

Tumba-Mälarhöjden OK

Verksamhetsberättelse 2018 och Verksamhetsplan 2019



Ebba har skördat framgångar



Skidläger i Grönklitt



DM-guld i stafett i D14



Johan trippel världsmästare



Ungdomsseriefinalen

1	Styrelsens sammansättning	3
2	Klubbens utveckling.....	3
2.1	Stafettresultat orientering	3
2.2	Poängutveckling DM-tävlingar	4
2.3	Individuellt tävlingsdeltagande orientering	5
3	Kommittérapporter	6
3.1	TTK - Tränings- och tävlingskommittén.....	6
3.2	UNG-Ungdomskommittén.....	7
3.3	Skidor	9
3.4	Klubbinformation	10
3.5	Arrangemang	10
3.6	Övrigt.....	11
4	Ekonomisk sammanfattning.....	12
4.1	Resultaträkning.....	12
4.2	Balansräkning	13
4.3	Kommentarer till årets ekonomiska utfall	13
5	Sammanfattning	13
6	Bilagor	14
6.1	Bilaga 1 till Bokslut för TMOK.....	14
6.2	Bilaga 2 Klubbmästare	17
6.3	Bilaga 3 Förslag till verksamhetsplan 2019	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	20
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

Ordförande
Vice ordförande
Kassör
Sekreterare
Ledamot
Ledamot
Ledamot
Ledamot
Ledamot
Ledamot
Ledamot
Ledamot

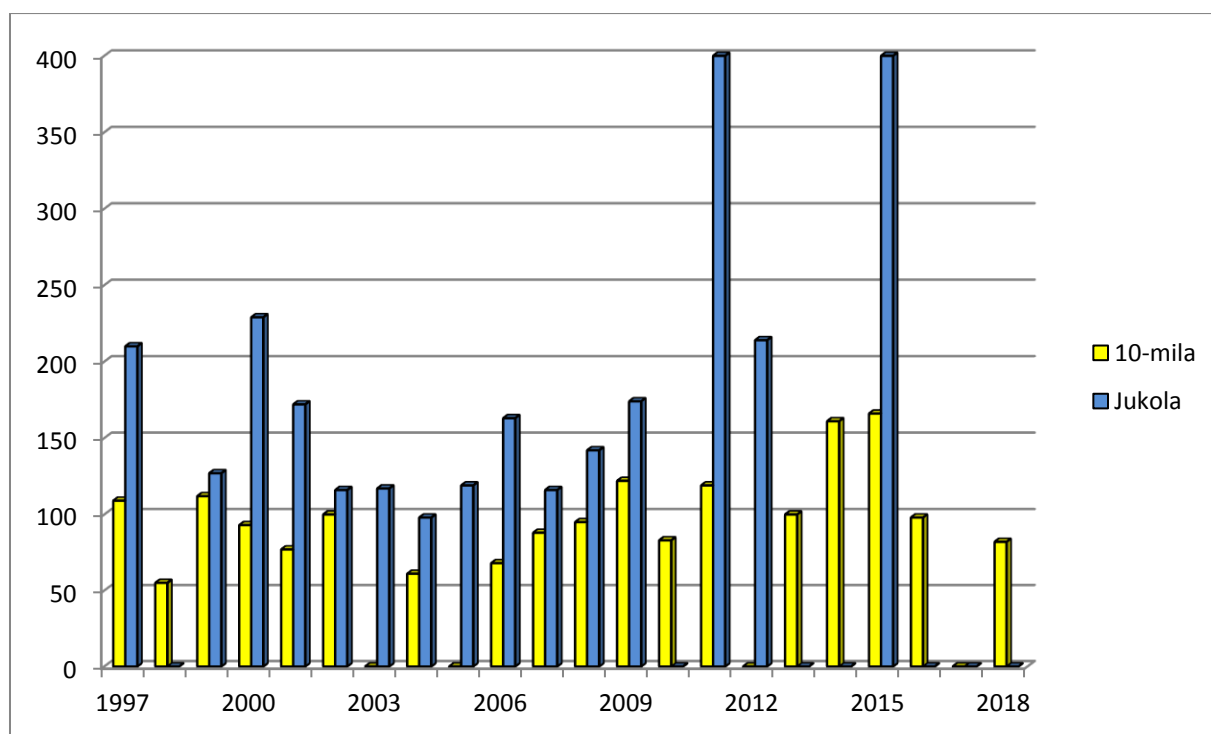
Namn

Elsa Törnros
Thomas Eriksson (TAKK)
Tor Lindström (OLskytte)
Mattias Boman (Info)
Staffan Törnros
Åsa Mårzell (UNG)
Bengt-Åke Eriksson
Håkan Elderstig (Motion)
Bengt Branzén (Puckgränd)
Anders Käll (TTK)
Olle Hjerne (Skidor)
Kurt Lilja (Harbro)

