TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK

Långsätra

ny klubbstuga för MIK OK

Nr 1 – 2019

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

MIK 1924

TriangelTajM

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

Redaktion:
Helen Törnros 646 16 32
Åsa Mårsell 070 560 12 22

E-postadress:
triangeltajm@hotmail.com

Distribution:
Staffan Törnros 646 16 32

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

Preliminära manusstopp 2019:
Nr 2 25 aug
Nr 3 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, fam Adebrant, Nina Boljang, Bengt Branzén, Linda Claesson, Mona Lif, Emma Persson, Katinka Ruda, Lars Stigberg, Elsa Törnros, Mikael Tjernberg/Jenny Warg, Leif Wallin-Lida och Lotta Östervall. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Omslag
Långsätra – torpet som nu är MIK OK:s nya klubbstuga. Bilden är från Invigningen/Öppet hus den 16 mars.

Innehåll:

Redaktionens spalt 3
Från styrelserna 4
Instruktioner från kassören 6
TAKK 6
Åvingedubbeln 8
Info från TTK 9
Naturpasset 10
Arrangörsgrupper och –program 10
Entré Harbro 12
Kommunkontakter 13
EFP 14
Barnens Vasalopp 16
Bravura Stockholm Ski Marathon 17
Vinterserien 21
Långsätra 22
Intervju 24
Vintercupen 26
Lång-KM 28
Inomhusorientering 29
OL-skytte 31
På ungdomsfronten 32
Nybörjarkurs Harbro 33
Nybörjarkurs Långsätra 34
Ungdomar 9-10-åringar 36
Ungdomar 11-14-åringar 36
Ungdomar 15-16-åringar 37
Domarudden 2018 38
Upptaktsläger 40
Rikslägret 2019 41
På Juniorfronten 41
På längdskidfronten 42
Grönklittläger 43
Skidskolan äldre gruppen 44
Skidskolan yngre gruppen 45
Söderskidan 46
Kortvasan 47
Vasaloppsresultat 48
Prispallen 49
Fundrarn 49
Värdpar i Harbrostugan 50
Gräsklippning Harbro 51
Anslagstavlan 52
X:et 53
Klubbinformation 54
Baksidan 56

Redaktionens spalt

Nu är äntligen våren här och härligt att orienteringssäsongen har börjat.

Vet inte om skidåkarna håller med mig, de hade nog velat ha mer snö och kanske längre vinter. De har haft imponerande många aktiviteter med tanke på hur lite snö vi haft i Stockholmsområdet i vinter. Den populära skidskolan har mest fått hålla till på konstsnön vid Lida. Linda Claesson har hjälpt till att få fram skidbidragen till tidningen. Stort tack Linda!

Trots snöbristen genomfördes både Barnens Vasalopp och Bravura Stockholm Ski Marathon i år. Det blev reservdatumet för BSSM och det var på håret att det fungerade. En dag senare hade mycket av snön smält bort.

Det har hänt en hel del annat också under vintern. Vi har fått en ny ordförande i TMOK. Patrik Adebrant tar över efter Elsa Törnros som suttit som ordförande i fyra år. Även Bengt Branzén har suttit fyra år, som ordförande i MIK OK, men lämnar nu över klubban till Håkan Elderstig. Patrik har rivstartat bl a med att uppdatera arrangörsgrupperna. Mer om vad styrelsen ska ägna sig åt kan ni läsa i styrelsereportaget. Ni kan dessutom lära känna hela familjen Adebrant lite mer i Intervjun.

Både Elsa och Bengt tar på sig nya uppdrag i klubben. Bengt sitter kvar i styrelsen och blir dessutom ansvarig för MIK:s nya klubbstuga, Långsätra. Vi hoppas att det blir ett riktigt lyft för hela TMOK med en stuga på vår Sätrakarta. Elsa har tagit på sig ansvaret för nybörjarverksamheten vid Långsätra.

Vi har redan haft ett Öppet hus i Långsätra den 16 mars. Missade du det så planera gärna in måndag 10 juni för ett besök. Då planerar vi in ett KM där och hoppas på riktigt många deltagare.

Patrik Adebrant lämnar tyvärr TriangelTajmredaktionen, men glädjande går Åsa Mårsell in där istället. Hennes uppgift blir främst att se till att det kommer in bidrag från hela ungdomsverksamheten.

Annars är det mesta sig likt. Två läger har redan avverkats. Ett upptaktsläger i Harbro 30-31 mars och ett tävlingsläger i Kolmården 6-7 april.

På agendan framöver står många läger och stafetter. För de äldre är det inte minst 10MILA (i Skåne) och Jukola som lockar. För de yngre StOF:s sommarläger i slutet av maj, Rikslägret i Idre och så ett antal Stockholmsläger under sommaren. Läs gärna Filippas reportage från förra årets Domaruddsläger, det kom in lite sent till förra numret. Får bli lite reklam för årets läger istället.

Månadsskiftet maj/juni åker klubben på ett tävlingsläger till Hälsingland och Sprint-SM. Kan du inte vara med där så finns det massor av sommartävlingar runtom i Sverige. Själva har vi anmält oss till årets O-Ringen i Kolmården. Hoppas vi blir riktigt många från klubben där.

Helen

Från styrelserna

Jag som skriver den här spalten heter Patrik Adebrant och valdes till ordförande i TMOK vid årsmötet efter att Elsa Törnros hade avböjt omval.

Nyvalda i styrelserna blevocksåTove Brodin och Magnus Kjellstrand som ersätter Kurt Lilja respektive Mattias Boman. Stort tack, till er avgående ledamöter, för ett bra jobb. Vi nyvalda tackar för förtroendet och lovar att göra vårt bästa under 2019!

Elsa lämnar över till Patrik

Jag tycker vi har tre fantastiska klubbar med stor verksamhet och framförallt trevligt folk! Den samlade listan på alla klubbfunktionärer under 2019 hittar ni i tidningen. Hör av er om ni ser något fel.

Vi har dock fortfarande några vakanser som vi gärna vill fylla, hör av dig till mig om du är sugen:

- Klädansvarig
  Betydligt enklare nu när klubben har en online-shop, men en kontaktperson behövs
- Hemsideansvarig.
  Hemsidan tmok.nu är från 90-talet och behöver moderniseras. Du fixar tekniken så att det går lätt för alla klubbaktiva att uppdatera nyheter och info på enkelt sätt.
- Kartintresserad
  Tillsammans med Tullinge har vi en kartgrupp (BSKK=Botkyrka Salem KartKommitté) som behöver förstärkning. Lär dig mer om våra kartor och utveckla din teknik.

Vi i styrelserna har kickat igång årets arbete och här kommer några saker som är ”på tapeten”.

Lokaler

Vinterns stora nyhet är att vi nu har två klubbstugor.

Mälarhöjden har ju haft en lokal i en källare i Västertorp (Puckgränd) i många år. Plötsligt öppnade sig en möjlighet att få hyra in sig i ett gammalt fint torp, strategiskt belägen på Sätra-Bredäng-kartan. Torpet heter Långsätra och snart börjar första nybörjarkursen där. Det ska bli spännande att följa nytändningen i Mälarhöjdsområdet.

Vad gäller Harbrostugan så håller nu utegymmet på att byggas för fullt. Platsen blev inte där man först planerade, utan i den östra änden av parkeringen. Utegymmet är en del i en långsiktig satsning (HISSNA) där vi synliggör Harbro och det blir en attraktiv ”Naturport” från Tumba mot Lidaskogen. Förhoppningen är att vi kan locka fler personer till Harbroområdet, genom att bredda utbudet och öka tillgängligheten. Harbrokommittén har också föryngrats med en ny ansvarig, Johan Eklöv.

Ekonomi i balans

Redan på årsmötet flaggades för att vår ekonomi bör ses över. Vi har pengar i klubbkassorna just nu, men

på sikt måste något göras för att vi ska kunna behålla sunda finanser.

Det är en uppenbar risk för ökade utgifter med två klubblokaler (Långsätra och Harbro) och därtill ett gäng tävlingssugna ungdomar, som vill satsa och åka på tävlingar som SM. Kul, och något som vi självklart vill uppmuntra!

Våra klubbar har tidigare haft en mycket god ekonomi och kunnat erbjuda Stockholmsdistriktets lägsta medlems- och tävlingsavgifter. Dessutom har klubben betalat 100% av startavgifterna för alla* (med undantag för sommartävlingar).

Kassakon har varit våra två lönsamma (men arbetskrävande) medlemskap i 25manna (IFK Tumba SOK och MIK OK). Numera har vi bara ett medlemskap (IFK Tumba SOK), så inkomsterna från 25manna minskar.

Istället har vi ökat andra åtaganden som som nationella OL-tävlingar, skidtävlingar, och hjälparrangörer vid t ex Toughest. Men frågan är om vi orkar arrangera ännu mer?

Årsmötet uppmanade istället styrelsen att skapa en avgiftsutredning, där vi ska fundera på ett antal frågor:

- Hur stora ska medlemsavgifterna vara per person och per familj?
- Vilka anmälningsavgifter ska klubben betala för vuxna och ungdomar?
- Ska vuxna medlemmar betala en del av anmälningsavgiften själva, som i en del andra klubbar? (Idag betalar TMOK 100%*)
- Ska det finnas ett ”tak” på antalet tävlingar som klubben betalar?
- Vilka är klubbens motprestationskrav för att få anmälningsavgiften betald?
  Ska vi införa krav på att hjälpa till i klubbarbetet i form av soppkvällar, arrangörsgrupper, ungdomsarbete och klubbarrangemang för att klubben ska betala startavgifterna?
  Vad händer om någon inte vill hjälpa till i klubbarbetet, men ändå vill springa tävlingar betalda av TMOK?

Vad tycker du? Vad är rimligt? Hör av dig till mig, eller någon annan i styrelsen.

Arrangemang

TMOK har successivt tagit över de mindre arrangemangen från IFK Tumba SOK och MIK OK, som istället fokuserar på de större tävlingarna. MOL, Ungdomsserien, Vinterserien och Sommarserien drivs nu under TMOK-paraplyet. Vi har uppdaterat arrangörsgrupperna, där varje grupp ska få ansvar för något mindre arrangemang varje år (ungefär). Om vi är många som hjälps åt blir arbetsbördan liten. Läs mer på annan plats i tidningen om arrangörsgrupperna och programmet.

De större arrangemangen i år blir Åvingedubbeln 24-25 aug och Mila By Night den 13 nov. De drivs under Tumba resp. MIK-paraplyet.

Nu längtar jag mot våren och all härlig orientering. Vi ses i klubbstugorna och i skogen!

Patrik Adebrant
ordförande TMOK

** för de över 21 år krävs dock att man betalat tävlingsavgiften*

Instruktioner från kassören

För att underlätta kassörens arbete krävs det att alla medlemmar följer dessa instruktioner.

1. Du som anmäler deltagare i tävlingar ,där det krävs att anmälningsavgiften betalas i förväg, meddela kassören i god tid och ange kontonumret, beloppet och deltagarnas namn.

2. Du som arrangerar en resa eller läger där deltagarna skall betala hela eller del av kostnaden:
   a) Räkna ut totala kostnaden för resor (inklusive hyrbilar och drivmedel), mat, logi och övrigt. I allmänhet skall deltagarna betala 50 % av totala kostnaden.
   b) Meddela deltagarna hur mycket de skall betala och ange ett sista betaldatum (max 30 dagars förfallotid).
   c) Skicka en deltagarlista och uppgifter enligt a) och b) ovan till kassören tmokkassor@gmail.com
   d) Skall klubben faktureras anges alltid tmokkassor@gmail.com som fakturaadress.
   Undantagsvis: TMOK, Skyttbrinksvägen 2, 147 39 TUMBA.
   Använd aldrig din hemadress eller annan adress !

3. Om inte klubben kan faktureras och du gör ett utlägg skicka ett mejl med beloppet och det kontonummer som pengarna skall sättas in på. Lägg originalkvitton i kassörens fack i klubbrummet i Harbrostugan.

4. Om du ordnar en aktivitet där klubben skall stå för hela kostnaden skall fakturaadressen alltid vara tmokkassor@gmail.com. Informera kassören att aktiviteten ägt rum och att en faktura förväntas komma och ange även beloppet.

Vid frågor kontakta kassören med ett mejl eller SMS/telefon 070-376 43 92.

Tor Lindström

TAKK - Info

På arrangemangsfronten inom ramen för TAKK har vi redan klarat av Bravura Stockholm Ski Marathon. Trots lite knaper snötillgång och en del regn sista dagarna kunde vi genomföra arrangemanget med bravur. Mycket positiv feedback från deltagarna, både vad gäller spår, arrangemanget i stort och framför allt till alla glada och påhejande funktionärer.

På orienteringsfronten blir Åvingedubbeln i 24-25 augusti det stora arrangemanget, dubbelhelg med medeldistans och långdistans med elitklasser båda dagarna och UP på lördagen. Ta kontakt med Elinor Lange i MIK (elinor.lange@telia.com) eller Mona Lif i Tumba (Lif.mona@

gmail.com) om du kan hjälpa till och berätta vad du helst vill göra. Bengt Branzén från MIK och Kjell Ågren från IFK är tävlingsledare.

