånger och blivit nyfikna på eftersom loggan bestod av två ekorrar som drack öl. Det visade sig att de inte serverade några ekorrar.



Viggo utforskar en grotta

Detta är vi dessutom helt säkra på eftersom det plötsligt dök upp en

dam som pratade svenska, som hörde vår förvirring när vi försökte beställa och erbjöd sig att tolka. Hon kunde förklara att Mira och Hilda var på väg att beställa pannkaka med ost som luktade lite illa. Själv var jag lite besviken över att de inte hade pannkaka med surkål som vi fick när vi var där på träningsläger, men ändå nöjd med min bruna sörja med knödel.

Åsa Mårsell

$\frac{2}{3}$ Eskilstuna 3-dagars

Den här sommaren blev det inget Gotlandshäng för oss, då vi inte hade någonstans att bo.

Så vad ersätter man Gotlands 2- och 3-dagars med? Samtidigt blidka en historieintresserad tågingenjör som bara kan motionera per cykel för närvarande? Jo, man bokar en herrgårdsflygel från 1700-talet i Hällberga. Utanför herrgårdsflygeln låg den tidigare järnvägen som gjorts om till cykelbana. Men så bra! Endast 45 min perfekt cykling till Jäders kyrka. Där ligger nämligen Axel Oxenstierna begravnen och där finns en utställning om Oxenstierna. Det kan man ju inte missa!

Vi checkade in på fredagseftermiddagen och värden visade runt. Patrik kunde namnet på alla adelsmän och kungligheter på väggarna. Värden var mycket imponerad och tyckte det var roligt med "intresserade gäster". Herrgården hade tydligen ägts av industrimannen Theofron Munktell. Ni vet han som bildade Munktells mekaniska verkstad i Eskilstuna 1832.

Som av en händelse arrangerades

Eskilstuna 3-dagars ett stenkast bort från herrgårdsflygeln. Nämen oj då, så nära. Kanske jag kan springa någon etapp eller så?



Hällberga herrgårdsflygel

Det var ett litet TMOK-gång som valt Ärlas sommartävling: Erik, Oskar och Johan Eklöv, Danne Giberg, Arne Åhman samt jag själv. På lördag dök även Mats Åhman och Per Forsgren upp.



Patrik och Theofron?

Det var väldigt fin terräng, riktig skogs-ol. Tävlingarna gick ganska bra för oss alla. Ända tills det började regna. Det regnade ganska mycket på lördagen. När jag kom tillbaka till parkeringen så fanns ett par traktorer där för att dra loss bilar ur leran. Jag lyckades med lite fart och 4-hjulsdriften ta mig därifrån. Tyvärr regnade det hela natten.

Följande text fanns att läsa på eventor sent lördag kväll:

INSTÄLLD ETAPP

De senaste dagarnas regn har gjort att samtliga de tilltänkta parkeringsytorna under tävlingen har blivit obrukbara. Att parkera samtliga bilar längs med grusvägen mellan Bäl-

viken och Svalboviken är möjligt, men också förenat med stor logistisk utmaning. Efter mycket noga övervägande där många parametrar beaktats, så är det är med stor frustration, sorg och besvikelse som tävlingsledningen för Eskilstuna Weekend idag lördag har fattat beslut om att ställa in söndagens etapp. Inga tävlande kommer att bli fakturerad startavgift för den tredje etappen. Vi ber om ursäkt för det eventuella besväret detta medför för er.

Snipp snapp snut, så tog denna 3-dagars saga slut. Vi fick packa ihop och åka hem. Trist för oss men mest trist för arrangörerna.



Parkeringen på lördagen

Jag tog en sväng på Hällmarks-slingan vid hemkomst, man var ju inställd på en tur i skogen även denna sommardag.

Helena Adebrant

En mamma på JVM i Trentino, Italien



Dag 1

Vi (Olle, Filippa och jag) startade vår resa tidigt på morgonen och landade i Bergamo ca kl 9. Efter mycket om och men och dubbelt så dyrt fick vi äntligen hämta vår hyrbil och åkte mot Trentino.

Vi och många andra köade oss i snigelfart upp mot alperna på motorvägen. Vi hann i alla fall fram till slut och packade in bagaget i vår lägenhet och fortsatte sedan vidare mot Levico Terme där sprintstafetten skulle gå av stapeln kl 15.

Termometern i vår AC-svala bil visade på 38 grader utomhus. Helt gallet varmt alltså för de ungdomar som skulle springa stafett bland de smala gränderna. Tur att vi i hejarklacken (föräldrar, syskon, släkt och vänner) kunde hänga i skuggan mellan varvningarna.



Silverlaget - Freja, Hannes, Max och Alva

Freja stack ut på första sträckan och höll tempot in i mål som tvåa. Lagkompisarna Max Österberg, Hannes Mogensen och Alva Björk hängde i och efter fina insatser och en galen spurt av Alva slutade laget på silverplats. Superbra jobbat av alla ungdomar denna tokvarma första eftermiddag! Hejarklacken verkade vara väldigt trevlig och det var roligt att träffa de andra föräldrarna och syskonen.

Filippa, Olle och jag hittade något att äta och sedan blev det en kall och svalkande dusch innan vi stupade i säng.

Dag 2

Denna dag var det individuell sprint i lika hög värme och jag led verkligen med löparna som förväntades prestera i vad jag förstod en ganska svår tävling. Vi i hejarklacken kämpade på också och fick i alla fall bada lite hemma i byn efteråt. Härligt!

Dag 3

Långdistans stod på agendan, i hög värme som vanligt. Som förälder blev jag ganska orolig över att Freja skulle vara i karantän i denna värme från klockan 9 till 13. Karantänen låg utomhus men skuggande tält fanns åtminstone.

Ledarna verkade dock göra ett kanonjobb med att svalka de väntande ungdomarna med kalla tvättsvampar i nackarna och hålla i (och över) dem vätska och energi.

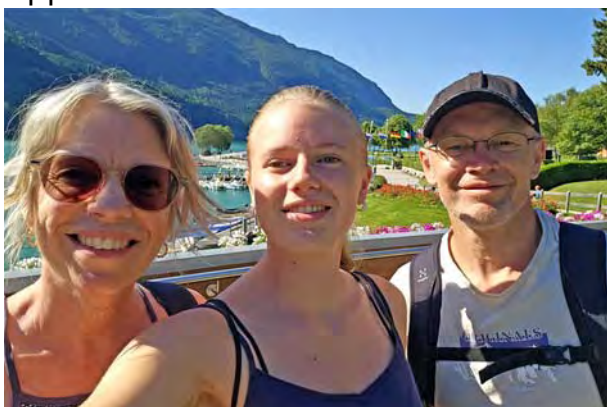
Det var otroligt spännande att följa loppet via storskärm på arenan och

såklart jätteroligt att se på när det gick så bra för Freja. Härlig känsla att vifta med Sverigeflaggorna och heja in alla ungdomar!



Freja, Olle och Filippa i skuggan

Prisutdelningsceremonin på kvällen fick hållas inomhus på grund av åskkurar. Det blev en fin tillställning ändå och Freja fick ta emot sin guldmedalj. Mäktigt och känslösamt med nationalsång och Sverigeflaggan i topp.



Hejaklacken Bodil, Filippa och Olle

Dag 4

Vilodag för löparna och vi passade på att bada, turista och ha det skönt. På eftermiddagen/kvällen träffades landslaget, coacher och anhöriga vid

en strand och åt glass och umgicks. Filippa tappade bort sitt halsband men efter gemensamt letande av väldigt många personer hittades det i sanden.

Dag 5

På förmiddagen hann vi med en utflykt till den lilla alpsjön i Molvena. Väldigt vackert! Och för oss nordbor var det ju inget konstigt att ta ett dopp i en sjö med ca 18 grader. Inga andra badade utom hundar dock.

Eftermiddagens medeldistanstävling gick som vanligt i hög värme och det gick bra för Freja med en åttonde placering. Det blev dopingkontroll efteråt och stackars Freja och hennes "vakt"/kontrollant fick vänta ganska länge för att få fram 0,7 dl kiss av tillräcklig kvalitet, det tog sannerligen sin tid. Men vakten tyckte ändå att man kunde ha tråkigare jobb som funktionär än att följa efter en löpare och sitta i skuggan bredvid Freja så det var väl okej. Till slut lyckades det i alla fall och även den andra Sverigebussen kunde rulla mot hotellet. Hå hå ja ja, vad man får uppleva!

Dag 6

Detta var den jobbigaste dagen för mig som mamma skulle jag säga. Det var dags för stafett och i Sveriges förstalag stack Signe Hördegårdh ut på första sträckan, Alva Björk på andra och sedan var det Frejas tur att sticka ut på sista sträckan som nummer två, ca en och en halv minut efter ledaren.

Det blev otroligt spännande där Freja började i raketfart, knappade in en minut på ledaren men sedan halkade lite snett i ett vägval som vi andra bevittnade på storbildsskärmen. Hua! Så tufft att se sin ungdom gå

fel, "fastna", backa och jaga sig uppåt igen för berget.

Vid varvningen upplevde jag att Freja såg lite sliten ut och hon missade först kontrollen. Vi alla fick panik och skrek men i vimlet och oljudet var det svårt att höras och det tog ett tag innan hon vände och sprang ned igen och tog kontrollen och sen upp igen. En pärs! Både för Freja och oss i publiken.



Silverlaget Signe, Alva och Freja

Sverige/Freja sprang i mål som tvåa men det var länge ovisst om det skulle bli godkänt p.g.a protest från något annat land som jag inte nämner. Efter lång och orolig väntan fattades så beslutet att Sverige fick sitt

silver. Alla fina ungdomar och ledare tog emot det nervösa beskedet via högtalarna i en stor kramring och jag grät faktiskt en smula.

