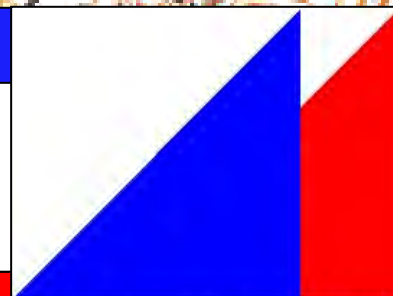


TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



TMOK kom tvåa på Ungdomens 10-mila i år, en av klubbens främsta prestationer alla kategorier. I laget sprang Hilma, Edvin, Erik E, Tor, Erik K, Lukas, Hilda, Filippa, Freja, Simon, Viggo och Oskar (t v).

Nr 2 2026



TriangelTajM

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

Redaktion:

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

Preliminära manusstopp 2026:

Nr 3 10 november

E-postadress:

triangeltajm@hotmail.com

Distribution:

Staffan Törnros 070 551 16 32

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

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, fam Björklund, fam Eklöv, fam Hjerne, fam Lif, fam Skogholm, Elsa+Joakim Törnros, fam Warg-Tjernberg, fam Ödman och OK Kamenice. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Framsidan

Våra ungdomar/juniorer gjorde en succéartad insats vid Ungdomens 10-mila första augusti. Efter bra insatser på alla sträckor nådde de till slut en fantastisk andraplats. (Oskar skulle iväg på läger i Polen och missade gruppbilden.)

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Ungdomens 10-Mila	40
Skidläger Grönklitt	4	Juniorläger i Polen	43
Ordförandespalten	5	Världscupen i Tjeckien	45
Grödingedubbeln	6	Veteran-VM i Polen	47
Fundrarn	7	USM-läger	49
Sprint-KM	8	Ungdomsavslutningar	49
Natt-SM	10	OL-skyttehelg i Borlänge	51
JVM-tester i Blekinge	14	VM i OL-skytte	52
Visit from OK Kamenice	16	Prispallen	56
10MILA	21	Värdpar	59
Sprint-SM	23	Anslagstavlan	60
Swedish league i Hälsingland	26	OL-doku	60
Jukola/Venla	27	X-et	61
JVM i Blekinge	29	Klubbinformation	62
O-Ringen i Göteborg	33	Baksidan	64



Redaktionens spalt

Ett tjockt och innehållsrikt nummer väntar er den här gången.

Jag var ett tag orolig för att sidantalet skulle slå i taket för vad som är möjligt på det vanliga portot. Därför finns det inte så mycket resultat, t ex från 10MILA och O-Ringen, med i tidningen, utan dem får ni leta upp själva på nätet.

Jag har inte heller jagat in så många reportage som möjligt, utan vissa saker får vänta till nästa nummer som kommer i slutet av året. Det gäller bl a DM-tävlingarna, höstens SM-tävlingar och kommittérapporter.

Lite mer ungdomsrelaterat material hoppas jag också på till nästa nummer. Ungdomsverksamhetens rekryteringskampanj verkar ha gett resultat och det har varit många nya ungdomar på höstens träningar.

Det här numret visar framförallt på vad våra duktiga och aktiva juniorer gjort under våren och sommaren. Ingen har väl missat att vi hade både Filippa och Freja Hjerne med på Junior-VM i Blekinge. Vi var själva där och hejade. Det var spännande tävlingar att följa på plats.



Hejande svenska TMOK-supportar

Freja har ju också debuterat med seniorlandslaget i Världscupen och är

uttagen till EM i höst. Missa inte att följa det på TV i slutet av september.

Ett fylligt reportage på engelska har vi fått från den tjeckiska klubben OK Kamenice, som besökte oss före 10MILA. Det var främst ungdomar och de bodde hemma hos några TMOK-familjer. De deltog också på 10MILA i våra ungdoms- och herrlag.

Många TMOK-are deltog som vanligt på O-Ringen. Över 70 st sprang någon etapp. Själva bodde vi på hotell för första gången, efter att ha lånat ut vår husvagn till Elsas familj.

Vi har också hunnit med en resa till Veteran-VM i Polen, där jag lyckades knipa en bronsmedalj på sprinten.

En hel del från TMOK har framgångsrikt varit med på både SM och VM i OL-skytte.

På arrangemangsidan så genomförde vi en fin dubbeltävling, Grödinge-dubbeln, tillsammans med Tullinge i april. I höst arrangerar TMOK en OL-skyttetävling i början av oktober och dessutom en dubbel Indoortävling i slutet av november. Hoppas du kan ställa upp som funktionär då. Även årets 25manna kräver en del funktionärsinsatser av oss.

Mitt i arbetet med tidningen kraschade min 13 år gamla dator totalt, efter ett strömavbrott. Där fanns det en del program som jag använt för att redigera tidningen. Men det blev en tidning till slut ändå.

Helen

Skidläger Grönklitt 2026

Som vanligt drar vi till Grönklitt i december för att få lite skidträning innan snön förhoppningsvis kommer till Stockholm!

Vi brukar köra två pass om dagen, och grupperar oss efter förmåga och önskemål. För yngre skidåkare ordnar vi mer lekbetonad träningar, likt våra torsdagsträningar.

Vi reser med egna bilar på torsdag kväll, och hem på söndag eftermiddag. Vi försöker fylla bilar och få plats för dem som inte har bil.

Nytt för i år är att vi har bokat vandrarhemmet. Vi har bokat 4- och 2-bäddsrum. Det gör att vi kan umgås mer och även laga gemensamma måltider.

Vandrarhem har visat sig billigare än stugor och kostnaden för boendet blir c:a 650 kronor per person. Till det kommer kostnad för bilar/resa (som löses med chauffören) samt mat.

Sista anmälningsdagen är den **sista september**.

Anmäl er i formuläret som finns på WhatsApp gruppen för *TMOK Alla medlemmar*! Hittar ni inte formuläret så kontakta Jakob Skogholm (se tel i klubbinfo på nästsista sidan i tidningen).

Jakob Skogholm



Bild från ett tidigare Grönklittläger



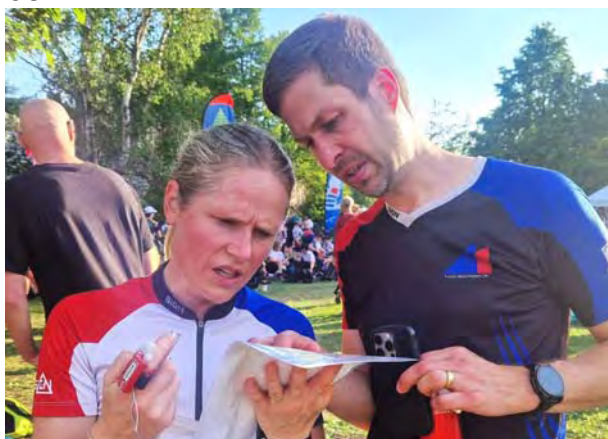
Från styrelserna



Som så ofta sent ute med mitt bidrag, i vanlig ordning ungefär en veckas släp mot manusstopp. Har dock känslan av att redaktionen har visst överseende och känner sig någorlunda trygga med att det kommer en liten text till slut. Möjligen efter en vänlig påminnelse.

Skyller, måhända av ren vana, på att vi just nu är inne i en extra intensiv period på året, när det mesta går i ett högt tempo och veckorna rusar förbi innan man hunnit blinka. Men faktum kvarstår att hösten är välfylld med både träningar och tävlingar och i skrivande stund är det dagen efter Natt-DM och dagen innan Stafett-DM.

För egen del brottas jag både med halvdålig löpform och den alltmer påtagliga gubbsynen, som gör att det i många lägen är svårt att läsa kartan. Insikten att man blir äldre, börjar bli långsam och behöver lupp sitter långt inne. Kul då att vi har många yngre förmågor i klubben, med både bättre syn och piggare ben!



Joakim (och Elsa) försöker läsa Sprint-DM-kartan

Under sommaren gjordes en drive med brevutskick till potentiella nybörjare i våra huvudsakliga upptagningsområden i både Tumba och Mälarhöjden. Glädjande nog kan vi konstatera ett stort tillskott i nybörjargrupperna vid höstens upptakt! För

intresserade föräldrar kommer det även att arrangeras en vuxenkurs i Långsättra under hösten, på liknande sätt som i Tumba.

Framgång kan mätas på många olika sätt. En framgång är att vi väcker intresse inom våra närområden och lyckas locka till oss nybörjare och fler medlemmar. En annan framgång är alla utomordentliga resultat som kommer på tävlingar runtom i landet och även utomlands.

Freja Hjernes insatser som världens bästa juniorlöpare kan man aldrig prata för mycket om, men vi har för närvarande en hel hög av ungdomar och juniorer som glänser ute i skogarna. Medaljer och pallplatser på DM, SM, JVM, O-Ringen, Ungdomens 10mila, m.m.! Och bland de äldre lyckades Helen Törnros återigen knipa en medalj på Veteran-VM!

Förhoppningsvis har det inte undgått någon att vi nästa år är en av arrangörsföreningarna för O-Ringen. Alla som själva någon gång har varit med som deltagare på ett O-Ringen vet vilken fantastisk folkfest det är, och nu har vi alltså möjligheten att vara med och göra O-Ringen Stockholm till ett toppenarrangemang på alla sätt och vis. Planeringen är i full gång och har du ännu inte anmält dig som funktionär, hoppas jag att du gör det snart! Kontakta Sofia Ödman för frågor kring O-Ringen 2027.

Joakim Törnros

Grödingedubbeln

TMOK/IFK Tumba arrangerade, tillsammans med Tullinge SK, en dubbeltävling 25-26 april. Arenan var alldeles intill Grödinge kyrka.

Arrangemanget gick bra, även om vi hade hoppats på lite fler deltagare. Nu var det knappt 700 löpare på lördagen och 900 på söndagen.

Olle Hjerne var tävlingsledare tillsammans med Mats Berg från Tullinge. Tullinge skötte banläggningen på lördagen och Åsa Mårzell la medeldistansens banor på söndagen.

Inget reportage har kommit in så ni får hålla tillgodo med lite bilder från tävlingarna.



Grödingedubbelns arena intill Grödinge kyrka



Banläggare Åsa med Mattias A

Mona vid priserna



Ash och Vanja

Tävlingsadministrationen





Nina och grillmästare Robert basade för markan



och hade hjälp av många andra



FUNDRAR'N



JAG BRUKAR SPIKA
MINA KONTROLLER
- JAG ÄR JU
SNICKARE...

Sprint-KM 25 maj

Vår arrangörsgrupp hade fått i uppgift att ordna sprint-KM. Lagom när det var dags att planera så hörde Bengt Branzén av sig och undrade om vi inte skulle vara på Hägerstensåsen, där han höll på att uppdatera en karta.

Det lät ju som en bra idé, även om det skulle visa sig bli lite svettigt då vi föreslog ett lite annat utsnitt än det som redan var klart. Bengt fick skynda sig att rita även dessa delar parallellt med banläggningen ganska nära inpå tävlingen.



Dags för start

En utmaning med sprinttävlingar är ju att det kan vara väldigt många markägare. Jag började försöka kartlägga alla bostadsrättsföreningar och fastighetsägare, men insåg snabbt att de var för många för att ringa runt. Istället bestämde vi att alla kontroller fick sitta på stadens mark, och så satte vi upp lappar på por-

tarna till alla hus i området och förvarnade.

När vi ändå skulle ha upp lappar så passade vi på att även bjuda in de närboende för gratis prova-på, vilket blev väl mottaget. Ett tiotal personer dök upp och ville prova, mestadels barn men även någon äldre som sprang sin första orienteringstävling sedan 80-talet.

Några andra oväntade deltagare var ett par israeliska löpare som var i Sverige för att springa världscupen. De hade hittat till evenemanget via Eventor och anmält sig.

Även från klubben blev det bra uppslutning med över 70 tävlande. En hel del var ungdomar som annars brukar ha träning samma tid i Långsätra. Vädret var med oss och det blev en härlig försommarskväll.

Elsa Törnros



Arena mellan Västertorp och Hägerstensåsen, banorna gick uppe på Åsen

Resultat Sprint-KM 25 maj

HD21 3 500 m

1	Freja Hjerne	13:56
2	Alexander Käll	16:19
3	Ludvig Norén	17:27
4	Johan Eklöv	17:44
5	David Färm	22:13
6	Ash Björklund Boljang	27:31

D20 3 500 m

1	Hilma Ödman	17:53
2	Vanja Lif	23:07
3	Emelie Hellström	25:56

H20 3 500 m

1	Edvin Björklund Boljang	14:32
2	Erik Käll	15:06
3	Tor Zettergren	15:29
4	Simon Adebrant	17:49
5	Olle Ekenberg	19:05
6	Viggo Mårsell	19:17

HD16 2 800 m

1	Erik Eklöv	13:44
2	Alfred Appelborn	15:24
3	Ingemar Färm	16:34
4	Samuel Törnros	17:38
5	Amanda Nilsson	27:52
6	Alexander Knutsson	31:11

D14 2 200 m

1	Mikaela Dohn	18:20
2	Hilma Åkeson	25:55

H14 2 200 m

1	Albin Sahlgren	12:55
2	Hjalmar Wåhlin Sjöberg	13:57
3	Ture Bäckström	14:21
4	Jonathan Jevring	15:40
5	Adrian Kahraman	18:15
6	Lars Wange	19:35
7	Vincent Öhrn	20:03
8	Ingemar Nordström	32:32

H12 1 900 m

1	Henning Färm	8:58
2	Teodor Törnros	9:40
3	Kasper Sommar	17:56

H10 1 400 m

1	Frank Melander Holm	14:23
2	William Leima	16:25
3	Ivar Åkeson	18:01

D45 2 800 m

1	Helena Adebrant	21:12
2	Carina Johansson	21:35
3	Lotta Östervall	22:41
4	Nina Boljang	22:52
5	Mona Lif	30:04
6	Tine Dohn	31:03

H45 2 800 m

1	David Hedberg	15:06
2	Patrik Adebrant	16:59
3	Mattias Nilsson	17:17
4	Rickard Gunée	17:19
5	Andreas Herne	17:44
6	Gustav Melander	18:26
7	Fredrik Wange	18:43
8	David Lif	18:49
9	Martin Bäckström	22:18
10	Daniel Ekenberg	22:21
11	Bengt Ödman	29:26

HD60 2 200 m

1	Staffan Törnros	19:00
2	Helen Törnros	30:08

Öppen vit 1 400 m

1	Karin Färm	13:54
2	Greta Sancho Tunved	15:00
3	Alvar Gärde	15:01
4	Boman Von Greyerz	15:04
5	Noa Andersson	19:36
6	Mia Tunved	22:51
7	Ife Leon	24:14
8	Alfred Edqvist	27:03
	Alfred Pettersson	ej fullföljt
	Mia Tunved	ej godkänd

Öppen gul 1 900 m

1	Victor Deveau	13:59
2	Svea Forssmed	33:49

Öppen svart 2 200 m

1	Rickard Hellström	22:08
2	Therese Knutsson	23:35

Natt-SM/Stafettligan i Alingsås/Göteborg

Som vanligt hade Helena Adebrant gjort ett strålande förarbete med att boka boende och minibuss för vår resa.

Efter lite pusslande veckan innan bestämdes att Terese och Johan skulle köra ner minibussen, Sofia skulle ta en bil och sedan skulle Andreas Herne ansluta under fredagskvällen, med ytterligare en bil, då Sofia och Hilma behövde åka vidare på lördag morgon. Dagen innan började återbud ramla in. Tyvärr var både Filippa och Ludvig sjuka vilket innebar att Andreas kunde stanna hemma då vi klarade oss med minibussen och Sofias bil.



Terese och Johan med de flesta juniorerna

För vissa tävlingar får man inte veta var varken arenan eller starten är, utan med hjälp av PM kan man få fram diverse ledtrådar för att kunna göra kvalificerande gissningar. Kvällen innan avresan, höll Terese och Johan en genomgång med vad löparna kunna förväntas behöva hantera. Utöver att nämna vissa viktiga

saker från PM, presenterades var vi trodde att karantänen, förstarten, tidstarten och arenan skulle vara. Ett antal exempelbanor och exempelsträckor hade också skapats för att förbereda löparna så bra som möjligt.

För att det skulle bli så smidigt som möjligt delades löparna in i bil/minibuss efter var man bodde. Det innebar att i bilen åkte Sofia, Hilma, Tor och Robin, medan minibussen fylldes av Terese, Johan, Oskar, Freja, Hilda, Alexander och Simon.