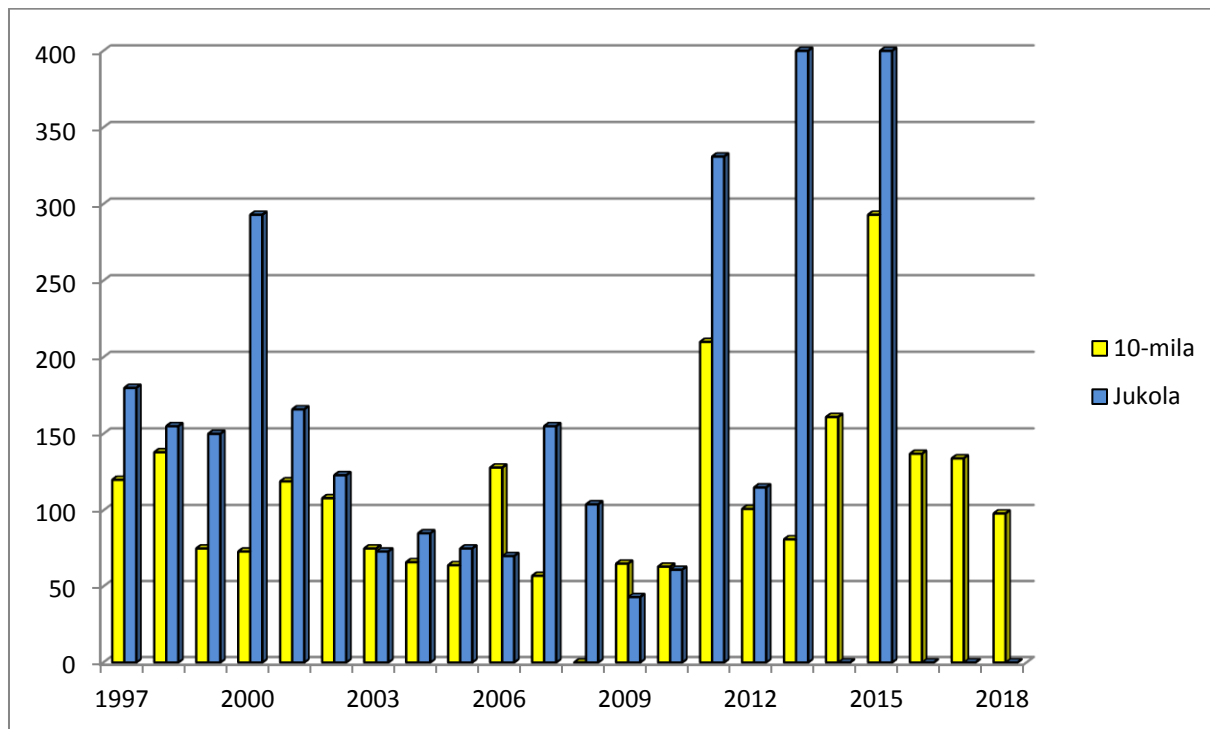
2 Klubbens utveckling

2.1 Stafettresultat orientering

Herrar:



Damer:



2.2 Poängutveckling DM-tävlingar

2018 blev bästa året någonsin för TMOK när det gäller DM-resultat. Framför allt är det på damsidan som vi samlat mycket poäng, bland annat i klasserna D12 och D14.

Ludvig Lange (H14) och Joakim Törnros (H35) samlade flest poäng, med 30 poäng var, Ludvig genom tre pallplatser och en sjätteplats, och Joakim genom tre segrar. Även Alice Ljunberg (D12) och Ebba Adebrandt (D18) plockade poäng i samtliga grenar. Karin Skogholm tog en seger i D40, och D14-laget tog hem en glädjande seger i stafett-DM.

DM-placeringar 10 bästa 2018. Den vänstra siffran anger placering och den högra siffran motsvarande poäng.

Klass	Namn Herrar	Totalt Poäng	Sprint Pl Poä	Medel Pl Poä	Lång Pl Poä	Natt Pl Poä	Stafett Pl Poä
H14	Ludvig Lange	30	2 9	6 5	3 8	3 8	
H16	Ludvig L, Viggo H, Kim Ö, Ludvig S-L, Elias A	7					4 7
H16	Elias Adebrant	4				7 4	
H18	Alexander Käll	10			8 3	4 7	
H20	Johan Giberg	7		9 2	6 5		
H21	Johan E, Alexander K, Johan G	4					7 4
H35	Joakim Törnros	30	1 10		1 10	1 10	
H45	Mattias Boman	14	6 5	7 4		6 5	
H45	Mikael Tjernberg	6			5 6		
H45	David Hedberg	5		6 5			
H50	Ulrik Englund	9		2 9			
	Totalt Herrar	126	24	25	32	Arr 34	11