Sådan glädje när de sedan fick kliva upp på pallen! En känslomässig berg- och dalbana helt enkelt. De svenska herrarna tog guld efter en topprestation.

När Filippa, Olle och jag skulle springa våra egna banor efteråt bråkade ett rejält åskoväder lös och vi blev helt duschade efter att först ha fått cm-stora hagelkulor på oss. Det sprack dock upp ganska fort och solen sken igen när vi sprang i mål.

Dag 7

Summa summarum en mycket fin vecka! Jag tar med mig minnen från ett vackert land, känslan av en varm och ödmjuk stämning bland de svenska deltagarna och att det var härligt att få befinna sig i en liten "sverigebubbla" med de andra föräldrarna för en stund.

Freja flög hem med lagkompisarna från Milano. I väskan låg tre medaljer.

Vi passade på att simma i Gardasjön och flög sedan hem från Bergamo. I väskan låg en krossad olivoljeflaska (blev vi varse när vi kom hem). Ja, ja, olika falla ödets lotter.

Bodil Hjerne



Sön 20 juli - Bagheerastafetten

Vid ankomsten till Jönköping var den första utmaningen att hitta samlingsplatsen inför Bagheera-stafetten. Efter en stund var alla samlade på samma plats.

TMOK hade denna gång en förstärkning från Schweiz i ett av våra två lag som deltog i sprinten. Medan löparna letade kontroller mellan husen i värmen satt föräldrarna i en slänt och åt glass.

Efter stafetten åkte vi vidare till Bankeryd och boendet vid KFUM Vidablick som låg vackert vid Vätterns strand. Det fanns fina omgivningar med tallskog och gott om blåbär. Vid sjön var kanoterna en favorit redan första kvällen.



Volleybollplan vid Vidablick

Familjen Hjerne var redan där och de hade ägnat hela eftermiddagen åt att förbereda middagen. Det bjöds på Spagetti Bolognese som blev mycket uppskattad av alla. Till efterrätt blev det glass, maräng och kolasås.

Helena Adebrant, som på ett förträffligt vis planerat runt boendet, informerade om det praktiska kring vistelsen i anslutning till middagen.

Fam Norén

Mån 21 juli - Etapp 1

TMOK inledde O-Ringens första etapp på arena Odensjö med tidig starttid. Då måndagen var en varm dag var det skönt att komma ut i skogen innan den värsta hettan infann sig.



Nöjd Mattias spurtar

Vi var några TMOK-are som bodde på campingen Villa Björkhagen, och planerade ta O-ringens bussar ut till arenan. Med förra årets trafikköer i minnet tog vi i med extra mycket marginal i tidsschemat.

All transport flöt på riktigt bra så vi fick mycket tid på arenan innan start, vilket gav möjlighet till trevligt umgänge med övriga klubbmedlemmar.

På denna etapp, vilket var den första långdistansen, ställde TMOK upp med 65 deltagare som alla kämpade väl!

Arenan var på en stor åker i Odensjö. På banorna erbjöds vi mossar

och måttligt kuperad småländsk skogsmark.

En stor nyckel för dagen visade sig vara hitta rätt runtomvägval. Kortast var inte alltid snabbast med höjder och snåriga grönområden. På sina håll fick vi kämpa med dem.

Efter avklarade lopp duschade vi, åt lunch samt åkte därefter till campingen. Vi åt middag tillsammans med Sofia och Hilma Ödman som bodde på samma camping, därefter tidigt i säng efter en lång dag.

Fam Lif



Samling vid klubbvimpeln

Tis 22 juli - Etapp 2

Dagens etapp var en medeldistans och pappa David var extra ivrig inför dagen, redo för revansch efter gårdagens bom. Vanligtvis när pappa säger att han har bommat handlar det om 30 sekunder och jag som i min föga imponerande orienteringshistoria har gjort bommar i 20, kanske till och med 40 minuter, tycker att han är löjlig.

Men när jag kollade på pappas första etapp i Livelox blev jag faktiskt förvånad, jag har aldrig sett honom göra en sån stor bom förut. Kan väl förtydliga att det handlade om totalt 7 minuter (en total katastrof!).

Hur som helst tog vi oss till arenan denna soliga tisdag och idag hade vi enligt mig de bästa starttiderna, strax före 10. Inte brutalt tidigt men fortfarande innan värmen riskerar att bli outhärdlig.

Etapp 2 var den bästa på veckan för flera i familjen och alla plockade placeringar. Pappa kom i mål som 4:a efter ett bra lopp och fick sin revansch från gårdagen.

Dock uppdagades det snabbt att konkurrensen i H50 är stenhård med gamla världsmästare i täten. Pappa såg sitt namn halka ner allt längre i resultatlistan men stannade till sist på en stark 24:e plats.

Efter tävlingen var det dags för dagens andra utmaning: tillsammans med familjen Skogholm skulle vi laga tacos till 70+ personer. Vi hackade lök, sallad, tomat och gurka i aldrig tidigare skådade mängder. Det stektes 6 kg köttfärs och mosades 40 avokados till guacamole. Till slut var allt gjort och tacosen var redo att serveras.

Efter middagen fortsatte klubbkvällen med citronmarängpaj och klubbquiz i lag. Temat var 2025 års nr 1 av TriangelTajm. Många av frågorna blev lite av en gissningslek och när vi kom till att utse vinnaren var mitt lag ganska borträknat.

Det uppstod en liten förvirring vid poängräkningen. Skulle poängen från utslagsfrågan räknas med eller inte? Helena förklarade gång på gång att

JA, det skulle den (eller?), men ingen tycktes förstå. Kanske tio gånger ropade någon: "Inklusive utslagsfrågan?" "Ska man räkna med extrapoängen???" Det hela slutade med en mycket oklar vinnare innan vi raskt gick vidare.

Freja Hjerne visade sitt imponerande vinnarlopp från JVM i den väldigt kuperade terrängen i Italien, som bestod av grönområden och tusentals gropar.

Kvällen slutade med att mamma och pappa hittade en enorm padda i tvättstugan. Den hade badat i golvbrunnen och var alldeles löddrig. "Titta vilken lustig padda" sa pappa som trodde att det var en leksak. Mamma som såg att den rörde sig skrek högt. Johan Eklöv ingrep innan någon hann blinka. Han lyfte upp paddan med sina bara händer och gick omkring och skrämde folk innan han till slut lämnade den vid ån.



Ellen på Elitsprinten

Det var en väldigt rolig och fullspäckad O-Ringendag! Men vänta hur var det nu? Räknades utslagsfrågan eller inte?

Matilda Hedberg



*Kockarna Lydia och Ebba
samt Goran, Viktor, Simon och Elias*



Ons 23 juli - Elitsprinten
Inget bidrag tyvärr!

Tor 24 juli – Etapp 3

Efter en skön vilodag var det etapp tre som stod på schemat. Till skillnad från de första två etapperna skulle vi nu springa på en annan arena. Arena Tenhult. Jag, som var i samma startgrupp som Eksjö SOK och inte bodde på Vidablick, fick vakna tidigt för att åka bil genom Nässjö för att hinna till min starttid 10:50

Terrängen liknade den som var vid Arena Odensjö med stora höjder och grönområden, en skillnad mellan arenorna var mossarna. På Odensjö tog de stor plats på kartan medan i Tenhult fanns de knappt med.



Boendet hade en sockervaddsmaskin

Etapp tre bjöd på veckans andra och sista medel vilket gjorde mig lite orolig för de två sista dagarna som totalt skulle ge mer än tio km löpning för H16.

Den här etappen var det inte bara jag som sprang, utan hela familjen följde med och orienterade. Jag hade åkt ensam med Eksjö till de två första etapperna så det var skönt att få åka med familjen, vilket jag också fick göra på etapp fem.

Efter att ha blivit skälld på av min lillasyster för att ha duschat för länge började vi röra oss mot bilen för hemfärd. Tyvärr hamnade mamma i en diskussion om häckar ett litet tag, men med några remmar i magen var humöret på topp igen.

Nu gällde det att sova bra och ladda inför lången dagen efter.

Tor Zettergren

Fre 25 juli - Etapp 4

Fjärde etappen, tredje arenan för veckan, belägen vid Månsarp söder om Taberg.

Arrangörerna uppmanade oss bilburna att följa deras vägvisning och därför åka en omväg söderöver för att köra in mot arenan söderifrån och slippa kaos och trängsel med

etappbussarna. Detta gjorde att resvägen blev längre men vi vågade inget annat. Vi hade ju ändå senaste starttiderna denna dag (ryktet säger dock att det var andra som var modigare). Från bilen var det sen 1.5 km att gå så det verkade bra att ta god tid på sig.

Arenan var placerad på Månsarps IP med konstgräs och gräs som underlag. Terrängen var lite mer lättlöpt än tidigare dagar och banorna inte alltför svåra i den öppna terrängen. Det var dock varmt då vi var i senaste startgruppen denna dag. En regnskur på väg till start satt inte helt fel.

Efter en tung tredje etapp för två av familjens medlemmar såg vi fram emot revansch, vilket vi också fick :)

Väl i mål blev det dusch, pastasallad, hejande och väntande innan vi traskade tillbaka till bilen. På vägen passerade man Månsarps gamla hoppbacke, den såg inte mycket ut för världen.



Klara och Amanda på C-orten

På vägen hem blev det besök på O-Ringentorget för Klara, Hilda och

Amanda N, Jakob fick agera chaufför medan Karin lyckades få plats i en annan bil som åkte direkt hem till KFUM-gården.

Där var det skönt att lägga sig i sängen och läsa och sova... tills resten av familjen kom hem och det var dags att gå och äta en utsökt kycklingrätt à la familjen Saers. Till efterrätt blev det jordgubbar och glass/grädde eller överbliven maräng från citronmarängpajerna som Jakob bakat tidigare i veckan.