Mer om BSSM och Åvingedubbeln på annan plats i vår förträffliga klubbtidning.

Utöver detta kommer vi arrangera OL-skytte helgen innan, 17-18 augusti, och en deltävling i Mila By Night senare under hösten.

Under våren har vi även lagt en del tid på utvärdering av tänkbara arenor till 25manna 2022 och det har kokat ner till nio alternativ. Det är något vi (Per Ånmark, Lasse Stigberg, Anders Winell & undertecknad) gör tillsammans med Erik Berggren och P-O Melinder från Tullinge. Vi kommer arrangera tillsammans med dem, ett vinnande koncept från 2017. Planen är att ha ett huvudalternativ framme under hösten.

Av de nio alternativen som det nu kokat ner till och som vi ska kika lite närmare på är hela sju inom Tumba-Lida kartan. En effekt av det är att vi då sannolikt måste rita om kartan med 5m ekvidistans.

Ett spännande alternativ är på själva Lida (1) där parkeringen kan bli en del av arenan, t ex sportförsäljning och servering. Frågan är om ytorna räcker för alla vindskydd men en tight arena är bara av godo.

Även f.d. landningsbanorna vid Riksten (2) är med i bilden, där var vi 2007. Går vi lite norrut på kartan är Hamra grusgrop (3), framtida OS-arena (?) tänkbar.

En annan tight arena skulle vara vid Storvretsbadet (4), kanske för litet, men om man räknar med inomhusytor går det kanske. Dessutom ett av alternativen som kommunen skulle gilla skarpt, de vill att vi ska synas för medborgarna och vi är beroende av deras välvilja till sponsring.

För att enklare komma åt de fina områdena västerut som dessutom inte använts för 25-manna tidigare, funderar vi på gärdena vid Svarvartorp (5) eller Stormalm (6) samt Kassmyragropen (7) som varit med i diskussionen tidigare. Kassmyragropen behövs nog även för bussar/bilar om vi hamnar vid Stormalm så vi måste utverka besked vad som kommer hända i gropen fram till hösten 2022.

Jörgen jobbar redan med 25manna 2022

Förutom dessa sju har vi två friska alternativ längre norrut, dels områdena norr om Hamra Gård (8) och skogsområdena vid Hallunda, väster om Vattenverket (9). Båda dessa alternativ är ganska små skogsområden för en hel 25mannahelg och vi kommer ”simulera” banläggning innan vi tar tag i andra knutar.

Träna hårt!

Jörgen Persson

Åvingedubbeln

Planeringen inför Åvingedubbeln pågår för fullt. Vi kommer att hålla till på samma plats som DM 2010 och tävlingen 2014, dvs i närheten av Åvinge gård.

Arenan kommer dock att bli lite längre in i skogen. Detta medger en bättre arena vad gäller orienteringen, t ex upplopp och varvning. Man får dock inget gratis här i livet. Priset för den bättre arenaplaceringen är att transporter till och från arenan blir något längre samt att el och vatten måste ordnas lokalt. (Vid tidigare tillfällen kunde vatten tas direkt från kommunens ledning.)

Skogen är fantastisk och varierande. Från öppna tallhedar till tät barr- och lövskog, från starkt kuperat till mer plant, från lättsprunget till kraftig undervegetation och blockterräng.

Arbetet med kartrevidering sker i SÖKA:s regi. Arbetet startade sent, men vi har blivit lovade en bra karta och i tid. Banläggarna får i väntan på rätt karta reka på äldre variant. De får revideringar efterhand.

Banläggarna har som vanligt en del hänsyn att ta. Ett är vilt. Före tävlingen kommer avdrivning att ske. Löparna kommer sedan att löpa i en riktning som i stort fortsätter denna viltavdrivning.

Lördagen den 24 augusti är det långdistans och söndagen den 25 är det medeldistans. Båda dagarna har elitklasser. Lördagen ger ungdomspoäng.

Vi i tävlingsledningen känner att vi har koll på läget. Ett par blockansvariga saknas, men arbetet fortskrider ändå. Det mesta av stort materiel, t ex tält, kraftverk, vagnar mm är reserverat från Lida. Återstår toaletter, duschar och en del mindre materiel såsom SI-enheter, datorer och eventuella behov till marketenteriet.

Inbjudan kommer att publiceras i majnumret av StOF-nytt och information finns publicerad i Eventor, låt vara med ett par småfel.

Till sist har vi beställt vackert och lagom avvägt väder. Vilket betyder att det inte ska vara så torrt att vi inte får grilla och inte så blött att arenan blir till lervälling. Här har vi dessvärre ännu inte fått leveransbesked.

Bengt Branzén

Arenan vid Åvinge vid DM-helgen 2010

Info från TTK

10MILA Glimåkra 27-28 april
I dagsläget är ett herrlag och två damlag anmälda till tävlingen. Får vi in fler anmälningar så kan vi kanske anmäla ytterligare ett herrlag. Gå in och anmäl Er på eventor. Torsdag 4 april kommer det bli 10-mila träning vid Harbro. Under mitten av april kommer även en stafetträning genomföras vid Gömmaren, håll ögonen öppna för mer info på hemsidan.

Dan skriver ner sina synpunkter under klubbdagen

Stafetter i vår
Vid Måsenstafetten 24 mars deltog tre lag från TMOK, i H17, D16 och H14. Bäst lyckades våra D16-tjejer som sprang in på en stark 5:e plats.

TMOK räknar även med att ställa upp med lag på följande stafetter: Kolmårdskavlen söndag 7 april (ca 1 mil NV Norrköping), 10-milarepet onsdag 10 april Segeltorps IP (Kungens Kurva) och Jukola lördag-söndag 15-16 juni.

Jukola går i år i Kangasala ca 4 mil sydost om Tammerfors. TMOK kommer att anmäla åtminstone ett herr- och ett damlag. Båtresa Stockholm Åbo t.o.r och ca 2 timmars bussresa i Finland. Avresa fredag 14 juni 19.30 från Värtan och hemkomsta måndag 17 juni 06.30. Gå in och anmäl Er på eventor.

Läger och resor
Tävlingsläger Kolmården 5-7 april. Vi har bokat Lillsjögården i Kolmården och planerar att åka ner fredag kväll och springa Kolmårdsmedeln lördag och Kolmårdskavlen på söndag.

På lördagskvällen kommer vi genomföra teori inför 10MILA. Det går fortfarande att anmäla sig. Gå in på Eventor/klubbaktiviteter.

Tävlingsläger i Hudiksvall Kristi himmelfärdshelgen 30/5-2/6 i samband med Sprint-SM. Preliminärt räknar vi med boende i stugor.

Träningar
Teknikträningarna inom samarbetet med övriga Södertörnsklubbar/Elitmiljö Stockholm startar tisdagen 2:a april. Bra träningar för alla som behärskar orange bana och uppåt. Titta i kalendern för mer info.

Torsdagsträningarna från Harbro fortsätter som vanligt och innebär mer intervallbetonad träning när orienteringssäsongen nu drar igång.

Preliminära KM-datum (mer info kommer senare på TMOK.nu)
- Dag-KM prel 10 juni Långsätra
- Sprint-KM maj/juni
- Natt-KM oktober Harbro

Dessutom räknar vi med att ordna en klubbdag i nov/dec.

Dan Giberg

naturpasset

IFK Tumba SOK anordnar även 2019 två olika Naturpass. Det ena sträcker sig mellan Lida friluftsgård och Harbrostugan och det andra ligger mellan Rönninge och Glasberga i Södertälje. I år utökar vi med två kontroller på vardera kartan så det blir alltså sammanlagt 100 kontroller att leta efter om man köper båda kartorna.

Priset är även i år endast 100 kr styck. För nybörjare och ungdomar är detta en trevlig övning med föräldrarna under sommaren. Man kan ju ta den tid man vill på sig och samtidigt öva lite på orienteringstekniken.

Kontrollerna sitter uppe från 1 maj till den sista oktober.

Naturpasset finns att köpa på Apoteket Kronan i Tumba, Apoteken i Tullinge och Salem, Circle K i Salem och Lida friluftsgård. Och givetvis i Harbrostugan på torsdagarna.

Olle Laurell

Arrangörsgrupper 2019

Klubbens arrangörsgrupper turas om att ordna våra mindre arrangemang som klubbmästerskap, sommarserien/vinterserien, MOL och liknande.

Syftet med arrangörsgrupperna är att vi alla ska hjälpas åt att arrangera och att man i god tid ska få reda på vad jag ska hjälpa till med. Ingen ska behöva ringa runt och jaga folk till varje enskilt arrangemang.

Ambitionen är att alla aktiva medlemmar ska vara med i någon grupp. Då detta ändras över tid så kommer också grupperna förändras. I varje grupp ska finnas personer med kompetens (eller potential) inom banläggning, sportident, mm.

Personer som är understrukna i varje grupp är sammankallande. Det innebär att de ser till att gruppen tillsammans sätter igång planeringen av arrangemangen. Tanken är inte att de sammankallande ska vara ansvariga för varje arrangemang, utan detta kan med fördel roteras inom gruppen.

Styrelsen kommer inför varje år att göra en planering där årets arrangemang fördelas på de olika grupperna. Varje grupp får max ett arrangemang varje år. TAKK (Tävlingsarrangemangs- och kartkommittén) kommer att bistå med att diskutera lämplig karta samt med övriga råd, etc.

Patrik Adebrant

Arrangörsgrupper TMOK 2.1

Grupp 1
Lars Stigberg
Ulrik Englund
Björn Nilsson
Fam Giberg
Fam Sörqvist
Olle Laurell
Gustav Melander

Grupp 2*
Johan och Terese Eklöv
Karin Näslund
Ann-Britt Sjöberg
Fam Anders Käll
Fam Sandelin

Grupp 3*
Katinka Ruda
Fam Kjellstrand
Fam Ågren
Per och Sofia Forsgren
Bengt-Åke Ericsson

Grupp 4
Jörgen + Carina Persson
Emma Persson
Mia + Fredrik Svahn
Fam Skogholm
Fam Lif

Grupp 5
Fam Boman-Kolmodin
Per Ånmark
Fam Boljang-Björklund
Olle Rudin
Arne Åhman

Grupp 6
Elsa och Joakim Törnros
Harald Nordlund
Tor Lindström
Fam Elderstig- Kajanus
Fam Brodin

Grupp 7
Staffan och Helén Törnros
Fam Hylander
Kurt Lilja
Micke Tjernberg och Jennifer Warg
Alve Wandin

Grupp 8
Conny Axelsson
Fam Adebrant
Fam Hjerne
Fam Ljungberg
Fam Nord

Grupp 9*
Matilda Lagerholm
Thomas Holmberg
Carina Johansson
Ronja Hill
Fam Hedberg
Fam Lange

Grupp 10*
Bengt Branzén
Thomas Eriksson
Fam Mårsell
Sanna och Anton Steen
Fam Claesson (end. skidor)
Anders Winell
Andreas Herne

Grupp 11*
Jerker Åberg
Annica Sundeby
Fam Åberg
Fam Englid
Fredde Huldt
Mattias Allared
Fam Östervall

Understrukna namn är sammankallande
**Grupper som kan arrangera både skidor och orientering. Övriga enbart orientering.*
Ansvarig för Arrangörsgrupperna är patrik_adebrant@hotmail.com.

Program 2019-2020

Datum	Aktivitet	Arrangörsgrupp
25-apr-19	MOL-Harbro	1 (Lars Stigberg)
02-maj-19	Ungdomsserien	4 (Jörgen + Carina Persson) och 2 (Johan + Terese Eklöv)
Jun-19	Dag-KM	7 (Helen + Staffan Törnros)
Sommar-2019	Sommarserien	9 (Matilda Lagerholm)
Aug-19	MOL-Långsätra	6 (Elsa + Joakim Törnros)
Okt-19	Natt-KM	3 (Katinka Ruda)
Vinter-2020	Vinterserien	8 (Conny Axelsson)

Entré Harbro

Var med och invig Tumbas första entré till naturen
Lördagen den 11 maj kl. 11.00
Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2

Alla övningar gratis!
Fika till självkostnad!

Besök vår trolska ravin med guide! Om du vågar!

Skidskytte? Nä, men OL-skytte!

Årets Naturpass Med 50 kontroller

Pröva orientering med instruktör!

Pröva den moderna tekniken

Stärk din kropp med instruktör på Utegymmet!

Guidad tur på några av kartans 36 gamla torp!

Rullstol eller Gående - Pröva Precisions-OL

Du kan säker komma på fler aktiviteter, som vi kan välja mellan!
Hör av dig till mig att du kan vara med och vad du vill hjälpa till med!

Välkommen!