	Damer							
D12	Alice Ljungberg	17	8 3	7 4	10 1	2 9		
D12	Freja Hjerne	10		4 7	8 3			
D12	Freja H, Isa C, Olivia M, Hilda M	7					4 7	
D12	Filippa Hjerne	5			6 5			
D12	Hilda Mårzell	5				6 5		
D14	Ingrid André	15	4 7	8 3		6 5		
D14	Ebba K, Kerstin Å, Elsa K, Ingrid A	10					1 10	
D14	Ebba Kolmodin	9		6 5	7 4			
D14	Kerstin Åberg	8	5 6			9 2		
D14	Liv Herne	2		9 2				
D14	Elsa Käll	1	10 1					
D18	Ebba Adebrant	20	9 2	7 4	6 5	2 9		
D20	Ellinor Östervall	2	9 2					
D35	Åsa Mårzell	21	5 6	3 8	4 7			
D35	Elsa Törnros	9		2 9				
D40	Karin Skogholm	18		3 8	1 10			
D40	Terese Eklöv	12		4 7	6 5			
D50	Helena Adebrant	2	9 2					
D65	Helen Törnros	18	4 7	4 7	7 4			
	<i>Totalt Damer</i>	<i>191</i>	<i>36</i>	<i>64</i>	<i>44</i>	<i>Arr 30</i>	<i>17</i>	
	Totalt 2018	317	60	89	76	Arr 64	28	

Historik							
Totalt 2017	220	45	40	42	69	24	
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		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 2002-2018	208	54	44	42	46	21	

2.3 Individuellt tävlingsdeltagande orientering

Det totala antalet tävlingsstarter har ökat jämfört med 2017.

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

2018, 1481 starter

3 Kommittérapporter

3.1 TTK - Tränings- och tävlingskommittén

(Ansvarig: Dan Giberg)

Träning

Vinter

Under vintern har måndagsträningarna utgått från 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 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, Skarpsnäs 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

Vintern höll Sverige i ett stadigt grepp långt in på våren och flertalet av de tidiga tävlingarna blev inställda. Detta gjorde att första stafetten vi deltog i blev Tiomilarepet där vi ställde upp med 14 lag och tog 3 segrar!

I 10-mila som gick av stapeln i Nynäshamn i slutet av April ställde vi upp med två damlag och tre herrlag.

Damernas förstalag blev 98:a (Sanna S, Ebba A, Åsa M, Karin S, och Elsa T). Andralaget blev tyvärr inte godkända.

Herrarnas förstalag kom 82:a (Anders B, Mattias A, Daniel L, Johan E, Johan G, Pavel K,



Marcus B, Joakim T, Kamil A och Alexander K). Även övriga två lag kom i mål på placering 241 och 247.

Vid DM-stafetten deltog TMOK med 13 lag och ett kombinationslag. Till Jukola fick vi tyvärr inte ihop några lag detta år.

På Natti-natti blev det en seger i lilla klassen och en 5:e plats i stora klassen!

På 25-manna vid Järvafältet deltog TMOK med 3 lag. Tyvärr blev bara ett av lagen godkända på en 288:e plats.

2 lag från klubben deltog på finska 15-mannakavlen Halikkokavlen i oktober.

Tävling individuellt

på O-Ringen i Ö-vik hade klubben 43 deltagare. TMOK fick en etappseger genom Sara Kolmodin på första etappen i D12K. På Natt SM placerade sig Ebba Adebrant på en mycket stark 7:e plats i D18. Ebba gjorde även ett antal mycket starka lopp i Swedish League under våren och slutade i totalen på 12:e plats i D18. Under hösten ställde TMOK upp med 4 deltagare på Lång SM i Jönköping. 3 av löparna gick till A-final, Ebba Adebrant blev 21:a i D18, Johan Giberg blev 21:a i H20 och Alexander Käll slutade på 35:e plats i H18. Max-Igor Kajanus blev 5:a i C-finalen. Sthlm City Cup lockade ca 40-50 TMOK-are. Vid DM-tävlingarna tog Joakim Törnros 3 Guld i H35 (Sprint, Lång och Natt) och Karin Skogholm vann D40 Lång.

Klubbmästerskap

Under året har klubbmästerskap i följande distanser avgjorts: Lång och natt. Inget klubbmästerskap i skidor arrangerades.

Läger/Resor

För att ge våra ungdomar och juniorer möjlighet till att utvecklas arrangerades träningsläger i Spanien under påsken med 29 deltagare.

I början av december hölls en klubbdag med Lång KM där vi utgick ifrån Tveta Friluftsgård i Södertälje. Ett 35 tal personer deltog och dagen avslutades med lättare lunch och framtidssnack.

3.2 UNG-Ungdomskommittén

(Ansvarig: Helena Adebrandt)

Organisation

Ungdomskommittén i TMOK har under året bestått av ungdomsledare från Mälardalens IK och IFK Tumba SOK.

Träning

Nybörjarkurser har hållits på måndagar från Bredängs camping och på torsdagar från Harbrostugan i Tumba. För andra året i rad har teknikträningar på måndagar (från vit till violett nivå) planerats/arrangerats tillsammans med Tullinge SK under vår- och höstsäsong. Samarbetet har fungerat bra och träningarna har varit välbesökta, deltagarantalet har ökat jämfört med förra året. MIK har dessutom bedrivit nybörjarkurs på måndagar vid Bredäng camping. 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. IFK 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. Under året har ungdomskommittén tillsammans med TTK lagt extra fokus på skadeförebyggande arbete, bl.a. genom förlängd och utvecklad styrketräning på måndagarna i Västertorpsskolan.