Fam Skogholm



Freja sprang en av sina sista tävlingar för klubben

Lör 26 juli - Etapp 5

Pip. Pip. Väckarklockan tjöt och jag satte mig yrvaken upp i sängen. 05.30!? Vid den här tiden brukar jag

Klubbresultat finns på nedanstående länk

[Klubbresultat för Tumba-Mälarhöjden OK O-Ringen 2025](#)

sova som bäst.

Vi manade oss upp och fick i oss en och en annan macka. Vid halv sju satt vi redo i bilen, dags för den allra sista etappen. Familjens starttider var utspridda över dagen, så vi hade en lång arenadag framför oss. Men det gjorde inget, för det fanns gott om klubbkompisar att hänga med och heja på.

I vanlig ordning var vi först ut på arenan. Det börjar nästan bli vårt motto: *först ut och sist tillbaka*. Och ja, vi åt korv till lunch idag igen, precis som under de andra etapperna och tidigare år.

Väl i skogen väntade en spännande jaktstart med lagom trötta ben. Många sprang i samma område som gårdagens långdistans. De längsta banorna fick däremot chansen att orientera vid Taberg, ett högt berg där det sägs att man kan se nio mil från toppen.

Efter tävlingen var det dags att städa ur stugan vi bott i. Det var lagom tråkigt, så vi hoppar vidare i berättelsen.

Till middag blev det pizza tillsammans med Ljungkvist-Bogdanovic och Färm. Efter mycket skratt och mätta magar, var det dags att rulla vidare söderut, hem mot Lund.

För oss blev det här en av de sista tävlingarna i klubben. Från och med i höst springer vi i nya skånska färger. Stort tack för alla fina minnen, hejarop och gemenskap under åren! Hoppas vi ses i skogen framöver!

Fam Saers



Vi har länge varit sugna på att springa Skotska 6-dagars, så när barnen föreslog en sommartrip till Skottland – ja, då var vi inte sena att haka på.

Mellan några dagar i Edinburgh (fantastisk stad, rekommenderas varmt – särskilt om du gillar smala gränder och höga utsiktspunkter) och en roadtrip bland inre Hebridernas gräsklädda berg och dramatiska vyer, lyckades vi klämma in en veckas orientering.

Scottish 6-Days går vartannat år, varje gång på ett nytt ställe någonstans i Skottland. Årets upplaga höll till i Royal Deeside i de östra högländerna.

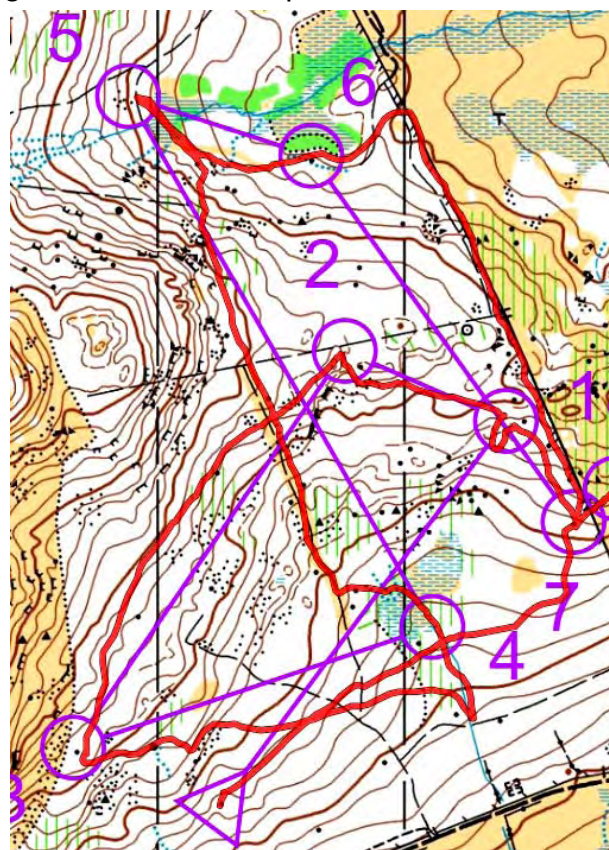


Samuel bland skotska berg

Vår uppladdning – en blandning av Rikslägrät i Idre och Österlen 3-kvällars – visade sig vara oväntat träffsäker. Terrängen var nämligen som en korsning mellan svensk fjällhed och skånsk bokskog.

Bitvis sprang vi över öppna hedar med milsvid utsikt – och lårhög ljung

med lömska stenar under. Vackert? Ja. Lättsprunget? Inte direkt. I andra partier var det lite klurigare sluttningar med fin bokskog, men här gällde det att undvika att vara först genom ormbunkspartierna.



En del av Samuels luriga bana dag 2

Tävlingen bjöd på fem etapper där de tre bästa räknades ihop till ett totalresultat. (Vi förstod det som att anledningen till att inte alla dagar räknades samman var att i princip alla funktionärer också deltog i tävlingen, så de turades lite om att springa och ordna).

Den sjätte dagen var en frivillig sprint mitt i veckan, men den valde vi bort till förmån för ett besök på Skottlands enda(!) utomhusbad med olympisk bassäng i Art Deco-stil.



Familjerna Soldagg och Törnros

I övrigt höll vi oss mest hemma i huset på landet som vi delade med familjen Soldagg (f d TMOK-are som utvandrat till Gnesta). Boendet hade det mesta man kunde önska i sysselsättningsväg, med pingisbord, pokerkit, karaokemaskin och inte mindre än fem pärmar med brittiska skämt. De obligatoriska utflykterna till slott och whiskeydestilleri checkade vi också av.



Tungsprungen Ijung

Och hur gick det då i skogen? Jo, rätt så bra ändå. Någon (undertecknad) började veckan med att nästan hoppa över en kontroll, vilket ledde till en snubblande reträtt genom

Ijungen. Men de flesta fick till några dagar som man var nöjd med, och vi stod oss väl i konkurrensen med skottar och andra.



Trångt på prispallen med delade 2:platser i både M45L och W45L

En kul avslutning på veckan var att Teodor blev kompis med en av sina medtävlare vid prisutdelningen och vi blev inbjudna till ett Hill Race dagen efter sista etappen, för dem som inte fått nog av att springa i bergen.

Elsa Törnros



Veteran-VM i Spanien

WMOC står för *World Masters Orienteering Championships*, eller på svenska Veteran-VM. Ingen uttagning görs från olika länder utan alla som vill får vara med. Det finns femårsklasser från 35 år och uppåt så långt det behövs. Totalt var det drygt 2.200 deltagare varav en 95-åring finska och två 95-åriga män.

I år avgjordes WMOC i spanska Katalonien med Girona som centralort. Från TMOK var vi i år hela fem st som deltog + Christian Östervall som supporter och vi åkte alla med den resa som Per Nordahl arrangerade.



TMOK-gänget – Carina Johansson, Staffan och Helen Törnros, Lotta Östervall och Fredrik Huldt

Tävlingarna följer samma mönster varje år. Först Sprint Model Event, följt av Sprint Qualification och Sprint Final. Sedan följer Forest Model Event, Forest Qualification, Middle Final, vilodag och avslutningsvis Long Final. Dvs totalt fem tävlingar på åtta dagar.

Vi var lite oroliga för värmen i Spanien i augusti, men arrangörerna gjorde vad de kunde för att hjälpa löparna. Starterna gick tidigt på morgnarna (i Spanien står solen som högst kl två på dagen), det fanns skugga och fläktar som sprutade vattendimma. Det fanns alltid vätska

vid starterna och målet och i skogen även lite här och där. Men visst var det varmt ändå. På morgnarna när vi skulle iväg var det bara drygt 20 grader, men när vi kom hem på eftermiddagarna var det ofta ca 38 grader. Skönt då med luftkonditionerade bussar och hotell.



Fläktar med vattendimma

Måste också kommentera vår arrangörs bravad med att få hotellen att servera frukost redan 5:30 några dagar, inte så vanligt i Spanien.

Nå, hur gick det för oss då? Totalt sett riktigt bra. Sprinttävlingarna

gick i Girona där vi bodde och vi hade ca fem minuters gångväg till arenan. Terrängen var en gammal stad med trånga gränder, en stadsmur och trappor. Kvalet var inte så svårt och Carina, Lotta och jag tog oss ganska enkelt till A-final. Staffan och Fredrik fick dock nöja sig med B-final.