Lasse Stigberg ar@lars-stigberg.se 070-318 11 36

Som du säkert vet, kunde vi bygga ut Harbrostugan hösten 2016. Genom projekt HISSNA gjorde vi en hel del åtaganden som innebar att vi kunde få ett antal avgörande bidrag för att kunna genomföra projektet:

- 478 tkr från Allmänna Arvsfonden för bygget
- 400 tkr från Stockholmsidrotten för projektet utan öronmärkning
- 112 tkr från Stocholmsidrotten och lika mycket från Botkyrka kommun för belysningen på Harbro Gärde
- Möbler från Astra för c:a 100 tkr

Totalt c:a 1 200 tkr i bidrag jämfört med en beräknad kostnad på knappt 1 500 tkr! Av bidragen har allt betalats ut, förutom 200 tkr från Stockholmsidrotten, som vi förhoppningsvis får, när projektet är avslutat efter sommaren.

Arvsfonden har satt upp ett antal villkor som vi hittills inte helt har kunnat motsvara. Exempel som vi inte lyckats nå är att engagera nyanlända, fler medlemmar från Storvreten samt personer med funktionshinder. Vår fina ramp är väl än så länge oanvänd!

Ett annat mål vi inte uppnått är kommunens idé med Entré Harbro och Utegymmet! Efter många turer är det nu dags! Svårt att bedöma hur många besökare vi kan få i samarbete med kommunen! Allt från 5 till 300 besökare?? Vi måste förstås vara beredda på många besökare och kunna ta hand om dessa med instruktörer från våra klubbar.

Målet är att knyta nya kontakter och i förlängningen få nya medlemmar!

Lasse Stigberg

Kommunkontakter - Status 31 mars

Entré Harbro med Utegym
Se egen artikel bl a om invigning i maj!

Arrendeavtal
Vi försöker få fram ett nytt arrendeavtal med Botkyrka kommun. Jag har önskat att avtalet ska täcka alla de ytor som vi disponerar runt Harbrostugan. Det innefattar då hela ytan där vi har alla förråd runt torpet vid elljusspåret, parkeringen och det nya Utegymmet. Ytan blir då uppåt 20 000 kvm. Jag ser ingen dramatik i detta, men det är viktigt att definiera vem som ansvarar för underhåll av de olika objekten.

Kommunen bör underhålla vägen, parkeringen och torpet utvändigt. Torpet är kulturmärkt så det skulle vara knepigt för oss att ha ansvaret! Belysningen från vägen och upp till elljusspåret. Även elljusspåret är kommunens ansvar förstås. Utegymmet har ännu inte diskuterats.

Skolavtal
Per Ånmark, Arne Åhman och delvis jag själv har jobbat med de fyra skolorna som använder Brosjökartan. Det finns en stor potential att hantera och samordna de fasta kontrollerna och se till att skolorna alltid har aktuella kartor. Kontrollhanteringen kan effektiviseras och kvaliteten på önskade banor förbättras.

Vi har begärt resurser från kommunens skolledning centralt, men tyvärr inte fått något svar ännu! Våren är ju här nu!

Tillstånd för orientering från kommunen
Anders Winell tror att vi är nära en överenskommelse med enklare rutiner för tillstånd för alla typer av tävlingar och träningar. Enda undantaget är 25manna, där det krävs en liten annan planering av förklarliga skäl!

Den nya rutinen baseras på en överenskommelse säsongsvis, dvs två gånger per år. Kommunen markerar förbjudna områden på kartorna Tumba-Tullinge och Brosjön. Det betyder att i princip alla som skriver ut en karta har dessa ”röda” områden markerade.

Vi presenterar vår- resp höstprogram i detalj vid en genomgång med kommunen inför varje säsong och får då förhoppningsvis OK. Självklart är det mycket viktigt att vi till 100 % respekterar de förbjudna områdena på **alla** träningar och tävlingar!

P-skiva vid Harbro
Vi har nått en del förbättrade villkor med kommunen. Anders Käll har tagit över slutförhandlingarna.

25manna 2022
Det har bildats en förstudiegrupp för 25manna 2022 bestående av representanter från Tullinge SK och IFK Tumba SOK. Vi har en idé om att kommunen redan från början ska vara med och diskutera arenaplats och terrängområde för 25manna 2022. Läs mer i Jörgens text om TAKK.

Lasse Stigberg

EFP - Efterforskning av försvunnen person

En tisdag i mars var vi fyra personer från MIK och IFK Tumba på en mycket intressant (och lång) informationskväll på Polishuset tillsammans med deltagare från andra orienteringsklubbar i vårt distrikt. Redan under introduktionen betonade poliskommissarie Bengt Gustavsson att polisen inte ensam klarar av EFP utan hjälp och speciellt nämndes orienterarna.

Många lagar styr polisens arbete i EFP, men en övergripande och viktig lag är den om ”Skydd mot olyckor”. Kapitel 6 § 1 är för många en okänd del som handlar om Tjänsteplikt: ”När det behövs, är var och en som under kalenderåret fyller lägst arton och högst 65 skyldig att medverka i räddningstjänst, i den mån hans eller hennes kunskaper, hälsa och kroppskrafter tillåter det. Tjänsteplikten fullgörs på anmodan av räddningsledaren”.

Men, det betonades, att polisen i första hand önskar hjälp av frivilliga orienterare, som t ex är:

- vana att vistas i skogen, även i svår terräng
- förtrogna med kartläsning
- uthålliga
- utrustade med god mörkerkapacitet

En av polisens jurister föreläste om tillämplig lagstiftning och uppehöll sig länge om vikten av att respektera *tystnadsplikten.* Den gäller för myndigheter men också för oss orienterare om vi deltar i eftersök.

Nästa avsnitt handlade om hur vi skall bete oss om vi påträffar den eftersökte personen. En av polisens forensiker (kriminaltekniker) betonade att i vissa fall kan det handla om en brottsplats och då är det viktigt att inte förstöra spår. Finns chansen att personen lever går livräddande åtgärder före annat.

Senare delen av kvällen ägnades åt olika metoder vid eftersök. Metodutvecklingen bygger delvis på erfarenheter från USA på 1970-talet och 1998 startade polisen en speciell utbildning.

INL-inledande åtgärder omfattar informationsinhämtning, närsök och ledstångssök. SAR Sweden har ATV (fyrhjulingar) och motorcyklar som snabbt kan köra igenom ett stort väg- och stignät.

I ett senare skede utökas insatserna med i första hand polisens egna resurser som till exempel patruller, hundförare med hundar, rytteri, helikoptrar, UAV (drönare) och sjöpoliser.

Därefter utnyttjas externa resurser i form av hemvärn, flyg, kommunal räddningstjänst, sjukvård och kustbevakning samt frivilligorganisationer som ***orienteringsklubbar*** och Missing People.

Ett verktyg för att effektivisera eftersöket är en Objektsprofilering som görs efter Informationsinhämtning och de generella profilerna för olika grupper (ex.vis barn i olika åldrar, dementa, svamp- och bärplockare).

Sammantaget blir det en Individuell profil för den aktuella situationen.

Räddningsledaren gör sedan en bedömning och fastställer ett sökområde och gör också en sektorindelning av detta. En rad olika sökmetoder används:

- Närsök
- Ledstångssök
- Patrullsök Sökkedjor
- ***Genomspringning –*** görs av orienterare
- Ljudkedjor (om ett barn är försvunnet kan man låta en Hemglassbil köra sin melodislinga)
- Traditionell skallgång (företrädesvis Missing People).

Kvällen avslutades med att vi fick se några filmer tagna med värmekamera från polishelikopter i ett eftersök av en äldre kvinna som försvann i Norrtäljetrakten. Filmen togs från 150 m höjd och visade hur kvinnan fastnat i ett stängsel inne på f.d. Lv 3 område och försökte ta sig loss. Fantastiskt bra upplösning på filmen där både händer och fötter kunde urskiljas.

En annan resurs polisen utnyttjar är Kustbevakningens flygplan stationerade på Skavsta flygplats som också har mycket bra värmekameror. Från en övning i Nynäshamnstrakten kunde vi se en film tagen från 500 m höjd och där vi tydligt kunde se hur både rådjur och vildsvin rörde sig i terrängen liksom ett svanpar på vattnet.

Sist fick vi följa hur sökandet efter Kim Walls kroppsdelar i Öresund genomfördes. Likhundar från bland annat Stockholmspolisen användes och de markerade på många platser, men röjdykarna från danska marinen hittade inget. Först när en oceanograf gjort komplicerade beräkningar av bl. a. vattentemperatur på olika vattendjup, strömriktningar och strömhastighet kunde dykarna hitta kroppsdelarna. Ibland ända upp till 800 m från platsen hundarna markerat.

Från våra klubbar, MIK OK och IFK Tumba SOK, har vi nu i princip lovat polisen att uppdatera våra gamla ”Skallgångslistor” för att kunna delta i kommande eftersök. Det kan hända att vi behövs vid ett mindre antal (1–3) tillfällen per år. Speciellt berömdes vår ”nattkapacitet”.

Därför inbjuder vi nu alla klubbmedlemmar från 18 år och uppåt att anmäla intresse till någon av oss fyra som deltog i informationskvällen. Mejla, messa eller ring oss. Vi behöver ditt namn, adress, mobiltelefonnummer och e-postadress.

Tor Lindström

MIK OK:

Bengt Branzén	073-525 95 92	branzenalmryd@bredband.net
Fredrik Huldt	073-311 71 42	fredrikhuldt@hotmail.com

IFK Tumba SOK:

Thomas Eriksson	070-519 87 91	thomas.e.eriksson@bredband.net
Tor Lindström	070-376 43 92	oltorlind@gmail.com

Barnens Vasalopp 2019

På grund av dålig snötillgång var det länge osäkert om Barnens Vaselopp skulle kunna genomföras lördag 19 januari som planerat.

Till slut kom kylan så att Lida lyckades få ihop tillräckligt med konstsnö för en 250 meter lång slinga med utmärkta dubbla klassiska spår. Tidigare år har banan legat nedanför pulkabacken, men i år gick loppet istället på första delen av Lidas nya breddade röda spår uppe vid spårcentralen.

Trots att annonseringen hade gått ut sent, pga det osäkra snöläget, var det ett 70-tal barn som åkte loppet stöttade av mängder med publik.

Det var en mycket god stämning utmed banan och kul att se så många skidande barn påhejade av släkt och vänner i publiken. För några var det kanske första gången på skidor och då blev det kanske ett eller några enstaka varv, medan andra åkare uppvisade mycket god skidvana. Några susade runt banan, tog en mugg blåbärssoppa, och fortsatte i samma tempo. Någon enstaka åkare kom upp i cirka femtio varv. Imponerande!

Den viktigaste orsaken till det lyckade arrangemanget var våra fantastiska funktionärer. Bland annat stod ett gäng barn från våra egna skidträningsgrupper för mycket goda insatser under dagen. Moa Öjestad, Filippa Rydell, Hjalmar Dufva, Freja och Filippa Hjerne och Simon Adebrant hjälpte till med förberedelser inför loppet, sprang med namnlistor mellan anmälan, speakern och diplomutdelningen, delade ut blåbärssoppa, medaljer och diplom till åkarna, organiserade gemensamma uppvärmningar inför starterna. Dessutom hjälpte de åkare som trillat eller behövde lite hjälp uppför ”backarna”. Riktiga toppeninsatser helt enkelt och deras föräldrar stod också för fina insatser under dagen.

Full fart på Barnens Vasalopp

Patrik Adebrant var speaker och såg till att starterna, som skedde med jämna mellanrum, gick lugnt och städat till, att målgångarna refererades och att publiken fick åkarintervjuer efter målgång. Till sin hjälp hade han flygande reportrar från våra yngre funktionärer som gärna intervjuade åkare ute i spåret.

Stort tack till funktionärerna och bra insatser i spåren av alla unga skidåkare. Alla är välkomna åter nästa vinter!

Olle Hjerne (tävlingsledare)

BRAVURA
STOCKHOLM SKI MARATHON

Osäkerhet in i det sista - men det blev av!!!

Efter inställda lopp både 2017 och 2018 och nu flytt till reservdagen 10 februari började tvivlet närma sig hos många inblandade. Är det värt all tid som vi lägger ned på förberedelserna!

En av de värsta sysselsättningarna jag ägnar mig åt, är studien av åtminstone tre olika prognosmakare vad gäller vädret de kommande 10 dagarna! Dels är de tre prognoserna oftast helt olika, dels är det sällan de står sig mer än en eller två dagar. Med andra ord har man ingen nytta av prognoserna, och lik förbaskat kan jag inte låta bli att kolla 3 - 4 gånger per dag!!! Men det blir mycket tid över när loppet genomförts!

Vår ambition med samarbetet med Bravura är ju att nå c:a 550 anmälda, varav 500 väntas komma till start. Nu hade vi fått c:a 440 personer som bokat startplats (100 kr var), men bara 350 som betalt fulla anmälningsavgiften, 500 kr. Den gamla sanningen att vädrets makter är vår största fiende bekräftades igen!

Spåren fina – kvällen innan

De tre varven på 15 km hade blivit 6 x 7,6 km, som blev 5 x 8 km. Efter mycket skottande och med alla andra förberedelser klara såg det rätt lovande ut vid Lida på lördagskvällen! Men väderrapporten började snacka om regn.

Tävlingsdagen

På söndag morgon gick larmet! Det har regnat under natten och delvis förstört spåren! På bron över järnvägen finns ingen snö kvar!