Tävling

Prioriterade tävlingar för ungdomarna att springa var ungdomsserien, UP-tävlingar och stafetter. Under 2018 har vi fortsatt vår satsning att alla ungdomar ska våga börja springa tävlingar. Ungdomsserien är en bra mjukstart för det. Ungdomarna samlade totalt 6 734 (6 529 i fjol) poäng, vilket räckte till en stark 6:e plats i år och i genomsnitt hade vi 60 startande per deltävling (58 i fjol). 24 (24 i fjol) ungdomar tog poäng i UP under året, varav sju i D12, två i H12, åtta i D14, två i H14, tre i H16 samt två i D16. Ludvig Lange kom 2:a i H14, Ingrid André och Ebba Kolmodin kom delad 6:a i D14 och Elias Adebrant kom 9:a i H16 (HD12 får inte placeringar längre).

Vi deltog med tre lag i ungdomsklassen på 10mila i Partille/Göteborg. Första laget bestod av Kim Örnberg, Ingrid André, Kerstin Åberg, Ebba Kolmodin, Elsa Käll och Elias Adebrant, Ebba Adebrant och kom på en fin 31:a plats. Andralaget bestod av Emelie Lilja, Alice Ljungberg, Veronika Arnostova, Filippa Hjerne, Simon Adebrant och Ludvig Svahn Lind. I tredjelaget sprang Viggo Hjerne, Leo Kajanus, Freja Hjerne, Hilda Mårzell och Kajsa Ljungberg.

Även i år deltog klubben på Ungdomens 10mila som i år gick utanför Götene och uppslutningen bland våra ungdomar var mycket god, vilket gjorde att vi kunde ha med tre egna lag även detta år. HD12 laget startade och kom på en 61:a plats, sedan sprang vårt HD18 lag som kom på 58:e plats. Sist startade D18-laget, som stod för helgens prestation och trots att de har flera år kvar i klassen, kom på en 24:e plats.

Vi deltog även med ungdomslag i Melkers minne (9 lag), Tiomilarepet (8 lag), Österåkerskavlen (3 lag) samt DM-stafetten (6 lag) där D14-laget bestående av Ebba Kolmodin, Kerstin Åberg, Elsa Käll och Ingrid André tog hem segern och Natti Natti där det blev en ny seger genom Elias Adebrant, Liv Herne, Alva Björklund Boljang, Ebba Kolmodin och Ludvig Lange.

På USM deltog Elias Adebrant i H15 och Kajsa Ljungberg i D16. Bästa placering fick Elias Adebrant i långdistansen med en 26:e plats.

Läger och resor

Under året arrangerades ett antal läger och resor, där den stora höjdpunkten var träningslägret i Spanien över påsken där ca 15 ungdomar deltog. Först ut var dock en träningshelg med övernattnings i vår klubbstuga, Harbro. Lägret kombinerades med tävling i Täby. Deltagarantalet var ca 30st.

I år arrangerade vi själva StOFs sommarläger där de äldre ungdomarna tog ett stort ansvar för arrangemanget som delvis finansierade det Spanienläger de varit på under tidiga våren. Utöver att arrangera hade vi också drygt 30 deltagande ungdomar.

Sex ungdomar och två ungdomsledare åkte till Riksläggret i Idre. 10 ungdomar deltog i StOFs talangläger på Domarudden. Fyra ungdomar deltog på StOFs USM-läger i Söderhamn.

Nytt för i år var att vi i samband med ungdomsseriefinalen hade ett läger med övernattnings på Farstanäset för de yngre ungdomarna, 20 deltagande.

Som säsong avslutning var det återigen resa till Daladubbeln, dit 18 ungdomar följde med. Rolig resa till Falun med stafett, utklädnad och disco.

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



Möten och utbildningar

Möten vi deltog i var StOF´s ungdomsledarmöte i juni och november.

Övrigt

Ungdomsverksamheten har haft ett bra år. Utvecklingen fortsätter och de flesta aktiviteter har haft ett ökat antal deltagare i år, 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.

OLS – Orienteringsskytte

(Ansvarig: Johan Eklöv)

Träning

Ingen måndagsträning med skidskyttegevären har ägt rum på Hacksjöbanan då banan varit stängd. Med idrottslyftspengar har två stycken elektroniska vapen inköpts och har använts för skjutträning med ungdomar i Harbrostugan på några torsdagskvällar.

Tävling

Vid VM på Jylland med Skive som centralort ingick Johan och Terese Eklöv samt Anders Englid i det svenska laget. Johan tog full pott med tre segrar av tre möjliga. Segrade både i den klassiska distansen som avgjordes i Tvorup Klitplantage och i sprinten i Finderup samt ingick i det segrande svenska stafettlaget. Anders Englid blev åtta i klassisk distans och sju i sprinten. Tereses resultat var 13 respektive 17.

SM i masstart ägde rum i Gnesta i maj och där blev Johan mästare i H21 med Anders på fjärde plats. Samma placeringar fick Terese i D21 och Carina Johansson i D45. Den klassiska distansens svenska mästerskap avgjordes i Forsa i slutet av september med Johan på en tredjeplats och Anders placeringen efter. Noterbart är att Oskar Eklöv kom trea i klassen H12.