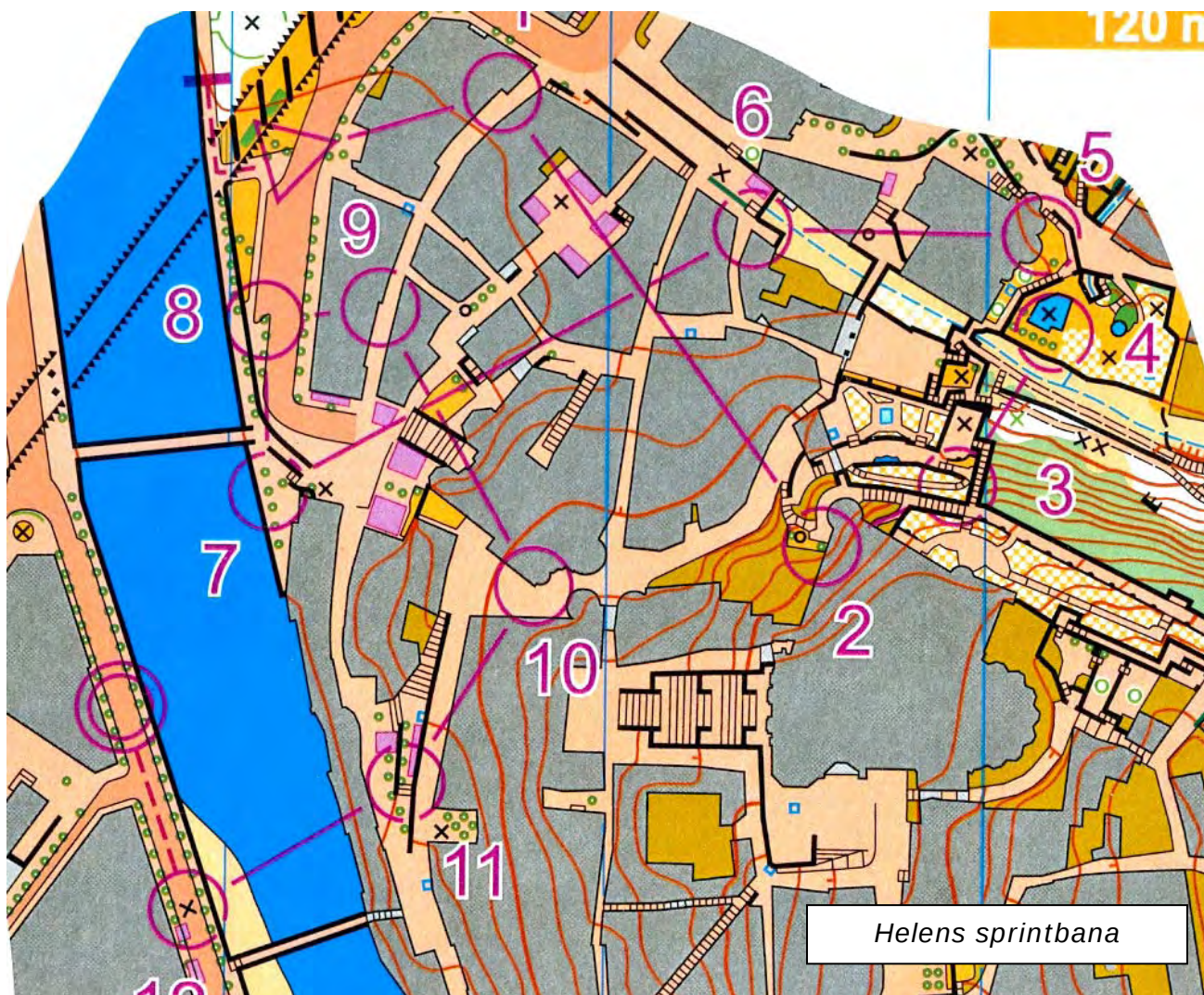


Girona – plats för sprintarna

I finalen var det lite klurigare banor där det verkligen gällde att se var

man kom fram och vilka trappor man skulle ta. Jag började bra men när jag kom till femman kändes det som om jag inte tagit så många kontroller innan. Jag kollade kartan och upptäckte att jag hoppat över fyran. Det var inte så långt mellan kontrollerna, men jag uppskattar min miss till ca 45 sekunder. Resten av banan gick bra, men jag räknade inte med någon topplacering. När jag därför fick höra av den sist startande att jag vunnit hade jag först svårt att tro på det. Men det visade sig stämma. Överraskande men kul.

Vi hann hem till hotellet, duscha och äta lunch innan det var dags för prisutdelning. Samtliga pristagare placerades på stolar mitt i den brännande solen. Jobbigare än tävlingen! Stort tack till klubbkompisarna som



kom och hejade på prisutdelningen och tog massor av kort.



Fokuserad Lotta i skogen

Efter sprinten var det dags att åka ut i skogen. Vi kombinerade Forest Model Event med en tur ut till kusten och lite bad. Dagen efter var det skogskval. På kartan fanns det gott om grönstreckade och gröna områden som man helst skulle undvika. Jag försökte ta säkra vägval för att förvissa mig om A-final och det lyckades bra. Även övriga startande från klubben tog sig till A-final, vilket inte minst Staffan var riktigt nöjd med. Fredrik siktade direkt på B-final och brydde sig inte om kvalets 7.5 km.

Finalen gick på samma plats och även det loppet gick bra för mig och jag hamnade på en 6:e plats. Carina och Staffan sprang så pass bra att de knep en A-final-plats även till längen.

Både efter kvalet och finalen fanns möjlighet att få åka med bussarna

ner till havet och bada. Tyvärr utan så mycket skugga på stranden.

Vilodagen ägnades åt en utflykt till Tossa de Mar, en fin gammal stad vid kusten.



Vatten vid starten, det gällde att dricka från kruset (bara de allra äldsta fick muggar).

Sista dagen var det dags för långfinalen i en helt annan skog. Den här dagen var det riktigt kuperat. Det var mycket grönstreckat på kartan och en hel del mörkgröna områden. Det var ganska glest med stora träd i skogen och solen kom åt i princip hela banan. Jag gjorde mitt sämsta lopp för veckan, bommade ett par kontroller rejält och tog dessutom ett sämre vägval. Var totalt slut när jag kom i mål på 16:e plats efter 80 minuter i värmen. Carina var den som gjorde bäst lopp den här dagen.

Resultat finns på [Eventor WMOC](#), medan sträcktider och kartor finns på följande länk

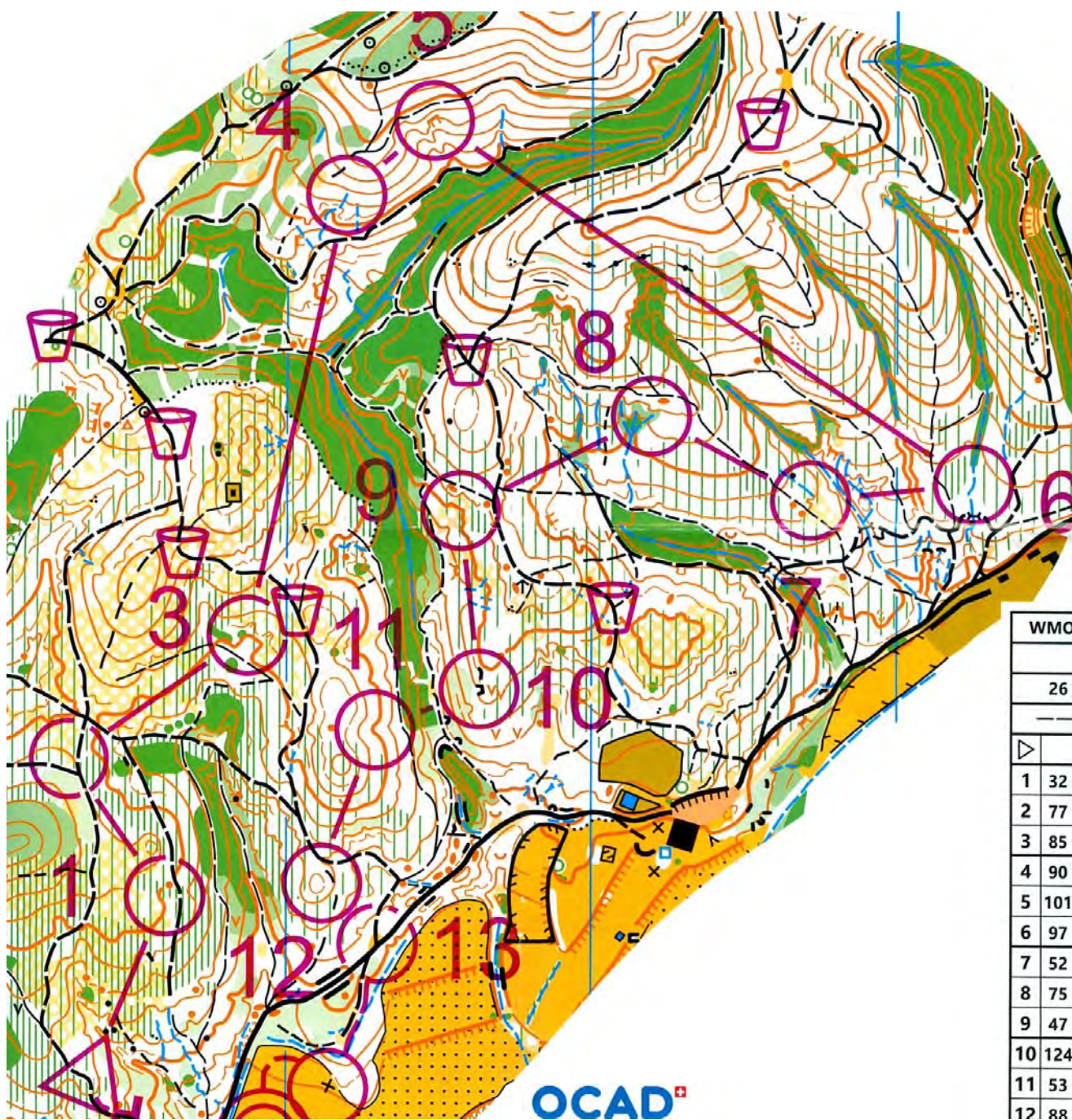


Min start på långdistansen

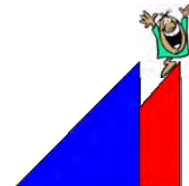
<https://www.wmoc2025.com/actualitat/>. Tyvärr är det svårt att se vägval, då bara vissa banor finns på Livelox (privata initiativ?)

Nästa år går WMOC i Polen och året efter är det en del av World Masters i Japan. Dit ska vi definitivt och rekommenderar fler från klubben att följa med.

Helen



Helens långfinalbana – bommade trean och åttan



Alla ungdomarna på 10MILA

Ungdomskavlen på 10MILA

TMOK mönstrade i år tre ungdomslag på 10MILA. Ett lag som vi trodde skulle vara lite snabbare och två jämna lag. 10MILAs ungdomskavle går ju numera på eftermiddagen, eftersom både herr- och damstafetten avgörs under natten och nästa morgon. Därför kunde vi åka ner till Finspång på lördag morgon med våra 17 taggade ungdomslöpare.

