

Tumba-Mälarhöjden Orienteringsklubb Verksamhetsberättelse 2017 och Verksamhetsplan 2018



1 Styrelsens sammansättning.....	3
2 Klubbens utveckling.....	3
2.1 Kavlar.....	3
2.2 Poängutveckling DM-tävlingar	4
2.3 Totalt individuellt tävlande	6
3 Kommittérapporter.....	6
3.1 TTK - Tränings- och tävlingskommittén	6
3.2 UNG-Ungdomskommittén	7
3.3 OLS – Orienteringsskytte.....	9
3.4 Skidor.....	9
3.5 Klubbinformation	10
3.6 Arrangemang.....	10
3.7 Övrigt.....	11
4 Ekonomisk sammanfattning	11
4.1 Resultat – och balansräkning	11
4.2 Kommentarer till årets ekonomiska utfall	14
5 Sammanfattning.....	16
6 Bilagor	16
6.1 Bilaga 1 till Bokslut för TMOK.....	16
6.2 Bilaga 2 Klubbmästare	16
6.3 Bilaga 3 Förslag till verksamhetsplan 2017.....	18
6.3.1 Övergripande mål	18
6.3.2 TTK - Tränings- och tävlingskommittén.....	18
6.3.3 UNG – Ungdomskommittén	19
6.3.4 OLS – Orienteringsskytte.....	20
6.3.5 Skidor	20
6.3.6 Klubbinformation.....	21
6.3.7 Arrangemang.....	21
6.3.8 Övrigt.....	21
6.4 Bilaga 4 TMOK Budgetförslag 2017	22
6.5 Bilaga 5 Dagordning till årsmötet.....	23

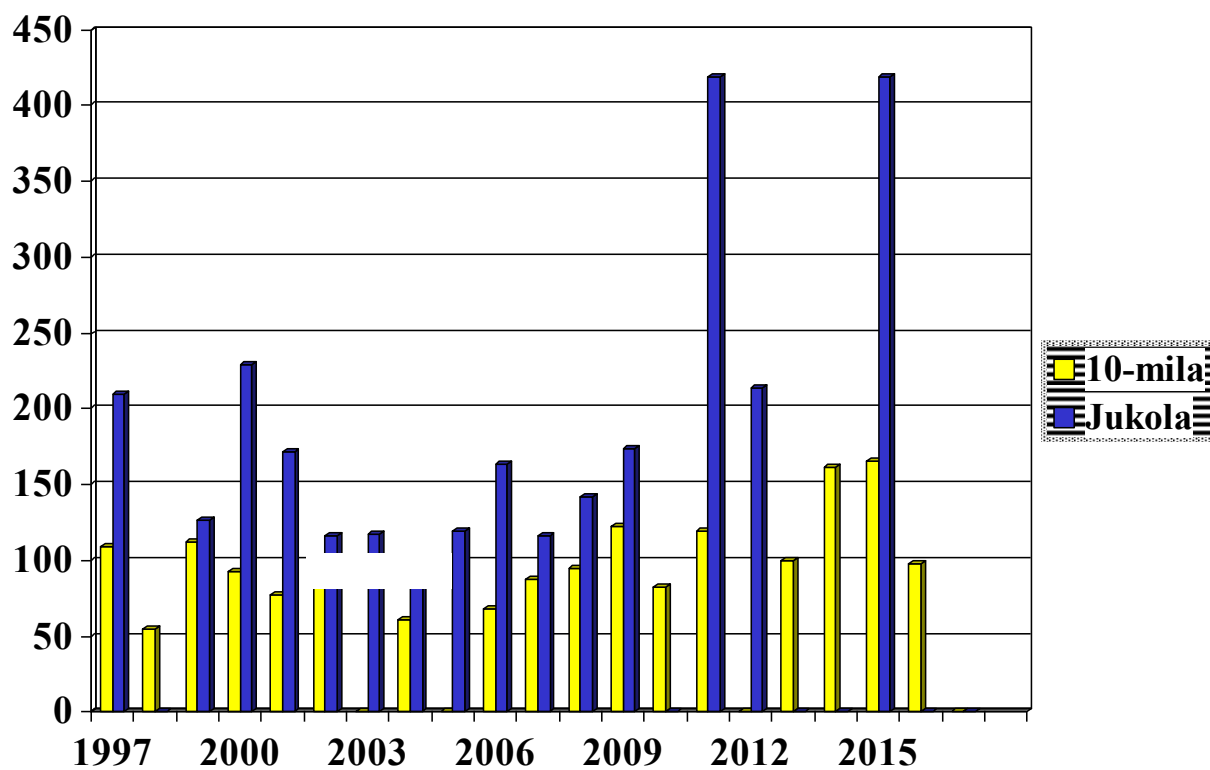
1 Styrelsens sammansättning

Styrelsen	Namn
Ordförande	Elsa Törnros
Vice ordförande	Thomas Eriksson
Kassör	Tor Lindström
Sekreterare	Mattias Boman
Ledamot	Staffan Törnros
Ledamot	Anders Käll
Ledamot	Fredrik Huldt