Första längre stoppet för minibussen blev i Ulricehamn, där middagen intogs i soligt väder. Juniorerna bestämde sig för att äta pizza och den var helt okej. Terese och Johan valde en japansk restaurang vilket de var mycket nöjda med. Johan och Terese hann även med en kortare promenad runt i Ulricehamn och njöt av solen, medan juniorerna åt upp sin pizza.

De som åkte i bilen hade ett kort stopp vid en borg, nordost om Jönköping, innan färden fortsatte mot tävlingsområdet.

När vi kom fram till parkeringen, vid karantänen, gick några omedelbart till avprickningen för att gå in i karantänen. Andra valde att stanna kvar i minibussen så länge som möjligt. Karantänen öppnades kl 19.00 och alla tävlande var tvungna att gå in senast 21.30.

Karantänen var belägen i skolan i Magra och alla klubbar var utspridda

i olika lokaler. TMOK blev hänvisad till en väldigt speciell lokal – en kyrka från 1100-talet, med både starttriangel och målsymbol avbildade i stuckaturerna i taket.

En ledare får följa med in i karantänen och lotten föll på Johan. Han hade som vanligt med sig mycket packning, men saknade ironiskt nog det som faktiskt behövdes: säkerhetsnålar.

Har man väl lämnat karantänen så får man inte återvända. Det fick Simon uppleva när han skulle gå till start men kom på att han ville gå på toa innan och försökte ta sig tillbaka in i karantänen.



Energirik proviantering

Uppvärmningsbanan gick i en fin skogsdunge och gav en riktigt bra känsla för vad som väntade – terrängen var bättre än förväntat. Känslorna inför starten var dock blandade, nervositeten började stiga. Vissa tyckte att de 2,8 km till förstarten var långa medan andra tyckte det gick oväntat snabbt.

Det visade sig att vi hade gissat rätt på var förstart/start och mål var men hade inte riktigt prickat in hur banan drogs. Som helhet så var det rätt bra gissat. Vi hade trott att alla klasser skulle ha en gaffling men det var

bara två klasser på tävlingen som hade en gaffling och bland TMOK-löparna var det bara H18-klassen.

Simon och Robin startade först bland TMOK-arna och när de kom fram till förstarten var det lite kaotiskt. Överdragskläder skulle läggas i en plastpåse för att sedan läggas i en soppåse men det var lite dåligt uppmärkt så andra löpare slängde sina vattenmuggar i samma påse, vilket resulterade i att överdragspåsen hölls på att slängas som sopor. Som tur var hann någon ingripa. Vätskan som fanns att dricka var ljummet vatten, vilket inte var någon höjdare.



Freja vann Natt-SM

Vid förstarten skedde en ny avprickning inför tidstarten, 8 minuter innan starttid och löparna fick sedan fortsätta till sin tidstart. 3 minuter innan starttid var det dags att gå in till tidstarten. Där var det viktigt att gå in i rätt fålla för udda och jämna startnummer. Detta för att de skulle

få rätt karta. Alla banor hade kartvändning och när Robin skulle starta låg hans karta åt fel håll men arrangörerna hann se det och korrigerade det innan starten gick.

Valet att gaffla enbart två klasser och dessutom sent på banan skapade en hel del klungor av löpare. Dock var det inget som våra löpare kunde dra nytta av. Vi hade trott att det skulle vara fler vägvalsalternativ på sträckorna men det var inga stora vägval utan man fick vara vaken och ta flera mindre vägval utefter sträckorna.

När Robin var vid kontroll 16 gav hans lampa upp, men som tur var hade han en reservlampa med sig som höll precis fram till sista kontrollen.

Löparna tyckte att terrängen överlag var fin och rolig, men riktigt jobbig där det var kuperat.

Efter målgång väntade en mycket god gulaschsoppa med bröd och kakor. Duschen var bra men hade gärna fått vara varmare – den var utomhus men under tak. Efter tävlingen var känslorna blandade: några var väldigt nöjda, andra mer neutrala med insikten att det finns saker att jobba på, och några var klart missnöjda.

Sofia, Hilma, Alexander och Robin åkte hem tidigare, eftersom Sofia och Hilma skulle vidare tidigt nästa morgon. Minibussen avvaktade Frejas och Ellens prisutdelning, innan avfärd. Freja tog en klar seger i D20 med över 4 minuters marginal och Ellen sprang in på en fin 5:e plats. Under bilresan till vandrarhemmet bjöd Tor på allsång. När vi väl var framme vid vandrarhemmet stupade

alla i säng och klockan var då efter tre på morgonen.

De flesta sov länge på morgonen dagen efter. En mindre grupp gick upp lite tidigare och åkte och handlade mat men de flesta sov nästan fram till lunchtid.

Boendet på vandrarhemmet hade ett litet kök, vilket gjorde det trångt då det var många orienterare som bodde på vandrarhemmet, men lokalerna var fräscha och rummen var bra.

Efter frukost vid kl 12 sprang några runt Kårsjön, en riktigt trevlig tur med fin stig och miljö. Freja och Hilda lyckades dessutom övertala Alexander och Simon att följa med och bada efteråt medan Robin och Tor lagade en chili gryta till lunch som blev mycket uppskattad.



Tillagning av palak

Direkt efter vår sena lunch ställde sig Hilda och Oskar och förberedde pastasalladen som vi skulle ta med till söndagens tävling. Det blev även en tur till ICA för att inhandla godis samt ett stopp vid Borgen på Kyrkåsberget. Det var en borg som var uppförd som ett lusthus till industrimannen Ernst Harbecks maka som var från Tyskland. Enligt sägnen skall borgen ha byggts upp för att lindra hennes hemlängtan då den

skulle påminna om en tysk borgruin. Det var fin utsikt men borgen var inte så mycket att se. Olyckligtvis fick Alexander en spik i foten men som tur var gick det relativt bra.

När vi kom tillbaka till boendet hölls en Livelox genomgång med H20 från Natt-SM, följt av middag – palak, som lagades av Freja, Simon och Alexander. Under de olika matlagningssomgångarna under dagen passade Johan på att lära ut hur man hanterar en kniv och skär morötter, ost och lök på ett säkrare, snyggare och effektivare sätt. Efter middagen blev det en ny Liveloxgenomgång, denna gång för H18. Kvällen avslutades med en genomgång inför morgondagen och ett 50-årsfirande av Johan där det bjöds på två olika tårter, glass och popcorn.



50-åringen, Johan, firades med tårter

Söndagen började med uppstigning, frukost, städning och sedan avfärd mot tävlingen. Parkeringen var vid Pinntorpshallen där duschen var belägen ca 1 km ifrån arenan.

Vi fick en fin placering vid upploppet där vi hade god sikt men där det också blåste rätt kalla vindar. Simon, Robin och Johan sprang öppna banor som tyvärr var väldigt tråkigt lagda. Vi hade anmält ett lag i D17 och ett lag i H17. De främsta lagen i D17 och H17 hade fått en GPS-väst för att speakern skulle kunna följa lagen men TMOK hade inte fått någon väst.



Tor växlar till Oskar

Alexander startade i H17-laget och gjorde ett bra lopp. Efter halva loppet tröt krafterna då han inte hunnit få tillbaka all ork efter sin förkylning. Alexander växlade över till Tor som blev lite stressad då han trodde att han hade fått ett papper istället för kartan. Kartan hade ingen plastficka utan var ett förstärkt papper och Tor såg inte att det var en A3 som var dubbelvikt och sprang därför tillbaka till Alexander för att påtala att han inte hade fått kartan. När Tor kom fram till Alexander såg han att det var kartan och vände tillbaka för att jaga ikapp klungan.

Tyvärr resulterade det i en bom på första kontrollen men sen skärpte han till sig och sprang bra resterande kontroller. Tor växlade sedan över till Oskar som gjorde ett fint lopp och lyckades plocka 20 placeringar utan

att han såg några andra löpare i skogen. H17-laget slutade på en fin 53:e plats.

I D17-laget startade Freja. Speakern påtalade flera gånger att de ångrade att TMOK inte fått en GPS-väst så istället fick vi enbart vänta på resultatet från radiokontrollerna. Freja gjorde ett bra lopp och drog ifrån de övriga på startsträckan och växlade ut Ellen med nästan 2,5 minuts ledning. Ellen genomförde sin sträcka bra och växlade ut Hilda strax efter täten. Hilda som också hade varit sjuk innan tävlingarna gjorde en bra insats och tog in laget på en mycket fin 16:e plats.

Det fanns också möjlighet att testa OL-skytte på tävlingen, alla utom Terese och Hilda hann testa detta. Vissa uppfattade inte riktigt hur man

skulle göra vilket resulterade i att det blev extra tidstillägg på punkt-orienteringsdelen.

Eftersom Hilda skulle hinna med sitt tåg tillbaka till Norge hade vi lite ont om tid. När Oskar kommit i mål sprang han vidare till duschen och Terese och Johan skulle ta med Oskars saker från arenan. Tyvärr glömdes Oskars skor på arenan så det fick bli en snabb upphämtning av Tor som fick ett extra löppass för att hämta upp dessa medan minibussen vände på vägen utanför arenan. Resan hemåt gick bra, i bussen skrevs denna text av samtliga bussdeltagare.

Alla kom hem nöjda men trötta och lämnade ännu en minnesrik orienteringshelg bakom oss.

Minibussen

JVM-tester i Blekinge

Eftersom Junior-VM skulle gå på hemmaplan i Karlskrona i år, hade förbundet lagt en extra uttagningstävling 18-19 april i relevant terräng på gränsen mellan Skåne och Blekinge.

"Hemmaplan" i Blekinge, betyder dock inte att det är hemmaterräng för oss stockholmare, så för den som skulle lyckas komma med till JVM var uttagningstävlingarna även ett viktigt tillfälle att prova på den lite ovana terrängen. Freja och Filippa Hjerne, Ellen Aneland och Alexander Bäckman var de från vårt fantastiska juniorgäng som ville testa lyckan i uttagningstävlingarna. Jag var glad att få följa med som ledare/pappa.

Idrott på elitnivå går dock inte alltid som på räls. Alexander blev tyvärr krasslig och fick ställa in helgen och Filippa hade nyss tillfrisknat efter sin andra rejäla förkylning på kort tid. Ellens vinterträning hade inte heller flutit på optimalt. Hon tyckte själv

att en JVM-uttagning var orealistisk (trots en mycket fin topp-sexplacering bland svenskorna i Kolmårdens Swedish league-tävling några veckor tidigare), men vi var i alla fall glada att hon ville hänga med.

Helena Adebrant hade som vanligt fixat ett bra boende i närheten av arenan, denna gång på vandrарhemmet Humletorkan, där men tidigare hade torkat humle (inte humlor).

Lördagens medeldistans var en snabb och jämn tävling. Jag tror ingen av våra tjejer var helt nöjd med sina lopp, men hur ofta är en orienterare det? För Freja och Ellen blev det lite krokare i den ovana ter-

rängen, men Freja kompenserade med snabba ben och knep första-platsen med knapp marginal. Filippa gjorde det bra tekniskt, men var inte i toppform efter förkylningen och fick stanna till på slutet pga kväljningar och segt slem i halsen. Kändes snopet eftersom det bara var 12 sekunder upp från hennes tionde till sjätteplatsen. I vanliga fall hade det kanske inte spelat så stor roll, men eftersom endast sex damer skulle tas ut till JVM, var det svårare att vara nöjd trots ett bra tekniskt lopp.

Inför söndagens långdistans hade Freja lite småkänning i halsen och fick startförbud av sin "stränga" pappa. Det är inte värt att riskera hälsan, och alla utom Freja själv var övertygade om att hon redan var självskriven i JVM-truppen.

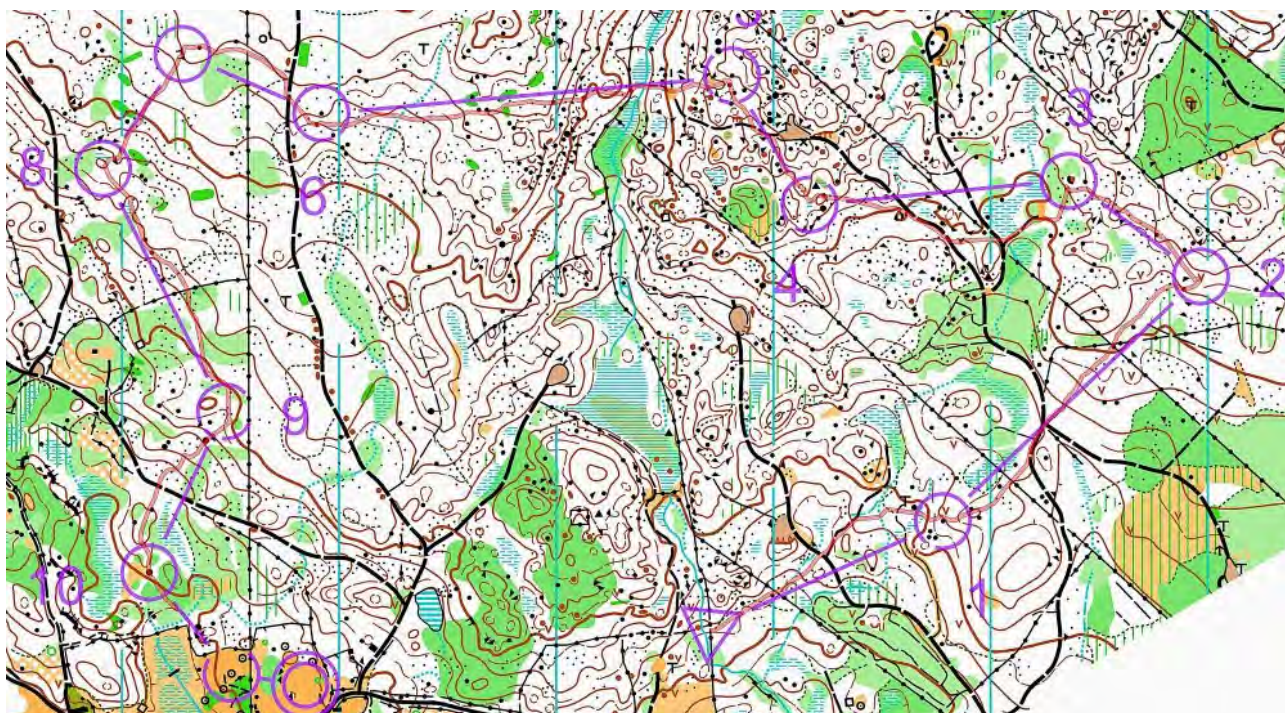
Både Ellen och Filippa fick dock känna på att långdistansen var en rejäl, både fysisk och teknisk, utmaning som tog ut sin rätt. Filippa lyckades trots allt förbättra gårdagens tionde till en nionde plats, men hade nog hoppats på mer.

Även jag hann springa en öppen bana både på lördagen och söndagen. Alltid kul att springa i områden man aldrig orienterat i förr. Terrängen var varierad med en blandning av granskog och bokskog. Vissa detaljrika områden, en hel del sten på marken och ganska tuff kupering, främst på delar av långdistansen för juniorerna. Eftersom träden knappt hade slagit ut var sikten helt OK, men jag kan tänka mig hur tätt det är i vissa delar senare under sommaren.

Efter dusch på arenan väntade en sju timmar lång bilresa hem mot Tumba, med stopp i Eksjö för att släppa av Ellen.

Sammanfattningsvis lite stolpe ut när det gällde resultat och krasslighet, som det kan vara ibland, men ändå en väldigt trevlig och lärorik orienteringshelg. Värdefulla erfarenheter av en ännu en terrängtyp som det senare visade sig att både Freja och Filippa kunde ha nytta när de båda blev uttagna till JVM.

Olle Hjerne



Medeldistansbana med Filippas (något otydliga) vägval

Visit from OK Kamenice

Monday by Marek Sláma

On Monday evening, we arrived at the families. They welcomed us with a delicious dinner. After dinner, they showed us the house. Then we unpacked and went to shower and sleep.

Tuesday by Adéla Dobyášová

After arriving in Sweden on Monday, we had a free morning on Tuesday, so we (Áďa, Verča and Bára) decided that we wanted to do something and explore the area around our accommodation.

Near our apartment we found a local grocery store called ICA, so we went there to buy some Swedish snacks and sweets that we wanted to try. Of course, we could not resist all the interesting Swedish food, drinks, and candy, so we left the store with bags full of treats.

When we returned, we realized that we still had plenty of free time, so we decided to visit the center of Stockholm. Bára quickly found a metro connection, and we travelled from the Örsnäs station to the famous T-Centralen station. Even the metro ride itself was exciting because the Stockholm metro stations are known for their beautiful and artistic decorations, which almost look like art galleries.