TriangelTajMredaktionen har träffat **Erik Käll** som sprang förstasträckan i lag 1:

Jag sprang förstasträckan. Det gick snabbt och var väldigt mycket löpning. Första kilometern var bara grus, sen var det mer vegetation men långa led med löpare i skogen. Sträckan gick bra och jag kom in 2 min efter täten.

Lag 1 placerade sig till slut på plats 122. Mellan Lag 2 och Lag 3 blev det en lika spännande fjäkt som i Skellefteå. Det avgjordes på sista delen av sistasträckan och Lag 2 var till slut 36 sekunder före Lag 3.

Resultat – se nedan

Rikslägre.

Rikslägre i Idre är en tradition veckan efter midsommar. Det är ett bra läger för ungdomar att få prova på nya terrängtyper och att få umgås flera dagar med både klubbkompisar och orienterare från andra klubbar.

Vi åkte som vanligt storbuss upp med södra Stockholm. Där uppe bjöds på ett smörgåsbord av träningar, dit stockholmsbussen kör varje dag enligt den plan som ledarna tillsammans lägger upp.



Uppe på Städdjan

TriangelTajMredaktionen har träffat **Erik Eklöv** som var med på lägret: Som vanligt var det mycket träningar och man blev ganska trött. Vi bodde i tre stugor och delade in efter ålder. I vår stuga tittade vi ganska mycket på tv.



Dags för träning igen

Träningarna var ibland svåra, särskilt brunbilden. Kanske också lite för att jag var trött och fokuserade dåligt.

Lägrets största besvikelse var att det inte blev någon glassmila.

Jämfört med andra läger är Rikslägre längre och roligare, det är mer gemenskap och mer träningar.

Ungdomens 10-mila

I år hade vi inga ledare som kunde åka på U10-mila, men juniorerna med Hilda Mårzell i spetsen såg själva till att det blev ett H/D20-lag bestående av juniorer och erfarna,

självgående ungdomar. Laget slutade på plats 24.

TriangelTajMredaktionen har träffat **Oskar Eklöv** som sprang sträcka 2: Vi bodde i småtält vid arenan utanför Skövde. De flesta åkte tåg dit men jag och Erik kom från Lidköping med våra föräldrar.

Jag fick gå ut i ledning efter en fin förstasträcka av Freja Hjerne. Jag bommade första, sen hade jag en klunga och det gick bättre med orienteringen tills en kontroll som hela klungan bommade. Det gick väldigt fort.

Starten är tidigt på U10mila, men jag hann sova två timmar innan jag skulle springa.

Det var kul att springa, det är alltid kul att vara på läger och orientera. Det gick bra att åka utan ledare och ingen försov sig.

Wild Camp

I år arrangerades för första gången TMOK Wild Camp. Med inspiration från Snättringe SK och med start-hjälp från Elsa Törnros ansvarade Filippa Hjerne, Freja Hjerne, Vanja Lif och Emelie Hellström för ett veckolångt dagsläger i Harbro. Sista dagen ryckte Oskar Eklöv och Hilma Ödman in som vikarier för Vanja och Emelie som börjat skolan.

TriangelTajMredaktionen har träffat **Filippa och Freja Hjerne**:

Vi hade delat upp ansvaret mellan oss så att t.ex. Vanja och Emelie hade hand om många av aktiviteterna, medan Filippa hade ansvar för kommunikationen med föräldrar. Vi fick också hjälp av vår farfar som lagade mat. Deltagarna serverades

lunch varje dag, frukost för dem som ville samt frukt och mellanmål.

Vi gjorde mycket lekar men gick också tillbaka till stugan ganska ofta. En del av tiden tillbringade vi också med att lära känna skogen, byggde vindskydd, plockade blåbär etc.

Det var också lite orienteringsinslag här och där och det kändes som att några fick upp ögonen för orienteringen. Vissa tyckte att det var kul, särskilt med SI-enheterna och SI-pinnarna.

Harbro var en bra plats att ha lägret på med både närhet till skogen, bra gräsytor, möjlighet att laga mat och att kunna vara inomhus. Utegygmet blev också populärt.

Lägret samlade 18 barn i åldern 6-12 år. 6 år var kanske lite i yngsta laget, men de flesta hittade vänner trots att de var i olika åldrar. En del var

syskon. Minst 4 syskonpar, en tripplett. Ganska många av deltagarna går på orientering, några i Harbro och andra i Långsättra.

Det knepigaste var att planera att allt skulle ta lagom lång tid och att få ihop gruppen inför samlingarna, men vi tycker att det var ett lyckat läger och en bra sak att fortsätta med. Anmäl er till nästa år! Bra initiativ att köra!

Åsa Mårsell



Samuel och Erik högst upp på en något ovanlig prispall på Melkers minne



Äventyrsstafettlaget på StOF-läger – Ingemar, Erik, Linus, Klara, Erik, Hjalmar och Samuel

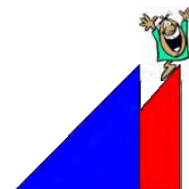
Resultat Ungdomskavlen 10MILA

TMOK lag 1 – placering 122		Km	Str-tid	Växl-plac
1	Erik Käll	3.85	23:41	49
2	Tor Zettergren	3.65	25:18	47
3	Klara Skogholm	2.8	20:32	53
4	Vanja Lif	4.35	45:51	122
TMOK lag 2 - placering 191				
1	Erik Eklöv	3.85	27:35	142
2	Albin Sahlgren	3.65	31:34	168
	Linus Ekenberg	3.65	36:20	
3	Elvina Wistrand	2.8	22:48	174
4	Mira Mårzell	4.35	48:16	191
TMOK lag 3 - placering 193				
1	Viggo Mårzell	3.85	25:42	88
2	Samuel Törnros	3.65	28:49	107
	Ingemar Färm	3.65	29:04	
3	Amanda Nilsson	2.8	24:31	145
4	Emelie Hellström	4.35	51:47	193



Traditionsenlig mossfotboll vid våravslutningen i Harbro

Tiomilarepet



Årets 10-mila rep gick i skogarna bredvid soptippen vid Gladökvarn, närmare bestämt Gladö Kvarnsjöns naturreservat.

Ett intressant terrängparti med en större småskuren höjd som angränsar till ett gammalt brandområde. Banorna gick även i skogskanten upp mot soptippen.



Albin och Erik – snabba på tiomilarepet

Terrängen kan vara svår nog på dagen och Tiomilarepet är en tvåmannastafett där första sträckan genomförs i skymning, där man kan behöva pannlampa, och andra sträckan behöver definitivt pannlampa.

I år hade vi tyvärr bara ett lag i H14 och resterande sprang i H21 respektive D21. Överlag i tävlingen, var det få lag vilket kan bero på att det var påsklov för stockholmsungdomarna.

Hur gick det då? Några dagar innan tävlingen blev några sjuka, men det var svårt att få tag i andra som var intresserade att hoppa in. Samma dag fick vi in en reserv och pusslade

runt med lagen men det saknades fortfarande löpare. På väg ut till tävlingen fick jag det sista återbudet, inte så mycket att göra åt. Det fick istället bli en tävling där vi satte TMOK-löpare på första sträckan i alla lag för att kunna få en bra jämförelse mellan dessa löpare inför 10MILA.

H14-laget var först ut med Albin Sahlgren som gjorde ett fint lopp och växlade över till Erik Eklöv som under sin sträcka gick upp i täten men blev sedan ifrånsprungen på stigarna mot mål. Albin och Erik fick en fin 2:a plats.

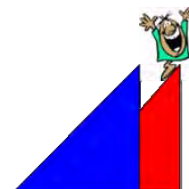
Vi hade ett D16-lag men eftersom det inte fanns några andra D16 så bytte vi till D21K. Hilma Ödman sprang första sträckan och trots en del misstag så kom hon ändå in först på sin sträcka och skickade ut Emelie Hellström med nästan 4 minuters ledning.

Vi hade även ett H16-lag men då det inte var några andra som var anmälda i H16 så flyttade vi upp laget till H21K. (tydligt kom det sent in 2 andra anmälda lag i H16). Alexander Bäckman sprang första sträckan och kom in i fin ledning i H21K, hade en marginal på nästan 3 minuter men tyvärr hade han ingen att växla ut till. Totalt hade klubben 4 st H21K lag, 1 H21L, 1 D21K och 1 H14.

Till nästa år hoppas jag att vi kan få ihop fler ungdomslag (ungdomslagen har mer eller mindre båda sträckorna i dagsljus).

Terese Eklöv

Klubbresa Leksandstrippeln



Den 25-27 april åkte 21 förväntansfulla TMOK-are till Leksand för att delta i Leksandstrippeln, arrangerad av Leksands OK.

Fredag

Två minibussar och en bil lämnade Stockholm ungefär kl 16 från lite olika samlingsplatser. I vår buss körde vi lite olika musikquiz och några (absolut inte vi) var kanske lite överhype och högljudda.

Vi stannade som många gånger förut på Burger King i Avesta för att kaka, sedan fortsatte färden. Vi anlände till stugorna på Leksand Resort runt halv 9 och installerade oss. Efter att vi sett att några varit vid vattnet och tittat på solnedgången så la även vi rushen ner för att hinna se den.

Lördag - Sprint

På lördag morgon käkade vi frukost i våra stugor efter en god natts sömn

och sedan hade vi en gemensam samling inför dagens första etapp - sprint.

Efter samlingen åkte vi iväg till arenan som låg vid Tegera Arena. Det var lite kallt på morgonen men riktigt soligt och härlig stämning.