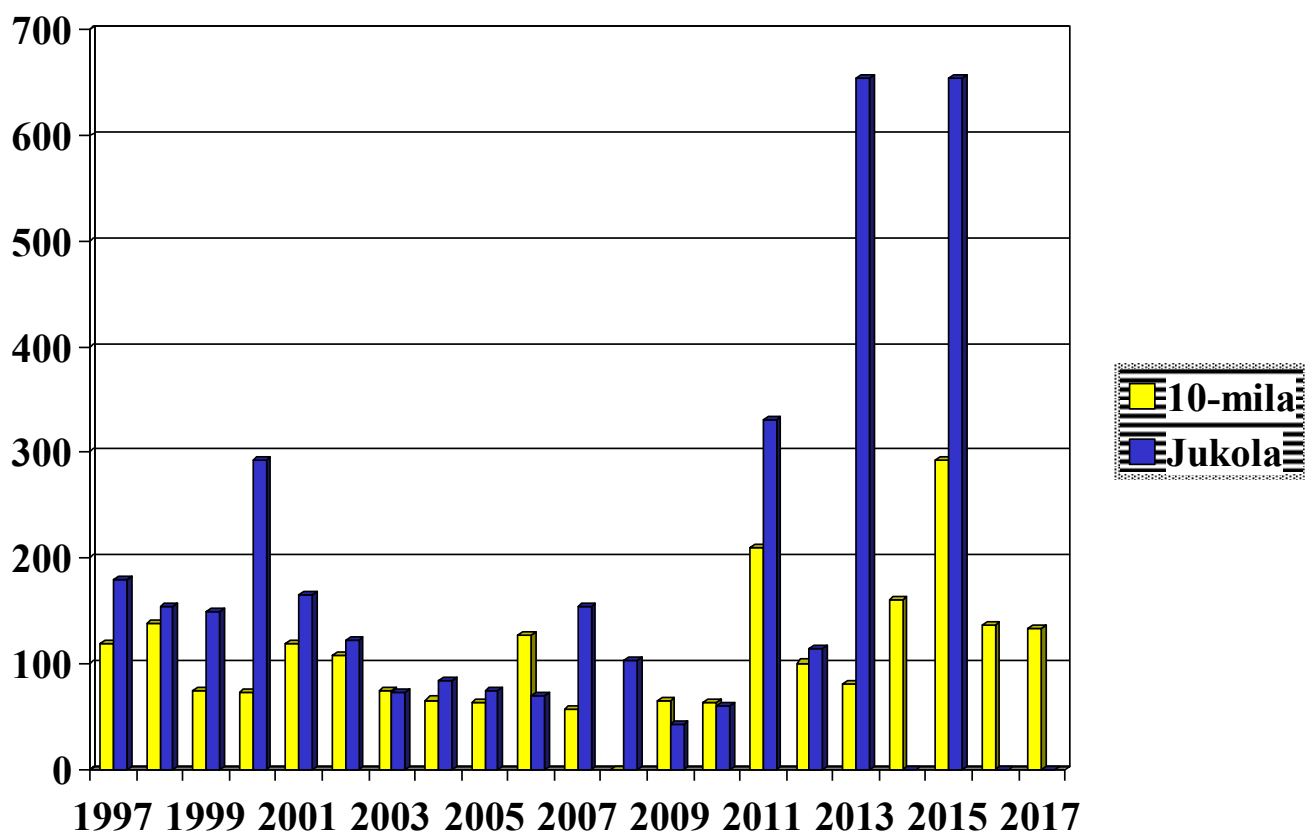
2 Klubbens utveckling

2.1 Kavlar

Herrar:



Damer:



2.2 Poängutveckling DM-tävlingar

DM-placeringar 10 bästa 2017. Den vänstra siffran anger placering och den högra siffran inom parentes motsvarande poäng.

Ludvig Lange blev i år vår mest framgångsrike poängsamlare med 19 poäng och tog poäng i samtliga individuella discipliner. Johan Giberg och Ebba Adebrant lyckades vinna var sin distans.

			Spr		Medel		Lång		Natt		Stafett	
		Total poäng	Plac	Po-äng	Plac.	Po-äng	Plac.	Po-äng	Plac.	Po-äng	Plac.	Po-äng
	Totalt	220		45		40		42		69		24
H80	Arne Åhman	16			3	8	3	8				
H65	Staffan Törnros	2							9	2		
H45	Mattias Boman	12	6	5					4	7		
H45	Björn Nilsson	1	10	1								
H45	Per Forsgren	2							9	2		
H40	Micke Tjernberg	5			6	5						
H35	Joakim Törnros	17					3	8	2	9		

H120	Daniel L, Mattias B,											
	Per F, Patrik A	1									10	1
H21	Johan Eklöv	8			10	1	4	7				
H21	Anders E, Johan E, Joakim T	4									7	4
H18	Johan Giberg	17	1	10	4	7						
H18	Alexander Käll	12			6	5	9	2	6	5		
H14	Ludvig Lange	19	2	9	6	5	7	4	10	1		
H14	Elias Adebrant	5	6	5								
	Totalt Herrar	121										
D65	Helén Törnros	13			3	8	6	5				
D50	Carina Johansson	1	10	1								
D45	Helena Adebrant	9	6	5	10	1			8	3		
D45	Lotta Östervall	4							7	4		
D35	Karin Skogholm	9							2	9		
D120	Åsa M, Helena A, Elsa T	7									4	7
D20	Ellinor Ö, Ebba A, Emma P	6									5	6
D18	Emma Persson	3	8	3								
D16	Ebba Adebrant	10							1	10		
D14	Ingrid André	14	5	6			3	8				
D14	Ebba Kolmodin	9							2	9		
D14	Kerstin Åberg	8							3	8		
D14	Ebba K, Kerstin Å,											
	Elsa K, Vilma Å, Ingrid A	4									7	4
D12	Hilda M,Svea H,											
	Olivia M, Alice L	2									9	2
	Totalt Damer	99										
	Totalt	220		45		40		42		69		24
	Historik											
	Totalt 2016	295		84		68		66		40		37
	Totalt 2015	178		57		36		42		26		17
	Totalt 2014	182		43		50		44		28		17

	Totalt 2013	213		43		45		39		76	Arr	10
	Totalt 2012	200		74		30		21		43		32
	Totalt 2011	214		39		44		60		49		22
	Totalt 2010	126		59		6	Arr	17		34		10
	Totalt 2009	299		80		85		60		53		21
	Totalt 2008	246		104		35		39		41		27
	Totalt 2007	201		50		54		20		59		18
	Totalt 2006	155		32		23		34		47		19
	Totalt 2005	138		38		38		19		31		12
	Totalt 2004	142		35		38	Arr	27		23		19
	Totalt 2003	250		32		43		89		56		30
	Totalt 2002	158		44		37		17		40		20
	Genomsnitt	201		54		42		40		45		21

2.3 Totalt individuellt tävlande

Antal startande i distrikts- och nationella tävlingar. I den siffran ingår alla grenar inom orientering (OL, skid-O, MTB-O och precisionsorientering).