Blött i spåren, men det höll

Spårgänget var tidigt på plats och ytterligare 8 - 9 personer styrdes om hemifrån eller från sina ordinarie uppgifter! Skulle spåren hinna bli klara till starten 11.00? ”Skottarna” dök upp på Götaland den ena svettigare än den andra, på väg till sina ordinarie uppgifter. Framåt 10.30 fick vi den efterlängtade klarsignalen, ”Vi kör”!

Ett annat litet orosmoln var kön till utlämningen av nummerlapparna och chipen. Osäkerheten om loppets genomförande innebär att fler och

fler väntar med att betala. Kontrollen och själva betalningen tar sin tid och kön blev oroande lång! Med lite rutinjustering var den kön också borta vid 10.30.

Ingen kö för uthämtning av chip, om man hade hämtat nrlapp tidigare, men lite kö vid sekretariatet som skulle kontrollera betalningen

Vårt ordinarie startgärde var rätt blött, varför starten flyttades till utrymmet norr om klockstapeln.

I övrigt var det mesta sig likt, med ett undantag, placering av vätskekontrollerna! I sista stund adderades ju en sträcka på 300 meter vid varvningen. Där placerades båda vätskekontrollerna! En vid infarten och en vid utfarten! Det fungerade utmärkt!

After Ski

För första gången bjöd vi in till After Ski i Värdshusets nya del. After Ski finns med på nedanstående lista för förbättringar inför 2020!

Lite statistik:

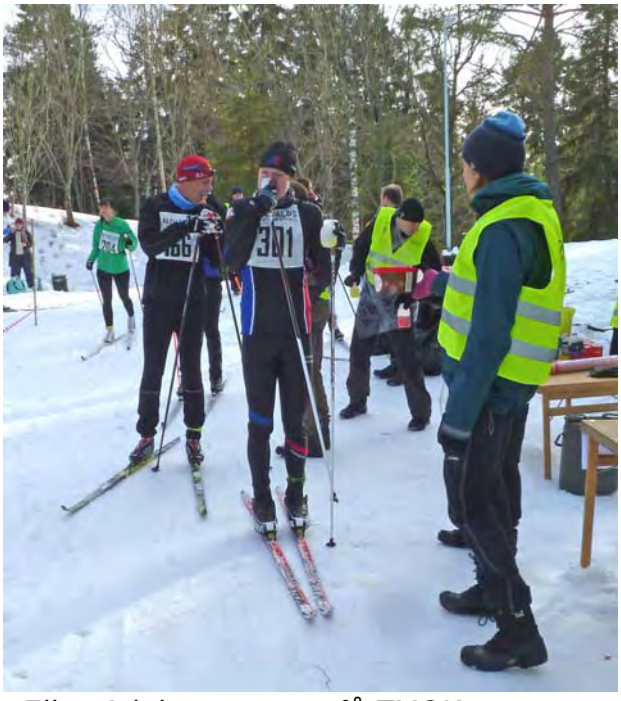
- 330 skidåkare startade, varav 52 st bröt loppet.
- 88 % startade på marathonsträckan, varav 85 % fullföljde.
- 12 % startade på 15 km, varav 76 % fullföljde.
- 80 % av de startande var herrar, varav 86 % fullföljde.
- 20 % av de startande var damer, varav 75% fullföljde.
- 65 % av damerna körde marathonsträckan, varav 76 % fullföljde.
- 94 % av herrarna körde marathonsträckan, varav 86 % fullföljde.

Vår samarbetspartner, Bravura, sålde 447 startplatser à 100 kr, dvs 44 700 kr. Startplatsen garanterar en plats i loppet. Knappt 50 deltagare anmälde sig utan att ha bokat startplats (bl a Efteranmälda).

Klart för start med 330 skidåkare

Full fart i starten

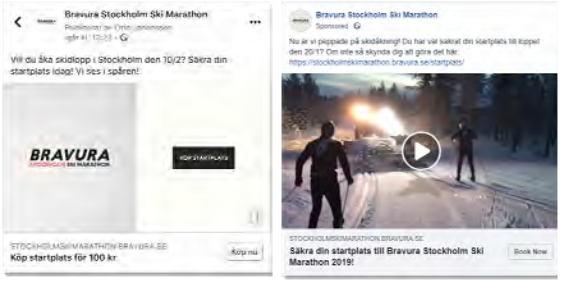
Man kan säga att 495 personer har anmält sitt intresse att delta i årets BSSM. Endast 350 personer kom så långt att man betalade hela anmälningsavgiften. Av dessa kom 330 till start (94 %). Vi är övertygade om att vädret spelar en avgörande roll för att vi inte kan nå de 500 eller 600 startande, som i varje fall jag drömmer om.



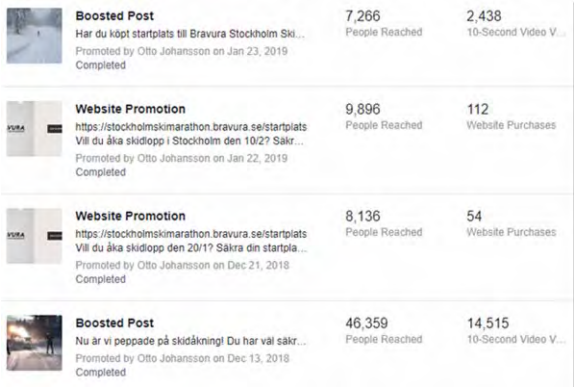
Elias Adebrant en av få TMOK-are som åkte loppet

Om vi spekulerar ett ögonblick och gissar lite också, så är det c:a 150 personer som köpt startplats men inte fullföljt sin anmälan. Några har väl fått något annat att göra och många har förmodligen åkt andra vädersäkrare lopp som t ex Engelbrektsloppet i Norberg, bara 2 timmar från Stockholm. Tittar man i resultatlistan, så finns det gott om stockholmsnamn!

Bravura har lyckats utomordentligt väl med sin marknadsföring jämfört med vad vi själva åstadkommit tidigare.



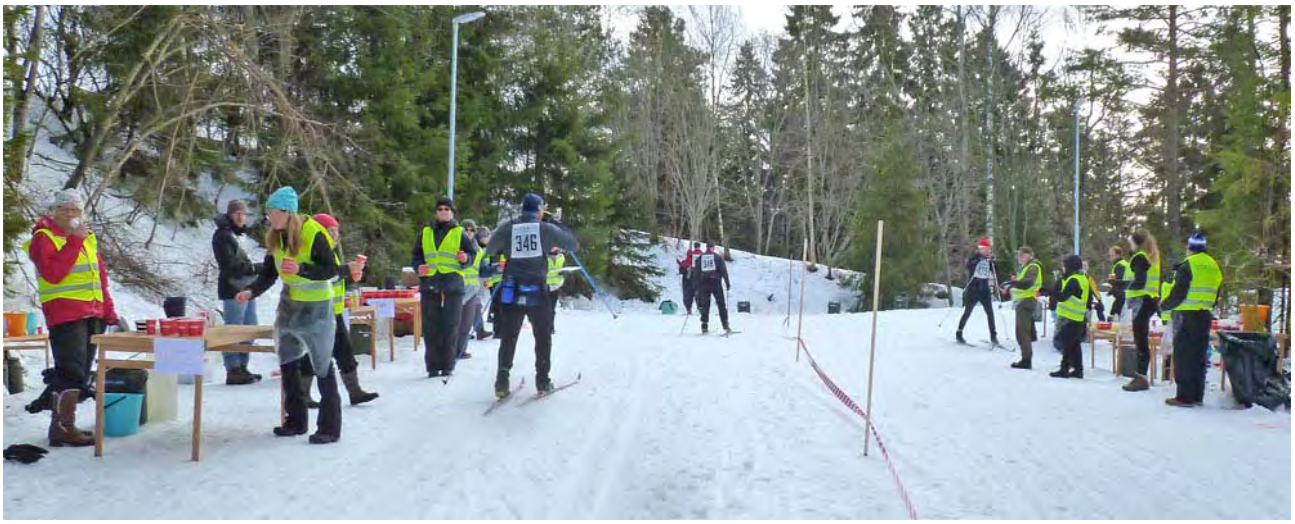
Vi nådde fler än 72 000 människor via kampanjer i sociala medier



Deltagarna tycker till

Hur blev då tävlingen ur deltagarnas synpunkt? I längden blev förstås spåren lite blöta, men avsevärt bättre än Vasaloppets tre veckor senare. Vad sägs om följande:

- *En eloge till alla som kämpade med spåren idag. Ni är grymma. Tusen tack!*
- *En eloge till alla fantastiska banarbetare som gjorde dagens lopp möjligt!*
- *Oerhört tacksam att ni valde att genomföra loppet!*
- *Ett stort tack till den banarbetare (vid bron) som gav mig en ny stav, efter att jag knäckt min i två delar. Du räddade mitt lopp!! Supertack!!!*



Vätskekontroller både vid in- och utfart

- *Ett jättestort tack till er som lyckats genomföra detta. En bragd!!!*
- *Suveränt arrangemang, vädret till trots! Stort tack till alla som gjorde det möjligt.*
- *Stort tack till alla i spårteamet som lyckades få till så pass bra spår trots att vädret var emot er!*
- *Klappa er själva på axeln. Sen får ni kanske kolla er rejält i spegeln och fråga vad ni vill med den där målgången på ett medmänskligt plan.*
- *Måste säga att ni gjorde en bragd i år. Gillar målgången också . Allt var kanon!*
- *Tack till alla att ni lyckades genomföra. En bragd!*

Målet – högst upp i slalombacken

Våra funktionärer

Jag tror att vi har världens bästa funktionärer! Ovanligt lätt att få till 80-talet personer trots att vi flyttade tävlingen från den 20/1 till 10/2! Tyvärr drabbades jag själv av ryggproblem i julhelgen. Svårt att röra mig, med ständigt svåra smärtor, vilket bl a ledde till utebliven sömn! Det har varit några tuffa månader, men som tur var kunde Jörgen Persson rycka in och rädda situationen trots ett tufft reseprogram.

Funktion	**Ansvarig**
Tävlingsledare	Jörgen Persson
	Lasse Stigberg
Träna f Vasan	Johan Myhr
Lida	Leif Wallin
Bravura	Martin Sander
	Otto Johansson
Parkering	Olle Laurell
Ekonomi	Lennart Hyllengren
Sekretariat	Lotta Östervall
Start	Ulf Stigberg
Vägvisning	Olle Rudin
Spårgruppen	Johan Eklöv
Vätska 1	Micke Tjernberg
Vätska 2	Pia Rydh
Mål-Vätska	Emma Käll
Mål	Karin Näslund
Tidtagning	Tomas Andersen
Speaker	Olle Yttermo
Första Hjälpen	Maj-Lis Melander
After Ski	Magnus Sander
Marknadsföring	Otto Johansson
Arena	Leif Wallin

Uppföljning med tårta
För att fira succén och kunna dra nytta av årets erfarenheter bjöd tävlingsledningen in samtliga funktionärer till fika och diskussion i Harbro den 18 mars. Drygt 30 funktionärer deltog och varje funktion fick berätta om sina erfarenheter. Flertalet har också skrivit ned sina sammanfattningar. Glädjande hur fantastiskt glada och nöjda alla närvarande var! Alla verkade vara beredda att ställa upp även 2020!

Resultat och förtäring efter målgång

Idéer för ett ännu bättre BSSM 2020.
En första lista med punkter som ska analyseras togs fram.

- Bättre lösning och integration mellan startplatser och TA.
- Effektivare hantering på Sekretariatet på tävlingsdagen för att minska köerna.
- En samordningsperson för de tre vätskeenheterna med rutiner och inköp.
- Avtala stavlösningen med Alewalds.
- Ett ännu bättre After Ski med bl a de förslag som fanns 2019.
- Förbättrad arena för mer fest (se Lida Loop)!
- Tydligare prisförteckning.
- Kolla klassindelningen.
- Rutiner för Svar på Facebook m fl.

Tack för i år! Nu siktar vi på söndagen den 19 januari med söndagen den 9 februari som reservdag!

Lasse Stigberg

Vinterserien 10 mars 2019

I vinter blev det bara en vinterserie för TMOK:s räkning. Det känns lite fel att TMOK ska stå som värd för två Vinterserier veckorna efter varandra, när det nu är TMOK och inte Tumba resp MIK som arrangerar.

Arrangörsgrupp 5 med Mattias Boman i spetsen skötte arrangemanget. Mattias hade lagt banor som utgick från Harbrostugan. Bekvämt att kunna ha lite servering som Nina Boljang med barnen Alva och Edvin fixade.

Soligt väder medförde många löpare, hela 250 st. Trots parkeringsvakter (Olle Rudin och Arne Åhman) så blev parkeringen full och de fick hänvisa till Tumbas infartsparkering.

Av de 250 löparna har 88 st lagt upp sina GPS-spår på Livelox. Imponerande och kul både för både löpare och banläggare att se hur alla sprang.

Helen

Långsätra

Nu är det klart! MIK OK har äntligen fått till en klubbstuga som ligger på en orienteringskarta. I förra numret av TT kunde ni läsa om möjligheten som nu blivit verklighet.