After arriving in the city center, we decided to visit several shops and of course, we could not miss IKEA. We spent the morning walking around the city, exploring the shops, and enjoying the atmosphere of Stockholm. The whole morning went by very quickly, and we really enjoyed it.

When we got back home, we were already very hungry, so we started cooking soup using a traditional Swedish recipe prepared by our host dad Mattias N. It was interesting to try something new and taste typical Swedish food. After lunch, our coaches picked us up and drove us to a training session with the local orienteering club Tumba.



A few of the Czech runners

The training was focused on relay first legs, also called OMR, and it took place in a beautiful Swedish forest. The forests in Sweden are very different from the ones in the Czech Republic – they are full of rocks, marshes, and many small terrain details, so we had to pay close attention to the map and our direction all the time. Even though the training was challenging, we really enjoyed it and it was great to run together with local athletes and experience their style of training.

After the training, Mattias and his daughter Amanda, who also ran the training, drove us back home. In the evening we had dinner together, talked about everything we had experienced during the day, and then went to bed tired but happy. Tuesday was full of new experiences, exploring Stockholm, and gaining more orienteering experience, and it

is definitely a day we will remember for a long time.

Wednesday by Barbora Fuchsová

On Wednesday morning, the coaches picked us up and, as usual, had to wait for us for a little while. Then we drove to the Hjerne family, where we left our bags and went to a training near their house.



Training with the Hjerne family

During the training, Freja, Filippa and Felix followed us and gave us advice about how to run in Swedish terrain without getting completely lost in the forest. Freja and Filippa were with the girls and Felix took care of the boys. Of course, there were a few “small” mistakes, but that made the training even more memorable.

After the long and difficult training, we picked up our things and waited for the coaches, who stayed in the forest longer than we expected. When they finally came back, we drove to Helena and Patrik’s house to have lunch and relax for a while. We spent our free time playing Among Us and accusing each other of being the impostor.

In the afternoon, we went to another training near Lake Brosjö, which Erik prepared for us. He told us to run at full speed, but not everyone

followed his plan exactly, so everybody had their own “special” pace.

After the training, we were all really tired, so we drove back to Tumba, had dinner, and later went to watch moose with the Hjerne family. At first, we could only see deer, and it did not look very promising. We almost thought we would not see any moose at all, but luckily, in the end, we actually saw them.



Managed to get photos of the mooses

Thursday by Veronika Kolářová

On Thursday morning we headed with our coaches to Lake Brosjön, where we had a conditioning workout consisting of 10×200-metres intervals. However, we would have preferred to spend time at the local outdoor gym instead of running.

After training, we spent pleasant time at Patrik and Helena’s place, where we helped prepare food for the evening ‘pasta party’ at the Tumba clubhouse and where our coach managed to break Patrik’s blender!



Training with TMOK from Harbro

In the evening, we moved on to a joint map training session in Tumba, where Mattias A had prepared some

courses for us. We ended the day with a shared dinner with the whole team at the clubhouse, which gave us a chance spend some time together and to get to know each other better.



Shared dinner in Harbro

Friday by Adam Zavadil

On Friday, after several days of training, we finally had a well-deserved rest day. Instead of heading into the forest, we set off to explore central Stockholm. As usual, the morning started with breakfast at our host families' homes. The boys then met the coaches at 10:15 at Tumba station, while the girls arrived separately by metro from their accommodation in Hägersten.

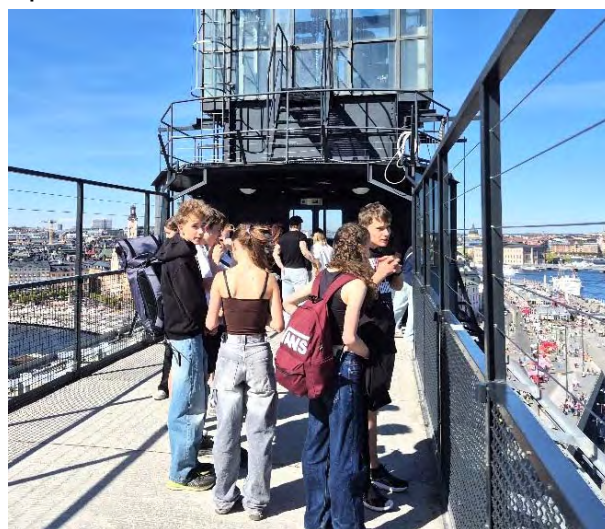
On the way, our friend Ema Štěpánková joined us in Tullinge and guided us around Stockholm for the rest of the day. We all met at Stockholm Central by Taco Bell, where our Stockholm adventure officially began.



Visiting the Vasa museum

Our first stop was the Vasa Museum, where we saw the famous historic ship and swapped maps and compasses for Swedish history for a

while. After admiring the majestic 400-year-old ship, we of course visited the gift shop, where magnets, posters, strange little statues and souvenirs of every shape and colour quickly made us hungry. So, we headed to Max Burgers for lunch. The journey there was almost as entertaining as the food itself, because the boys decided to use rental scooters, which they found out are everywhere in Stockholm. The girls bravely joined them, while the coaches and Ema chose the safer option and walked.



View point Katarinahissen

We ate our lunch in the cherry blossom park, which felt very fitting for the first of May, although finding a free spot among the crowds was not easy. After lunch, we went to a viewpoint, where we could see Stockholm from above, including the different demonstrations taking place that day. We also walked through the old town and, of course, got some refreshing ice cream.

Then came free time, during which the younger part of the group headed into a shopping center. In a very Swedish spirit, they ended up spending most of the time in IKEA, testing all kinds of furniture and planning their future homes. The biggest souvenir of the day, however,

was not furniture, but pink bucket hats bought by the boys. They liked them so much that they proudly wore them for the rest of the stay in Sweden, at 10MILA and at every orienteering event since.



Pink bucket hats at IKEA

We spent the rest of our free time walking around different shops and then met the coaches and Ema again at our already well-established meeting point Taco Bell. Together, we returned to Tumba, where dinner was waiting for us at our host families' homes. Even without training, Friday turned out to be a pretty entertaining and exhausting day, only this time, instead of controls, contours and Swedish forest marshes, we were discovering Stockholm.

Saturday by Ondřej Bašus

Our day started at 7:45 AM when we got into the car and drove to the famous 10MILA. We had a three-hour drive ahead of us, which we spent studying the maps from our host families.

When we parked and arrived at the arena, my jaw just dropped. The area, with several sports fields and a huge hall, was the biggest orienteering arena I had ever seen. I had ne-

ver experienced such a great atmosphere at any Czech race.

We found our tent, met our relay teams, and took some photos. The coaches from Tumba then showed us how things worked there. At first, I had trouble understanding everything because many things are done differently in Sweden than in the Czech Republic, but after they explained it again, I understood everything.



Start of the youth relay

The youth relays, including our three TMOK teams, started at 2:30 PM. Since I was running the last leg, I went to watch the start. For someone like me who doesn't really like contact races, it would be a nightmare. More than 270 teams started with a shot from a cannon, which scared even me, and I was just watching. Unfortunately, in the big crowd of runners, there was a mass crash, and it hit our 2nd and 3rd teams too. Luckily, both runners were okay—they only had a bruised chest and a scratch on the head like Harry Potter.

To keep this article short, let's skip to the fourth leg. Our first team was running in front, I was a minute behind them with the second team, and the third team was seven minutes behind. Right on the first split, which went almost to the top of a hill, I wanted to catch up to my friend from the first team, but I

made a huge mistake. By the fifth control out of twenty, I was already tired, and everyone was passing me. I made a mistake on the fifth control too, but after that, I didn't make any more map mistakes. Still, I was exhausted and angry. My running was slow and I couldn't speed up. On top of that, I got a pain in my side, so our third team overtook us. However, I managed to catch up to them in the end and pass them in an exciting finish.

After the race, we packed our things and drove to the gym where we slept. While the others were getting ready for the main evening race, we just took a shower and went straight to sleep.

Sunday by Matyáš Čížik

My Sunday started at 3 a.m. when I got up for my leg at the adult Tiomila relay. I didn't get much sleep, but the moment I stepped into the event arena, all my tiredness disappeared and was replaced by nerves and excitement.

Even though it was early in the morning, the whole place was full of energy, everyone was warming up

and watching the live broadcast.

I went to change in the team tent, where I tried a special Swedish drink that came in handy, it was sweet and gave me energy. After that, there was no time to wait, so I headed straight to the changeover area, where I tried to wake up my body with a warm-up to match my already overactive mind.

I was surprised that parts of the maps were shown in the live broadcast, because it could help the runners who had not started yet.

It was also interesting that I started my race in the dark with a headlamp, but finished in daylight. I really enjoyed the race, despite making a few mistakes, it was a once in a lifetime experience for me.

After that, I just tried to fall asleep, but after all the adrenaline it was not easy. In the morning, we packed everything up, said goodbye to our new Swedish friends, and then headed towards Gothenburg. At the airport, we had MAX one last time and then flew back home.

***It was an amazing week.
Thank you TMOK!!!!***



All teams in the youth relay of 10MILA

Årets 10-MILA gick av stapeln i skogarna runt sjön Illern i Tranås.

Helena A och undertecknad hade redan under hösten jagat arrangörerna för att få bästa boendet på golv. Till vår förtret missade vi klassrummen och oroade oss över att dela gympasalsgolv tillsammans med andra klubbar. Skulle vi bli väckta för mycket under natten? Som ofta med oro var den onödig. Klubben fick en helt egen gympasal, med gott om extra madrasser för den som ville bättra på sitt liggunderlag, och det var lugnt och skönt på natten.



Lugnt och skönt i gympasalen

Extra roligt i år var att vi, i både ungdoms- och herrlagen, hade med

oss vänner från den tjeckiska klubben OK Kamenice. Vi ställde upp med tre ungdomslag, två dam- och två herrlag. Förstalagets damer slog till med bästa 10-MILA-placeringen genom tiderna med en 28:e plats! Wow!

Herrarnas förstalag sprang hem en fin 114:e plats. Både damernas och herrarnas andralag drabbades tyvärr av felstämplingar och krånglande magar, men alla löparna tog sig tappert an sina sträckor.

Själv var jag med i damernas andralag och det var också andra gången i mitt liv jag sprang 10-MILA. I år utmanades jag av sistasträckan på åtta km, en längre bana än jag någonsin sprungit på tävling. Jag tänkte att jag har ju klarat att springa längre långpass än så, så jag får ta mig an sträckan med lugn ut hållighet. Det skulle visa sig fungera bra.



Dags för start av damstafetten i mörkret

Robin, som sprang sistasträckan i herrarnas andralag, och jag fick ge oss ut i omstarten. Just innan min start fick jag höra i en intervju hur fantastiskt Karolin Ohlsson hade tyckt det var att springa sistasträckan. Då tänkte jag att jag ska tänka som hon – jag ska ha det fantastiskt i skogen!

Jag hade studerat gamla kartor mer än jag brukar och min bana undvek

de värsta höjderna och grönområdena, så det blev en lagom utmaning. Tack vare andra löpare i min ålder och löpfart kunde jag ta rygg ibland och springa på själv ibland. Jag vilade hjärnan med ett par runt-omvägval på stig och sprang tämligen bomfritt. I mål kände jag att jag verkligen hade haft en bra dag i skogen, och att det är väldigt roligt att få springa stafett med klubben!

Sofia Ödman



*Damlaget som satte TMOK-rekord på damstafetten -
Freja, Ellen, Hilda, Åsa, Elsa och Filippa*

O-Ringenresultat 2026

Ungdomskavlen

TMOK lag 1 33:a
TMOK lag 2 62:a
TMOK lag 3 63:a

Damkavlen

TMOK lag 1 28:a
TMOK lag 2 Ej godkänd

Herrkavlen

TMOK lag 1 114:e
TMOK lag 2 Ej godkänd

Fullständiga resultat finns på Eventor
t ex på följande länk

<https://eventor.orientering.se/Events/ResultList?eventId=51096&organizationId=608>

SM Sprint och JVM-tester i Ronneby

Nu reser vi igen! Denna gång styr två minibussar söderut. Denna resa har vi med oss 12 härliga TMOK-ungdomar, samt Felix och Anja från Haninge.

Häng med på vår resa mot Ronneby i maj där vi blandar beskrivningar och några härliga citat för att öka känslan av att hänga med; *"När man reser söderut passerar man ofta samma städer"* hörs från en klok ungdom.

Den (s-)ena bussen hade mycket engagerade diskussioner kring en mattekluring om en bordsskiva, fråga Hilma om du vill veta mer.

Den tidiga bussen (som inte fastnade i köer) hann med födelsedagsfika och skönsång (?) på kvällen, för Edvin som fyllde 18 denna dag.



*Fina vandrarhemmet Villa Mimosa
Järnavik där vi hade hela huset och det
stora köket för oss själva*

JVM-tester långdistans och livelox på jätteskärm med Oskar

De utsedda skribenterna denna dag minns inte så mycket från dagen, mer än att Freja knep förstaplatsen i JVM-testerna och Filippa kom femma. Grattis!

I huset hittar vi en jättestor pekskärm som Edvin och Oskar lyckas koppla in så vi kan ha

liveloxgenomgång. Här är några sköna citat från kvällen.



Edvins 18-årsdag firades med kaka

"Det såg ändå ganska lätt ut. Vänta bara tills vi killar springer..." om en mycket kort sträcka med väldigt mycket sten och grönt.

"Är det någon som gjort en Hilma här och gått ut bakåt!?"

"Ni är väldigt jämna när det går bra. Ni har nog tränat ihop."

Gruppen summerar - spring med lupp. Ha en plan.

Fredagsjakten på glass i Karlshamn

På fredagen stod vilodag på schemat. Många invigde denna med en härlig morgonjogg från boendet, antingen före eller efter frukost. På förmiddagen var det sedan en mycket produktiv pluggstudio på övervåningen.



Pluggstudio



Dagens höjdpunkt var den mycket minnesvärda resan till Karlshamn. Målet var ett trevligt glasställe. Vi gick från café till café men ack! Alla verkade ha stängt, på en sån här fin och solig dag i maj!? Jakten ledde i alla fall till en händelserik promenad och besök av den stora sevärdheten i Karlshamn, Utvandrarmonumentet. Slutligen hamnade vi på torget igen där vi hade börjat vår vandring och fann oss i att köpa från den enda öppna lilla GB-vagnen som stod där. Men slutet gott, glass är gott!

Efter storhandling så åkte vi hem till vårt mysiga boende igen och förberedde kvällsmaten. Vid middagsbordet kan man exempelvis diskutera hur mycket energi som krävs för att transportera Johan hemifrån till sitt jobb på 30 sekunder genom att konstant accelerera och sedan retardera i en motståndslös tunnel, helst utan att han kokar ihjäl i vakuum. Vill ni veta mer om detta hänvisar vi till Oskar, Robin, Edvin och Alexander.

Hilma Ödman och Anja

Sprint SM - förmiddagskval och eftermiddagsfinal på lördagen

På lördagen lämnade vi ungdomarna i karantän i väntan på kval till SM i Sprint och åkte till arenan på Brunnsvallens IP. Någon frågade "Oskar - ska du gå tidigare till finalen?" och syftade på framförhållning till kvalet.



Lunch i solen mellan kval och final

Alla gör superfina lopp och för att rensa hjärnan åker vi iväg till Ekenäs badplats för lunch, då hela området är avlyst och vi inte får lämna arenan för att se oss omkring i Ronneby. Vi får en härlig stund och hinner även lite volleyboll innan det är dags för finalen.

"när jag var vid sjuan hade jag läst in till 17" - "jaha, jag läser in en i taget" ... om framförhållning.

Banorna går inne i Ronneby som under eftermiddagen är ganska tomt på folk, så det går fort över kullerstenarna mellan de små trähusen. Vi hinner fånga damernas final på bild från en plats nere vid ån där de skulle springa nedför en trappa och sedan upp igen. Freja springer in som SM-Sprintvinnare med 37 sekunder före tvåan. Grattis Freja!

Nina Boljang

Stafett i Brunnsparcken

Vi vaknade upp till en solig och krispig dag, ca 13 grader och en del blåst. Efter frukost, packning och städning av våra rum gav vi oss iväg

till Brunnsparken i Ronneby (som är mycket mer skog än en park) för stafett.



Robert, Nina och Olle var några av ledarna



Lagen såg ut så här, alla sprang i D21 respektive H21:

- Alexander-Tor-Oskar TMOK
- Filippa-Ellen-Freja TMOK
- Hilma; Söders Tyresö
- Anja; OK Södertörn
- Edvin; (med Lucas dB Ravinen)
- Kristina; (med Helena B Ravinen)
- Robin och Felix sprang öppna banor.