2015, 1368 starter

2016, 1546 starter

2017, 1306 starter

3 Kommittérapporter

3.1 TTK - Tränings- och tävlingskommittén

(Ansvarig: Dan Giberg)

Träning

Vinter

Under vintern har måndagsträningarna utgått ifrån puckgränd. Upplägget på dessa träningar har varit ca 60 min löpning (snabbdistans eller olika typer av intervaller, ofta med något inslag av löpteknik) följt av 30 min styrka och därefter 30 min innebandy. Emma Persson har ansvarat för styrkepassen. Det har varit ca 15 st deltagare på dessa träningar. Jan-mars och nov-dec har totalt fem Vintercuper arrangerats. Det har varit en bra uppslutning och mellan 15 och 30 personer på varje deltävling.

Torsdagsträningarna har utgått ifrån Harbro då vi har varvat reflexrundorna, löpning och natt-OL. Mer distans är i fokus under vintern och senhöst. Deltagarantalet har varit runt 15 personer. Nytt för i år var att ungdomsgrupperna följde samma löpande schema. Det för att underlätta planeringen för ungdomsledare men ger även möjligheten till utveckling för ungdomarna som kan hänga på någon äldre.

Under vintern har även ett antal i klubben deltagit i Tullinge SK's träningstävling Nattugglan, kvalitativa och givande natträningar på olika kartor. Även på Mila by Night har klubben haft ett antal deltagare vid varje tillfälle.

Vår och Höst

Tre träningar har erbjudits under denna period på året. Måndagarna, teknikträningar tillsammans med ungdomarna (Anders Käll har ansvarat för dessa, i år i samarbete med Tullinge som har lagt hälften av träningarna). Det har varit bra teknikträningar med en baktanke och ett syfte.

TMOK är en del av teknikträningssamarbetet mellan söderklubbarna (Snättringe SK, OK Södertörn, Järla IF SOK, Skogsluffarnas OK, Skarpsnäcks OK, Söders SOL och TMOK). Varje tisdag arrangerades i detta samarbete en teknikträning i södra Stockholm. Anders Boström och Emma Englid har varit ansvariga från TMOK's sida.

Torsdagsträningarna under våren och tidig höst hade mer fokus på tempo i form av intervaller av olika slag. Det här året har vi haft mer inslag av teknik i våra torsdagsträningar, mycket tack vare Mattias Allared som har tagit ett stort ansvar i att lägga träningar. Orienteringsövningarna är varierande men bygger ofta på man mot man-övningar vilka bidrar med ett högre tempo.

Stafetter

Klubben har, precis som tidigare år, ställt upp i ett antal stafetter: Måsenstafetten, Rånässtafetten, Tiomilarepet, 10-mila, DM, och Natti-natti.

Till Jukola fick vi tyvärr inte ihop några lag detta år.

I 10-mila som gick av stapeln i Göteborg ställde vi upp med två dam- resp. herrlag. 1 av herrlagen som kombinationslag med Hellas där TMOK bidrog med 8 löpare.

Damernas förstalag blev 134:a (Sanna S, Emma P, Karin S, Ebba A och Elsa T). Andralaget med Alzbeta N, Ellinor Ö, Nikola Z, Lotta Ö och Helena A slutade på 234:e plats.

3.2 UNG-Ungdomskommittén

(Ansvarig: Anders Käll)

Organisation

Ungdomskommittén i TMOK har under året bestått av ungdomsledare från MIK och Tumba.

Nybörjarkurser har skett i moderklubbarnas regi, på måndagar från Bredängs camping och på torsdagar från Harbrostugan i Tumba. Övriga träningar är öppna för alla barn och ungdomar. Tävlingar, resor och läger för alla ungdomar har skett i TMOKs regi.

Träning

För andra året i rad har teknikträningar på måndagar (från vit till violett nivå) planerats/arrangerats tillsammans med Tullinge SK. Samarbetet har fungerat bra. MIK har dessutom bedrivit nybörjarkurs på måndagar vid Bredäng camping. Båda aktiviteterna under vår- och höstsäsong, under vintermånaderna har det varit löpträning, från Puckgränd och efter det styrka och innebandy i Västertorpsskolan.

På tisdagar har de äldre ungdomarna haft möjlighet att vara med på teknikträningar genom samarbete mellan söderklubbarna (från orange till violett nivå).

På torsdagar har det ordnats träning året om i samband med klubbträningen i Harbrostugan i Tumba. Tumba har arrangerat Skogskul och nybörjarkurs under vår och höst. För de lite äldre ungdomarna har det också arrangerats träningar, OL-teknik resp. löpträning. Löpträningen har fortsatt under hela vintern för dem som inte vill åka skidor.

Tävling

Prioriterade tävlingar för ungdomarna att springa var ungdomsserien, UP-tävlingar och stafetter. Under 2017 har vi fortsatt vår satsning att alla ungdomar ska våga börja springa tävlingar. Ungdomsserien är en bra mjukstart för det. Ungdomarna samlade totalt 6,529 (8,265 i fjol) poäng, vilket räckte till en stark 6:e plats i år.

24 (23) ungdomar tog poäng i UP under året, varav fyra i D12, tre i H12, åtta i D14, fem i H14, en i H16 samt tre i D16. Ebba Adebrant kom 3:a i D16, Elias Adebrant kom 6:a och Ludvig Lange kom 9:a i H14 och Ingrid André kom 10 i D14 (HD12 får inte placeringar längre).