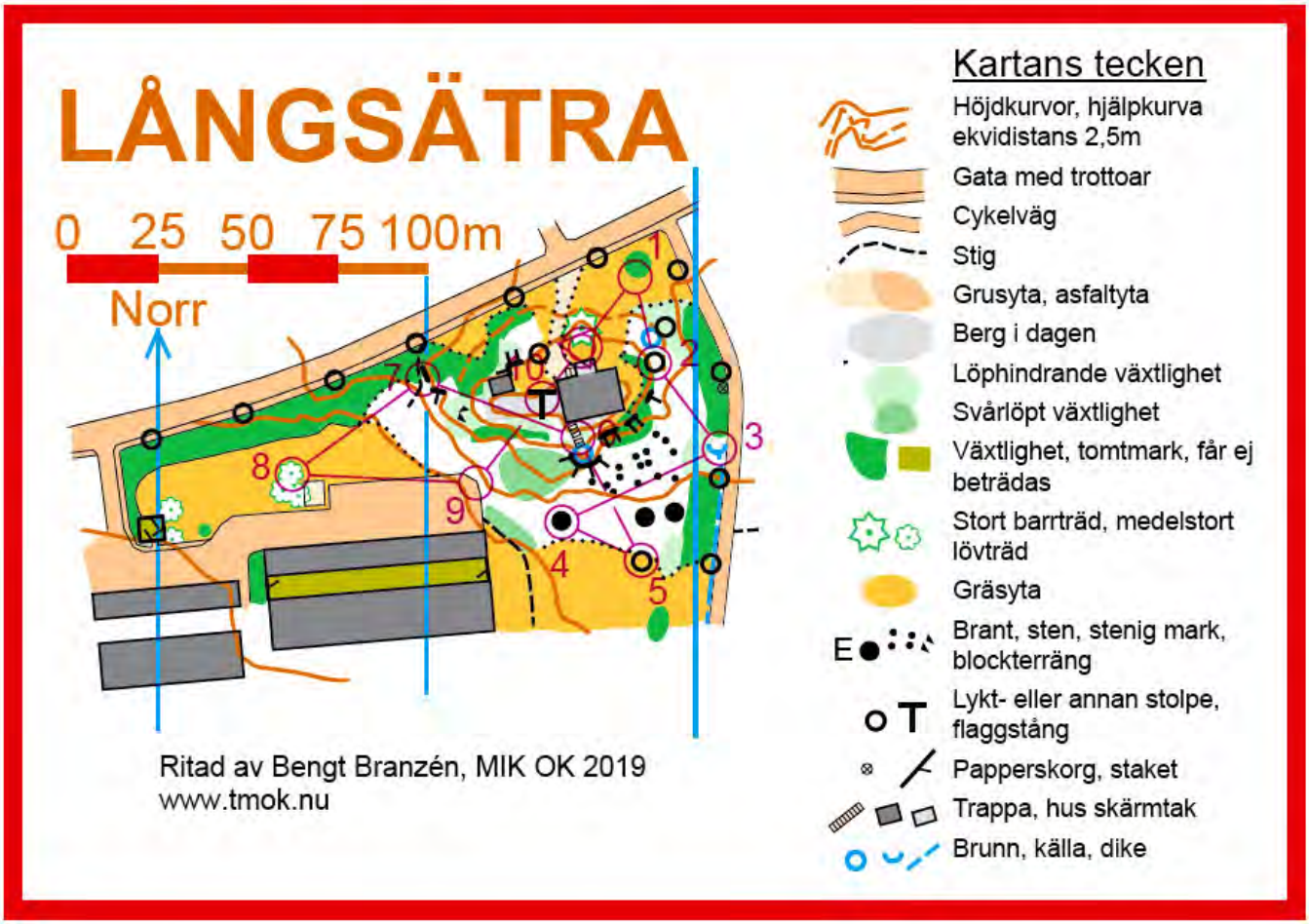
Stugan Långsätra ligger på Sätragårdsvägen 183 och är ett K-märkt hus som ägs av Stadsholmen (dotterbolag till Svenska Bostäder). Vi fick tillträde vid årsskiftet och Bengt Branzén har tagit på sig rollen som stugfogde.

Bengt har med viss hjälp flyttat över en hel del från Puckgränd och den 16 mars var det dags för Invigning/Öppet hus.

Elsa Törnros höll ihop arrangemanget, men fick hjälp att ett antal personer.

- Magnus Kjellstrand + MIK-ungdomar delade ut ett flygblad till alla boende i den närmaste omgivningen.
- Håkan Elderstig snitslade en terrängbana.
- Bengt ritade en microkarta över tomten (och lite till).
- Elsa lade banor för prova-på orientering och Micro-OL/ Stämplingsbana.
- HD15-gänget gjorde en skattjakt.
- Nina Boljang och Robert Björklund ansvarade inköp och servering av kaffe, korv och våfflor, ett hästjobb.

Dessutom var flera MIK-are inblandade både i förberedelser och som hjälpredor på plats.



Givetvis finns redan en orienteringkarta över Långsätra – ritad av Bengt

Många ville vara med på skattjakten

Evenemanget blev en succé. Det var full fart flera timmar. Ingen räknade dem som kom, men en uppskattning var att det var uppåt hundra personer förutom alla funktionärer. Ca 15 personer/familjer lämnade in lappar på att de ville ha mer info om klubben. (En hel del dök också upp på nybörjarkursen som började en vecka senare, se mer på annan plats i tidningen.)

Några av funktionärerna: Bengt-Åke, Bengt, Alva och Elsa

Lite kuriosa var att det dök upp en dam vars mormor hade bott i huset i slutet av 1800-talet. Då var det fyra familjer som bodde i huset, det var arbetarbostäder åt en del som arbetade på Sätra gård som låg alldeles intill.

Mycket är som sagt redan överflyttat från Puckgränd, men det återstår en hel del. Det jobbigaste blir nog att bestämma vad som kan slängas och vad som ska tas med. Har du synpunkter på det så hör av dig till Bengt Branzén.

Max Igor hjälper till med Micro-OL

Planerna är att försöka ordna fler aktiviteter för allmänheten, kanske tipspromenader eller prova-på aktiviteter på helgerna.

Fullt i sofforna under Öppet hus

Har du inte haft vägarna förbi ännu så rekommenderar jag ett besök på måndagskvällar då det är ungdomsträning där. Eller varför inte komma på det KM som vi planerar arrangera från Långsätra måndag den 10 juni.

Helen

Vilka är Adebrants?

Familjen Adebrant är bland de aktivaste i klubben och de flesta känner nog till dem. Men nu när Patrik blivit klubbens ordförande tycker vi att det är dags att lära känna dem ytterligare.

Namn och ålder:
Helena 51 år, Patrik 49 år, Ebba 18 år, Elias 16 år, Simon 13 år.

Hur länge har ni hållit på med orientering?
Helena: Typ sen jag var 9 år med uppehåll 1985-1995.
Patrik: Sen 8-årsåldern.
Ebba / Elias / Simon: Hela livet.

Hur kommer det sig att ni började med orientering?
Helena: Blev impad av mina äldre syskon, att de kunde.
Patrik: Blev medtvingad av mamma och pappa till Kalmars klubbstuga ”Kärr”. Sen var jag fast!
Ebba: Pappa & mamma höll på, blev intvingad i sporten, bilen gick till tävlingarna varje helg, det var bara att haka på.
Elias: Född in i sporten.
Simon: För att mamma och pappa höll på med orientering

Vilka orienteringsklubbar har ni sprungit för?
Helena: Almby IK, IFK Tumba och TMOK.
Patrik: Kalmar OK, MIK och TMOK.
Ebba / Elias / Simon: Bara TMOK.

Vad är det bästa med orientering?
Helena: Att jag slipper stå och frysa vid nån fotbollsplan.
Patrik: Kamratskapen, absolut. Att få träffa en massa trevliga människor och få vara i skogen.
Ebba: Bra träning och bra kompisar.
Elias: Gemenskapen och lyckan med sporten.
Simon: Träffa kompisar och att springa i skogen.

Era styrkor som orienterare?
Helena: I mina bästa stunder kan jag hålla riktningen.
Patrik: Gotlandsorientering (= Att hålla kurs och stega rakt ut i det okända).
Ebba: Uthållig och kämpaglöd.
Elias: Finorientering och detaljläsning.
Simon: Att springa.

Vilken orientering gillar ni bäst?
Helena: Natt, för att då blir jag dubbelt så glad när jag hittar kontrollen.
Patrik: Medeldistans på Hejnum hällar, väster om Slite.
Ebba: Långdistans (så kan man hinna bomma lite också).
Elias: Medel eller lång.
Simon: Sprint, det går snabbast och är vid hus.

Favoritterräng för orientering?
Helena: Mölnbo. Fick 11 p i ranking för länge sedan på en tävling i Mölnbo, så det måste bli Mölnbo.
Patrik: Smålandsterräng, med mááánga stenmurar
Ebba: Fjällterräng.
Elias: Hällar och lättlöpt, öppen terräng.
Simon: Lövskog.

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?
Helena: Längdskidor. Jazzdans ett litet tag.
Patrik: Simning och friidrott
Ebba / Elias / Simon: Simning (tidigare)

Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?
Helena: Hm, pris i orienteringstävling, blankt här, jag säger pass.
Patrik: En utlottad korg fylld med goda Axa-produkter.
Ebba: En teleskopiskt grillpinne.
Elias: 400 spänn på Alewalds.
Simon: En pokal.

Vad gör ni när ni inte orienterar?
Helena: Hälsar på mor, far, bror och syster i Örebro eller handlar ännu mer fil.
Patrik: Plöjer historiska tidningar och böcker.
Ebba: Tänker orientering.
Elias: Pluggar och spelar instrument.
Simon: Spelar piano. Går i skolan. Hänger med kompisar.

Patrik, du har ju precis blivit ordförande i TMOK. Vad vill du åstadkomma i den rollen framöver?
Tre saker tänker jag på direkt:

- Vi ska utveckla samarbetet mellan våra tre klubbar ytterligare.
- Vi ska erbjuda bra träningar, läger och social gemenskap för alla.
- Ekonomi i balans.

5 Valfrågor:

Helena
Tumkompass/Planka
Sommarsemester/Vintersemester
Frukt/Godis
Tights/Nylon
Tiomila/**25-manna**

Patrik
Tumkompass/Planka (Planka borde förbjudas)
Sommarsemester/Vintersemester
Frukt/Godis
Tights/**Nylon**
Tiomila/**25-manna**

Elias
Tumkompass/Planka
Sommarsemester/Vintersemester
Frukt/**Godis**
Tights/**Nylon**
Tiomila/25-manna

Simon
Tumkompass/Planka
Sommarsemester/Vintersemester
Frukt/**Godis**
Tights/Nylon
Tiomila/25-manna

Familjen Adebrant i Dolomiterna 2017

Vintercupen 2018/19

Så är då Vintercupen avgjord igen. Tyvärr blev det bara fyra deltävlingar då ingen arrangör hittades för finalen.

Vintercupen 2 – 17 dec 2018
Som vanligt när vi arrangerar så var det en fotoorientering. Den här gången med temat parksoffor som var grupperade på ”öar” på kartan. Målet var att hitta parksofforna, under den fina snön som kommit, och matcha dem med foton. Det gällde också att vara lite strategisk och ta alla kontroller på en ö.

Snön gjorde det lite svårare

Vann gjorde Ingrid A, Alva B-B och Elsa K även om det var Johan G som hittade flest soffor

Helen

Vintercupen 3 - 14 jan 2019
Tema för tredje etappen av Vintercupen var “Konst och lek”. Det finns mängder av konstverk i områdena kring Puckgränd så vad passar inte bättre än att stanna till vid dem och få lite kulturhistoria samtidigt som vi orienterar?

Etappen bestod av tre banor; Stora konstrundan, Lilla konstrundan och Mest på lek. Varje kontroll var ett konstverk eller en lekplats. Förutom att hinna till så många kontroller som möjligt gällde det att hitta svaret till kontrollfrågorna och skriva ner dem. En fråga kunde handla om konstverkets namn eller konstnärens födelseår. För att få lite omväxling fanns även en del lekplatser och det gick att ana ett visst chansande när innehållet i en grön sandlåda inte var sand (fast några hade skrivit det på definitionen).

Konstnärens förnamn framgick av plattan på skulpturen

Etappen uppskattades mycket av både stora och små tävlande. Bra kämpat! Anders Englid hittade alla kontroller och var snabbast i mål, men trots det vann han inte utan det gjorde Dan Giberg tack vare sitt handikapp.

Nina Boljang

Vintercupen 4 – 18 feb 2019
Temat var sprint. Alla fick en översiktskarta med fem områden markerade med en startpunkt. Vid varje område fanns en sprintkarta med 8-10 kontroller. Det gällde att ta så många kontroller man kunde på 45 minuter.

Flest kontroller tog Alexander med 29 kontroller men vinnare av Vintercup 4 var Viggo Mårsell.