Här är några kommentarer från stafettlöparna i den ordning de kom in. Reds anmärkning inom parentes.

Alexander - (inte läge att prata/ingen kommentar)

Filippa - "frustrerande att inte kunna hålla ihop det ända till slutet". (På det stora hela ändå nöjd.)

Anja - (slapp GPSen.) "Jobbigt fysiskt men inte svårt".

Tor - "Jobbigt men kul!" "Det var fint i skogen, jag hade kunnat sätta mig där för en picknick".

Ellen - "Fastnade i några branter med rhododendron nedanför." (Innan dess gick det väldigt bra! Höll undan för Kristina som sprang samma sträcka.)

Kristina - "Du måste orientera hela tiden!!" (Tips från lagkompisen på str 1.)

Oskar - "Det gick sakta till 13, 14. Sen gick det fort!" (Nära att missa växlingen för Tor kom in så fort. Klättrade många placeringar.)

Freja - "Bommade lite till 1:an, sedan gick det bättre. Någon liten miss på vägen." (klättrade från 16:e till 5:a)

Hilma - "Det gick dåligt" (fin spurt ändå!).

Edvin - "Jag var typ död i början. Mellan 8:an och 9:an vaknade benen". (grym spurt på slutet. Siste löparen i mål för TMOK)

Summa summarum - fina laginsatser i ett soligt Ronneby Brunn. Även löparna i de öppna klasserna verkade nöjda. Efter dusch packade vi in oss i minibussarna och åkte via Eksjö/Mjölby alternativt Östersjökusten upp mot Stockholm igen. En fin orienteringshelg i vackra Blekinge!

Bodil Hjerne



Swedish League i Hälsingland

Swedish League i Hälsingland i år var faktiskt inte alls planerat för varken mig eller klubben i år, det blev som en bonus som man lade till i uppbyggnads-säsongen på våren. De som åkte på resan var jag, Olle, Freja, Filippa och Hilda.

Tävlingsarrangörer behöver ju inte alltid vara duktiga. Men de här toppar nog priset! Med en väldigt rolig skog att springa i och kul att få upp tävlingskänslan igen. Häng med!

Platsen vi bodde på var faktiskt en gammal bondgård i Östanå, drygt 20 min med bil norr om TC. Vi bodde i tre små stugor som Olle hade hyrt av ett par som ägde stället. Ett väldigt vackert ställe med en fin gård och en fin sjö bara några meter från stugorna.

I år valde arrangörerna att bara ha Swedish League för seniorklasserna, vilket arrangörerna hade förvarnat om i förväg några månader innan. Därför såg jag och klubben ingen anledning att åka dit. Alternativet hade ju varit att bara springa öppen på lördagen, men det hade inte varit lika roligt. Arrangörerna valde att på slutet lägga in en H20- och en H18-elitklass, som inte ingick i Swedish League. Så då valde jag att åka med på resan. Det var bara H21 elit och D21 elit som ingick i Swedish League. Jag tror att det var en uttagningstävling till landslaget. Sen på söndagen så var det stafett där juniorer och seniorer ingick i samma stafett.

På lördagens individuella tävling var det medeldistans. Jag körde H20 elit medans tjejerna körde D21 elit (Swedish League).

Arrangörerna hade haft lite otur eftersom det bara några veckor innan hade kommit en storm som

hade orsakat en mängd fallande träd och hyggen i skogen. Så det var rätt tuff fysisk terräng med knölig botten med inslag av mörkgröna områden. Man såg att det blev rätt långa km-tider.

För egen del så kändes fysiken inte jättebra både på grund av terrängen och kroppen. Svårt att förklara varför kroppen var som den var då faktiskt.



Freja på prispallen även i D21

Tydligen så har vissa arrangörer svårt med att printa ut tillräckligt med definitioner till ca 30 pers i en klass, så de sista löparna som startade i min klass fick ingen definition, bl a jag som startade sist. Tyvärr slutade mitt lopp med en felstämpling då jag hade stämplat vid en fel kontroll. Det var tråkigt men det vara bara blicka vidare mot nästa dag och nästa vecka på Jukola. Riktigt roligt ändå med en tredjeplats för Freja i D21-klassen.

Nästa dag på söndagen var det dags för stafett för tjejerna medan jag körde en öppen bana. Jag fick absolut revansch denna dag. Bra orientering, kontrollerad och säker.

För tjejerna så blev det totalt en 5:e plats och alla tjejer var nöjda med sina lopp, vill jag minnas i alla fall. Terrängen var även denna dag rätt tuff fysiskt.

Swedish League på Ösatträffen kan

alltså sammanfattas som tuff inledning, men med bästa möjliga avslut, och rätt roliga arrangörer faktiskt.

Just det, jag blev lovad av en arrangör i starten att jag skulle få gratis fri mängd i cafeterian minuten innan jag startade på grund av allt. Det var svårt att hålla sig från skratt på banan!

Simon Adebrant

Jukola/Venla 2026

Mitt första Venla sprang jag i Kotka några timmars bussresa från Åbo.



Arenan välkomnade till Kotka-Jukola

Jag och mamma började resan med att koka middag hemma och sedan bege oss av mot färjan. Väl framme vid färjan blev det en del väntan innan vi klev ombord. Vi hittade vår hytt och slet av oss väskorna. Därefter blev det en shoppingrunda i taxifreen som resulterade i en full plastpåse med snacks! Vi köpte även med oss mellis som jag skulle hinna äta innan min förstasträcka.

Efter en natt på Viking Glory och en trevlig frukost steg vi av i Åbo. Därifrån hade vi en tre timmars bussresa till Kotka.

När vi kom fram till arenan begav vi oss till militärtälten, lämnade väskorna och gick till vindskyddsplatsen. Jag gjorde mig i ordning, knöt skor, fixade emit-brickan och värmdde upp. Allt detta i extrem nervositet.



Klara mitt i startledet för Venlakavlen

Mamma följde med mig till inläsningen och därefter hittade jag min startplats och tog emot kartan.

Starten gick och nervositeten släppte. Med många finskor omkring mig lyckades jag missa startpunkten och springa lite snett till ettan. Resten av banan gick jättebra och det var superkul! Väldigt lättlöpt terräng och rolig bana. Väldigt blött men det är orienterare gjorda för :)



Klara efter sitt lopp



Lukas och Erik startade i Jukolalagen

Att få springa förstasträckan på Venlakavlen var minst sagt en upplevelse och jag är glad över att jag fick chansen att springa. Efter loppet tog jag en dusch i regnet och väntade ut lagen. Till middag åt jag en riktigt god orange chicken och därefter gick vi och la oss i våra sovsäckar.

Vi vaknade på söndagen och väntade in Jukola-lagen! När de var i mål tog vi buss till Helsingfors och klev på en Silja Line-färja. Ännu mer shopping och en najs dusch utfördes och sen var det dags för buffé!!! Jag åt mig PROPPMÄTT och till slut fick jag dela min bakelse i små, små bitar för att orka trycka i mig dem. Jag fick i mig dem!

Ludde berättar om sitt lopp



När vi hade ätit en brutal middag dansades det. Efter natten på båten var det raka vägen hem för att börja packa till nästa orienteringsäventyr. Konfirmation Sälen!

Klara Skogholm

JVM i Karlskrona

Att ta mig till junior-VM i Karlskrona var mitt stora mål för 2026 och även min sista chans att få springa ett jvm.



Freja fick pryda bulletinen för JWOC

Förra året blev jag uttagen som reserv och fick följa med som åskådare. Det gav tillräckligt med motivation för att i år lyckas knipa förmodligen den sista platsen, vilket jag är väldigt glad över:)



Freja och Filippa på torget i Karlskrona

Det kändes även extra speciellt att jag skulle få springa mitt första och sista jvm i Sverige, på hemmaplan!

Eftersom det var i Sverige kunde vi ha det väldigt lyxigt under hela resan. Alla i truppen fick plats i två stora villor på Hästö en bit utanför Karlskrona med tillgång till bl.a egen brygga. Där fick vi hemlagad mat varje dag av lagets egna kock, vilket verkligen inte är att underskatta under en så lång period med många tuffa tävlingar.

Efter några lugna dagar med förberedelser och väldigt mycket badande vid huset drog veckan igång med individuell sprint på måndagen.

Sprinten var inte den distans jag satsade mot mest men jag ville såklart göra mitt bästa för att se till att få en bra start på mästerskapet. Det gick sådär... Ett katastrofloop som spårade ur efter en vurpa ungefär i mitten av banan och resulterade i en felstämpling. Inte min dag helt enkelt.

Det var en tuff start och jag fick kämpa en del resten av dagen för att ladda om, men det vände som tur var under kvällen när jag analyserade mitt lopp och fick lite mer klarhet i vad som hade gått snett.

Sprintstafetten dagen därpå blev verkligen en revansch och jag fick tillbaka lite självförtroende igen, vilket kändes väldigt skönt inför resten av veckan.

Onsdagens långdistans bjöd på banor med väldigt varierande teknisk svårighet där framförallt ett parti av banan var extra utmanande. Tyvärr lyckades jag inte hantera den intensiva orienteringen i detta område utan la på mig ett par större bommar, vilket jag definitivt inte hade råd med i den tuffa konkurrensen.



Filippa växlade före Freja i stafetten

Så chans till revansch igen efter en välbehövlig vilodag! Medeldistansen var nog den distans jag såg fram emot mest på förhand och där jag hade högst förhoppningar. Därför var jag väldigt taggad men också nervös eftersom jag verkligen ville prestera.

Jag var väl förberedd på vad som väntade och inför loppet visste jag exakt vad jag skulle göra. Som förväntat var det en mycket tekniskt utmanade bana (en av de svårare medeldistanser jag sprungit) och även om jag gjorde det väldigt bra

på 15 av 16 kontroller är det fortfarande frustrerande att inte kunna vara helt nöjd.

En sista chans till revansch fick jag i form av andra sträckan i Sveriges andralag på den avslutande stafetten, vilket nog får bli JVM:s höjdpunkt för mig! Med ett tillräckligt stabilt lopp i en stafett där allt och lite till hände i skogen kunde jag ligga med i täten och växla som tvåa (före Freja?!). Det var en otroligt häftig upplevelse och det perfekta avslutet på en händelserik vecka med både med- och motgångar.



Nöjd Filippa efter stafetten

Även om jag kanske inte nådde de resultat jag hade hoppats på är jag stolt att jag sista året som junior lyckades ta mig till JVM, och väldigt tacksam för upplevelsen!

Filippa Hjerne

En ur publiken på JVM i Karlskrona 2026

Vackra Karlskrona i härligt sommarväder var en fin arena för årets JVM. Båda döttrarna var uttagna till truppen så det var extra roligt att följa med som publik.

Första två dagarna var det sprint inne i centrala Karlskrona. Filippa hade oturen att först ramla, sedan i villervallan läsa in sig på fel kontroll,

springa fel och stämpla fel. Hon sprang i mål med blodiga knän efter något som först hade verkat vara ett

ganska bra lopp. Det gjorde ont i mammahjärtat att se.

Freja kämpade till sig guldmedaljen trots en lite knackig uppladdning med ljumskskada och trötthet. På kvällen var det en prisceremoni med varm kvällssol och nationalsång. Väldigt stämningsfullt och vackert.



Freja efter en av prisutdelningarna

Sprintstafetten dagen efter var en nervpärs framför allt på grund av tät och tung trafik nära startpunkten. Jag och någon annan i publiken fick själva gå in och agera trafikvakter för att undanstyra krockar mellan bilar och löpare. Kaos minst sagt. (Till slut hamnade jag dock själv i vägen för en löpare men det gick bra efter en liten knuff. Jag ville bara sjunka genom jorden efteråt och gick snabbt därifrån.)

Sveriges tre lag hamnade utanför pallen men första laget (Freja, Felicia Persson, Ola Leire och Edvin Åtting) kom ändå på en fin 6:e plats.

Tredje dagen bjöd på långdistans i hetta. Vi i publiken fick söka den lilla skugga som fanns och äta glass. Freja tog guldmedaljen efter ett utmattande lopp. "Till och med armarna är trötta" var hennes kommentar efteråt. Starkt jobbat av alla löpare denna heta dag.

Dagen efter var det välbehövlig vilodag för löparna. Jag och Olle passade på att besöka ett naturreservat nära kusten och sedan bjuda tjejerna på restaurang inne i Karlskrona.



Bodil hejade på döttrarna och agerade trafikvakt

Den individuella medeldistansen var jobbig att följa som förälder, båda tjejerna hade lite utmaningar. Freja fastnade till exempel djupt nere i ett kärr trots väldigt torra marker för

övrigt, så det var en liten bedrift i sig.



TMOK-supportrarna följde med spänning GPS-en på Felix dator



där de två ledande lagen tog kontroll 14 före 13

Den avslutande dagen med stafett i medel var o t r o l i g t spännande! Tjejerna sprang sträcka två i sina respektive lag. Vi i publiken följde nervöst på storbildsskärmen hur först Filippa gjorde bra vägval och tog in placeringar på motståndarna och sedan hur Freja kom "som ett monster" (speakers ord) bakifrån och knappade in hon också.

Filippa växlade som 2:a till Signe Hördegård och Freja tätt efter som 5:a till Felicia Persson. Puh! Efter ytterligare drama på

storbildsskärmen ser vi sedan hur Felicia bommar i början men jobbar sig uppåt till en 3:e placering strax innan mål. Då möter hon de två ledande lagen som missat en kontroll och behöver springa tillbaka! Felicia (med Tilia Olsson och Freja) kunde sedan springa i mål i ensamt majestät. Magiskt!



Sejerlaget med Tilia, Felicia och Freja

Signe i lag två hade lite otur och sprang i mål utanför pallplats.

En riktig rysare men nog den mest spännande och roliga stafett jag någonsin sett. Sveriges herrar tog också guld.

Summa summarum skulle jag säga att Sverige anordnade ett mycket lyckat JVM och Karlskrona visade upp sig från sin vackraste sida.



Filippa bland nöjda TMOK-supportrar

Nöjd och tacksam för att ha fått vara publik även detta år. Extra roligt att ha sällskap av flera andra TMOK:are!

Bodil Hjerne



Bagheeralagen - Samuel, Ingemar, Erik, Klara, Amanda, Teodor, Henning (ej med i laget) och Chessie. På bilden saknas Mira

Internationella kontakter på Bagheerastafetten

O-Ringen tjuvstartade detta år, precis som tidigare, med Bagheerastafetten. En sprintstafett där lagen ska bestå av en av vardera H14, D14, H16 och D16.

Vi insåg under våren att vi saknade en tjej till våra lag och efterlyste till de andra stockholmsledarna om det var någon som ville hoppa in. Ganska snabbt fick vi svar från Järila, som inte hade några tjejer att låna ut, men som ville undra om vi hade plats för en D14 från Hong Kong? Järila hade lånat in några tjejer från Kroatien till sina lag, och i det pusslandet hade en tjej från Hong Kong blivit över (?). Vi tyckte det lät toppen och etablerade kontakt med Pui

Ching Chung (Chessie) och hennes pappa.

Vi var lite nervösa innan då Chessies plan skulle landa på Landvetter bara några timmar innan stafetten. Men det gick fint, de hann och Chessie klarade sig fint på stafetten trots ovan terräng. De flesta av våra löpare var också nöjda med sina lopp, även om ett av lagen tyvärr blev diskat pga felstämpling.

Jag höll sen kontakten med Hong Kong-familjen under veckan, då de gärna kom förbi och frågade om terräng och annat. Så om ni någon gång är sugna på att åka till Hong Kong och orientera så vet vi nu vem vi ska kontakta =).

Elsa Törnros

Måndag 20 juli

Det var möjligen bra för nattsömnen inför första etappen att VM-finalen mellan Spanien och Argentina inte var lika underhållande som tidigare matcher. Efter 45 min pass-pass-tillbaka till målvakt-pass-pass-tillbaka till målvakt och en hysterisk "half-time-show", så fick det vara nog med fotbolls-VM för denna gång.

Vi hade hyrt en airbnb-villa i Utby tillsammans med Mats Adolfsson (en av TMOK:s allra första ordförande för övrigt) och hans barn. Ett intressant hus, med alla bekvämligheter vi ville ha, i tre våningar. Värmålade och snygga men även branta, och hal-kiga trappor förenat med livsfara vilket inte stod på önskelistan. Ibland får man mer än vad man önskat sig. Strumplästen och väääldigt försiktigt fick bli ledord för att inte hamna på Sahlgrenska.