I Lilla Edet avgjordes SM-sprinten i juli med en ny seger för Johan i H21 med Anders på en sjundeplats.

Vid SM-stafetten som avgjordes i Forsa blev det silver för TMOK med Anders och Johan i laget.

Med flera segrar i Finland, Danmark och Sverige i World Cup stod Johan som ohotad segrare i cupen med Anders på en fin femteplats.

I den svenska cupen var det hårdare och bara två poäng upp till tvåan för segraren Johan. Anders återigen på en fin placering, nu fyra.

Läger

Ludvig Lange deltog i Svenska Mångkampsförbundets ungdomsläger i Halmstad i juni.

3.3 Skidor

(Ansvarig Linda Claesson)

Verksamheten har under 2018 bedrivits tillsammans med skidalliansen för de lite äldre samt för de yngre åkarna har vi haft egen verksamhet i Harbro och Lida. Tillsammans med skidalliansen har vi även varit med och arrangerat ett serieterränglopp (Högdalen Högsta) samt rullskids-DM vid Gubbängen och Högdalen.

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 2018 var det tävlingsdags för ungdomarna, bl a DM, Huvudstadscrossen, Söderskidan, Upplandscrossen och ungdomsvasan i Mora. På stafett-DM hade vi rekord i antal startande lag – jättekul!! Vi hade två ungdomar och en ledare med på ICA-cup i Bollnäs.

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.

På höstlovet åkte vi till Torsby för riktig skidåkning på snö i tunneln. Även detta år tillsammans med Skidallians Stockholm. Vi var totalt cirka 25 deltagare, där de flesta kom från Tumba-Mälardalen OK. Vi delade upp ungdomarna i två grupper i tunneln med mycket teknikträning. 2018 års läger i Grönklitt blev väldigt populärt. Även i Grönklitt hade vi två träningsgrupper med en hel del lekar på den stora planen förutom träningar på teknik. På tränarfronten fick vi hjälp av klubbens deltagare som går på skidororienteringsgymnasium i Mora – mycket uppskattat pass.

3.4 Klubbinformation

(Ansvarig Mattias Boman)

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 tre nummer. Antal sidor har varierat mellan 64 och 68, och upplagan har i genomsnitt varit ca 250 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.

3.5 Arrangemang

(Ansvarig Jörgen Persson)

Under 2018 arrangerade TMOK följande externa tävlingar och träningar:

- Vinterserien 2018-02-25, Tullingeallen. 111 startande.
Ansvariga: Grupp 9 (Matilda Lagerholm). Banläggare Tomas Holmberg.
- Vinterserien 2018-03-04, Broängsskolan. 88 startande.
Ansvariga: Grupp 2 (Fam Eklöv). Banläggare Anders Käll.
- Ungdomsserien kretstävling #1 2018-05-03, Salems skjutbana. 186 startande.
Ansvariga: Grupp 4, 7 & 11 (Jörgen Persson). Banläggare Anders Englid.

- StOF Sommarläger 2018-05-25 - 2018-05-27, Flottsbro. Ca 480 deltagare. Ansvariga: TMOKs ungdomar/Spaniendeltagare med föräldrar (Dan Giberg, Anders Käll). Banläggare tävlingar: Patrik Adebrandt, Daniel Lind, Johan Eklöv.
- Sommarserien 2018-07-31, Sättrastrandsbadet. 213 startande. Ansvariga: Grupp 3 (Åsa Mårzell). Banläggare Per Forsgren.
- Luffarligan, 2018-08-29, Brosjöbadet. 197 startande. Ansvariga: Pensionärsgruppen (Tor Lindström). Banläggare: Arne Åhman.

3.6 Övrigt

Styrelsen har under året arbetat med att integrera arbetet med TMOKs styrelse och moderklubbarnas styrelser, genom att samma personer ingår och att möten hålls gemensamt. Vi har i samband med detta förtydligat kommittéernas roll och skapat en ny kommitté för MIKs lokaler.

Ett årshjul har tagits fram för att underlätta styrelsens planering.

Styrelsen har också sett över klubbens hantering av personuppgifter med hänsyn till GDPR.