Anders Englid

Totalresultat Vintercupen 2018/2019

Det blev ingen finaltävling i år utan resultaten efter fyra tävlingar blev slut-resultat. Stort grattis till Elsa Käll som tog hem Vintercupen i år.

Pl	Namn	VC 1	VC 2	VC 3	VC4	Totalt
1	Elsa Käll	46	50	40	48	184
2	Johan Giberg	50	46	43	42	181
3	Ingrid André	46	50	34	48	178
4	Robert Björklund	46	47	30	45	168
4	Alexander Käll	43	45	39	41	168
6	Anders Englid	48	39	49	30	166
7	Anders Käll	40	45	34	43	162
8	Alva Björklund Boljang	30	50	37	40	157
9	Kerstin Åberg	41	41	31	33	146
10	Edvin Björklund Boljang	30	35	29	39	133
11	Nina Boljang	30	34	30	37	131
12	Dan Giberg	40	37	50		127
13	Elinor Lange	42	40	42		124
14	Viggo Mårsell	30		41	50	121
15	Simon Adebrant		45	35	36	116
16	Max-Igor Kajanus	30	45	39		114
17	Jörgen Persson	30	37	46		113
18	Ebba Kolmodin	44		31	33	108
19	Hilda Mårsell	30		36	36	102
20	Åsa Mårsell	30		32	38	100
21	Erik Käll			44	49	93
22	Charlotta Östervall	30			44	74
23	Helena Adebrant		38	27		65
24	Ludvig Lange	49				49
25	Magnus Kjellstrand			48		48
25	Karin Skogholm			48		48
27	Håkan Elderstig			46		46
27	Olle Hjerne				46	46
29	Freja Hjerne				36	36
30	Liv Herne				33	33
31	Fredrik Huldt	30				30
31	Helen Törnros		30			30
31	Jerker Åberg	30				30
31	Johan Eklöv	30				30
31	Oskar Eklöv	30				30
31	Staffan Törnros		30			30

Lång-KM med framtidssnack

Årets sista KM arrangerades 2 dec 2018 i samband med en klubbdag. Arrangörsgrupp 8 med Conny Axelsson och Patrik Adebrant i spetsen ansvarade för KM medan styrelsen bjöd intill en workshop om framtidssnack.

Elsa K och Kajsa inför KM-loppet

KM–arrangörerna hade anlitat Tore Eklund i SNO för både banläggning och uthängning/intagning av kontroller. Platsen var SNO:s klubbstuga i Tveta. Det fanns fyra olika banor att välja på. En för de yngre, en för HD14-16 och HD60+, en dambana och en herrbana. Kanske lite korta banor för vår dam- och herrelit, då banorna var tänkta för HD18-50.

Totalt var det 25 TMOK:are som gav sig ut i skogen denna gråmulna decemberdag. Tror de flesta hade en trevlig tur, även om några var ute lite längre än andra. Vill ni ser hur några sprang så finns banorna upplagda på Livelox. De största klasserna var H18-50 (7 deltagare), D18-50 (6 deltagare) och HD12 (5 deltagare). Klubbmästare i seniorklasserna blev Sanna Steen och Johan Giberg, för övriga segrare se resultaten nedan.

Efter loppen hade SNO servering i klubbstugan och styrelsen med Elsa i spetsen hade förberett en workshop. Alla gavs möjlighet att i form av post-it-lappar framföra synpunkter på vad det är viktigast att klubben ägnar sig åt i framtiden.

Många synpunkter framfördes. De har sedan sammanfattats och styrelsen och kommittéerna har tagit med sig dem i verksamhetsplan och fortsatt arbete.

Helen

Lunch och mingel efter Lång-KM

Resultat Lång-KM 2 dec 2018

D18-50 5 000 m

1	Sanna Steen	40:35
2	Ebba Adebrant	41:06
3	Karin Skogholm	43:52
4	Charlotta Giberg	46:41
5	Catrin Sandelin	59:50
	Åsa Mårsell	ej godkänd

H18-50 6 520 m

1	Johan Giberg	38:47
2	Johan Eklöv	42:55
3	Alexander Käll	48:38
4	Dan Giberg	52:35
5	Anders Käll	53:02
6	Thomas Eriksson	71:56
7	Tomas Holmberg	109:00

H14-16 4 390 m

	Elias Adebrant	ej godkänd

D14-16 4 390 m

1	Elsa Käll	51:16
2	Kajsa Ljungberg	57:32

HD12 2 690 m

1	Simon Adebrant	20:47
2	Alice Ljungberg	21:42
3	Hilda Mårsell	24:25
4	Oskar Eklöv	32:49
5	Freja Saers	47:04

HD60+ 4 390 m

1	Staffan Törnros	48:46
2	Helen Törnros	58:18

HD18-50 Kort 4 390 m

1	Alexander Saers	76:46
2	Annica Sundeby	79:44

Inomhusorientering – orientering i 3D

Inomhusorientering skulle kunna beskrivas som orientering i 3D. Banan går inomhus i en eller byggnader och det kan även finnas kortare utomhus-passager. Byggnaderna har oftast flera våningsplan och det finns kluriga avspärrningar, enkelriktade passager och stängda dörrar som gör att man inte alltid kan ta sig den rakaste vägen mellan kontrollerna. Två kontroller kan ligga på samma våningsplan men för att ta sig mellan kontrollerna kan man behöva byta våning flera gånger för att ta sig fram.

Viken Indoor 2018

Efter att vi i familjen Ljungberg provade på inomhusorientering i samband med Stockhom Indoor Cup 2018 har detta blivit något av vår nya favoritgren. När vi kollade tävlingsprogrammet och såg att det fanns en 2-dagars tävling i Sandviken, Viken Indoor, i november var det därför självklart att vi skulle vara med. Tävlingsområdet bestod av två olika byggnader med två våningar vardera och det fanns många avspärrningar som gjorde banorna kluriga. Alice lyckades bäst och blev 3:a i D12.

I Sandviken fick vi reklam för en tävling som skulle arrangeras i Gävle i januari och självklart åkte vi dit också. Dit hittade glädjande nog även några fler TMOKare. Denna gång var det en helt annan typ av byggnad som bjöd på andra utmaningar. Det var 5 våningar så det blev många trappsteg, både inomhus och utomhus då det

fanns en utvändig spiraltrappa som gick från markplanet till våning 5. Bäst denna gång lyckades Alice som blev 3:a i D14 och Ludvig Lange som blev 7:a H17-44.

Första helgen i februari var det så dags för årets upplaga av Stockholm Indoor cup. Lördagens tävling var på Anna Whitlocks gymnasium på Kungsholmen och söndagens tävling på Huddinge-gymnasiet. Två helt olika byggnader som bjöd på olika typer av utmaningar.

På lördagens tävling var det många våningsbyten då byggnaden hade hela 9 våningar. På söndagen gällde det att ta sig fram mellan alla avspärrningar och enkelriktade passager i en byggnad med 2 våningar. Ett tjugotal TMOK:are deltog båda dagarna och denna gång var det Ludvig Lange som lyckades bäst med en 7:e plats totalt i H16.

Kajsa m fl undrar var man kommer fram

Har ni inte provat denna superroliga form av orientering än så passa på i sommar om ni är på plats på O-Ringen då det kommer finnas möjlighet att testa där.

Familjen Ljungberg

Inomhusorientering med en utomhuspassage i vinterns värsta snöstorm

OL-skytte

Under upptaktslägret, sista helgen i mars, fick TMOK-ungdomarna prova på orienteringsskytte.

Johan klipper kartor till punktorienteringen.

Först fick de testa de elektroniska vapnen som klubben köpte in i höstas, för att sedan köra en kortare träningstävling.

En kort löpslinga följt av fem liggande skott. För varje miss fick de springa en straffrunda. Några sköt fullt men de flesta hade någon/några rundor att springa innan de skulle ut på en kortare punktorientering.

Punktorienteringen hade fem kontroller på banan och Amanda lyckades pricka in alla kontroller. Bra gjort! Övriga hade minst 2 mm fel på dessa kontroller.

För varje mm blev det en minut extra löptid. Efter tävlingen var det kö för att få fortsätta att skjuta. Några ville även pröva stående skytte.

Vi hoppas att många av lägrets deltagare vill vara med på SM i orienteringsskytte som klubben arrangerar helgen den 17-18 augusti, på hemmaplan.

Terese Eklöv

OL-skytte på upptaktslägret

På ungdomsfronten

I skrivande stund har vårsäsongen precis tagit sina första stapplande steg och i naturen för våren en jämn kamp mot vintern med omväxlande snöfall och solsken, ännu har ingen tydligt avgått med segern.

Många ungdomar och uppföljare på uppföljningsträningen

Orienterar gör vi ju förstås ändå och redan 16/3 startade vi igång vårträningarna med en nyhet för i år – uppföljningsträning! Den kom till efter önskemål från de äldre ungdomarna och arrangerades föredömligt av Helena Adebrant och Andreas Herne. En del av tanken med träningen var också att få en bra start på orienteringsvåren då många av våra ungdomar går upp en klass i år och möter svårare banor. Ett stort gäng både ungdomar och uppföljare var på plats och vi kan konstatera att ungdomarna verkar redo för 2019!

Under våren kommer det hända mycket andra spännande saker i vår verksamhet. Till vår stora glädje märker vi att ungdomsverksamheten fortsätter att växa och vi har nu också en lite jämnare åldersfördelning med en större andel äldre ungdomar och juniorer än tidigare. En nyhet är att ungdomsverksamheten i Sätra får ny fart med ny klubbstuga och utökad ledarstab, mer om det finns säkert att läsa på annan plats i tidningen.

Åsa följde upp Freja

Organisation:
Till stor del ser organisationen liknande ut jämfört med förra året med åldersindelade grupper och 2-3 le-

dare ansvariga för varje grupp samt en banläggargrupp och en uthängargrupp. För måndagarnas teknikträningar fortsätter samarbetet med Tullinge som föregående år. Det finns många olika uppgifter i ungdomskommittén, stora som små, och vi vill gärna bli fler som delar på dem!

Grundprogram:
Måndagar:
- Nybörjar- och fortsättningskurs i Långsätra
- Teknikträning på olika kartor

Torsdagar:
- Nybörjarkurs, skogskul och ungdomsträning i Harbro.
- Klubbkväll med soppa

Grupper och ansvariga:
Skogskul: Henrik Falk
Nybörjarkurs Tumba: Karin och Jakob Skogholm, Fredrik Ruda
Nybörjar- och fortsättningskurs Långsätra: Elsa Törnros, Max-Igor Kajanus, Erik Åberg
Födda 09-10: Åsa Mårsell, Peter Edvardsson, Emma Vivall Käll
Födda 05-08: Olle Hjerne, Katinka Ruda, Terese Eklöv
Födda före -05: Helena Adebrant, Andreas Herne
Banläggargrupp: Patrik Adebrant, Johan Eklöv, Mattias Bohman
Måndagsträningar: Anders Käll

Sammankallande i ungdomssektionen är Helena Adebrant och styrelserepresentant Åsa Mårsell.

Läger och resor:
Som vanligt startar vi med ett upptaktsläger för alla ungdomar i Harbro, den här gången med två tävlingar och OL-skytte 30-31/3! I maj (24-26/5) är det dags för StOFs sommarläger, denna gång i Järfälla. Många ungdomar åker också på klubblägret i Kolmården 4-6/4. I år går 10mila i Skåne, men intresset på ungdomssidan verkar stort, 14 intresseanmälda så här långt vilket innebär att vi kommer åka dit med 3 lag. Framåt sommaren kommer också Rikslägret i Idre för ungdomar 13-16 år och StOFs utvecklingsläger vid Domarudden dit man får åka en gång i HD12-klassen och en gång i 13/14-klassen.

Åsa Mårsell

Nybörjarkurs i Tumba, start 4 april

Plats: Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2, Tumba
Start: Torsdag 4 april 2019, kl 18.00
Klädsel: Träningsoverall med hela ben, oömma skor, typ gymnastik- eller fotbollsskor (ej stövlar och täckjacka).
Kostnad: Medlemskap i IFK Tumba SOK, 300 kronor.
Omfattning: Kursen omfattar perioden 4 april till juni samt augusti-oktober, huvudsakligen torsdagar i Harbro, men också några andra platser och dagar. Inga förkunskaper krävs. Denna kurs vänder sig i huvudsak till barn födda mellan 2007 - 2011 som tillsammans med en vuxen får tillfälle att lära sig grunderna i orientering.