Dagen började med biltransport till satellitparkeringen uppe på ett berg. Med tanke på att det strulat vid parkering första etappen i Oskarshamn, (även då hade TMOK tidig startlott och några kom försent till start.) så tog vi gott om tid på oss, trodde vi. Bussen som skulle ta oss till arenan lät vänta på sig typ 20 min. Tanken var att vi skulle vara först med vimpeln, men hela TMOK-gänget var där när vi äntligen kom fram till arenan.

Väl ute på banan så var det liiite knöligt att ta sig fram. Höga gräs-tuvor och djupa håll. Kände mig som teskedsgumman (För er som inte såg barnprogram på 70-talet så är det en gumma som blir liten som tesked ibland. När det sker måste hon vara lite uppfinningsrik för att klara av dagens bestyr.)

Freja tyckte nog inte att det var så knöligt, hon vann D20 Elit med

nästan 4 min. Så på kvällen blev det segerkalas vid TMOK:s camp vid O-Ringenstaden.

Vilken start på veckan och så bra att Spanien vann VM-guldet!

Adebrants



Håkan hade ett av de minsta tälten

Tisdag 21 juli

För mig, Helena, var det första tävlingsdagen. Vaknade till strålande sol och blå himmel. Packade en god matsäck och tog bussen från campingen till arenan. Allt flöt perfekt.



Vacker morgondimma över campingen

På arenan satt redan ett stort gäng från TMOK. Dags att gå till start. Jag valde att springa etappstart orange 2.5 km. Det var tuff terräng och jag fick lära mig ett nytt ord, tuvmosse. Tänk dig en halvblöt mosse där vegetationen är ca 1 m hög. Sen i den mossen finns det också tuvor av gräs 1 meter höga. Kändes nästan som att simma i gräs. I skogen fanns också en jättefin stenmur som gav mig god hjälp till 4:e kontrollen. Sen var det dags att dyka ner i tuv-mossen igen. Passerade en bäck och passade på att tvätta skorna lite.

Som ni kanske börjar förstå nu hade jag inte bråttom i skogen utan passade på att njuta. Allt flöt på

ganska bra och väl i mål var det dags att besöka duscharna i ishallen. Premiär för O-Ringendusch och det var helt ok.

Sen väntade en god lunch och hemfärd till campingen och vår husvagn. Så mysigt att bo på campingen. Allting är välordnat och trevligt sällskap. På kvällen blev det kortspel i lampans sken.

Hellströms



Freja (D20 Elit) och Elsa (D40) tog båda etappsegrar på tisdagen

Onsdag 22 juli

Onsdagen var vilodag oss och för alla andra som sprang vanliga klasser. Eliten hade sprint så det var nog många som var inne i staden och tittade. Förutom det fanns bland annat Indoor på Chalmers, en golfbana och ett O-Ringentorg att utforska, och folk hade säkert en massa andra saker för sig.

Det vi gjorde i alla fall var att hänga med familjen Törnros och klättra vid en höghöjdsbana. Det passade rätt bra eftersom vi bodde tillsammans på campingen.

Det var i mitten av en ganska olycksdrabbad vecka för oss. Jag (Ingemar) hade dragit på mig någon skum magsjuka och hoppade över andra etappen. Samuel, Joakim och Elsa blev förkyllda mot slutet av veckan och var rejält hängiga. Med det i åtanke var det kul att vi lyckades komma iväg och göra något och jag tror att alla uppskattade det. Det var dock lite tråkigt att vi missade att vara publik på sprinten.

Ingemar och Henning Färm



Överdragskläder för löparna fick åka båt från starten till målet på Elitsprinten



Kanadagässen gillade inte att vi tagit deras grässlänt till sprintläktare

Torsdag 23 juli.

Med utvilade ben var det dags för Slottskogen. Snacket gick - "Underskatta inte Slottsskogen", vilket man nog förleddes att tro. Efter två tunga etapper med mycket undervegetation och många höjdkurvor kunde man i alla fall ana att här skulle det bli mindre av blåbärsris och tuvmossar. Skönt.

Och alla spekulationer slog in. Det var lättsprunget och snabbt. Och Slottskogen delade nog löparna i två

kategorier. Ena delen som lyckades hålla ihop kartan trots hög hastighet. Den andra delen som kanske sprang lite för fort och även tyckte skalan var skum. Dit hörde dottern Klara som gjorde stora missar.

För ungdomar kanske byte av skala blir extra jobbigt och denna dag sprang alla på 1:7500 del, mot vanliga 1:10 000 för D16. Loppet slutade med tårar i ögonen, som dock med lite distans och efterföljande shopping i stan, lade sig! Hilda som är ny på orange bana och van vid 1:7500 del uppskattade denna lite mer parkliknande terräng, och sprang fort.

Dock tror jag alla uppskattade variationen, denna terräng var väldigt annorlunda mot de första dagarna, och skulle det visa sig, mycket annorlunda mot de två kvarvarande dagarna.

Jakob Skogholm

Fredagen 24 juli.

På den näst sista etappen var det lite klurigt men också väldigt kul. Det fanns en fotbollsplan mellan bussen och arenan så där spelade jag fotboll med Henning.

Precis som alla andra dagar så gick vi ju till C-ortstorget och vann lite gratis saker. Mamma och pappa köpte hämtmat för att de var så lata (eller sjuka?).

Teodor Törnros

Något kortare bussning från C-orten och 1 km promenad genom ett bostadsområde ledde till O-Ringens tredje och sista TC, Sjumilaskogen i Biskopsgården. Här avgjordes fredagens förlängda medeldistans samt sista etappen dagen efter.

Efter den speciella, delvis sprint-

liknande etappen i Slottsskogen dagen innan möttes deltagarna återigen av en mer krävande terräng. Tillbaka till vanlig kartskala - och för oss som inte hittar så bra - tillbaka till sedvanliga letandet efter kontroller. Dagen hade retrotema och man kunde vinna priser för bästa outfiten - jag har dock missat de finkladda löparna.



Sista kontrollen dag fyra och fem

Stort grattis till Freja som tog en etappseger i och till Carina, Johan och Elsa som kom 4:a, och Teodor som kom 5:a på dagens etapp. Och till alla andra TMOK-are som tog sig runt!



Mario hittade alla kontroller

Framförallt också Mario, som inte hade orienterat så mycket innan och fick en rejäl utmaning med en nog för svår bana för hans klass. Han lyckades ändå hitta alla kontroller.



Toalettköerna var välorganiserade men ändå långa

Under hela veckan har jag tänkt mycket på en kommentar jag läste veckan innan: "Ingen minns en fegis". Det handlade om en ensamstående mamma som bytte från kort till ordinarie klass. Jag är ännu fegare och springer motionsklass. För att ha fri starttid hela veckan (till skillnad från kortklass som många andra föräldrar väljer där de har jaktstart sista dagen), och D21, för att inte ha världens kortaste bana. Förra året var jag ändå nära att kasta in handduken kvällen innan sista etappen eftersom logistiken inte verkade gå ihop.



Patrik och Anton gillade C-ortstorget

För barn som inte nöjer sig med öppen klass/inskolning finns ingen väg förbi starttid, och eftersom det var

dags för Mario att testa H11 fick vi anpassa oss till klubbens tider i år. Svårast när det är en "lagom" tid som just denna fredagen, runt 12, när en måste hinna springa innan och en efter samt hjälpa honom att komma i tid till start, samt får logistiken kring de andra 2 barnen att funka.

Jag tyckte fredagens etapp var svår, men att jag gjorde det bra. Jag var långt efter. Dagen innan var det tvärtom, jag sprang dåligt och kom 2:a. På O-Ringen. Folk kom och gratulerade mig och jag förstod ingenting. Sedan fick jag dåligt samvete eftersom jag springer Motionsklass.

Men under den här veckan har jag lärt mig 2 viktiga saker: man ska våga vara en fegis, och våga vara nöjd när man har gjort ett bra lopp - oavsett vad resultatlistan visar. Om några år har jag kanske tid att springa ordinarie klass igen och bomma 45 min vid ett par kontroller, men ibland får man vara glad om man hinner springa överhuvudtaget, och framförallt ska det vara roligt!

Arenans största barnattraktion var ett utegym, så barnen ägnade mycket tid åt att bli starkare. Inskolningsbana och koll av skogens blåbärsläge hanns därför inte med. Men till Miniknat kom vi, som vanligt strax innan de stängde. Idag med temat fredagsfest med Coop som sponsor. Lite orientering, lite dans och många minimorötter blev det.



Dagens TC-vistelse avslutades med att vara sist till markan (belönades med överbliven korv) och med att se välkomstskylten blåsas omkull. Och efter att de trafikansvariga hade fått en uppläxning dagen innan så lyckades vi ta bussen tillbaka sedan och testa några aktiviteter på C-ortstorget innan det var dags att dra sig tillbaka till husvagnen och ladda inför sista etappen.

Fredag kväll betyder klubbkväll! Detta år på campingen, vilket var länge sedan för TMOK. I husvagnar och tält är det svårt med storkök så det blev knytkaas.

Med hot om regn, och med kraftig vind, så blev beslutet att försöka tränga in oss i ett tält. Fam Skogholms lååååååånga husvagn hade stort tält och där fick ungefär hälften plats. Resten kunde i alla fall få lä utanför tältet. Alla verkade bli mätta med stor variation av rätter, innan det var dags att krypa till sängs för att förbereda sista etappen.

Lördag 25 juli:
Så till sist var det dags för O-Ringens

femte och sista etapp. Traditionsenligt innebar det spännande jaktstarter för de flesta klasser, där flera TMOK:are låg bra till. Etappen utgick från samma arena som dagen innan, men med lite omväxling var i skogen man sprang.

*Sista dagens prisutdelning bjöd på
veckans värsta störtkur med rejäl blåst*

karaktär, långsträckor med vägval blandat med kortare kluriga sträckor.

För mig, Hilma, blev det ett par rejäla snurrar men det blev min minst bedrövlige skogsetapp så jag var ändå nöjd. Även jag, Bengt, gjorde mitt bästa lopp för veckan och sprang bättre tekniskt än de föregående etapperna.

Vädret var väl lite ruggigt men efter soligt och fint väder en hel vecka får man väl räkna med en något blötare och svalare sista etapp.

Vi fick åtminstone glädjas av flera fina resultat för klubben, bland annat Frejas totalseger i D20 Elit (efter 5 raka etappsegrar!), Teodors 3:e plats i H11 och Johans 3:e plats i H50-2.

Jag, Bengt, är även väldigt nöjd med att ha genomfört mitt första O-Ringen, och ser fram emot att springa fler. Men först ser vi båda fram emot att uppleva det från andra sidan som arrangörer hemma i Stockholm nästa år!

Bengt och Hilma Ödman



Teodor knep en imponerande 3:eplats i totalen för H11

O- Ringenresultat Göteborg 2026

Numera finns det bra resultatredovisning på O-Ringens hemsida, så ni får gå dit för att se alla TMOK-ares resultat.

<https://resultat.oringen.se/2026/list?orderBy=person&organisation=Tumba-M%C3%A4larh%C3%B6jden%20OK%7CSWE&raceId=all&type=resultList>

Om ni tycker länken är lite för lång att skriva in, så kan ni gå via TriangelTajM på TMOK:s hemsida och bara klicka på den.

Totalt var det drygt 70 TMOK-are som sprang någon etapp. Bäst var Freja med sina fem etappsegrar. Johan Eklöv och Teodor Törnros tog hem varsin tredjeplats. Även Filippa imponerade med sin 7:e plats i D20 Elit. Elsa tog hem en etappseger och ledde D40 inför sista etappen, men var tyvärr för sjuk för att springa då.

Ungdomens 10-mila 31/7 - 2/8

Helgen efter O-Ringen var det dags för TMOK att ge sig iväg på årets Ungdomens 10-mila. Vi packade in oss i två traditionsenliga minibussar strax efter lunch på fredagen och gav oss av.



På väg mot klubbrekord på U10-mila

Vissa av oss närde redan då mycket höga förhoppningar inför HD20-stafetten, med önskedrömmar om ett nytt klubbrekord med ett så starkt lag som i år. Kanske just på grund av dessa förhoppningar anslöt många till stafetten i år trots världscuper, landslagsläger, Tysklandsresor, och andra mystiska aktiviteter tätt inpå helgen. Väldigt roligt att många var så sugna på att ställa upp i laget trots logistikstrul, men det kommer ni få höra mer om snart.

När vi kom fram till Tranemo packade alla in sitt i militärtälten inför natten och åt middag i arrangörernas servering. Efter det lade vi upp planen inför natten vad gällde coacher, tempogissningar, väcknings- och avresetider samt annat stafettpill. Jag (Ludvig) och Anders Zetterberg gick med på att ta det

tidiga passet. Vi gick och la oss tidigt för att vakna redan vid 00.30.

Tro det eller ej - ännu var laget inte fulltaligt. Lukas, som skulle springa den sjätte sträckan, kom inte fram förrän 01.30 efter en Odyssé i den västgötska kollektivtrafiken. Anders hjälpte honom att komma i säng så snabbt som möjligt, på liggunderlag och sovsäck som i panik "lånats" (länge leve öppet köp!) av XXL 10 min innan avgång från Stockholm. Samtidigt som detta fipplande pågick förberedde Erik K sig inför den första sträckan med sällskap av mig (Ludvig).

02.45 var det dags för start. Ingen visste väl egentligen exakt hur bra det skulle gå, men när typ varenda löpare sprang otroligt fint och tog in på täten märkte vi att något var på gång. Det var faktiskt så spännande

att de tidiga coacherna stannade uppe hela loppet.

När jag själv (Lukas) lyckades vakna (med betydande assistans av coach Ludde) och gick ut på sträcka 6 gick det i ett rasande tempo runt omkring mig. Jag kollade nog på kartan en sekund för varje minut jag kollade på ryggen framför.

Även Oskar tvingades springa fort, med en bussavgång mot landslagsläger i Polen endast 15 min efter sin målgång. Bara han vet hur omfattande den där duschen efteråt egentligen var.



Lyckliga TMOK-are efter målgång

När det var dags för sistasträckan låg vi sexa men TMOK hade, som ni vet, ett redigt ess i rockärmen kvar, i form av Freja Hjerne. Typ hela laget. och även Ludde som dygnat. Vi väntade spánt på varje ny radorapportering. Även speakern kände till potentialen och följde Freja intensivt. Vi fick konstant höra hur Freja plockade placeringar och hur några löpare framför henne verkade bomma.

Vid sista radion var vi utanför pallen och till slut var det bara förvarningen kvar. Det var nog då de flesta insåg vad som var på gång och vi rörde oss snabbt mot sistakontrollen. För varje sekund som gick utan stämpling steg våra hopp. Till slut blev IFK

Göteborg första lag vid förvarningen, men ännu hade ingen annan stämplat och våra förhoppningar fortsatte stiga. Tre minuter och 44 andlösa sekunder senare var det äntligen dags, och, tro det eller ej, Freja var nästa löpare dit! En andraplats efter ett helt otroligt lopp.

Vi väntade överlyckliga vid sistakontrollen, där marginalen var stor nog att springa med Freja in i mål med TMOK-flaggan i topp. Efter denna bragd från hela laget var det såklart dags för prisutdelning med TMOK på näst högsta pallen, sida vid sida med ett antal storklubbar från Sverige och andra länder. Otroligt häftigt att vi kunde hävda oss mot detta motstånd.

Efter en redig siesta och lunch sprang somliga av oss en rolig medeldistans i en brant och mycket detaljerad sluttning.

Andra begav sig vidare mot andra äventyr i allt från Tyskland till Tjeckien.

Till middagen begav vi oss mot världsmetropolen Tranemo för pizza och tårtköp. Väl tillbaka vid militärtälten njöt somliga av oss av tårta, medan vi så gott vi kunde duckade discar som andra av oss med svagt sikte och och tveksamma säkerhetsavstånd kastade runt i förläggningen.

På söndagen sprangs en långdistans i både spöregn och solsken, beroende på hur tidig start man råkade ha. Efter det åt vi en snabb pizza-lunch, allt packades ihop och vi begav oss tillbaka mot Tumba efter en mycket rolig tävlingshelg.