4 Ekonomisk sammanfattning

4.1 Resultaträkning 2018

	Intäkter				
Kommitté	Kostnadsslag	Utfall 2017	Budget 2018	Utfall 2018	kommentar till utfall
	Tävlingsavgifter (TMOK)	29 100	30 000	33 600	
	Arrangemang	34 578	65 000	125 997	StOF-läger drog in mer än budget
	Moderklubbarnas bidrag	339 772	436 250	401 769	
	Summa intäkter	403 450	531 250	561 366	
	Utgifter				
Kommitté	Kostnadsslag	Utfall 2017	Budget 2018	Utfall 2018	kommentar till utfall
OL TTK	Startavgifter individuellt OL	122 802	130 000	136 601	höjda avgifter, ökat tävlande
	Startavgifter stafetter OL	37 398	85 000	63 502	åkte ej på Jukola
	Läger/resor TTK	16 836	16 000	-515	åkte ej på Jukola
	Elitstöd TTK	3 560	20 000	17 938	
	Övrigt TTK	5 308	9 000	5 190	
OL UNG	Läger/resor UNG	67 197	105 250	114 424	Spanien dyrare, fler på distriktsläger
	Övrigt UNG	7 861	5 500	1 817	ingen utbildning
Skidor	Startavgifter Skidor individuellt	9 119	8 000	5 279	
	Startavgifter Skidor stafett	1 300	1 000	1 900	
	Läger/resor Skidor	4 809	10 200	11 744	
	Elitstöd skidor	0	0	0	
	Övrigt Skidor	4 959	6 300	3 125	
Skid-OL	Startavgifter Skid-OL individuellt	0	5 500	0	utövare skadad
	Startavgifter Skid-OL stafetter	0	1 000	0	
	Elitstöd Skid-OL	0	7 000	0	utövare skadad
	Övrigt Skid-OL	0	0	0	
OL-skytte	Startavgifter OL-skytte individuellt	4 750	5 000	5 135	
	Läger och resor OL-skytte	0	2 000	0	läger sponsrades av förbund
	Elitstöd OL-skytte	0	0	0	
	Övrigt OL-skytte	0	0	-356	
FIK	Klubbtidning + webb	22 784	23 000	18 982	färre nummer
	Övrigt		1 000	1 759	
Gemensamt	Förbundsavgifter	27 050	28 000	23 122	
	Lokaler (netto)	48 458	60 000	103 381	förbättringar av Harbro
	Administration	2 386	2 500	2 716	
	Kläder		0	45 622	Nedskrivning av lager (tidigare årsmodeller)
	Kurser OL	16 873			(ligger nu inbakad i övrigt UNG och övrigt TTK)
	Summa utgifter	403 450	531 250	561 366	

4.2 Balansräkning 2019

Balansräkning 2018		
Enhet: kronor		
	2017-12-31	2018-12-31
Tillgångar		
Övriga fordringar	16 423	50 661
Varulager kläder	33 465	1 000
Likvida medel	63 248	52 733
Fordran Mälärhöjden IK OK	33 617	0
Summa tillgångar	146 753	104 394
Eget kapital och skulder		
Skulder IFK Tumba netto	55 075	35 342
Skulder Mälärhöjden netto	0	3 795
Förutbetalda intäkter o upplupna kostnader	69 623	43 202
Balanserat överskott	22 055	22 055
Årets resultat	0	0
Summa eget kapital och skulder	146 753	104 394

4.3 Kommentarer till årets ekonomiska utfall

De totala kostnaderna för 2018 var betydligt högre än 2017, och även högre än budget, främst beroende på ökad aktivitet, och även dyrare kostnader för hyra av Harbro samt en nedskrivning av varulagret med kläder. De egna intäkterna var dock också betydligt högre både än 2017 och budget, varför moderklubbarnas bidrag blir högre än 2017 med lägre än budget. För mer detaljerade kommentarer, se kommentarstabell i resultaträkningen.

5 Sammanfattning

Ungdomsverksamheten i TMOK har haft ett bra år. Vi har fortsatt en stor bredd, och ser också att många av våra ungdomar utvecklas och skapar bra spetsresultat.

På seniorsidan märker vi fortsatt av problem med åldersglappen mellan 19 och 25 år, samt en del fortsatta skadeproblem på juniorsidan. Positivt är att det skett en föryngring i TTK, med engagerade yngre deltagare.

Skidverksamheten fortsätter att frodas, med stor bredd i skidskolan och dessutom ett antal tävlingsaktiva ungdomar.

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

År 2018 - Fördelning av bidrag mellan IFK Tumba och Mälarhöjden IK OK			
	IFK TUMBA	MIK	Total
Kostnader			
Enligt separat fördelning	-174 308	-92 269	-266 577
Övriga kostnader fördelas lika	-147 394	-147 395	-294 789
Summa kostnader	-321 702	-239 664	-561 366
Intäkter			
Arrangemang	14 466	14 466	28 932
Flottsbröläger inkl startavgifter	48 532	48 533	97 065
Övriga intäkter	2 144	2 144	4 288
Tävlingsavgifter	23 900	9 700	33 600
Intäkter före bidrag från klubbarna	89 042	74 843	163 885
Resultat före bidrag	-232 660	-164 821	-397 481
Bidrag från klubbarna	200 000	140 000	340 000
Resultat efter bidrag	-32 660	-24 821	-57 481
Ytterligare bidrag för att nå nollresultat	32 660	24 821	57 481

Fördelning av rörliga kostnader mellan moderklubbarna			
Startavgifter orientering			
MIK	40 980		
Tumba		95 620	
Totalt orientering			136 600
Startavgifter skidor			
MIK	1 584		
Tumba		3 695	
Totalt skidor			9 119
Startavgifter orienteringsskytte			
MIK	1 540		
Tumba		3 595	
Totalt orienteringsskytte			5 135
Läger och resor			
Upptaktslägretr			
MIK	52		