Anmälan och frågor till:
Fam. Skogholm e-post "skogholm.karin@gmail.com" eller tel 072-5730701
(Ange i anmälan namn, adress, telnr, personnr)

Preliminärt program Harbro

4/4	Torsdag	Nybörjarkursen startar. Information om kursen för föräldrar. Karttecken, lekar och kartpromenad för deltagarna.
11/4	Torsdag	Labyrint och spök-OL
18/4	*Skärtorsdag*	*Ingen träning*
25/4	Torsdag	SportIdent och liten bana
2/5	Torsdag	Ungdomsserien, plats meddelas senare
9/5	Torsdag	Korg-OL och liten bana
14/5	Tisdag	Ungdomsserien, plats meddelas senare
16/5	Torsdag	Linjeorientering
23/5	Torsdag	Mossfotboll, blött, smutsigt och roligt! Medtag ombyte!
24-26/5		Läger Ängsjö, Järfälla. Mer info kommer senare.
27/5	Måndag	Vi hälsar på nybörjargruppen vid Långsätra
30/5	*Kristi Him*	*Ingen träning*
3/5	Måndag	Vi hälsar på nybörjargruppen vid Långsätra
6/6	*Nationaldagen*	*Ingen träning*
13/6	Torsdag	Avslutning

Träningar i Långsätra
Nybörjare och fortsättning

Måndagar kl 18 är det nybörjar- och fortsättningsträningar upp till gul nivå för ungdomar från Mälarhöjdsområdet vid nya klubbstugan Långsätra.

Många skor vid ungdomsträningen

Vi är drygt tjugo ungdomar mellan 8 och 13 år, och fr o m 8 april blir det även en Skogskulgrupp för barn mellan 4 och 7 år. Ledare är undertecknad tillsammans med Max Igor och Erik. Maria Berglund håller i skogskulgruppen.

Säsongen drog igång 25 mars, så vi har hittills hunnit med två träningar. Vi har lärt oss karttecken och att passa kartan. De äldre ungdomarna har även hunnit öva på att byta ledstång och gena över öppet område. På gul nivå har vi tränat på höjdkurvor - högsta punkten - och använt kompassen för att gena längre sträckor mellan olika ledstänger.

Föräldrarna har fått teorigenomgång under ledning av Håkan, och det kommer vi fortsätta med under hela terminen, under de delar av träningen när de inte följer med sina barn.

Vi kommer att fortsätta att träna måndagar hela våren. Vid påsk gör vi uppehåll två veckor, men besöker istället Tumbas nybörjarträning i Harbrostugan en torsdag.

Vi kommer också att vara med på ungdomsserien och StOFs sommarläger. En extra utflykt till Harbro tänkte vi också göra för att delta i mossfotbollen där, vi har lite dåligt med blöta mossar i Sätra =).

Elsa Törnros

Nybörjarträning vid Långsätra

Preliminärt program Långsätra

Mån 25/3	Långsätra	Nybörjarkurs börjar.
Mån 1/4	Långsätra	Kurs för föräldrar/vuxna börjar.
Mån 8/4	Långsätra	Skogskul (för 4-7-åringar) börjar.
PÅSKLOV	*Ingen träning*	
Tors 25/4	Tumba	Då måndagen går bort pga påsklov så hälsar vi istället på Tumbas nybörjargrupp på torsdagen
Mån 29/4	Långsätra	
Tors 2/5	**Ungdomsserien**	Vi anmäler alla barn. Meddela om ni ej kan komma. Tid och plats meddelas senare.
Mån 6/5	Långsätra	
Mån 13/5	Långsätra	
Tis 14/5	**Ungdomsserien**	Vi anmäler alla barn. Meddela om ni ej kan komma. Tid och plats meddelas senare.
Mån 20/5	Långsätra	
Tors 23/5	Tumba	Mossfotboll med grupperna i Tumba
Fre-sön 24-26/5	**Läger**	Ängsjö, Järfälla. Mer info kommer senare.
Mån 27/5	Långsätra	
Mån 3/6	Långsätra	Avslutning

Kontaktuppgifter ledare:

Elsa Törnros (nybörjarkurs) 076 639 46 56
Max Igor Kajanus (fortsättningskurs) 073 035 88 99
Håkan Elderstig (vuxna) 070 244 70 22
Maria Berglund (skogskul) 070 897 28 38

Ungdomar 9-10 åringar

Äntligen är vårträningen igång! I torsdags samlades vi för årets första ungdomsträning i Harbro och fick prova på nattorientering. Lite kallt och mörkt tyckte kanske vissa, för den här träningen var inte riktigt lika välbesökt som de flesta förra året.

Till den här säsongen har förra årets -09 grupp utökats med de barn födda -09 och -10 som gick nybörjarkurs förra året. Vi har också fått förstärkning på ledarfronten. I år kommer Emma Vivall Käll, Peter Edvardsson och jag, Åsa Mårsell, ha hand om denna grupp som förhoppningsvis kommer bestå av 15-20 ungdomar.

Tack vare systemet med banläggargrupp som lägger olika svårighetsgrader med samma start, kommer varje ungdom kunna få en lagom utmaning varje gång.

Fokus kommer att ligga på att lära sig springa en vit bana själv och sen gå vidare och prova på gula banor för att så småningom bli allt säkrare på dessa.

Förutom Harbroträningarna satsar vi på upptaktslägret, Ungdomsserien, (där kanske fler vågar prova på att springa huvudklass i år) och StOF:s sommarläger, som många var med på förra året och verkade ha kul!

Alexander och Viggo sprang H10 på Kringelträffen

Förra året började fler och fler i gruppen att prova på måndagsträningarna, en bra chans att få springa på lite andra kartor än Harbro.

Åsa Mårsell

Orienteringsgruppen 11-14-åringar

I år har det skett en sammanslagning av 05-06-gruppen och 07-08-gruppen.

Från och med i år kommer den grupp som Terese och Catrin haft hand om slås samman med 05-06-gruppen som Olle och Katinka tränat. Fortsatt kommer Terese, Olle och Katinka att ha hand om den gemensamma gruppen.

Säsongens träning för den nya gruppkonstellationen har tjuvstartat med ett kombinerat träning- och teoripass redan nu i mars.

För 13-14-åringarna har det även funnits tillfälle att få springa en orange bana med en erfaren skugga för uppföljning under och efter passet.

Teoripass för 11-14-åringarna

Nu har den vanliga träningen satt igång och då solen fortfarande går ner ganska tidigt på kvällen blev första träningstillfället en nattorientering.

Kul med OL-skytte på upptaktslägret

Fortsättningsvis kommer den vanliga träningen varvas med teoripass. Ett nytt spännande inslag i träningen i vår kommer vara att prova på orienteringsskytte.

Katinka Ruda

15-16 gruppen

Säsongen har nu äntligen börjat smyga igång.

Den 16 mars organiserade vi en dag med teknikträning och uppföljning. Det var 16 ungdomar (inte bara 15-16) som körde banor från 25manna 2017 med start från parkeringen vid Brotorpsbadet.

Elsa Käll blev uppföljd av Terese E

Många av ungdomarna har inför året gått upp en nivå så det blev en lärorik dag för alla. Avsikten är också att vi ska använda den feedback som respektive löpare fick i årets utvecklingsarbete. Ett särskilt tack till dig som ställde upp som uppföljare!

Den 17:e var det tävlingspremiär för en del och då var det ganska skönt att ha kört ett bra teknikpass först. Det var en söndag med fina banor, blandade resultat men uselt väder på Ingarö.

Vårens första stafett var som så ofta Måsen och här höll sig vårt D16 lag väl framme i konkurrensen. Ebba K, Elsa K, Liv H och Ingrid A tog en fin 5:e plats i tuff konkurrens. Dagen innan höll sig Ludvig L framme i H16 och tog även han en 5:e plats.

Nu fortsätter våren med uppstartsläger i Harbro (inkl Kringelträffen) och därefter läger och stafett i Kolmården.

Andreas Herne och Helena Adebrant

Domarudden 2018

Lägret startade med att man fick veta i vilken stuga man skulle bo och med vilka. Man sov med andra barn i sin ålder från olika orienteringsklubbar så att man skulle lära känna så många som möjligt från t.ex. Ok Södertörn, Tullinge SK, Järfälla och Ravinen. Från vår klubb var det jag, Freja Hjerne, Hilda Mårsell, Simon Adebrant och Alice Ljungberg som åkte med.

Efter att vi hade packat upp väskan och bäddat så var det dags för dagens första träningspass. Det var många kartor, med slingor på, som man fick välja mellan. Man skulle försöka hinna med så många som möjligt och ibland var det en av ledarna som skuggade och kunde ge tips. I slutet av lägret berättade ledarna vad man kan öva på och vad man har gjort bra. Ledarna var jätteduktiga. De var äldre ungdomar från olika klubbar.

Efter träningspasset så var det middag borta i en annan stuga. När man stod längst fram i matkön och skulle gå in och ta mat så fick man en fråga, som t.ex. vad de fem personerna bakom en själv i kön heter. Om man inte klarade frågan fick man fråga de vad de heter och sen ställa sig sist i kön igen. Maten som serverades var mycket god alla dagar och klubbindelat fick en grupp personer turas om att torka alla bord efter att alla ätit.

Klockan tio på kvällen var det läggdags efter att vi hade ätit någon slags kvällsmat och borstat tänderna. Nästa dag gick vi och åt frukost och sedan gjorde vi i ordning oss för sprintbanan som vi skulle springa på tid. Man skulle ha med sig vattenflaska för det var väldigt varmt. Först sprang ledarna ett varv på tid för att vi sen skulle försöka slå deras tider. Om vi gjorde det så skulle vi få gratis glass av dem. Jag tror att det var en person som slog en ledares tid med det måste varit svårt eftersom de är superduktiga orienterare!

Mellan träningspassen fick man bada eller hitta på någon aktivitet och det gjorde vi också. Det var faktiskt mycket varmt i vattnet.

Kontrollplock vid Domarudden

Efter träningen var det lunch och sen kontrollplock och då blev man skuggad av en ledare ibland också. Den träningen var jättejobbig och det var väldigt varmt, men det blev snabbt svalare när vi gick ner till bryggan och hoppade i vattnet. Den tid som

blev över innan middagen så övade vi bland annat på vårt framträdande som vi hade fått i uppgift efter frukosten, att visa fram på kvällen vid stranden med sin grupp.

Efter middagen gjorde vi några lekar men sen var det dags för skymnings-OL indelade i lag. Jag sprang andrasträckan med en annan från mitt lag och vårt lag vann faktiskt stafetten!

Filippa – här efter uppföljning av Mattias Boman i mars

Därefter gick vi alla ner till stranden för att göra våra framträdanden, äta korv, popcorn och dricka saft. Vissa framträdanden var väldigt roliga t.ex. Simons grupps framträdande som gjorde parodi på alla ledare!

Nästa dag packade vi först ihop lite på rummet eftersom vi skulle åka hem senare på dagen. Det var förstås jättetråkigt, men efter en jättegod frukost hade vi ett till träningspass att se fram emot och så skulle vi ha en avslutande aktivitet efter träningspasset också.

Sista passet var en orienteringsbana med individuell start. När man hade kommit i mål fick man vänta in några till för att sedan gå och bada. När alla grupper hade kommit i mål och badat klart så åt vi lunch.

Efter lunchen var alla klara för att åka och hade packat sina väskor. Men det återstod fortfarande den avslutande stafetten. Man blev indelad i lag och var och en i varje lag fick en lapp med en ledtråd. De första i lagen sprang iväg samtidigt med olika ledtrådar för att hitta sin egen kontroll och sedan växla med en handklapp till sin lagkamrat så att den kunde springa iväg med sin ledtråd och leta efter sin kontroll. Om man inte hittade sin kontroll sprang man fram till en ledare och bad om en ny ledtråd tills man hade hittat sin kontroll. Det lag som kom i mål först fick ett pris när det var prisutdelning.

Innan lägret var slut fick alla som varit med på lägret en tränings t-shirt och sen tog vi en bild på alla också. Det här lägret har varit jätteroligt och jag har fått lära känna så många nya orienterare. Jag är jättetacksam över att jag var har fått vara med.

Filippa Hjerne

Upptaktslägret

Det var både ungdomar och föräldrar som var delaktiga på lägret i Tumba den 28/3 – 29/3. Lägret började med en tävling i Svartbro, Kringelträffen. Vädret på tävlingen var jättehärligt. Det var sol och plus arton grader. Jag uppfattade det som att alla tyckte tävlingen var rolig! Efter tävlingen åkte vi till Harbro för att övernatta i stugan.

Under eftermiddagen anordnades olika träningar. Vi fick prova på orienteringsskytte och punktorientering. Det var populärt med skyttet. Man fick ställa sig i ett led och turas om att skjuta mot fem mål som var ca tio meter fram. Punktorienteringen gick ut på att följa snitslar i skogen. När man hittade en kontroll så skulle man själv märka ut den på kartan med hjälp av en säkerhetsnål. Till kvällsmat blev det jättegod tacos.

Svårt att ta ner kex från pannan

På kvällen hade de äldsta ungdomarna gjort en femkamp. Vi blev indelade i fyra olika grupper som skulle tävla mot varandra. I en av tävlingarna så skulle man lägga ett kex på pannan och försöka få ner det till munnen utan att använda händerna. Det var rätt roligt och knasigt. Femkampen var rolig för man fick lära känna andra personer och tävla mot andra. När femkampen var slut var det dags att sova.

Freja provar på orienteringsskytte

Alla hade med sig madrasser att sova på. Det fanns tre rum att sova i. I första rummet sov nästan alla ledare. I andra rummet sov de största barnen. I sista rummet sov de andra, mindre barnen och vissa föräldrar. När alla hade somnat blev det långsamt morgon.