Lukas Nilsson och Ludvig Norén

Resultat Ungdomens 10-mila 2026

Str	km	Löpare	Tid	Str.pl	Strdiff	Pl	Diff
1	7,1	Erik Käll	44:59	37	+4:17	37	+4:17
2	5,4	Filippa Hjerne	38:19	3	+2:07	10 (-27)	+1:44
3	7,6	Tor Zettergren	53:54	32	+8:49	14 (+4)	+9:03
4	6	Hilda Mårsell	48:42	15	+4:48	13 (-1)	+12:29
5	3,2	Edvin B-Boljang	19:20	4	+0:43	8 (-5)	+9:05
5	3,2	Simon Adebrant	21:38	19	+3:01	8 (-5)	+9:05
5	3,2	Viggo Mårsell	22:35	34	+3:58	8 (-5)	+9:05
6	4,3	Lukas Nilsson	25:58	4	+1:18	7 (-1)	+9:03
7	3,9	Erik Eklöv	23:38	2	+0:12	6 (-1)	+6:31
8	3,2	Hilma Ödman	23:28	7	+1:48	6 (0)	+6:32
9	7,7	Oskar Eklöv	51:05	29	+9:38	6 (0)	+15:57
10	6,7	Freja Hjerne	39:13	1	-5:55	2 (-4)	+3:18



TMOK på prispallen bara slagna av IFK Göteborg

Juniorlandslagsläger i Zieleniec

Femton minuter. Så lång tid hade jag mellan målgång på min sträcka på Ungdomens 10-Mila och att bussen mot Polen skulle gå. Vi lyckades ta en andra plats, vilket var extra kul, men det innebar också att jag var tvungen att missa prisutdelningen för att hinna med avfärden. Stort tack till ledarna för all hjälp med att få ihop logistiken så att jag ändå kunde hoppa på bussen i tid!



Många juniorer åkte till Polen på läger, bl a Oskar

Genom Tyskland

Resan till Zieleniec gick med buss, med en övernattning i Neuruppin i Tyskland på vägen. Kvällen där blev minnesvärd av flera anledningar. Några av oss bestämde sig för att ta en kvällsjogg ner till Lidl för att handla lite mellanmål, men kom fram tre minuter efter stängning. En vänlig tysk försökte förklara att det fanns en annan affär i närheten, och efter lite om och men lyckades vi till slut tyda vad han menade och hitta dit. Det var dessutom inte jättelätt att somna den natten, eftersom tyskarna utanför hotellet hade bestämt sig för att festa hela natten.

Boende i Polen

Framme i Zieleniec vid sjuttontiden kunde man knappt sitta still, så några av oss passade på att jogga över gränsen till Tjeckien innan det ens hunnit bli middag.

Boendet var fyra personer per rum, med rum som var förvånansvärt små i förhållande till badrummen. Den stora utmaningen var dock värmen: 30-36 grader, utan en fläkt eller AC i

sikte. Och att öppna ett fönster hjälpte inte då det var minst lika varmt ute.

Maten

Varje måltid inleddes med soppa, oavsett om det var lunch eller middag. Köket var generöst med kött, betydligt mer generöst faktiskt än med det som brukar räknas som "billig" mat som pasta och potatis. Kökspersonalen kunde inte engelska, men efter ett tag knäckte vi koden: sa man "Dobre" fick man mer mat. Den mest minnesvärda och märkligaste måltiden får ändå sägas vara pasta med yoghurt och blåbär.

Träningarna

- **Långdistans, mån 3/8:** 500 meter stigning totalt, varav 250 meter fram till en och samma kontroll, på en sju kilometer lång bana. Vi tog det lugnt, men jobbigt blev det ändå.
- **Sprintintervaller, mån 3/8:** Här var kartkvaliteten ett problem. Flera passager som fanns med på kartan var avstängda i verkligheten, och känslan av att

springa på folks tomter infann sig gång på gång.

- **Sprint, mån 3/8**
- **Långdistans, tis 4/8:** Sportident-tidtagning och 33 grader varmt. Här visade det sig ofta löna sig att välja vägval rakt på kontrollerna.
- **Masstart, tis 4/8:** Även här kördes Sportident. Den sista sträckan var gafflad, vilket krävde extra fokus när fältet skulle spridas ut.
- **Medeldistans, ons 5/8:** En väldigt stenig bana som satte tålamodet för fötterna på prov.
- **Sprint, ons 5/8:** En rolig och teknisk sprint, kanske veckans höjdpunkt rent banmässigt.
- **Sprintintervaller, ons 5/8:** Tyvärr en mer blandad upplevelse. Det gick långsamt och var väldigt varmt, och vägvalen kändes både tydliga eller jämna, vilket gjorde att intervallerna aldrig riktigt blev roliga.

Hemresan

Till skillnad från resten av truppen fick jag lämna lägret innan det var slut, för att hinna till VM i OL-Skytte

hemma i Sverige. Det innebar en resa hem helt på egen hand, och den blev minst sagt äventyrlig.

Först bil till Duszyni-Zdrój, därefter en ersättningsbuss i tjugo minuter till Polanica-Zdrój. Därifrån tåg till Wrocław Główny, med hela två biljettkontroller på vägen.

Väl i Wrocław väntade sex timmars flygväntan, vilket gav utrymme för en av resans bästa upplevelser: den godaste pizzan jag ätit för 80 kronor. Efter det bar det vidare med tåg till Wrocław Żerniki och sedan buss till flygplatsen. En buss jag nästan missade trots att jag var tidig till busshållplatsen.

Därefter följde flyg till Warszawa, ett stressigt bara femtio minuter långt byte som ändå rymde middag, och till sist flyg till Landvetter. Efter ytterligare transport landade jag till slut i Borås strax efter halv tolv på kvällen – trött, men i tid för att ställa upp i VM.

Oskar Eklöv



Världscupen i Tjeckien

Efter första delen av säsongen, som för seniorerna på de internationella tävlingarna främst har varit sprinttävlingar, drog skogsvärldscuptävlingarna igång i början av augusti. Det var en tävlingshelg i Vyssi Brod i Tjeckien med ett kval, långdistans, medel och stafett.

Under året har vissa nationella tävlingar för seniorerna även varit uttagningstävlingar för världscupen, som till exempel några Swedish-League-tävlingar och någon O-Ringenetapp. Eftersom jag oftast har sprungit D20 har jag inte tävlat så mycket mot seniorerna, förutom på SL-medeln i Alfta i våras. Det gjorde att jag inte riktigt visste hur jag stod mig mot dem, och det känns svårt att jämföra juniorerna med seniorerna med tanke på att det är olika klasser och banor. Det kändes väldigt roligt och spännande när förbundskaptenen Håkan Carlsson frågade om jag skulle vilja köra, men det var inget som jag hade förväntat mig!

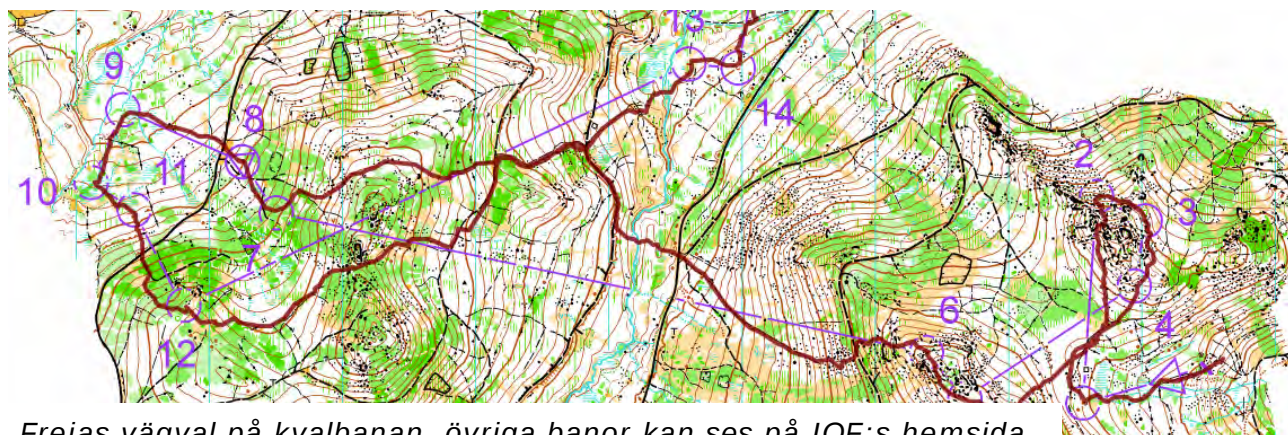
Vi åkte ner till Tjeckien tre dagar innan tävlingarna drog igång, för att hinna bekanta oss med omgivningen och springa några pass i den speciella tjeckiska terrängen. Det var mycket stenar och en del kupering, men påminde ändå lite om nordisk skog med barrträd och blåbärsris. Vi fick också tid att känna på värmen, och bekanta sig med alla getingar, som det fanns gott om.

För mig var det här första gången jag var med på en internationell seniortävling, vilket innebar att det var mycket nytt, men det liknade andra juniortävlingar ganska mycket. Jag hade inga särskilda förväntningar på hur det skulle gå utan tänkte mest att jag skulle vara där och se och lära, och ha kul.

Det var inte bara mig det var världscupdebut för i den svenska truppen utan det var många unga som fick chansen att köra. Det var också en del lite äldre och väldigt rutinerade med, vilket var väldigt kul!

Kvalet, som var den första tävlingen, var en mellanlång bana som var kval till både långdistansen och medeldistansen. På damsidan var det tre olika kval-heat med ungefär 40 personer i varje, och de 20 första gick vidare till torsdagens och lördagens A-finaler.

Jag hade lite svårt att veta hur hårt jag skulle köra på kvalet, men jag försökte köra ganska hårt, och det var skönt att det gick bra och att det räckte för att få köra A-final.



Frejas vägval på kvalbanan, övriga banor kan ses på IOF:s hemsida

Efter kvalet gällde det att försöka återhämta sig så snabbt som möjligt och ladda upp inför nästa dags långdistans. Det var roliga tävlingar, och jag är nog extra nöjd med längen och stafetten. Långdistansen var 12,9 km, och den beräknade segrartiden var ungefär 90 minuter, så det var en av de längsta tävlingarna jag har kört, och det var tufft fysiskt. Jag är nöjd med loppet, och förutom ett inte så bra genomförande på en sträcka och en bom efter varvningen, gick det bra. Jag startade ganska tidigt på båda individuella tävlingarna, men det var häftigt att se och vara bland alla löpare från olika länder som man ser upp till. Inte minst att få hänga med det svenska laget, och prata med och lära känna andra lite bättre, och det var också en häftig känsla att få tävla mot dem.

Medeldistansen gick inte lika bra för min del. Det var klurigt med de steniga slutningarna tycker jag, och en utmanande bana.

På stafetten fick jag chansen att köra första sträckan i Sveriges förstalag, tillsammans med Klara Borg på andrasträckan och Sanna Fasth på den tredje sträckan, vilket kändes både lite nervöst och spännande, och väldigt roligt. Det kändes som en stor ära att få köra i förstalaget, och det var kul att två så unga fick möjligheten att få köra i det.

Jag tycker att det är kul med förstasträckor, och såg det som en bra erfarenhet och en mäktig upplevelse, och det gick väldigt bra för det mesta skulle jag säga, det var kul att lyckas få till ett bra lopp, och det är jag väldigt nöjd med. Det var starka laginsatser av alla, och en spännande avslutning på stafetten!



Sanna, Klara och Freja på prispallen på stafetten

Efter en rolig vecka och tävlingshelg, med roliga tävlingar, var det dags att åka hem, vi åkte direkt efter stafetten, och det var knappt så att vi hann vara kvar på prisutdelningen innan vi skyndade iväg mot flygplatsen i Wien.

Förutom att springa tävlingarna, vilket var väldigt kul, så var det även roligt att vara med det svenska gänget och att få vara på världscupen överlag, och se hur det var.

Vi från Sverige bodde i fyra olika stugor, och inom stugorna fick man fixa till exempel frukost och lunch när det var tävling, och det blev att man umgicks en del med dem, men också med de andra i truppen. Det var bra stämning i hela laget tycker jag, och jag är väldigt tacksam för att jag fick möjligheten att vara med på världscupen, som var en häftig och väldigt rolig upplevelse!

Freja Hjerne



Veteran-VM i Polen

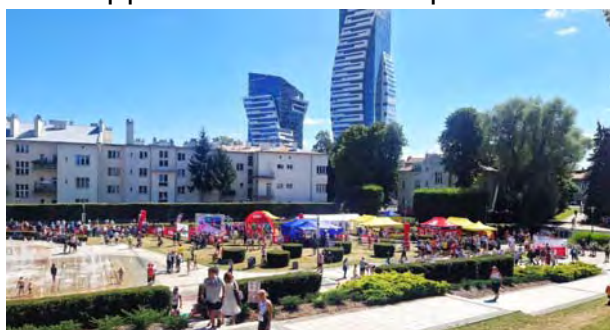
Varken Staffan eller jag hade varit i Polen tidigare, så när WMOC skulle arrangeras där tyckte vi att det var dags.

Vi valde att åka med Per Nordahl, som vanligt, eftersom vi vet att de gör mycket välarrangerade resor. Från klubben var även Lotta Östervall och Carina Johansson (samt Carinas dotter Ronja Hill, som numera springer för Centrum).

Tävlingarna gick i sydöstra Polen, inte långt från Ukraina. Centralort för WMOC var Rzeszow (uttalas ungefär *zjesjuf*), en universitetsstad med ca 200.000 invånare. Vädret var fint sommarväder, oftast 20-25 grader på dagarna och bara lite regn någon natt.

Som vanligt började tävlingsveckan med sprint. Först ett sk model event i Rzeszow, därefter sprintkval i Przeworsk, en mindre ort, och så sprintfinalen i centrum av Rzeszow.

Kvalet var enkelt, inte mycket till vägvalssvårigheter. Carina, Lotta och jag tog oss till A-final, medan Staffan missade precis A-final främst för att en trappa inte var utritad på kartan.



Arenan på sprintfinalen i en park framför Polens högsta bostadshus

Finalen var lite klurigare, men inte jättesvår. Det fanns lite avstängningar, men det viktigaste visade sig vara att hålla reda på exakt var man var

när flera bostadskvarter såg ganska lika ut. Jag lyckades med det och klättrade till slut till en tredjeplats, dvs bronsmedalj. Upptäckte efteråt att jag missat en smal passage där jag kunde tjänat tillräckligt med tid för silver, men jag var väldigt nöjd med min medalj.



Helen på prispallen

Nästa dag var det skogs "model event". Man har en karta och går/springer till de kontroller man vill utan tidtagning. Staffan och jag valde att gå tillsammans och tyckte att terrängen inte var särskilt rolig. Mycket "bushig" och det som såg ut som släpstigar på kartan var snarare rågångar med mycket gräs och svåra att upptäcka.

Resten av dagen tillbringade vi i Krakow där vi strosade omkring i gamla stan bland många andra turister.

På tisdagen var det så dags för skogskvalet, som gick i samma område som medelfinalen dagen efter. Terrängen visade sig inte alls likna model event, utan var mycket trevligare. Väldigt platt med enstaka tyd-

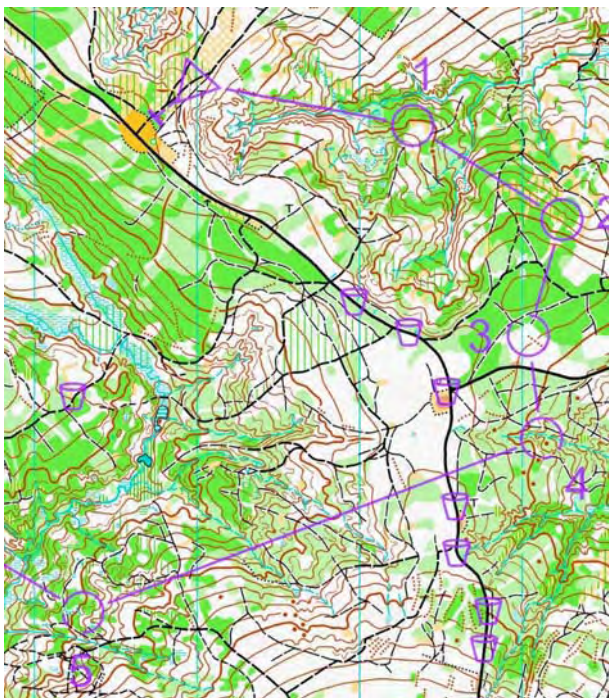
liga höjder.

Staffan lyckades, trots några småbommar ta den sista platsen till A-finalen. Även Carina och jag tog oss till A-final, medan Lotta gjorde ett par bommar och hamnade i B-final.



Äpplen delades ut efter målgång

Ingen av oss kom på några framskjutna placeringar på medelfinalen. Jag lyckades med ett bra lopp komma på 17:e plats, men det är många andra som är bättre än jag i skogsterräng. Staffan gjorde några bommar och fastnade i meterhøgt gullris, men lyckades ändå hålla sig kvar till A-final på lången.