Vi deltog med två lag i ungdomsklassen på 10mila i Partille/Göteborg. Första laget bestod av Ludvig Lange, Ingrid André, Ebba Kolmodin, Elias Adebrant, Ebba Adebrant . Andralaget bestod av Kerstin Åberg, Ludvig Svahn Lind, Elsa Käll och Emelie Lilja

Även i år deltog klubben på Ungdomens 10mila som i år gick i Ambjörnarp, söder om Tranemo. Vi ställde upp med tre lag. HD12 laget startade och kom på en 107:e plats, sedan sprang vårt HD18 lag som kom på 42:a plats. Sist startade D18-laget. D18-laget kom på en 46:e plats

För andra året i rad var vi med på Ungdomens Jukola. Vi ställde upp med två lag. Det första kom på en fin 24:e plats och andralaget på en 89:a plats.

Vi deltog även med ungdomslag i Måsenstafetten (2 lag), Melkers minne (6 lag), Tiomilarepet (2 lag), DM-stafetten (6 lag).

På USM deltog Ebba Adebrant i D16. Det blev fina placeringar på både sprint och långdistans. Ebba kom på 15:e på sprinten och 16 på långdistansen.

Läger och resor

Under året arrangerades ett antal läger och resor. Först ut var en träningshelg med övernattnings i vår klubbstuga, Harbro. Lägre kombinerades med Tullinges tävling, April-flämtet. Deltagarantalet var ca 25st

Det traditionsenliga StOFs sommarläger arrangerades i år på Värmdö, Lillsved, av Gustavsbergs OK. Ca 25 ungdomar deltog. I år var upplägget av lägre lite annorlunda än förra året. Årets schema på lägre var sprint på fredag kväll, äventyrsstafett och den avslutande lägerstafetten på lördagen. Ett uppskattat läger av klubbens ungdomar.

Fem ungdomar och en ungdomsledare åkte till Rikslägre i Idre. En ungdom deltog StOFs talangläger på Domarudden. En ungdom deltog på StOFs USM-läger.

La grande finale var givetvis Daladubbeln, dit 11 ungdomar följde med. Rolig resa till Falun med stafett, utklädnad och för i år bowling istället för disco.

Vi har även deltagit vid distriktets 13-14-träffar och i 15-16 projektet.

Möten

Vi deltog i StOF's ungdomsledarmöte i juni och november.

Utbildningar

4st ungdomsledare har deltagit på StOF's ledar-utbildningar för barn och ungdom.

Övrigt

Ungdomsverksamheten har haft ett bra år. Utvecklingen fortsätter, verksamheten är stabil och vi har skapat både på bredd och topp. Ett stort tack till alla ungdomsledare och föräldrar som har lagt ner mycket tid och ett stort engagemang så att detta har kunnat bli möjligt.

3.3 OLS – Orienteringsskytte (Ansvarig Johan Eklöv)

Träning

Tyvärr var Hacksjöbanan stängd under större delen av året varför skjutträningen fick bedrivas på andra banor. Under året har också gemensamma träningar med övriga Stockholmsklubbar genomförts med i huvudsak punktorientering och skytte.

Tävling

VM gick av stapeln i Sundsvall. Terese och Johan Eklöv samt Anders Englid ingick i det svenska laget. Johan blev mästare i klassisk distans och ingick i silverlaget på stafetten.

Följande löpare har tagit mästerskapsmedaljer:

SM sprint i Borås
H21 Johan Eklöv silver

SM masstart i Borås
H21 Johan Eklöv silver

SM klassisk i Vallentuna
H14 Ludvig Lange guld
H55 Tomas Holmberg brons

Anders Englid slutade trea i Världscupen, Johan Eklöv blev fyra och Terese Eklöv tia. I Svenska Cupen blev placeringarna 2 för Johan Eklöv, 8 för Anders Englid och 10 för Terese Eklöv.

Till årets orienteringsskyttar i Stockholms MKF utsågs Anders Boström och Terese Eklöv.

Klubbmästerskap
Under året har inga klubbmästerskap genomförts.

3.4 Skidor

(Ansvarig: Linda Claesson, i styrelsen har Thomas Eriksson varit ansvarig för skid- och skidorienteringskommittén)

Under 2017 har en skidallians bildats i Stockholm, i dagsläget med klubbar söder om Stockholm. Tumba-Mälarhöjden OK är en av de klubbarna, där vi har en ledamot i Skidallians Stockholm.

Ungdomar

Skidkul och längdskidskolan tränade på torsdagar främst på Lida eller i Harbro.

Träningarna för de äldre barnen och ungdomarna pågick måndagar och torsdagar främst på Rudan under vintersäsongen.

I början av 2017 var det tävlingsdags för ungdomarna, bl a DM, Huvudstadscrossen, Söderskidan, Upplandscrossen och ungdomsvasan i Mora. Klubben gjorde även premiär på Lilla skidspelen i Falun. Vi hade två ungdomar och en ledare med på ICA-cup i Bollnäs och en deltagare i Folksam cuo.

Många ungdomar var med och hjälpte till på Barnens vasalopp på Lida och de yngre var med och åkte.

På hösten var en del ungdomar på Stockholms skidförbunds helgläger på Bosön. Barmarksträningen började tidigt på hösten på tisdagar och ihop med Skidallians Stockholm. Dessa har oftast utgått från Gubbängens IP när det var rullskidor och därefter i Hammarbybacken. När sedan orienteringssäsongen var slut startade även barmarksträningen från Harbro. Det har varit betydligt fler barn och ungdomar på torsdagsträningarna än tidigare år – jättekul. Under hösten har klubben påbörjat insamling av stjärnor till Stjärnjakten, ett projekt från svenska skidförbundet. Vi har bla byggt en skicrossbana och haft en myskväll tillsammans.

Fr o m 2017 har klubben en student på Moras skidskyttegymnasium.

På höstlovet åkte vi till Torsby för riktig skidåkning på snö i tunneln. Detta år tillsammans med Skidallians Stockholm. Vi var totalt 30 deltagare, där de flesta kom från Tumba-Mälarhöjden OK. Vi dela upp ungdomarna i två grupper i tunneln med mycket teknikträning. 2017 års läger i Grönklitt blev väldigt populärt, cirka 70 st anmälda. Även i Grönklitt hade vi två träningsgrupper med en hel del lekar på den stora planen förutom träningar på teknik.