Tumba	155	
Totalt		207
Spanienlägret		
MIK	10 948	
Tumba	28 738	
Totalt		39 686
SOFT Riksläger		
MIK	17 310	
Tumba	0	
Totalt		17 310
StOF Domaruddsläger Gult+Orange		
MIK	10 000	
Tumba	10 000	
Totalt		20 000
StOF Utvläger (f.d. USM-läger)		
MIK	0	
Tumba	6 000	
Totalt		6 000
U-10mila		
MIK	3 810	
Tumba	5 926	
Totalt		9 736
Dala-dubbeln		
MIK	3 250	
Tumba	5 281	
Totalt		8 531
Halikko		
MIK	+ 813	
Tumba	+1 192	
Totalt		+2 005
Finallägret		
MIK	19	
Tumba	135	
Totalt		154
Läger och resor		
MIK	44 576	
Tumba	55 043	
Totalt läger och resor		99 619

Läger skidor		
Torsbylägret		
MIK	2 953	
Tumba	7 381	
Totalt		10 334
Grönklittslägret		
MIK	519	
Tumba	891	
Totalt		1 410
MIK	3 472	
Tumba	8 272	
Totalt läger skidor		11 744

6.2 Bilaga 2 Klubbmästare

(Ansvarig Thomas Eriksson)

Under året har två klubbmästerskap avgjorts.

Lång-KM

Årets lång-KM avgjordes 2 december vid Tveta Friluftsgård, Södertälje. Arrangörsgrupp 8 och 9 arrangerade. Södertälje Nykvarn Orientering bidrog med banorna. 25 löpare kom till start.

Natt-KM

Arrangörsgrupp 6 Banläggare Elsa Törnros, Tor Lindström, Harald Nordlund, Håkan Elderstig, Joakim Törnros. För att försöka få upp deltagarantalet arrangerades natt-KM en torsdagskväll vid Harbro 15 november. Ett tjugotal löpare samlades vid startplatsen uppe vid stigkorset vid Harbro elljusspår. Största klassen var HD12 med sex startande.

Sammanställning KM-placeringar 2018

Lång-KM

Klass	1.	2.	3.
H18-50	Johan Giberg	Johan Eklöv	Alexander Käll
D18-50	Sanna Steen	Ebba Adebrant	Karin Skogholm
D14-16	Elsa Käll	Kajsa Ljungberg	
HD12	Simon Adebrant	Alice Ljungberg	Hilda Mårsell
HD60+	Staffan Törnros	Helen Törnros	
HD18-50 Kort	Alexander Saers	Annica Sundeby	

Natt-KM

Klass	1.	2.	3.
H21	Johan Giberg	Mattias Allared	
D21	Karin Skogholm		
HD16	Kajsa Ljungberg		
HD12	Alice Ljungberg	Simon Adebrant	Hilda Mårsell
HD45+H14	Ludvig Lange	Thomas Eriksson	Lotta Östervall

6.3 Bilaga 3 Förslag till verksamhetsplan 2019

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 ser att de viktigaste fokusområdena för 2019 blir:

- Förbättra intern och extern kommunikation och information
- Behålla fler högre upp i åldrarna
- Säkra fortsatt bred rekrytering av ungdomar
- Ekonomi i balans

6.3.2 TTK - Tränings- och tävlingskommittén

Tränings- och tävlingskommittén ska under 2019 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

2019 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 träning 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

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 klubbtag. 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

5-7 april genomförs ett tränings/tävlingsläger i Kolmården. Det blir nattträning, en medeltävling och Kolmårdskavlen som avslutning på söndagen.

Till 10-mila siktar vi på åtminstone 2 lag i både dam och herrkavlen och gemensam bussresa och logi tillsammans med ungdomarna.

Jukolakavlen i Kangasala strax utanför Tammerfors 15-16 juni ska vi i år försöka få lag till både i herr- och damkavlen.

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

6.3.3 UNG – Ungdomskommittén

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

Arrangera teknikträningar från vit till violett nivå varje vecka under vår- och höstsäsong. Upprätthålla aktiviteten under vintern för alla åldrar, genom regelbundna träningar eller andra träffar. Anordna ett antal träningar inklusive teori med "Full Koll" som arbetshäfte i syfte att utveckla orienteringstekniken. Nybörjarkurs från båda klubbstugorna i Harbro och Sätra.

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, SM-sprint individuell och stafett, U10mila, Ungdomens Jukola, Daladubbeln samt Rikslägre. 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, StOFs utvecklingsläger, USM-läger och USM.

Ledare/organisation

Erbjuda ungdomsledare möjlighet till utveckling, inspiration och fortbildning genom deltagande i kurser. Samarbetsprojekt med SISU kring utbildning både för vuxna och ungdomar och för att fortsätta vårt skadeförebyggande arbete planeras. Undersöka intresse för Ungoteket. Undersöka möjlighet för ungdomar att regelbundet ansvara för eller delvis ansvara för något arrangemang, motsvarande sommarlägret 2018. Föräldramöte för att underlätta för föräldrar att vara involverade i sitt barns idrottande och i klubbens verksamhet.

6.3.4 OLS – Orienteringsskytte

Träning

Skytteträning med elektroniska gevär i samband med skid- och orienteringsträningar. Delta i gemensamma träningar (skytte och punktorientering) med andra klubbar i Mälardalen/Uppland.