Början av Staffans bana på lången

Efter en vilodag, som vi utnyttjade till vila och sociala aktiviteter, var det så dags för långfinalen. Jag vet inte varför, men det verkar som om arrangörerna ansträngt sig för att hitta ett så bedrövligt terrängområde som möjligt. Det var mest jordiga sluttningar och otydliga grönområden med små gula fläckar i.

Lotta lyckades bäst med en andraplats i B-finalen, men vi andra var inte nöjda med loppen. Jag gjorde visserligen bara en bom, men gillade inte att krypa på alla fyra uppför och nedför sluttningar.

På slutet av resan hade vi en heldag i Warszawa. Det visade sig vara en av de viktigaste helgdagarna i Polen, Polska arméns dag. Dagen hedrar minnet av det avgörande slaget vid Warszawa 1920, då den polska armén besegrade de framryckande sovjetiska bolsjevikstyrkorna (helt okänt för oss!). Det var kransnedläggningar vid många statyer, militärparader, flyguppvisningar och massor av folk ute på stan.



Mycket polskt röd vitt i Warszawa

Nästa år går Veteran-VM i Japan i samband med World Masters i maj. Vi, och många andra, är redan anmälda och ser fram emot en spännande långresa.

Helen

USM-läger i Uppsala

Torsdagen den sjätte augusti var det dags för USM-läget 2026, som gick i Uppsala.

Läget är öppet för alla Stockholms ungdomar som får åka till USM, alltså de som är 15-16 år gamla.

Läget centrerades kring de 6 stycken träningspassen som skulle genomföras under de 4 dagarna. Jag tyckte att träningarna, som gick i Lunsen i Uppsala, var ganska svåra med en ganska enformig terräng.

När det inte var träning så var det antingen mat eller tid för att lära sig stockholmsdansen, som genomförs på USM varje år av stockholms distrikt för att visa att vi är störst och bäst.

Vi hade dock lite fritid på läget som av mig mest spenderades med fotboll på den konstgräsplan som låg

precis bredvid den idrottshall i vilken vi sov.



Samuel och Linus på USM-läget

Jag tyckte att läget som helhet var ganska bra och jag ser fram emot både USM och samma läger nästa år igen.

Samuel Törnros

Ungdomsavslutningar



Några bilder från vårens ungdomsavslutningar



StOF:s Sommarläger

Årets sommarläger ägde rum den 22–23 augusti vid Sundby Gård.

Morgonen startade med uppehållsväder, men det utlovade regnvädret lät inte vänta på sig. Vi hann gemensamt få upp alla våra tält innan träningarna startade. Tur var väl det då ett av sommarens kraftigaste regn drog in lagom tills vi gav oss ut på våra olika träningskartor.



Laddning inför Äventyrsstafetten

Efter lunchen gällde det att ladda om till äventyrsstafetten. Vi hade två lag som båda utförde sina stafetter med bravur. För några var det första gången som de deltog i en stafett. Det var givetvis lite extra spännande, särskilt då man inte riktigt visste vad som skulle ske. Det förekom alltifrån förvrängda kartor, till kartminne och hinderbanor.

På kvällen fanns möjlighet att testa skytteorientering för den som ville, eller att ta sig ett bad i sjön.

Söndagen bjöd på solsken och stafetter. Vi hade tre lag som deltog i åldersklasserna HD10, HD12 och HD16.

Svea, Greta och Alice deltog samtliga i sin första stafett och sprang den

andra sträckan i ett mixat lag med de rutinerade killarna Henning och Teodor.



Svea, Greta och Alice gjorde stafettdebut

Killarna i lag HD16 var snabbast av alla och sprang påhejade av sina klubbkamrater gemensamt i mål som vinnare.



Erik, Samuel, Albin och Ingemar vann lägerstafetten i HD16

För trötta men glada ungdomar avslutades lägret med gemensam lunch. För några blev det även ett till dopp i sjön innan avfärd hemåt.

Anna Sahlgren

Orienteringsskyttehelg i Borlänge

Under helgen 10-11/5 var det dags för årspremiär för oss i orienteringsskytte. Det var SM i klassisk distans och svenska cupen i både klassisk distans samt sprint

Arenan låg vid Borlänges skidskyttestadion vid Bergebo. Som namnet låter så var det en härlig och jobbig kupering kring området. Blandat fin terräng med en massa trädfällen efter stormen Johannes gav en extra krydda. På den klassiska distansen kunde man vinna mycket tid på att kringgå dessa områden på ett antal av banorna.

På lördag var det dags för klassiska distansen. Upplägget för dagen var punktorientering, långdistans, skjutmoment 20+20 skott, med en löp-runda i mitten, innan det var målgång.

Punktorienteringen var detaljrik till stora delar. Det gick bra att få fina resultat på den om man hann med på kartan. För varje mm man missar vid kontrollpunkten ger det en straffminut, max 10 min per kontroll. Kontrollerna är antingen att man ska

sätta en nål där man är när man kommer till en kontrollruta eller där en kontroll är placerad som vi ser från rutan. Här får man inte gå tillbaka efter den snitslade banan för att få koll på var man är. Det är en vågskål hur man ska lägga upp tempot på löpningen mot att få minuttillägg på punkten. Vissa klarar av både och. Felix och Johan bländade i det här momentet och hade 0 mm fel, m a o inget tidstillägg.

Långdistansen var en kuperad historia där jag, och några till, tog onödiga höjdmeter samt besökte nämnda trädfällen. Lätt stig att följa men långsamt gick det. Själv blev jag väldigt trött på den här banan vilket gjorde det svårare, inför skyttemomentet, att behärska vinden när det skulle skjutas. Här var det två straffminuter för varje missat skott.



Robin, Emelie och Viggo i Borlänge

Fina resultat för klubben, med flera individuella SM-medaljer (2 guld, 2 silver och 1 brons) samt två lagguld (H21 och D20) där de två bästa löparna per klubb i klassen räknades. I H21 var det en lätträknad historia där totaltiden av de två löparna räknas ihop. Felix 1:a och Johan 2:a tog topplaceringarna individuellt. I D20, där Vanja och Hilma hade det desto jämnare, var det 16 sekunder ner till nästa lag. Detta efter en totaltid på över 5 timmar och 47 minuter. Oskar knep guld i H20. Utöver SM klasserna så vann även Mira D14.

Efter en lång dag på arenan var det dags att ta sig till boendet för att ladda upp för sprinten.

På söndagen var det så dags för sprinten, här är det en kortare bana

följt av ett liggsskytte med 5 skott, en kortare slinga till och ett ståsskytte med 5 skott. Om man missar ett skott här så är det en straffrunda som behöver genomföras per missat skott.

Även här hade vi fina resultat för föreningen.

Under hösten arrangerar klubben en tävling på hemmaplan och jag rekommenderar nyfikna att våga testa på. Det här är en rolig variant med lite andra moment till orienteringen. Fart är inte alltid bästa lösningen, utan man har även precision i punktorienteringen och pulskontroll vid skytte. I de öppna klasserna använder vi oss av laserskytte istället för krutvapen.

David Lif

VM i OL-skytte 2026 – tre lopp i Borås

I början av augusti var det dags för årets stora mästerskap i orienteringskytte, WBOC. Jag hade precis varit på träningsläger i Polen, så för min del hade det inte gjort så mycket om mästerskapet legat på kontinenten i stället – men den här gången blev det Borås.



TMOK-gäng i landslagskläder

Fredag: Klassisk distans – silver

Klassisk distans är den mest särpräglade av grenarna för den som är van vid vanlig orientering. Loppet inleds med punktorientering. Man följer en snitslad bana och på kar-

tan har man endast en startpunkt. Utefter banan finns tio kontroller som man ska placera ut på sin karta. För varje millimeter fel man gissar, får man en minuts tidstillägg.

Efter det följer en vanlig OL-bana, och därefter två skjutmoment med tio skott vardera. Ett liggande och ett stående. Till skillnad från sprint och stafett straffas man inte med straffrundor för bommar, utan med två minuters tidstillägg per skott man missar – så varje bom gör ordentligt ont i resultatlistan.

Vi startade dagen med frukostbuffé och minibuss ut till Borås skidstadion, där en ovanligt stor skjut-

banan med 30 elektroniska mål gjorde att alla fick skjuta in sig ordentligt innan start.

Jag kände mig i förvånansvärt bra form och orienteringen satt bra genom hela banan, men skyttet ville sig inte riktigt – det blev bara 6 av 10 träffar i liggande och ingen i stående, vilket med två minuter per bom kostade en hel del.



Dags för inskjutning

Det som glädde mig mest var ändå att jag hela tiden visste var jag befann mig på punktorienteringen. Bekymret låg istället i det som brukar kallas syftningskontroller – kontroller där man på håll ska peka ut och markera var en skärm står utan att gå fram till den – där jag konsekvent pekade ut fel sten. Terrängen i Borås var fin, betydligt bättre än den vi tränat på i Polen, och även vädret var bättre. Det räckte till en silvermedalj, vilket jag är riktigt nöjd med givet skyttet.

Lördag: Sprint – guld

I sprinten byts tidstillägget ut mot straffrundor: varje missat skott innebär att man springer en extra runda innan man får fortsätta banan, precis som i skidskytte. Med mitt skytte den här helgen blev det en hel del sådana rundor.

Orienteringen kändes ändå bättre kontrollerad än dagen innan, inga stora bommar, bara några mindre missar här och där. Skyttet gick också klart bättre, upp till 40 procent träff, även om det fortfarande finns mycket att jobba på. Det som fick mig att skratta åt mig själv efteråt var att jag två gånger glömde var jag skulle hämta och lämna vapnet vid det första skyttet.

När resultaten var klara stod jag överst på pallen. Att vinna sprinten var riktigt kul, och en fin kontrast till gårdagens tuffare lopp.

Söndag: Stafett – guld

Stafetten följer i stort sprintens upplägg med straffrundor för varje bom, men med en extra krydda. Här får man tre extraskott utöver de fem ordinarie på varje skjutmoment, vilket gör att man kan skjuta bort sina bommar om man har is i magen. För att kompensera för detta är dock straffrundorna tre gånger så långa.

Jag sprang sträcka två, och fick ett drömläge av Emil Åberg som lämnade över med runt 90 sekunders ledning. Den lyckades jag bygga ut till hela fem minuter. Tekniskt gick det bra, med bara ett par mindre missar på vägen. Skyttet gick bättre än tidigare, men straffrundorna var ändå brutala: två kilometer straffrunda är mycket när banan bara är fyra kilometer. Jag kände mig stark fysiskt inför loppet, men det blev ändå tungt på rundorna. Dessutom var jag hela sista skyttet och straffrundorna osäker på om jag hade tagit sista kontrollen, men det hade jag som tur var.

Stafettguldet blev en fin avslutning på en helg där jag fick uppleva hela bredden av OL-skytte – den tek-

niska, tålmodiga klassiska distansen, den snabba och intensiva sprinten, och stafettens lagkänsla och extra press.



Hilda på skjutvallen

En helg utanför banan också

Mästerskapet bjöd förstås på mycket annat än själva loppet. Banketten på lördagskvällen drog som vanligt ut på två timmars prisutdelning. Maten räckte dock inte särskilt långt, så vi fick komplettera med en middag på Max efteråt.

Jag minns också det halvkomiska uppdraget att handla en liter valfri mejeriprodukt åt Felix. Först försökte vi på Lidl, men precis som på lägret i Polen hann vi inte innan de stängde, så vi fick åka vidare till Ica istället. Vi funderade också länge på vad vi skulle köpa. Ost eller smör hade varit ganska kul, men det blev filmjök istället.

Klassiskresultaten kom förresten som vanligt inte förrän mitt i natten,

efter flera rättningar, vilket satte tålamodet på prov efter en redan lång dag.



Felix, Oskar och Vanja på VM

TMOK gjorde ett riktigt starkt mästerskap

Jag var långt ifrån ensam TMOK-medlem som presterade i Borås – klubben hade hela sju löpare i landslaget och medaljskörden blev stor. Utöver mina tre medaljer tog Hilda Mårsell stafettguld och sprintbrons, Hilma Ödman sprintsilver, och Vanja Lif samt Robin Björkman varsitt stafettbrons. Så det blev en helg TMOK har all anledning att vara stolta över.



Helsvensk pall på herrstafetten

I det större perspektivet dominerade Sverige mästerskapet stort, med hela 70 % av medaljerna och en pall med endast svenskar hela fyra gånger. TMOK tog hela 22% av medaljerna.

Oskar Eklöv

TMOK-resultat vid VM i OL-skytte

Oskar Eklöv (M20)

- **Silver**, classic
- **Guld**, sprint
- **Guld**, stafett (med Emil Åberg)

Robin Björkman (M20)

- 8:a, classic
- 8:a, sprint
- **Brons**, stafett (med Albert Paulsson)

Johan Eklöv (M21, senior)

- 6:a, classic
- 19:e, sprint
- 2:a, stafett SWE team 3

Felix Persson (M21 senior)

- 11:a classic
- 13:e sprint
- 2:a, stafett SWE team 3

Hilda Mårsell (W20)



- 4:a, classic
- **Brons**, sprint
- **Guld**, stafett (med Tova Kihlberg)

Hilma Ödman (W20)

- 5:a, classic
- **Silver**, sprint
- 8:a, stafett

Vanja Lif (W20)

- 6:a, classic
- 6:a, sprint
- **Brons**, stafett (med Moa Wallström)

Emelie Hellström (W20)

- 13:e, classic
- 12:e, sprint
- 5:a, stafett

David Lif (M50)

- 6:a classic
- 6:a sprint



Hilma och Oskar på skjutvallen

Prispallen 2026

2:a plats	1:a plats	3:e plats
Lyckelöpet 12/4 Samuel Törnros H16 Elsa Törnros D21 Grymnatta 17/4 Elsa Törnros D21 Attunda medel 18/4 Erik Eklöv H16 Erik Käll H18 Grödingedubbeln medel 25/4 Freja Hjerne D21 Elit Haningetränffen lång 9/5 Anna Sahlgren Gul 2.5 km Johan Carlsund H60 Haningetränffen medel 10/5 Ulrik Englund H55 Stockholm City Cup E1 12/5 Freja Hjerne D21 Elit Joakim Törnros H45 Oskar Eklöv H18 Elit Hammarlaget dag 1 medel 14/5 Ulrik Englund H45 Hammarlaget dag 2 sprint 15/5 Joakim Törnros H45 Elsa Törnros D21 Carina Johansson D60 Stockholm City Cup E2 20/5 Alica Ljungberg D20 Elit Stockholm City Cup E3 27/5 Joakim Törnros H45 Sprint-DM 3/6 Joakim Törnros H45 Teodor Törnros H12 Elsa Törnros D40 Ravinen Trekvällars E1 29/6 Ingemar Färm H16 Oskar Eklöv H18 Ravinen Trekvällars E2 30/6 Erik Käll H18	Lyckelöpet 12/4 Joakim Törnros H45 Grymnatta 17/4 Oskar Eklöv H18 Karin Skogholm D45 JVM-test Vilselöpet 18/4 Freja Hjerne D20 Elit Attunda medel 18/4 Alice Ljungberg D20 Teodor Törnros H12 Oskar Eklöv H18 Gränsennatta 24/4 Ulrik Englund H55 Strängnäsduubeln medel 25/4 Carina Johansson D60 Grödingedubbeln medel 25/4 Alice Ljungberg D20 Mikaela Dohn Gul 2.5 km Herkules stordåd 26/4 Ulrik Englund H55 Grödingedubbeln lång 26/4 Teodor Törnros H12 Oskar Eklöv H18 Elit Freja Hjerne D21 Elit Haningetränffen lång 9/5 Teodor Törnros H12 Roslagshelg lång 9/5 Ulrik Englund H55 Haningetränffen medel 10/5 Karin Skogholm D45 Hammarlaget dag 1 medel 14/5 Joakim Törnros H45 Karlskrona JVM-test 14/5 Freja Hjerne D20 Hammarlaget dag 2 sprint 15/5 Henning Färm H12 Sprint-SM kval 16/5 Freja Hjerne D20A Sprint-SM A-final 16/5 Freja Hjerne D20 Bagissprinten 16/5 Helena Adebrant D55 Lidingö sprint 23/5 Helena Adebrant D55 Stockholm City Cup E3 27/5 Freja Hjerne D21	Länamedeln 11/4 Vanja Lif D18 Lyckelöpet 12/4 Teodor Törnros H12 Grymnatta 17/4 Joakim Törnros H45 Johan Eklöv H50 Simon Adebrant H20 Mikael Ryman Orange 3 km Attunda medel 18/4 Karin Skogholm D45 Johan Carlsund H60 Grödingedubbeln medel 25/4 Oskar Eklöv H18 Elit Grödingedubbeln lång 26/4 Albin Sahlgren H14 Filippa Hjerne D21 Elit Hilma Åkesson U3 Haningetränffen lång 9/5 Elsa Törnros D21 Tor Zettergren H18 Carina Johansson D60 Haningetränffen medel 10/5 Johan Carlsund H60 Tor Zettergren H18 Småland DM Sprintstafett 10/5 TMOK/Nyköping (Ellen Aneland + 1) D21 Hammarlaget dag 1 medel 14/5 Elsa Törnros D21 DOL-kampen dag 1 16/6 Teodor Törnros H12 Stockholm City Cup E2 20/5 Teodor Törnros H12 Joakim Törnros H45 Swedish League 6/6 Freja Hjerne W21 E