3.5 Klubbinformation

Ny Hemsida

Klubbens hemsida innehåller utförlig information om genomförda och kommande aktiviteter. Arbetet med en ny hemsida har inte blivit klart under året.

TriangelTajm

Redaktionen har under året bestått av Helen Törnros och Patrik Adebrant. Klubbtidningen har under året kommit ut med fyra nummer. Antal sidor har varierat mellan 48 och 64, och upplagan har i genomsnitt varit ca 260 exemplar. Tryckningen görs av Tryckeriet Botkyrka Kommun. Distributionen görs delvis med post och delvis med direktutdelning med hjälp av klubbmedlemmar. Tidningen läggs också upp på hemsidan, där med alla bilder i färg.

3.6 Arrangemang

Under året arrangerade TMOK följande externa tävlingar och träningar:

- Vinterserien (MIK) 2017-02-19, Harbrostugan. 227 startande.
Ansvariga: Grupp 8 (Fam Axelsson). Banläggare Patrik Adebrant.
- Vinterserien (TSOK) 2017-02-26, Lida. 158 startande.
Ansvariga: Grupp 1 (Daniel Lind). Banläggare Daniel Lind.
- Ungdomsserien kretstävling 2017-05-04, Möllebadet. 185 startande.
Ansvariga: Grupp 5 (Mattias Boman). Banläggare Thomas Eriksson.
- Sommarserien 2017-07-27, Flottsbro. 164 startande.
Ansvariga: Grupp 7 (Fam Törnros d.y.). Banläggare Bengt Branzén.

- Luffarligan, 2017-11-22, Salemsvallen. 106 startande.
Ansvariga: Pensionärsgruppen (Tor Lindström). Banläggare: Arne Åhman.

Totalt var det 840 startande på klubbens externa aktiviteter.

3.7 Övrigt

Styrelsen har under året arbetat med att formulera tankar om klubbens långsiktiga utveckling. Hittills har arbetet bestått av en workshop samt av diskussioner på styrelsemöten.

Genom att vi i klubben nu har ett antal duktiga juniorer har vi valt att tydliggöra klubbens policy kring elitstöd för att förenkla satsning i junior och tidig seniorålder.

4 Ekonomisk sammanfattning

4.1 Resultat – och balansräkning

Resultaträkning 2017

	Utfall år 2016	Utfall 2017	Budget 2017
Intäkter			
Inbetalda bidrag från moderklubbarna	346 962	339 772	416 500
Tävlingsavgifter från moderklubbarna	25 800	29 100	26 000
Arrangemang	29 874	34 578	40 000
Inbetalningar från 2016	11 000	0	0
Övriga intäkter	2 742	3 600	0
Summa intäkter	416 378	403 450	482 500

Rörelsens kostnader

Individuella startavgifter OL	128 450	122 802	130 000
Individuella startavgifter skidor	7 213	9 119	9 000
Individuella startavgifter OL-skytte	3 110	4 750	0
Startavgifter stafetter orientering	50 769	37 397	41 800
Startavgifter stafetter skidor	1 100	1 300	600
UNG-läger och resor	55 812	66 793	85 100
UNG läger och resor skidor	12 004	4 809	19 900
TTK resor	4 396	16 836	17 500
Elitstöd	4 400	3 560	9 800
Klubbtidning	24 673	21 284	24 700
Förbundsavgifter inkl försäkring	23 712	27 050	23 700

Lokaler-klubbstugor	71 873	48 458	93 500
Klubbarrangemang	4 205	6 169	7 500
Distriktsarrangemang	5 175	7 000	0
Materiel orientering	4 338	0	3 000
Materiel skidor	1 289	3 358	2 600
Administration	4 858	3 886	2 500
Kurser	5 787	19 572	11 300
Övriga kostnader	3 214	-695	0
Summa kostnader	416 378	403 450	482 500
Resultat före fördelning	0	0	0
Fördelning på moderklubbarna			
MIK OK:s bidrag bidrag	128421		
IFK Tumba SOK:s bidrag	215210		

Balansräkning 2017

Enhet: kronor

Tillgångar

	2016-12-31	2017-12-31
Övriga fordringar	61 358	16 423
Varulager kläder	33 465	33 465
Likvida medel	94 913	63 248
Fordran Mälarhöjden IK OK		33 617
Summa tillgångar	189 736	146 753

Eget kapital och skulder

Skulder IFK Tumba netto	142 218	55 075
Skulder Mälarhöjden netto	19 614	0
Förutbetalda intäkter o upplupna kostnader	5 849	69 623
Balanserat överskott	22 055	22 055
Årets resultat	0	0
Summa eget kapital och skulder	189 736	146 753

TMOK fördelning av kostnader och intäkter IFK Tumba SOK - Mälarhöjdens IK OK

År 2017

	Tumba	MIK
Individuella startavgifter - orientering	88 417	34 385
Individuella startavgifter - skidor	6 566	2 553
Individuella startavgifter - OL-skytte	3 420	1 330
Startavgifter stafetter orientering	18 699	18 699
Startavgifter stafetter skidor	650	650
UNG - läger och resor	48 476	18 317
Läger skidor	7 069	1 600
TTK resor	10 980	5 856
Elitstöd	1 780	1 780
Klubbtidning	10 642	10 642
Förbundsavgifter	13 525	13 525
Lokaler - klubbstugor	24 229	24 229
Klubbarrangemang	3 085	3 084
Distriktsarrangemang	3 500	3 500
Materiel orientering	0	0
Materiel skidor	1 679	1 679
Administration	1 943	1 943
Kurser - orientering	8 986	8 986
Kurser - skidor	800	800
Övriga kostnader	-347	-348
Summa	254 099	153 210
Arrangemang	-17 289	-17 289
Övriga intäkter	0	0
Tävlingsavgifter	-21 600	-7 500
Summa kostnader minus intäkter	215 210	128 421

4.2 Kommentarer till årets ekonomiska utfall

Kostnaderna har minskat ca 13 000 jämfört med 2016. De kostnader som varit lägre är startavgifter stafetter orientering, UNG läger och resor skidor samt lokalkostnader.