Arrangemang

Arrangera gemensam träning och träningstävling i Mälarcupen.
Arrangera SM och World Cup i klassisk distans och sprint i augusti.

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.

Vi har några ungdomar som kommer att delta i ICA cup i år i Bollnäs samt på Folksam cup i Torsby. USM kommer att avgöras i Falköping för 15-16-åringar.

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.

Aktivitetsplan skidor 2019

- | | |
|----------------------|---------------------------------------|
| • Januari - Mars | Tränings och tävlingsperiod på snö |
| • 8-10 feb | USM Falköping |
| • 8-10 mars | ICA-cup i Bollnäs |
| • 16-18 mars | Folksam cup i Torsby |
| • April - September | Rullskidsträningar för ungdomsgruppen |
| • Oktober | Läger Bosön |
| • Oktober - December | Barmarksträning |
| • November | Torsbyläger (klubbläger) |
| • December | Grönklittsläger (klubbläger) |

Skid-OL

Klubben kommer att representeras på ett antal skidorienteringstävlingar i vinter.

6.3.6 Klubbinformation

Hemsida



Det finns planer på att skapa en ny hemsida som är mer anpassad till klubbens behov. Detta skulle dock eventuellt kräva en ekonomisk satsning, då arbetet kan bli för omfattande för att göra ideellt. Styrelsen tar med sig frågan under året.

TriangelTajm

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

6.3.7 Arrangemang

Under 2019 planerar TMOK att arrangera följande externa träningar och tävlingar:

- Vinterserien, 2019-03-10.
- Ungdomsserien kretstävling, 2019-05-02 (datum preliminärt).
- Sommarserien, datum inte bestämt.
- Luffarligan, 2018-09-11.
Ansvariga: Pensionärsgruppen (Tor Lindström).
- Mila by night, datum inte bestämt.

6.3.8 Övrigt

Årsfest

Då TMOK firar 20 år 2019 så planeras för en 20-årsfest.

6.4 Bilaga 4 TMOK Budgetförslag 2019

Kommitté	Kostnadsslag	utfall 2018	budget 2019	kommentar till budget
	Intäkter			
	Tävlingsavgifter (TMOK)	33 600	30 000	
	Arrangemang	125 997	45 000	
	Moderklubbarnas bidrag	401 769	493 200	
	Summa intäkter	561 366	568 200	
	Utgifter			
OL TTK	Startavgifter individuellt OL	136 601	155 000	Förväntad höjning deltagaravgifter
	Startavgifter stafetter OL	63 502	65 000	
	Läger/resor TTK	-515	22 000	
	Elitstöd TTK	17 938	25 000	
	Övrigt TTK	5 190	2 500	
OL UNG	Läger/resor UNG	114 424	107 100	
	Övrigt UNG	1 817	7 600	
Skidor	Startavgifter Skidor individuellt	5 279	5 500	
	Startavgifter Skidor stafett	1 900	2 000	
	Läger/resor Skidor	11 744	20 000	fler deltagare distriktsläger
	Elitstöd skidor	0	0	
	Övrigt Skidor	3 125	8 500	utbildning ledare
Skid-OL	Startavgifter Skid-OL individuellt	0	0	utövare fortsatt skadad
	Startavgifter Skid-OL stafetter	0	0	
	Elitstöd Skid-OL	0	0	
	Övrigt Skid-OL	0	0	
OL-skytte	Startavgifter OL-skytte individuellt	5 135	5 000	
	Läger och resor OL-skytte	0	2 000	
	Elitstöd OL-skytte	0	0	
	Övrigt OL-skytte	-356	0	
FIK	Klubbtidning + webb	18 982	20 000	höjt porto
	Övrigt	1 759	1 000	
Gemensamt	Förbundsavgifter	23 122	27 500	Förväntad höjning avgift StOF
	Lokaler (netto)	103 381	90 000	Ny klubblokal Långsätra. (MIK står för hyra Puckgränd) Inga extra åtgärder Harbro
	Administration	2 716	2 500	
	Kläder	45 622	0	
	Summa utgifter	561 366	568 200	

6.5 Bilaga 5 Dagordning till årsmötet

Harbrostugan, Tumba, söndagen den 17 februari 2019, kl 15:00

§ 1 Mötets öppnande.

§ 2 Fastställande av röstlängd för mötet.

§ 3 Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt.

§ 4 Fastställande av dagordning

§ 5 Val av ordförande och sekreterare för mötet.

§ 6 Val av två protokolljusterare och två rösträknare.

§ 7 a) Styrelsens verksamhetsberättelse för år 2018.

b) Styrelsens förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning) för år 2018.

§ 8 Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under år 2018.

§ 9 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för år 2018.

§ 10 Fastställande av föreningsavgifter.

§ 11 Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av budget för år 2019.

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

§ 13 a) Val av föreningens ordförande.

b) Val av övriga styrelseledamöter.

c) Val av eventuella suppleanter i styrelsen.

d) Val av revisorer jämte suppleanter. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta.

e) Val av valberedning, 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.