Ravinen Trekvällars E3 1/7 Erik Käll H18 Åsa Mårsell D45 Henning Färm H12 Louise Zettergren Orange 3.0 km Ravinen Trekvällars totalt 29/6-1/7 Hilda Mårsell D21 Erik Käll H18 JWOC O-tour 2-days E1 30/6 Teodor Törnros H12 JWOC O-tour 3-days E3 5/7 Joakim Törnros H45 JWOC O-tour 3-days tot 3-5/7 Joakim Törnros H45 Gotland 2-dagars E1 4/7 Alexander Bäckman H18 Elit Gotland 3-dagars E1 7/7 Ulrik Englund H55 Gotland 3-dagars E2 8/7 Ellen Aneland D20 Elit Gotland 3-dagars E3 9/7 Ellen Aneland D20 Elit Gotland 3-dagars tot 7-9/7 Ellen Aneland D20 Elit Österlens 3-kvällars E1 13/7 Teodor Törnros H12 Joakim Törnros H45 Österlens 3-kvällars tot 13-15/7 Teodor Törnros H12 O-Ringen E1 20/7 Elsa Törnros D40 O-Ringen E3 23/7 Jenny Warg D21 Motion O-Ringen E5 25/7 Johan Eklöv H50 O-Ringen Indoor 22/7 Erik Eklöv Medel	Sprint-DM 3/6 Filippa Hjerne D20 Idre 3-dagars E1 22/6 Matilda Lagerholm Orange 5.0 km Idre 3-dagars E2 23/6 Matilda Lagerholm Orange 5.0 km Idre 3-dagars E3 24/6 Matilda Lagerholm Orange 5.0 km Idre 3-dagars totalt 22-24/6 Matilda Lagerholm Orange 5.0 km Ravinen Trekvällars E1 29/6 Alexander Bäckman Svart 5.0 km Åsa Mårsell D45 Ravinen Trekvällars E2 30/6 Oskar Eklöv H18 Ravinen Trekvällars E3 1/7 Oskar Eklöv H18 Mattias Allared H45 Ravinen Trekvällars totalt 29/6-1/7 Oskar Eklöv H18 Mattias Allared H45 Åsa Mårsell D45 JWOC O-tour 3-days E1 3/7 Elsa Törnros D35 JWOC O-tour 3-days E2 4/7 Elsa Törnros D35 JWOC O-tour 3-days E3 5/7 Elsa Törnros D35 JWOC O-tour 3-days tot 3-5/7 Elsa Törnros D35 Gotland 2-dagars E1 4/7 Ulrik Englund Svart 5.0 km Gotland 2-dagars E2 5/7 Alexander Bäckman H18 Elit Gotland 2-dagars tot 4-5/7 Alexander Bäckman H18 Elit Gotland 3-dagars E1 7/7 Ellen Aneland D20 Elit Tor Zettergren Svart 5.0 km Gotland 3-dagars E2 8/7 Ulrik Englund H55 Gotland 3-dagars E3 9/7 Ulrik Englund H55 Gotland 3-dagars tot 7-9/7 Ulrik Englund H55 Skärgårdssprinte 15/7 Freja Hjerne D21	Malmö Park-OL 23/6 Teodor Törnros H16 Ravinen Trekvällars E2 30/6 Hilda Mårsell D21 Åsa Mårsell D45 Henning Färm H12 Mattias Allared H45 Lukas Nilsson H20 Ravinen Trekvällars E3 1/7 Hilda Mårsell D21 Johan Carlsund H60 Tor Zettergren H18 Ravinen Trekvällars totalt 29/6-1/7 Tor Zettergren H18 Henning Färm H12 JWOC O-tour 2-days E1 30/6 Helen Törnros D75 JWOC O-tour 2-days tot 30/6-1/7 Helen Törnros D75 Staffan Törnros H70 JWOC O-tour 3-days E3 5/7 Teodor Törnros H12 JWOC O-tour 3-days tot 3-5/7 Teodor Törnros H12 Gotland 2-dagars E1 4/7 Erik Käll H18 Elit Gotland 2-dagars E2 5/7 Tor Zettergren H18 Elit Gotland 2-dagars tot 4-5/7 Tor Zettergren H18 Elit Österlens 3-kvällars E2 14/7 Joakim Törnros H45 Österlens 3-kvällars tot 13-15/7 Joakim Törnros H45 Elsa Törnros D21 O-Ringen E2 21/7 Teodor Törnros H11 O-Ringen totalt 20-25/7 Teodor Törnros H11 Johan Eklöv H50
--	---	---

Ungdomens 10-mila 1/8 TMOK HD20 (Erik K, Filippa H, Tor Z, Hilda M, Edvin B-B, Simon A, Viggo M, Lukas N, Erik E, Hilma Ö, Oskar E, Freja H) Medeltidskampen E2 medel 1/8 Stefan Ljungberg H50 Medeltidskampen E3 lång 2/8 Lena Ljungberg D55 Medeltidskampen totalt 1-2/8 Stefan Ljungberg H50 Hagatorpsmedeln 1/8 Hilma Ödman D18 Vildmarksdubbeln dag 1 8/8 Elsa Törnros D21 WMOC Polen Long Final 14/8 Lotta Östervall W55 B-final Kvarnsvedsträffen 16/8 Dan Giberg H55 Ungdomsserien regionfinal 26/8 Doris Nyström U3 Lång-DM 29/8 Elsa Törnros D40 Alice Ljungberg D20 Medel-DM 30/8 Teodor Törnros H12	O-Ringen E1 20/7 Freja Hjerne D20 Elit O-Ringen E2 21/7 Freja Hjerne D20 Elit Elsa Törnros D40 O-Ringen E3 22/7 Freja Hjerne D20 Elit O-Ringen E4 24/7 Freja Hjerne D20 Elit O-Ringen E5 25/7 Freja Hjerne D20 Elit O-Ringen totalt 20-25/7 Freja Hjerne D20 Elit Medeltidskampen E3 lång 2/8 Stefan Ljungberg H50 Hagatorpslängden 2/8 Elsa Törnros D35 Vildmarksdubbeln dag 1 8/8 Teodor Törnros H12 Medel-SM Kval 21/8 Freja Hjerne D20-1 Oskar Eklöv H18-3 Medel-SM Final 22/8 Freja Hjerne D20 A-final Stafett-SM 23/8 TMOK D20 (Ellen A, Filippa H, Freja H) Sommarlägerstafetten 23/8 TMOK HD16 (Erik E, Samuel T, Albin S, Ingemar F) Skärgårdshelgen lång 23/8 Elsa Törnros D35 Joakim Törnros H45 Hilda Skogholm D14 Karin Skogholm D45 Ungdomsserien regionfinal 26/8 Klara Skogholm D16 Lång-DM 29/8 Freja Hjerne D21 Filippa Hjerne D20 Teodor Törnros H12 Anders Englid H35 Medel-DM 30/8 Freja Hjerne D21 Filippa Hjerne D20 Elsa Törnros D40	Medeltidskampen totalt 1-2/8 Lena Ljungberg D55 Hagatorpsmedeln 1/8 Erik Eklöv H16 WMOC Polen Sprint Final 9/8 Helen Törnros W75 A-final Medel-SM Kval 21/8 Filippa Hjerne D20-1 Sprint-DM Sörmland 22/8 Carina Johansson D60 Ungdomsserien regionfinal 26/8 Alfred Pettersson U1 Erik Eklöv H16 Albin Sahlgren H14 Lång-DM 29/8 Karin Skogholm D45 Erik Eklöv H16 Alexander Bäckman H18 Medel-DM 30/8 Alice Ljungberg D20
---	--	--

Totalt hittills under 2026 (hela 2025)

65 (117) 2:a platser	105 (162) segrar	74 (97) 3:e platser
----------------------	------------------	---------------------



Soppvärdar i Harbro Torsdagar hösten 2026



Dat	Namn	Kontakt	Städning
17/9	David Färm Thomas Eriksson	072 452 98 82 070 519 87 91	Herromklädningsrum
24/9	Rickard Gunée och Viggo	073 961 40 34	Kök och hall
1/10	Fam Skogholm	073 049 92 44	Stora rummet
8/10	Fam Dohn	070 722 44 31	Damomklädningsrum
15/10	Fam Eklöv	070 899 52 26	Herromklädningsrum
22/10	Fam Knutsson	072 00 51 900	Kök och hall
29/10	Höstlov, ingen soppa		
5/11	Fam Björklund-Boljang	072 503 23 32	Stora rummet
12/11	Fam Hjerne	073 097 90 90	Damomklädningsrum
19/11	Åsa Mårsell Mattias Allared	070 560 12 22	Herromklädningsrum
26/11	Fam Zettergren	070 485 06 67	Kök och hall
3/12	Fam Adebrant	073 951 56 69	Stora rummet
10/12	Ingen soppa pga skidläger		Damomklädningsrum
17/12	Frivillig tomte kokar gröt		Herromklädningsrum

Instruktioner för värdparen

Instruktioner för värdparen finns på TMOK:s hemsida. Ni hittar dem under *Övrigt och Vårdpar Harbro*.

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

Nya soppvärdar 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 soppvärdar så anmäl dig! Mejla till emma.kall74@gmail.com eller ring/sms:a 070 697 37 24.

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

80 år

Ingegerd Lindström
10 juli



80 år

Sören Lindström
20 november

80 år

Hedvig Lindström
4 oktober

50 år

Catharina Ryman
17 november

50 år

Sofia Ödman
22 november

50 år

Jens Nordström
27 december

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 triangeltajm@hotmail.com.

Två nya OLdoku från Mattias A

								☉
≡		V	○		●		∩	≡
	○	☉	∩	∕			≡	
	∕		●		∩	▲		
○				≡		V		
V		≡	▲			●		≡
		●					○	∕
≡				●	▲	∩		
∩		∕	V	≡			▲	

Lättare

		≡	∩					
	∕	☉		V			≡	
					○	V		
V		▲		∕			○	≡
		∕		●	≡			☉
					▲		≡	
		●				∕	▲	
∩				V				

Svårare

TMOK X

Lösenord:

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

Skicka in lösenordet till: lars.soldagg@gmail.com

Förra numrets lösenord var **Skidspår vilket Jonathan Jevring lyckade klura ut.**

Bra frukost-bas	↘	5	Amningen	↘	↘	O t u r	Dryck	↘	↘	Ek nöt	↘	Piller-jobb	↘
			Krubbfix				"Kråk-slott"	↘		Kramgo		Pelarrad	
Är ofta oreinterare	→		▼						Finns i honungs-variant	▼	4	▼	
Blöt frukt	→				1			↘			↘		
									Står på hed	→			
Gnesta			3			Käka!	→		Thailänsk sidogata	→			
Elektrisk ÅL namn	→					Ljud från bil			Knoppade in				
Polis-syssla						▼			Renslickad	↘		↘	
▼					Pressa ut	→		↘					Rap DR
				6	Ritar	→						2	▼
							Värmde	→					7
↘		↘								↘			

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

Swish Tumba-Mälarhöjden OK 123 462 08 94

Mälarhöjdens IK OK

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Vice ordf.	Andreas Herne	076 127 18 44
Sekreterare	Anna Sahlgren	073 368 88 06
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
Revisor	Robert Björklund	070 244 40 77
Valberedning	Håkan Elderstig	070 244 70 22
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 2026

(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 2026

Tränings- och tävlingsavgift (helår)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2026	400 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2026	1000 kr

Tränings- och tävlingsavgift (bara höstterminen)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2026	200 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2026	500 kr

Tävlingsavgift

Juniörer, fyller 17-20 år under 2026	1200 kr
Vuxna	1500 kr
Pensionärer	1200 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
----------	---------------	---------------

Motionsorientering vuxna

Patrik Adebrant	073 690 26 77
Håkan Elderstig	070 244 70 22

Naturpasset

Kjell Ågren	073 033 90 12
-------------	---------------

OL-Skytte

Ansvarig	Johan Eklöv	0727 11 93 81
----------	-------------	---------------

Skidor och Skid-OL

	Jakob Skogholm	070 516 60 04
Söderskidan	Thomas Eriksson	070 519 87 91

Social kommitté

Ansvarig	vakant	
Värdeparslista	Emma Vivall-Käll	070 697 37 24

Tävlings/Arrangemangs/KartKommittén

TAKK (inkl tidigare MAKÖ)

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

Mycket av TMOK:s kommunikation sker numera i olika WhatsApp-grupper.

Tumba-Mälarhöjden OK har en Community där det finns grupper för olika ändamål. *TMOK Alla medlemmar* är en av grupperna där mycket information sprids.

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
Sydsam	Johan Eklöv	072 711 93 81
Sydsam	Tereze Eklöv	070 899 52 26
Aktivas representanter		
	Filippa Hjerne	070 878 71 04
	Erik Käll	073 466 45 10

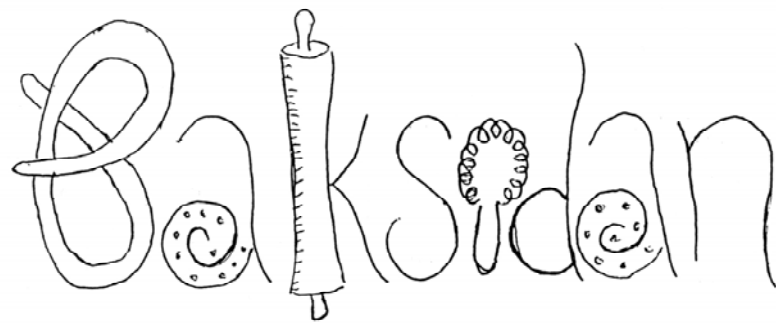
Ungdomskommitté (UNG)

Sammanh.	Anna Sahlgren	(6)	073 368 88 06
Infoansv	Anna Norén		073 039 49 92
	Åsa Mårzell	(1)	070 560 12 22
	Mattias Nilsson	(1,4)	076 122 65 85
	David Lif	(2)	073 941 63 10
	Jakob Skogholm	(2)	070 516 60 04
	Lukas Granlund	(3,4)	070 928 98 66
	Mattias Allared	(4)	070 825 04 58
	Johan Eklöv	(4)	072 711 93 81
	Elsa Törnros	(5,8)	076 639 46 56
	Joakim Törnros	(5,8)	072 700 35 75
	Ash Björklund Boljang	(3,6)	072 560 62 78
	David Färm	(7)	072 452 98 82
	Anders Käll	(9)	070 340 77 25
Ungdomsserien	Jakob Skogholm		070 516 60 04

Ansvar inom Ungdomskommittén

- (1) Harbro Orange/violett
- (2) Harbro Vit/Gul
- (3) Harbro Nybörjare ungdomar
- (4) Harbro Banläggning
- (5) Långsätra Orange/violett
- (6) Långsätra Vit/gul
- (7) Långsätra Nybörjare
- (8) Långsätra banläggning
- (9) Banläggning tisdagsteknik





Schackrutor

*Lätta att göra och ser dessutom lite roliga ut.
Ca 30 st*

Ingredienser:

200 g smör
1 dl strösocker
1 krm vaniljsocker
4,5 dl vetemjöl
1,5 tsk bikarbonat
1,5 dl kakao



Gör så här:

Blanda smör, vaniljsocker, socker och mjöl.

Arbeta ihop blandningen till en deg som sedan delas i två delar.

Den ena degen blandas med kakao.

Lägg de två degarna i kylen under en tid så de kallnar.

Sätt ugnen på 175 grader.

Rolla ut degarna till fingertjocka längder.

Lägg ut en rulle ljus deg bredvid en mörk degrulle. Ovanpå dessa läggs en mörk rulle på den ljusa och en ljus på dem mörka degrullen.

Skär i skivor och tryck ihop dessa till fyrkanter.

Lägg på plåt med bakplåtspapper och grädda 15 min i ugn.