Sprinten startade nere vid vattnet där det var ganska branta sluttningar som man behövde springa uppför till första kontrollerna. Efter det var det dock väldigt plant. Banorna var enligt oss inte jättesvåra men intensiva. Efteråt var det fokus på lunch och vila inför indoor på eftermiddagen.

Hilma Ödman, Elvina Wistrand och Viola Saers



TMOK-ungdomarna utanför Tegera Arena

Lördag indoor

Efter sprinten åt vi pasta och köttfärssås för att fylla på energireserverna inför indooren.



Henning fick knäckebröd i pris

Mellan kl 12 och 13 kunde man testa på en indoorbana i en skola som låg intill. När alla hade provat och kände sig någorlunda redo för indoor var det dags för första start kl 15.

Starten låg i Clas Ohlson Foundation Arena över läktarna. Starten var väldigt smal och hade bara en enkeldörr som ledde från uppvärmningsområdet till startfällan, så det blev väldigt tajt när alla öppna banor skulle starta samtidigt. Tillslut lyckades funktionärerna få till ett led där alla som sprang öppna bana stod.

Banorna låg på alla fem plan i Tegera Arena och gick kors och tvärs i hela arenan. Nere, där isen skulle vara, låg en labyrinth och ett nytt slags hinder där man bara fick passera rakt igenom. Alltså man fick inte svänga i hindret. Det påminner lite om det som var på Stockholm indoor, fast större. Personligen sprang jag igenom det hindret minst tio gånger.

Det var många fler avspärrningar i år jämfört med året innan. Speciellt på läktarna. Banorna var kluriga men väldigt roliga och många gick till middagen där det serverades potatisgratäng och fläskfile med ett glatt humör och taggade på medlen nästa dag.

Tor Zettergren

Söndag medel

När vi städat stugan och placerat väskorna i rätt minibuss åkte vi till arenan och gjorde oss redo för tävling. Arenan var i Tegera Arena som dagen innan.

När starten närmade sig rörde jag och mamma oss till starten. Tävlingen gick i skogen och området runt arenan. Jag sprang lätt 2,5 öppen och tyckte att det gick väldigt bra.



Jonathan, Erik, Samuel och Henning

När alla kommit i mål och duschat kunde vi gå och äta i arenans restaurang på bufféen. Det var lasagne som serverades och flera av oss (i alla fall jag) tog flera stora portioner och drack mycket saft.

Efter att vi ätit satte vi oss i minibussarna som vi åkte till Leksand med och åkte hem.

Erik Norén



OL-skytte Göteborg 24-25 maj

Helgen i Göteborg bjöd på intensiva och välarrangerade tävlingar i OL-skytte, med SM i klassisk distans och en sprintdistans.

Helena Hellström styrde upp boendet, vilket underlättade logistiken och skapade en fin gemenskap. Ett litet missförstånd uppstod dock när Felix råkade boka ett annat hotell än det gemensamma – men det löste sig ändå på ett bra sätt.

Tävlingarna höll en hög nivå och trots en hel del tidstillägg lyckades flera av våra deltagare ta medaljer, vilket visar på både skicklighet och kämparglöd.

Helena fick dessutom hoppa in som funktionär under tävlingen. Extra spännande var att hon fick västen med texten Skjutledare, något hon

inte visste om förrän efteråt.

Johan och Felix lyckades även ta hem en SM silvermedalj, i lagtävlan, i H21.

Nu blickar vi fram emot höstens tävlingar och förhoppningsvis hinner vi öva lite mer för att stå ännu bättre rustade.

Terese Eklöv

Resultat SM klassisk

H45 3: David Lif

H21 3:a Felix Persson

H20 1:a Oskar Eklöv

3:a Viggo Mårzell

H14 1:a Erik Eklöv

D20 3:a Vanja Lif



OL-skyttar – David, Vanja, Felix, Rickard, Johan, Oskar, Robin, Viggo, Emelie och Erik



De flesta åkte på onsdagen men Felix och några fler åkte redan på tisdagen för att få lite mer tid där innan model event på torsdagen.

Min resa började, till skillnad från de andra, i Trondheim, där det redan på flygplatsen blev strul. Mitt flyg var försenat, typ en halvtimme, eftersom de tidigare på dagen hade haft problem med headsetet till piloten. Dessutom hade de krockat med en fågel, så planet var tvunget att rengöras och pappren behövde skrivas på. När vi äntligen skulle starta, startade inte den ena motorn på planet, vilket tydligen var ett vanligt förekommande problem med just den modellen? Efter lite pappersarbete lyckades de starta motorn och vi tog oss säkert till Arlanda, lite drygt 1 timme för sent.

Jag hann ändå hem i 50 min innan det var dags att åka till motorvägen, där jag skulle bli upplockad av en minibuss.

När vi var framme i Finland skulle de, som inte tagit med sig frukost, äta på en mack som heter ABC, där några hade utlovat frukostbuffé, vilket till mångas besvikelse inte fanns.

Väl framme i Keuruu åkte vi direkt till skjutbanan där det var dags för skjutträning. Jag fick låna Björn Borgs vapen under helgen, vilket var lite ovant (och för stort). Efter skjutträningen åkte vi till model event, där det fanns både vanliga kontroller och en punktorientering.

VM i OL-skytte gick i år i Keuruu (Finland) och resan dit genomfördes med minibuss och finlandsfärja. Från TMOK var det jag (Hilda Mårzell) och Felix Persson som åkte.

Sedan var det inkvartering och dusch på boendet före middag och invigning. På middagen blev vi faktiskt imponerade av kvalitén på maten, den var riktigt god.

På fredagen var det den första tävlingen, sprintdistans. Tyvärr så var kartan rätt dålig på sina ställen och det började redan in mot 1:an, där kartan var helt fel.

Sedan var det en kontroll som skulle vara en sten på en gul fläck där det i själva verket var täta träd högre än mig runt stenen och jag spenderade ett antal minuter letande efter den.



Hilda på skjutvallen

Även mitt skytte var rätt dåligt, men för Felix gick det bättre, han fick en 6:e plats i tuffa H21. På kvällen tog Felix fram sina uppätna klämmisar, en burk lingonsylt och plastpåsar för att fylla på klämmisarna med lingonsylt som gels på tävlingen.

Klassisk distans var det på lördagen och starten var långt borta, så vi blev skjutsade av coacher dit. Jag var mer nöjd med lördagens lopp eftersom skyttet var bättre och även orienteringen, förutom typ 2 kontroller. Felix gjorde en exceptionell punktorientering med bara 1 mm fel totalt.

På kvällen var det bankett och alla tog på sig landslagskläder. Maten var god och sen kom ett band som skulle spela under kvällen. Det blev fler och fler som slöt upp på dansgolvet och några orienteringsskyttar vågade sig upp efter ett tag, även om det mest var finska pensionärer, som kunde dansa.

På söndagen var det stafett. Jag sprang andrasträckan i Sveriges andralag i D20 med Linnéa Rex och Felix förstasträckan i Sveriges andralag i H21 med Joel Magnusson och Johan Hagströmer.

Vid första skyttet var Linnéa först in tillsammans med en finska och båda fick en straffrunda var och Linnéa var lite efter finskan ut från vallen. In mot vallen till andra skyttet var Linnéa lite efter finskan, men sköt fullt och jag fick springa ut knappt en minut bakom finskan, som ledde då.

Jag insåg att jag behövde orientera ordentligt så jag skärpte till mig och efter några kontroller var jag ikapp henne. In mot vallen var jag några meter före, men hon sköt fortare så hon var några meter framför på väg ut, trots att båda fick en straffrunda var.

På andra slingan insåg jag att det bästa att göra var att fortsätta orientera riktigt ordentligt, vilket jag lyckades bra med och spikade alla

kontroller. Näst sista satt i en klurig sluttning, så jag bestämde mig för att ta ett säkert vägval in mot kontrollen och använda några sekunder istället för att riskera att bomma flera minuter.

Jag var lite stressad när jag kom in till skyttet men såg att jag var först, så jag försökte bara ta det lugnt och skjuta bra. Dessvärre satte jag bara ett skott så jag fick 4 straffrunder. Ut på den näst sista ser jag finskan komma in mot vallen och jag blir genast lättad. Om jag bara fortsätter springa blir det JVM-guld!

Jag och Linnéa fick springa tillsammans på upploppet och det kändes som en evighet att vänta på att brickan lästes av, men det var godkänt. Sedan var det prisutdelning och avresa mot Åbo. På båten samlades många från landslaget i en hytt, för att sedan gå till karaoken, vilket blev avslutet på kvällen.



Hilda högst upp med Sveriges 2:a lag, före förstalaget på bronsplats

Hela resan var väldigt rolig med trevligt landslag, roliga tävlingar och bra boende.