Kostnaden för kurser har ökat.

Även jämfört med budget har kostnaderna varit lägre än planerat. Detta beror främst på att vissa aktiviteter i planeringen ej genomförts (resor till Swedish Leauge, sommarläger skidor, mm) samt att vi haft färre ungdomar på distriktsläger för ungdomar i orientering. Vi har också betalat lägre hyra för Harbrostugan än budgeterat. De kostnader som överstigit budget är ledarutbildningar vilket är positivt för klubbens framtida utveckling. TMOK:s egna intäkter har överensstämt väl med budget, men minskade kostnader har gjort att moderklubbarnas bidrag blivit lägre än budgeterat.

5 Sammanfattning

Ungdomsverksamheten i TMOK har haft ett bra år. Utvecklingen fortsätter, verksamheten är stabil och vi har skapat både på bredd och topp.

På seniorsidan märker vi fortsatt av problem med åldersglappen mellan 19 och 25 år, samt en del skadeproblem på juniorsidan. Stafettdeltagandet har minskat pga att vi själva arrangerade 25manna och 10mila gick långt bort. Det har också varit lite tungt i TTK då få personer fått dra tungt lass, men under hösten har kommittén förstärkts med Dan Giberg som ansvarig och fler deltagare. Träningsutbudet är fortsatt bra med utvecklande träningar, och Tjeckienlägret erbjöd ytterligare utmaningar för dem som ville satsa.

Skidverksamheten fortsätter att frodas, med stor bredd i skidskolan och dessutom ett antal tävlingsaktiva ungdomar. Verksamheten har där blivit mer organiserad i och med bildandet av en skidkommitté.

Styrelsen vill rikta ett stort tack till alla medlemmar för de insatser som ni på ett positivt och engagerat sätt bidragit med under verksamhetsåret.

6 Bilagor

6.1 Bilaga 1 till Bokslut för TMOK

Bilaga 1 till Fördelning av kostnader och intäkter IFK Tumba SOK – Mälarhöjdens IK OK 2017

	Tumba	MIK	Summa	
Läger orientering				
Uppstartläger	(8) 783	(4) 391	1 174	
Utvecklingsläger 12-14	(2) 3 600	(1) 1 800	5 400	
StOF Sommarläger	(16) 6 989	(3) 1 311	8 300	
Riksläger sommar	(6) 10 589	(3) 5 294	15 883	
Dala-Dubbeln	(9) 5 477	(7) 4 260	9 737	
Påsklägret	(6) 4 947	(2) 1 649	6 596	
U-10mila	(14) 5 342	(5) 1 908	7 250	
U-Jukola	(11) 3 749	(5) 1 704	5 453	
USM	(1) 3 600		3 600	
Summa	48 476		18 317	66 793
Läger skidor				
Riksläger skidor	(2) 1 200		1 200	
Torsbylägret	(11) 2 721	(3) 889	3 609	
Summa	3 921	889	4 809	

6.2 Bilaga 2 Klubbmästare

(Ansvarig Thomas Eriksson).

Under året har två klubbmästerskap avgjorts.

Sprint-KM

Sprint-KM arrangerades 18 augusti vid Hågelby av Tullinge SK. Tyvärr krockade KM't med Ungdomens Jukola där vi hade två lag med plus ledare. 32 löpare startade i Sprint-KM. D17 vanns av Åsa Mårzell och H17 vanns av Patrik Adebrant.

Natt-KM

För natt-KM använde vi oss av Tullinge SKs tävling Natt-Ugglan vid Flottsbro 29 november. H21 vanns av Johan Giberg. Karin Skogholm var ensam startande i D21.

Lång-KM

Lång-KM arrangerades 3 december i samband med årets TMOK-dag vid Enhörna Friluftsgård, Södertälje. Banorna var lagda omkring Acksjöarna. 36 löpare kom till start. D17-35 vanns av Åsa Mårzell och H17-35 vanns av Johan Giberg.

Sammanställning KM-placeringar 2017

Sprint-KM

Klass	1.	2.	3.
H17	Patrik Adebrant	Kjell Ågren	Magnuss Kjellstrand
D17	Åsa Mårzell	Karin Skogholm	Helena Adebrant
D16	Malin Ågren (ensam startande)		
D14	Vilma Ågren (ensam startande)		
HD12	Freja Hjerne	Filippa Hjerne	Elsa Lif
HD10	Anton Ågren	Isak Sandelin	Tim Törnblom
U2	Vanja Lif	Viggo Mårzell	Mario Warg Tjernberg

Natt-KM

Klass	1.	2.	3.
H21	Johan Giberg	Anders Englid	
D21	Karin Skogholm (ensam startande)		
H40	Patrik Adebrant	Kjell Ågren	
H60	Staffan Törnros (ensam startande)		

Lång-KM

Klass	1.	2.	3.
H17-35	Johan Giberg	Jakob Bolin	
D17-35	Åsa Mårzell	Ebba Adebrant	Elsa Törnros
H40	Olle Hjerne	Patrik Adebrant	Kjell Ågren
D40	Catrin Sandelin	Charlotta Östervall	Carina Ågren
H50	Thomas Eriksson (ensam startande)		
H60	Staffan Törnros (ensam startande)		
D60	Helen Törnros	(ensam startande)	
H13-16	Ludvig Lange	Viktor Sandelin	
D13-16	Ebba Kolmodin	Kerstin Åberg	Elsa Käll
H12	Ludvig Svahn Lind	Simon Adebrant	
D12	Alice Ljungberg	Hilda Mårzell	
Nyborjare	Isak Sandelin	Tim Törnblom	
D18	Emma Persson	Ellinor Östervall	
H16	Elias Adebrant	(ensam startande)	
D16	Ebba Adebrant		
D12	Hilma Claesson	Alva Björklund Boljang	

6.3 Bilaga 3 Förslag till verksamhetsplan 2017

6.3.1 Övergripande mål

Tumba-Mälarhöjdens OK's övergripande mål är att bedriva en attraktiv verksamhet för medlemmar på alla nivåer. Detta gör vi genom att erbjuda:

- Verksamhet inom orientering, skidor samt OL-skytte som berikar och kompletterar varandra
- Rolig och utvecklande träning från ungdoms- och motions- till elitnivå, som lockar många deltagare
- Stafettlag för alla som vill springa, från elit till motionär
- Klubbaktiviteter, resor och läger som bygger gemenskap

Ambitionsnivån för orienteringsverksamheten är att placera sig bland de 50 bästa lagen på 25mannan och att ha klubben representerad på DM- och SM-tävlingar.