Hilda Mårsell

Prispallen 2025

2:a plats	1:a plats	3:e plats
Grymnatta 4/4 Helena Adebrant D55 Attunda medel 6/4 Filippa Hjerne D20 Karin Skogholm D45 Gotland Natt-DM 12/4 Arne Karlsson H65 Tiomilarepet 16/4 Tommy Sahlgren Orange 3 km Mälarhöjdens medel 19/4 Henning Färm H12 Hagstadlången 21/4 Samuel Törnros H14 Centrum medel 21/4 Johan Carlsund H60 Helena Adebrant D55 Louise Zettergren Gul 2.5 km Alexander Bäckman H16 Leksandstrrippeln sprint 26/4 Joakim Törnros H45 Leksandstrrippeln indoor 26/4 Erik Eklöv H14 Hilma Ödman D16 Tor Zettergren H16 Pålamalmsdubbeln medel 27/4 Alice Ljungberg D21 Leksandstrrippeln medel 27/4 Elsa Törnros D35 Klemmingekampen 1/5 Johan Carlsund H60 Vadstenasprinten 2/5 Ludvig Norén H20 Medel SM kval 9/5 Filippa Hjerne D20-1 Djurgårdsmedeln 11/5 Björn Nilsson Blå Stockholm City Cup E2 21/5 Filippa Hjerne D20 Elit Hilda Skogholm D12 Karin Skogholm D45	Attunda medel 6/4 Freja Hjerne D20 Joakim Törnros H45 Ormingemedeln 12/4 Elsa Törnros D40 Joakim Törnros H45 Freja Hjerne D21 Oskar Eklöv H18 Mälarhöjdens medel 19/4 Erik Eklöv H14 Mikaela Dohn U3 Svante Granlund U1 Hagstadlången 21/4 Teodor Törnros H10 Joakim Törnros H45 Centrum medel 21/4 Helen Törnros D75 Erik Eklöv H14 Natt-SM 25/4 Freja Hjerne D20 Pålamalmsdubbeln lång 26/4 Lukas Nilsson H20 Hilda Skogholm U3 Alexander Bäckman H16 Leksandstrrippeln sprint 26/4 Elsa Törnros D35 Teodor Törnros H10 Leksandstrrippeln medel 27/4 Joakim Törnros H45 Swedish League 1/5 Freja Hjerne D20 Elit Klemmingekampen 1/5 Arne Åhman H90 Ulrik Englund Blå 3 km Rickard Gunée Orange 5 km Åsa Mårzell Svart 5 km Joakim Törnros H45 Vadstenasprinten 2/5 Simon Adebrant H20 Medel SM kval 9/5 Freja Hjerne D20-1 Medel SM final 10/5 Freja Hjerne D20 A-final Stafett-SM 11/5 TMOK D20 (Ellen A, Filippa H, Freja H) Stockholm City Cup E1 14/5 Freja Hjerne D20 Elit Stockholm City Cup E2 21/5 Freja Hjerne D20 Elit	Grymnatta 4/4 Johan Eklöv H45 Oskar Eklöv H18 Länamedeln 5/4 Johan Carlsund H60 Gotland Broruset 6/4 Arne Karlsson H65 Mälarhöjdens medel 19/4 Felix Forsten Mycket lätt 2 km Pålamalmsdubbeln lång 26/4 Erik Käll H16 Karin Skogholm D45 Leksandstrrippeln sprint 26/4 Erik Eklöv H14 Leksandstrrippeln indoor 26/4 Viola Saers D15 Leksandstrrippeln medel 27/4 Teodor Törnros H10 Erik Eklöv H14 Louise Zettergren Lätt 2.5 km Mariestadsmedeln 27/4 Arne Karlsson H65 Klemmingekampen 1/5 Johan Eklöv H21 Teodor Törnros H10 Djurgårdsmedeln 11/5 Freja Saers D18 Stockholm City Cup E1 14/5 Alice Ljungberg D20 Elit Stockholm City Cup E3 27/5 Alice Ljungberg D20 Jaktstart Faxeträffen sprint 29/5 Carina Johansson D60

Faxeträffen medel 30/5 Elsa Törnros D35 Teodor Törnros H10 Hilma Ödman D16 Karin Skogholm D45 Tour de Medelpad 1/6 Alexander Bäckman H16 3 skåningar och 1 dansk E4 15/6 Helen Törnros D75 3 skåningar och 1 dansk tot 13-15/6 Helen Törnros D75 Idre publiktävling World cup 22/6 Alice Ljungberg D20 Idrefjällens 3-dagars E2 25/6 Matilda Lagerholm Orange 5 km JVM Sprintstafett 28/6 Sverige 1 (Freja H + 3 andra) Ravinen trekvällars E1 medel 30/6 Helena Adebrant D55 Ravinen trekvällars E2 lång 1/7 Helena Adebrant D55 Elsa Törnros D21 Tjust 2-dagars dag 2 2/7 Louise Zettergren Gul 2.5 km Ravinen trekvällars E3 medel 2/7 Hilma Ödman D16 Ravinen trekvällars tot 30/6-2/7 Elsa Törnros D21 JVM Stafett 3/7 Sverige 1 (Freja H + 2 andra) Eskilstuna weekend E1 4/7 Oskar Eklöv H18 Gotland 2-dagars E1 medel 5/7 Lena Ljungberg D55 Helen Törnros D75 Ellen Aneland D20 Elit Gotland 2-dagars E2 lång 6/7 Helen Törnros D75 Alexander Bäckman H16 Alice Ljungberg D20 Elit Gotland 2-dagars tot 5-6/7 Helen Törnros D75 Ellen Aneland D20 Elit Gotland 3-dagars jakt lång 10/7 Helen Törnros D75 Österlen 3-kvällars kväll 1 14/7 Teodor Törnros H10 Joakim Törnros H45	Stockholm City Cup E3 27/5 Freja Hjerne D20 Jakrstart Faxeträffen sprint 29/5 Elsa Törnros D35 Teodor Törnros H10 Olle Ekenberg H18 Daniel Ekenberg Orange 1.5 km Tour de Medelpad 30/5 Olle Ekenberg H18 Elsa Törnros D35 Swedish League medel 30/5 Freja Hjerne D20 Elit Swedish League lång 1/6 Freja Hjerne D20 Elit Tour de Medelpad 1/6 Teodor Törnros H10 Sprint-DM 4/6 Alice Ljungberg D20 3 skåningar och 1 dansk E1 13/6 Helen Törnros D75 Idre publiktävling World cup 21/6 Alice Ljungberg D20 Idrefjällens 3-dagars E1 24/6 Matilda Lagerholm Orange 5 km Idrefjällens 3-dagars E3 26/6 Matilda Lagerholm Orange 5 km Idrefjällens 3-dagars tot 24-26/6 Matilda Lagerholm Orange 5 km JVM lång 30/6 Freja Hjerne D20 Ravinen trekvällars E1 medel 30/6 Teodor Törnros H10 Henning Färm U3 Ravinen trekvällars E2 lång 1/7 Teodor Törnros H10 Tjust 2-dagars dag 2 2/7 Julia Zettergren Gul 2.5 km Ravinen trekvällars E3 medel 2/7 Teodor Törnros H10 Ravinen trekvällars tot 30/6-2/7 Teodor Törnros H10 Gotland 2-dagars E1 medel 5/7 Alexander Bäckman H16 Ulrik Englund H55 Gotland 2-dagars tot 5-6/7 Alexander Bäckman H16 Gotland 3-dagars E1 medel 8/7 Helen Törnros D75 Gotland 3-dagars E2 medel 9/7 Helen Törnros D75 Alice Ljungberg D20 Elit	Faxeträffen medel 30/5 Johan Eklöv H45 Alexander Bäckman H16 Sprint-DM 4/6 Teodor Törnros H10 Amanda Claesson D20 Idre publiktävling World cup 20/6 Alice Ljungberg D20 Ravinen trekvällars E2 lång 1/7 Hilma Ödman D16 Ravinen trekvällars E3 medel 2/7 Joakim Törnros H45 Ravinen trekvällars tot 30/6-2/7 Oskar Eklöv H21 Robin Björkman H18 Hilma Ödman D16 Eskilstuna weekend E2 5/7 Arne Åhman H90 Per Forsgren Blå 3 km Boden 3-dagars E3 6/7 Emelie Hellström D16 Gotland 2-dagars E2 lång 6/7 Ellen Aneland D20 Elit Ulrik Englund H55 Simon Adebrant H30 Elit Gotland 2-dagars tot 5-6/7 Alice Ljungberg D20 Elit Ulrik Englund H55 Simon Adebrant H30 Elit Gotland 3-dagars jakt lång 10/7 Alice Ljungberg D20 Elit Gotland 3-dagars tot 8-10/7 Alice Ljungberg D20 Elit Österlen 3-kvällars kväll 2 15/7 Joakim Törnros H45 O-Ringen E2 22/7 Freja Hjerne D20 Elit
--	--	--

Österlen 3-kvällars kväll 2 15/7 Teodor Törnros H10 Österlen 3-kvällars kväll 3 16/7 Teodor Törnros H10 Czech O-Tour E1 18/7 Mattias Allared M21A Czech O-Tour E2 19/7 Åsa Mårzell W21A O-Ringen E1 21/7 Freja Hjerne D20 Elit O-Ringen E5 26/7 Freja Hjerne D20 Elit O-Ringen tot 21-26/7 Freja Hjerne D20 Elit Scottish 6-days E4 31/7 Joakim Törnros M45L Scottish 6-days E5 1/8 Joakim Törnros M45L Melkers minne 13/8 TMOK H17-20 (Oskar E, Edvin B B) Sprint-SM publiktävling 17/8 Oskar Eklöv H18 Bromsebydubbeln medel 17/8 Joakim Törnros H45 Sundbyberg lång 23/8 Filippa Hjerne D20 Karin Skogholm D45 Sundbyberg medel 24/8 Filippa Hjerne D20 Arne Åhman H90 Tor Zettergren H16 Helena Adebrant D55 Ungdomsserien region 27/8 Erik Eklöv H14 Mikaela Dohn U4 Hilda Skogholm D12 Breviksdubbeln lång 30/8 Filippa Hjerne D20 Bodil Hjerne Orange 3 km Breviksdubbeln medel 31/8 Filippa Hjerne D20 Helena Adebrant D55 Linnédubbeln lång 31/8 Arne Karlsson H65	Gotland 3-dagars tot 8-10/7 Helen Törnros D75 Österlen 3-kvällars kväll 3 16/7 Joakim Törnros H45 Österlen 3-kvällars tot 14-16/7 Teodor Törnros H10 Joakim Törnros H45 Skärgårdssprinten 16/7 Freja Hjerne D21 O-Ringen E4 25/7 Freja Hjerne D20 Elit Scottish 6-days E1 27/7 Teodor Törnros M10 Scottish 6-days E2 28/7 Teodor Törnros M10 Elsa Törnros W40L Scottish 6-days E3 29/7 Teodor Törnros M10 Elsa Törnros W40L Scottish 6-days E4 31/7 Teodor Törnros M10 Elsa Törnros W40L Scottish 6-days E5 1/8 Teodor Törnros M10 Scottish 6-days tot 27/7-1/8 Teodor Törnros M10 Elsa Törnros W40L Arosträffen 10/8 Erik Eklöv H14 WMOC Veteran-VM Sprint 10/8 Helen Törnros W75 Melkers minne 13/8 TMOK H14 (Erik E, Samuel T) Sprint-SM 16/8 Freja Hjerne D20 Bromsebydubbeln lång 16/8 Karin Skogholm D45 Ulrik Englund Svart 5.0 Bromsebydubbeln medel 17/8 Teodor Törnros H10 Klara Skogholm D14 Sundbyberg lång 23/8 Freja Hjerne D20 Elsa Törnros D40 Tor Zettergren H16 Sundbyberg medel 24/8 Freja Hjerne D20 Åsa Mårzell D40 Karin Skogholm D45 Ungdomsserien region 27/8 Teodor Törnros H10 Erik Käll H16	O-Ringen E3 24/7 Jenny Warg D21 Motion Scottish 6-days E5 1/8 Elsa Törnros W40L Scottish 6-days E2 28/7 Joakim Törnros M45L Scottish 6-days E5 1/8 Elsa Törnros W40L Scottish 6-days tot 27/7-1/8 Joakim Törnros M45L Medeltidskampen E2 2/8 Ellen Aneland D21 Medeltidskampen E3 3/8 Arne Karlsson H65 Arosträffen 10/8 Ulrik Englund Svart 5.0 Bromsebydubbeln lång 16/8 Erik Eklöv H14 Johan Eklöv H45 SM Knock-outsprint kval 16/8 Freja Hjerne D21-2 Sprint-SM publiktävling 17/8 Edvin Björklund Boljang H18 Sundbyberg lång 23/8 Åsa Mårzell D40 Staffan Törnros H70 Amanda Nilsson Orange 3 km Ulrik Englund H55 Breviksdubbeln medel 31/8 Helen Törnros D75 Vanja Lif D16 Olle Hjerne H55 Alice Ljungberg D20
---	--	--



Soppvärdar i Harbro

Torsdagar hösten 2025



Dat	Namn	Kontakt	Städning
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
2/10	Fam Skogholm	Karin 073 049 92 44	Stora rummet
9/10	Mats och Ruth Persson	Mats 070 835 35 75	Damomklädningsrum
16/10	Fam Eklöv	Johan 070 899 52 26	Herromklädningsrum
23/10	Fam Knutsson	072 00 51 900	Kök och hall
30/10	Höstlov, ingen soppa		
6/11	Fam Björklund- Boljang	Nina 072 503 23 32	Stora rummet
13/11	Fam Hjerne	Olle 073 097 90 90	Damomklädningsrum
20/11	Åsa Mårsell Mattias Allared	Åsa 070 560 12 22	Herromklädningsrum
27/11	Fam Zettergren	Louise 070 485 06 67	Kök och hall
4/12	Fam Adebrant	Helena 073 951 56 69	Stora rummet
11/12	Ingen soppa p g a skidläger		

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 tevatten. Ställ fram koppar, tepåsar.
5. Alla värdpar gör grundstädning efter behov varje torsdag.
 - o Diskar och torkar disk samt torkar bord
 - o Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
 - o Städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.
6. Det finns ett extra uppdrag som ska utföras för varje torsdag. Detta anges på värdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, dörrar osv.
7. När kvällen är slut ska allt vara diskat, städad (enl. schemat), papperskorgar vara tömda och försedda med nya plastpåsar (finns i översta kökslådan). Gäller även omklädningsrummen!

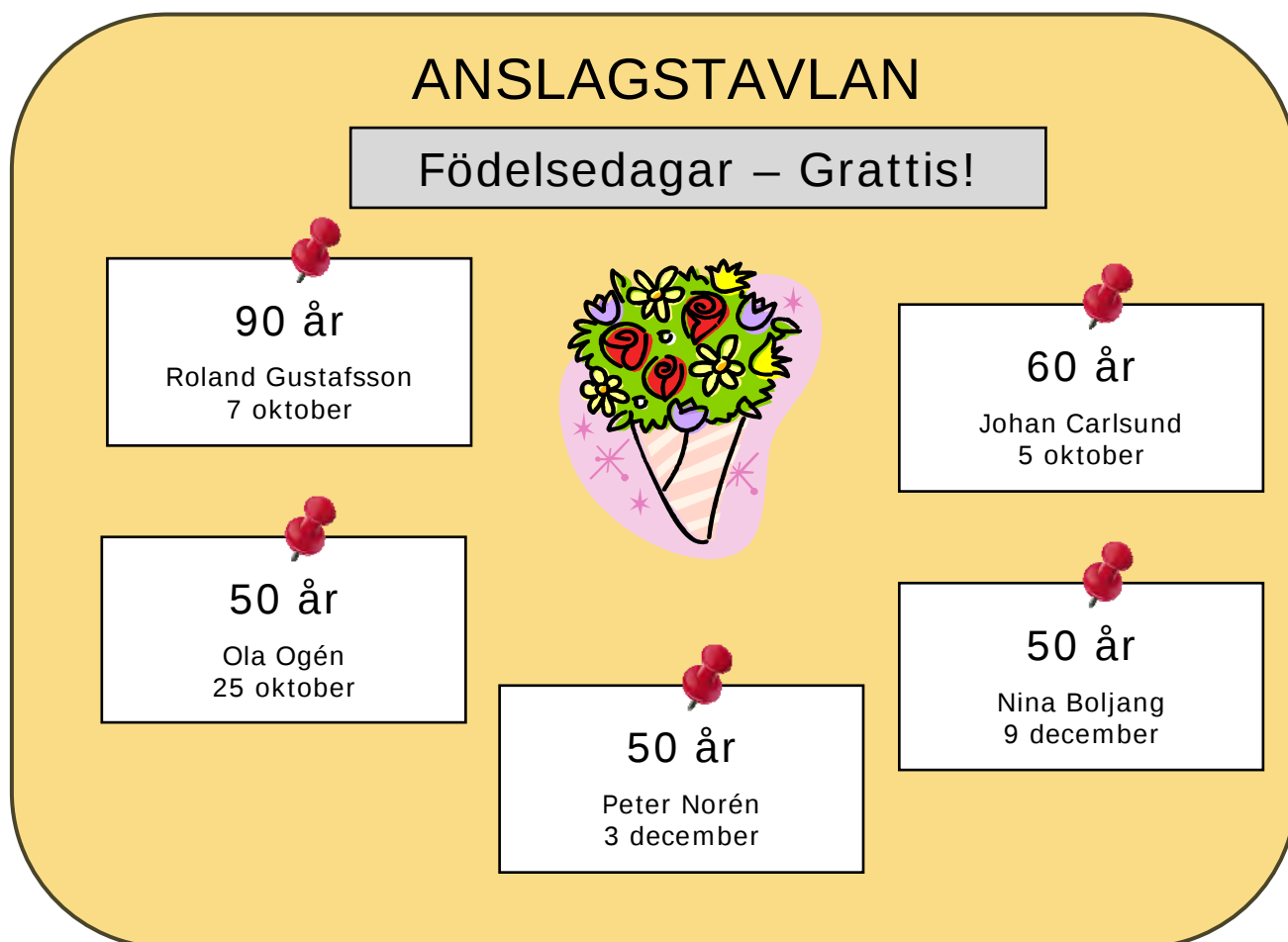
8. Vid hemgång ska alla fönster vara stängda och låsta (nyckeln passar till samtliga lås i klubblokalen). Gäller även omklädningsrummen!
9. Kontakta nästa veckas värd och meddela vad som gått åt och vad som finns kvar.
10. Överskottet från klubbkvällen sätts in på IFK Tumbas Pg 33 78 40-3. Får du underskott 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

Nya soppvärddar sökes!

Att vara soppvärd är ett roligt sätt att bidra till klubbens verksamhet. Man lagar två sorters soppa, fixar bröd och pålägg. Är vi många som hjälps åt blir det ett tillfälle varje år. Vi behöver fylla på listan med soppvärddar så anmäl dig! Mejla till emma.kall74@gmail.com eller ring/sms:a 070 697 37 24.

Emma Vivall Käll



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

Klubbinformation

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Joakim Törnros	072 700 35 75
Vice ordf	Anders Käll	070 340 77 25
Kassör	Staffan Törnros	070 551 16 32
Sekreterare	Åsa Mårzell	070 560 12 22
	Ebba Adebrant	072 204 13 62
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	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

Enkla Naan-bröd

*Den här gången får ni recept på bröd som bakas utan ugn.
6 st*

Ingredienser:

3 dl vetemjöl
1 tsk socker
1 tsk bakpulver
0,5 tsk salt
1 dl yoghurt
0,5 dl vatten
1 msk rapsolja
Smör (och vitlök) till pensling



Gör så här:

Blanda alla torra ingredienser för sig - yoghurt, vatten och olja för sig.

Blanda sedan ihop allt och knåda till en deg.

Låt degen vila i 15 minuter under en handduk.

Dela degen i sex bitar, rulla bitarna till bollar och kavla sedan ut dem med en brödkavel. De ska vara ungefär 0,5 cm tjocka.

Stek varje bröd i en torr stekpanna på lite högre temperatur än medelvärme tills brödet har fått färg.

Pensla med smält smör (ev med vitlök) och ät.