Styrelsen avser under året testa möjligheterna till närmare samarbete med moderklubbarnas styrelser, genom färre personer totalt sett i de tre styrelserna och fler gemensamma möten. Detta innebär sannolikt förändringar bland kommittéernas struktur, vilket blir en av styrelsens huvudfrågor under året.

6.3.2 TTK - Tränings- och tävlingskommittén

Tränings- och tävlingskommittén ska under 2018 ha som fortsatt mål att arbeta för ökad aktivitet på både träning och tävling. Förhoppningen är att arrangera roliga och kvalitativa träningar för alla i klubben samt att lyckas få så många som möjligt att känna lust att vara med på stafetter och andra tävlingar. Vi ska satsa på fler träningsdagar, 10-milaupptakter och fokusträningar.

Träning

2018 fortsätter vi med att under vintern löpträna från Puckgränd tillsammans med ungdomarna på måndagarna. Vi kör också styrka/innebandy i Västertorpshallen. En måndag i månaden blir det istället vintercup (nov-mars).

Vinterns torsdagar innehåller varierande distansträning från Harbro, äldre ungdomar, juniorer, seniorer och äldre tillsammans.

Under vår och höst deltar vi i söderklubbarnas samarbete angående teknikträningar och dessa äger rum på tisdagar. Vi ska verka för att fler i klubben, speciellt äldre ungdomar och juniorer, hittar ut till dessa mycket bra träningar. På torsdagarna tränar vi tempo och intervaller från Harbro tillsammans med de lite äldre ungdomarna.

Tävling

Klubben kommer som vanligt att ställa upp i ett antal stafetter. De viktigaste är: 10mila, DM och 25-manna. Vi ska arbeta för att öka intresset för stafetter och försöka få ihop mer lagkänsla inför stafetterna med hjälp av träningarna innan.

Klubbmästerskap kommer att ordnas i följande discipliner: Sprint, Medel eller Lång och Natt. Målsättningen är att ha med deltagare i alla åldrar på alla KM. Natt-KM kommer att arrangeras en torsdag ifrån Harbro under hösten för att få maximalt antal deltagare. Lång-KM eller Medel-KM kommer att arrangeras i november eller december i samband med TMOK klubbdag.

Fokus på alla KM-tävlingar bör vara att känna samhörighet i klubben inte att minimera jobbet vid arrangemangen (arrangörsgrupperna kommer att vara involverade i arrangemangen).

Läger/Resor

Efter påsken 2017 kommer ett träningsläger att arrangeras i Spanien för ungdomar, juniorer och seniorer.

En klubbresa/tävlingsresa till Örebro under Kristi Himmelfärds-helgen planeras också.

6.3.3 UNG – Ungdomskommittén

Kommer uppdateras

I samarbete med moderklubbarna bedriva stimulerande och utvecklande orienteringsverksamhet för ungdomar upp till 16 år

Behålla de ungdomar som rekryteras i moderklubbarnas nybörjarverksamhet och integrera dem i TMOKs ordinarie tränings- och tävlingsverksamhet

Mål

- Verka för att så många som möjligt ska klara tävlingsklasser
- Prioritera ungdomsserien, UP-tävlingar och stafetter
- Att fler ska välja att fortsätta med orientering längre

Värderingar som ska styra verksamheten

- Att ha roligt är grunden till att utvecklas
- Alla ska få chans att utvecklas och lära
- Respektera andras saker
- Respektera kamraternas träningstid
- Fokusera under övningar, gärna snacka övrig tid
- Orientering är att läsa karta och att springa från början
- Det är positivt för föräldrar att följa sitt barns utveckling
- Laguttagningsgrunder:
 1. Jämna lag upp till 12
 2. Prova olika sträckor
 3. Alltid anmäla extralöpare utifall att
 4. Bara anmäla lag som tar sig runt

Verksamheten ska under året fokusera på:

Träning

I samarbete med moderklubbarna arrangera teknikträningar från grön till violett nivå varje vecka under vår- och höstsäsong.

I samarbete med moderklubbarna upprätthålla aktiviteten under vintern för alla åldrar, genom regelbundna träningar eller andra träffar.

Genomföra gemensamma vår- och höstavslutningar för alla grupper.

Anordna ett antal träningar inklusive teori med "Full Koll" som arbetshäfte i syfte att utveckla orienteringstekniken.

Tävling

Etablera en känsla av att tävling är lustfyllt, utmanande och kan ske på barnets egna villkor.

Uppmuntra fler ungdomar till att tävla, även inom skidor och skidorientering.

Läger och resor

Arrangera ett vårläger samt delta på distriktets sommarläger.

Ordna resor till 10mila, U10mila, Ungdomens Jukola, Daladubbeln samt Riksläget i mån av intresse.

Uppmuntra de äldre ungdomarna att åka med på övriga läger och tävlingsresor som arrangeras i klubbens regi.

Verka för att så många ungdomar som möjligt deltar i distriktsgemensamma aktiviteter som 13-14-träffar, projekt 15-16, Talangläger, USM-läger och USM.

Ledare

Erbjuda ungdomsledare möjlighet till utveckling, inspiration och fortbildning genom deltagande i kurser samt egna "inspirationskvällar".

6.3.4 OLS – Orienteringsskytte

Träning

Skjutträning kommer att bedrivas måndagar på Hacksöbanan under sommarhalvåret där alla är välkomna.

Gemensamma träningar med skytte och punktorientering kommer att arrangeras av klubbarna i Stockholm, Sörmland och Uppland.

Riksläget i juni i Halmstad.

Tävling

Deltagande i tävlingar ingående i både Världscupen och Svenska Cupen samt att försöka få med några i landslaget för att delta i VM i Skived, Danmark.

6.3.5 Skidor

Ungdomar

Träningarna under vintersäsongen fortgår med träningar tisdagar och torsdagar för de äldre samt på torsdagar för skidkul och längdskidskolan. Planen för träningarna för ungdomarna är att vara i Harbro, Lida, Rudan och på Ågesta, men snötillgång avgör var vi kommer att bedriva träningarna. Skidkul och längdskidskolan håller främst till på Harbro eller Lida. På vinterträningarna kommer vi att arbeta mer med att få en naturlig övergång mellan de olika grupperna. Utöver träningarna är målsättningen att tävla i Stockholms distrikt, men även i Uppland utifrån utbud och snötillgång.

I början av året kommer Stjärnjakten avslutas. Vi har några ungdomar som kommer att delta i ICA i år.

När barmarksäsongen drar igång i höst vill vi återigen erbjuda längdskidskolan att hänga med på torsdagsträningarna och även köra några pass på rullskidor för de yngre lite tidigare på hösten.

Skid-OL

Klubben kommer att representeras på ett antal skidorienteringstävlingar i vinter.

Aktivitetsplan 2018 – längdskidor ungdomar

- | | |
|----------------------|---------------------------------------|
| • Januari - Mars | Tränings och tävlingsperiod på snö |
| • 8-11 mars | ICA-cup i Bollnäs |
| • April - September | Rullskidsträningar för ungdomsgruppen |
| • Augusti | Sundbyberg skidklubbs sommarskidskola |
| • Oktober - December | Barmarksträning |
| • November | Torsbyläger (klubbläger) |
| • December | Grönklittsläger (klubbläger) |

6.3.6 Klubbinformation

Hemsida

Vilande tills vidare.

TriangelTajm

Redaktionen räknar med att som vanligt komma ut med klubbtidningen TriangelTajm fyra gånger under året.

6.3.7 Arrangemang

Under 2018 planerar TMOK att arrangera följande externa träningar och tävlingar:

- Vinterserien 2018-02-25.
- Vinterserien 2018-03-04.
- Ungdomsserien kretstävling 2018-05-03
- Sommarserien, datum inte bestämt.
- Luffarligan, 2018-08-29.
Ansvariga: Pensionärsgruppen (Tor Lindström).

6.3.8 Övrigt

Årsfest

Planen för 2018 är hålla en årsfest i mars-april.

6.4 Bilaga 4 TMOK Budgetförslag 2017

	Kostnadsslag	Utfall 2017	Budget 2018
	Utgifter		
OL TTK	Startavgifter individuellt OL	122 802	130 000
	Startavgifter stafetter OL	37 398	85 000
	Läger/resor TTK	6 596	16 000
	Elitstöd TTK	1 500	20 000
	Övrigt TTK	5 308	9 000
OL UNG	Läger/resor UNG	67 197	105 250
	Övrigt UNG	861	5 500
Skidor	Startavgifter Skidor individuellt	9 119	8 000
	Startavgifter Skidor stafett	1 300	1 000
	Läger/resor Skidor	14 870	10 200
	Elitstöd skidor	0	0
	Övrigt Skidor	4 959	6 300
Skid-OL	Startavgifter Skid-OL individuellt	0	5 500
	Startavgifter Skid-OL stafetter	0	1 000
	Elitstöd Skid-OL	0	7 000
	Övrigt Skid-OL	0	0
OL-skytte	Startavgifter OL-skytte individuellt	4 750	5 000
	Läger och resor OL-skytte	0	2 000
	Elitstöd OL-skytte	0	0
	Övrigt OL-skytte	0	0
FIK	Klubbtidning + webb	22 784	23 000
	Övrigt		1 000
Gemensamt	Förbundsavgifter	27 050	28 000
	Lokaler (netto)	48 424	60 000
	Administration	2 386	2 500
	Kläder	0	0
	Summa utgifter	377 304	531 250
	Intäkter		
	Tävlingsavgifter (TMOK)	29 100	30 000
	Arrangemang	34 992	65 000
	Moderklubbarnas bidrag		436 250

Summa intäkter	64 092	531 250
-----------------------	---------------	----------------

Summa

Fördelning av bidrag

Summa utgifter

Summa TMOK intäkter

Bidrag från moderklubbar

Tumbas bidrag	291 315
---------------	---------

MIKs bidrag	144 935
-------------	---------

Summa bidrag (dubbelkoll)	436 250
---------------------------	---------

6.5 Bilaga 5 Dagordning till årsmötet

Harbrostugan, Tumba, lördagen den 18 februari 2018, kl 15:00

§ 1 Mötets öppnande.

§ 2 Fastställande av röstlängd för mötet.

§ 3 Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt.

§ 4 Fastställande av föredragningslista.

§ 5 Val av ordförande och sekreterare för mötet.

§ 6 Val av två protokolljusterare och två rösträknare.

§ 7 a) Styrelsens verksamhetsberättelse för år 2017.

b) Styrelsens förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning) för år 2017.

§ 8 Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under år 2017.

§ 9 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för år 2017.

§ 10 Fastställande av medlemsavgift. (*Styrelsen föreslår oförändrade medlemsavgifter*)

§ 11 Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av budget för år 2018.

§ 12 Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner.

§ 13 a) Val av föreningens ordförande för en tid av 1 år.

b) Val av övriga styrelseledamöter.

- c) Val av eventuella suppleanter i styrelsen.
- d) Val av revisorer jämte suppleanter för en tid av 1 år. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta.
- e) Val av valberedning för en tid av 1 år, av vilka en skall utses till ordförande.
- f) Beslut om val av ombud till möten där föreningen har rätt att representera med ombud.

§ 14 Övriga frågor

§ 15 Mötets avslutande.