På morgonen åt vi frukost som var jättegod! På frukostbordet serverades gröt med äppelmos, bröd med smör och juice.

När alla hade packat så åkte vi tillbaka till Svartbro för att tävla igen på Kringelträffen. På tävlingen både snöade och regnade det. Många frös för det var kallt om man inte rörde sig.

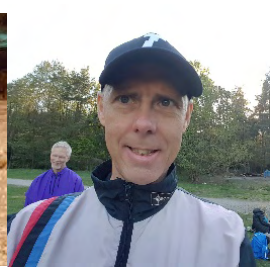
Lägret var jätteroligt för man fick lära känna varandra mer och så fick man springa tävlingar.

Freja Saers

Inför Rikslägret 2019, HD13-16

Efter midsommar, 23-28 juni, bär det av norrut mot Idre och Svenska Orienteringsförbundets ”Riksläger HD13-16”. En tuff, men utvecklande, orienteringsvecka väntar våra motiverade ungdomar.

För tredje året i rad kommer TMOK att ha egna ledare på plats för att stötta och coacha våra framtidstalanger. Vi åker buss ihop med Stockholm Syd-klubbar, sover i stugor och äter bra restaurangmat tre gånger om dagen. För man blir hungrig i fjällen!



Åsa och Patrik är ledare i år

MEN! Vi vill ha många TMOK-ungdomar med på lägret! I skrivande stund är 7 ungdomar anmälda, men det finns plats för fler.

Anmäl dig direkt på tmok.nu så lovar vi sommarens härligaste träningspass uppför den klassiska toppen ”Städjan”, och framförallt sommarens roligaste kompishäng ihop med Stockholms övriga HD13-16-gäng.

Patrik Adebrant och Åsa Mårsell, lägerledare

På Juniorfronten

Våra juniorer har under vintern lagt ett stort jobb på att planera träningarna i Västertorp på måndagar och vid Harbro på torsdagar.

I januari genomfördes en träningsdag på Bosön med ca 15 st TMOK:are, både juniorer och ungdomar, och i mars anordnades en uppföljningsträning vid Brosjön med ca 20 st juniorer/ungdomar.

För 2019 har två klubbmedlemmar tagit steget upp i juniorklass – Kajsa Ljungberg och Viggo Hjerne. Det ska bli spännande att se deras fortsatta utveckling i juniorklassen. Johan Giberg har för 2019 valt att tävla för SNO (Södertälje Nykvarn Orientering), men kommer fortsatt att vara delaktig i vår verksamhet och hjälpa till med planering och även vara med på träningar. Vi önskar Johan lycka till med tävlandet i SNO och hoppas han återkommer i TMOK:s tävlingsdress någon gång i framtiden.

För att förbereda våra nuvarande ungdomar på steget in i Junioråldern tittar vi på hur vi kan få in mer styrketräning under tiden vi inte har hallen i Västertorp. Vårt nya utegym i Harbro, som beräknas vara färdigt i höst, kommer att vara ett bra verktyg där man enkelt kan träna styrka i samband med torsdagsträningarna.

Dan Giberg

Längdskidor
barn och ungdom

Skidsäsongen är nu över för denna gång. Det har varit många olika aktiviteter under säsongen, träningar och tävlingar.

Träningarna har varit på Harbro gärde och på Lida för skidkul och längdskidskolan. De som tävlar lite mer har varit vid Rudan, då tillsammans med skidallians Stockholm.

Vi har haft flera barn och ungdomar som provat på att tävla i Söderskidan (läs mer om Söderskidan senare) och har även haft deltagare på fler tävlingar runt om i vårt distrikt.

DM, USM och andra skidtävlingar
På DM-stafetten åkte sex tjejer från klubben i två olika mixlag. Det var Filippa och Freja Hjerne, Olivia Mason, Alma Fernandez, Livia och Hilma Claesson. Alla kämpande jättebra!

Tjejerna som körde DM-stafetten

På individuella DM körde Kerstin Åberg, Hilma och Livia Claesson. Livia kämpade till sig en tredjeplats i klassen D13-14.

Livia har provat på att tävla mer denna säsong och har vunnit sin första tävling, Västeråsskidan, före kompisen från Täby IS.

Livia (t h) på prispallen på DM

Elias och Alexander Bäckman har även tävlat i Slaget vid Brunnbäck och klassen H10 vann Alexander.

Kerstin Åberg har kört många tävlingar denna säsong även utanför vårt distrikt. Kerstin är även den åkare som representerade klubben på USM i Falköping. Bra kämpat Kerstin!

ICA-cup och Folksam cup
Jag har varit med som lagledare på både ICA-cup och Folksam cup för Stockholms distrikt. ICA-cup var även detta år i Bollnäs och med från klubben var Livia Claesson.

Livia tyckte att det var jätteroligt att tävla, träffa kompisar och bo på skola. Det var fyra olika tävlingar på tre dagar, distans, sprint, skicross och stafett. Det började tufft på fredagen med distanslopp i lätt snöfall och runt nollan, riktigt svårvallat och

tungt i spåret. Sedan blev det bara bättre, lättare före och solsken!

Hilma längst fram på Folksam Cup

Folksam cup var i Torsby och där var Kerstin Åberg och Hilma Claesson med som åkare och Jerker Åberg som vallare. Även Torsby bjöd på lätt snöfall och nollgradigt och riktigt tunga banor på söndagen då det var både prolog och jaktstart, tufft både för vallare och åkare. Folksam cup består av en teknikspint, prolog, jaktstart och stafetter.

Två riktigt roliga helger med kämpande ungdomar!!

Linda Claesson

Lägret i Grönklitt

Det bästa på hela skidsäsongen är när vi åker till Orsa Grönklitt på skidläger.

Det här är andra gången jag åker till Grönklitt. Det är en ganska lång biltur på ca 5 timmar men det är det värt. Mamma och jag åkte tillsammans med Fredrik Ruda och Alexander och Elias Bäckman.

När vi kom fram sent på eftermiddagen åkte vi och hyrde skejtskidor. Äntligen skulle vi få åka skejt på riktiga skejtskidor. Efter det åkte vi direkt till arenan för att prova våra skejtskidor. Vilken skillnad det var att åka på riktiga skejtskidor man kunde glida mycket bättre på varje bentag.

Besök hos isbjörnarna med de yngre

På fredagen var det dags för skidträning. Det var två olika pass, ett på förmiddagen och ett på eftermiddagen. Första passet hade vi skejt med Jerker Åberg som tränare.

Efter uppvärmning övade vi på de olika skejtväxlarna, åkte med och utan stavar och avslutade med stafetter och hinderbana.

Efter träningen var det fri åkning innan vi åkte hem till stugan och åt lunch. Om det var lång tid kvar till eftermiddagspasset så spelade jag kort med Elias och Alexander. Vi spelade väldigt mycket “Åsnan”, “Hawaii” och Dobble.

På eftermiddagspasset var det klassiskt, teknikträning med Olle Hjerne. Vi övade på de klassiska växlarna och körde stafetter. Efter lite friåkning gick vi hem för att duscha, byta om och äta middag.

På kvällen var det gemensam fika i Olle Hjernes stuga. Många som kom tog med sig hembakat eller köpta

kakor som de bjöd på. Efter ett tag så gick jag och de flesta barnen ut för att leka. Vi lekte snöbollskrig och dunken.

”Skidskytte” på hinderbanan

Dag två var väldigt lik första dagen, förutom att vi hade klassiskt först och sedan skejt.

På kvällen var det ingen gemensam träff men jag, Elias och Alexander var utomhus och lekte med våra grannar Johanna och Klara Skogholm och deras lillasyster.

Sista dagen var en halv dag och då fick vi åka skejt. När vi slutade lektionen så åkte jag och Alexander till arenan där Fredrik undervisade den yngre gruppen. Han hade gjort en hinderbana som jag och Alexander provade. Sedan duschade vi och åkte hem.

Det tråkigaste med det här lägret är att man måste vänta ett helt år på att få åka igen.

Olivia Mason

Skidskolan - äldre gruppen

Liksom de senaste säsongerna har jag (Olle Hjerne) tillsammans med Kjell Ågren haft äran att få träna den äldre skidskolegruppen.

I år har det varit ett fantastiskt entusiastiskt gäng på 25-30 barn i 10-13-årsåldern som tränat under vintern och uppslutningen på torsdagarna har varit mycket god.

Spridningen i skidvana varierar från nästan nybörjare till de som tränat regelbundet i många år, men viljan, glädjen och inställningen har överlag varit på topp.

Trots ett mycket tunt snötäcke på endast några centimeter vid första träningen 10 januari var det förvånansvärt bra förhållanden för skejt på Lidas röda elljusspår. Det hade under hösten breddats till en cirka tio meter bred spårgata. Här kommer det att finnas mycket goda träningsförutsättningar i fortsättningen.

Det finns rejäla åkbackar som passar både för tuffa intervaller och bra teknikpass om det kommer tillräckligt med natursnö.

Fullsatt i Harbrostugan vid avslutningen

Konstsnön i Lidas pulkabacke använde vi också under några träningspass för både teknik, lek och stafetter. Att leka på skidor är både roligt och ger väldigt bra skidvana sam-

tidigt som det kan vara riktigt jobbigt.

Helst tränar vi förstås vid Harbro, inte minst för att få träffas i Harbrostugan för soppkväll efter träningen. När snön kom och elljuset var lagat efter vinterstormen fick vi äntligen chansen till några träningspass uppe på Harbro gärde, och plötsligt blev det trångt i klubbstugan på soppkvällarna igen.

Tävlingar har det också blivit för några av barnen i gruppen. Söderskidan, Huvudstacrossen, Stafett-DM och till och med uppe i Hälsingland är några tävlingar som deltagare i grupp har varit med på.

Nu är säsongen slut för i år, men nästa vinter kör vi igång igen. Då hoppas vi att det blir en riktig snövinter. Alternativt att vi tillsammans med Lida kan få till rejält med konstsnö så att vi kan träna ännu bättre nästa säsong.

Olle Hjerne

Skidskola, yngre gruppen

Årets skidsäsong har bestått av både barmarksträning och träning på skidor. Detta i ett bitvis snöfattigt Tumba.

Efter att orienteringsträningen slutat i höstas sattes det igång med barmarksträning för hugade skid-öpare. Det var ett troget gäng med barn och föräldrar som dök upp på torsdagsträningarna under oktober, november och december.

I år delades löparna upp i två grupper. Den ena gruppen hade Olle eller Linda som tränare varannan gång och höll till runt spåret vid Harbrostugan. Den andra gruppen försvann ofta bort till det utmanande grustaget och ägnade sig enligt ryktet bl a åt backintervaller med Jerker, Linda eller Olle som ledare.

Efter en höst fylld med stavgång och andra roliga träningsaktiviteter var det äntligen dags för lite riktig skidåkning i januari.

I år blev det många besök ute på Lida då snön inte riktigt räckte till på Harbro gärde.

Lek på skidor i skidskolan

Det var en fantastisk känsla när vi ledare kom ut till Lida för första träningstillfället och det väntade runt 60 barn i olika åldrar på att skid-träningen skulle sätta igång.

På första träningen invigde vi den nya röda slingan med en mycket bred åkbädd på vilken vi även fick plats att leka uppvärmningslekar.

På grund av den knappa snötillgången har det i år blivit mycket skejtträning och vi har sett en

väldigt fin utveckling hos alla barn i vår grupp i just den tekniken.

Vanligtvis är det ett ganska stort inslag av lek i träningen men mot slutet av säsongen kördes ett riktigt teknikpass där man tränade på de olika växlarna i skejt. Passet uppskattades av barnen och indikerar att vi i framtiden kan ha större inslag av teknik på träningarna.

Traditionsenlig avslutning med saft och kexchoklad skedde i år i Harbrostugan.

Katinka Ruda

Söderskidan

Söderskidan är en serie roliga skidtävlingar för barn och vuxna mellan HD5-HD80. Tävlingarna gick på tisdagar i januari och i början av februari på flera olika platser i södra Stockholm. Varje tävling startade kl.18:00 och pågick till kl.20:00. I år gick de i Rudan, Saltsjöbaden och Lida.

För att kunna tävla måste man ha ett chip. Chipet ska man ha på vänster handled. När man ska starta så måste man sträcka fram vänster handled till en gul låda som står på ett bord. Vid målgången gäller samma sak.

Elias och Alexander efter en tävling

Distansen beror på åldern och är mellan 0,6-12 km. Söderskidan är uppdelad i 5 deltävlingar och man får individuella poäng och klubbpoäng när man tävlar.

Ibland när man testade skidorna var vallningen inte riktigt perfekt. Men man fick starta när man ville, så man hade tid att valla om. En viktig sak som man inte fick glömma var att testa banan innan man startade, så att man inte körde fel.

Det var 4 klassiska tävlingar och 1 fristilstävling. Livia Claesson, Kerstin Åberg och Hilma Claesson var 3 av de 4 TMOK:are som vann deltävlingar.

För min del gick det bra. Jag kom 1:a i min åldersklass H9-10 på alla tävlingar och fick 31 individuella poäng och 20 klubbpoäng.

Det var 11 deltagare från TMOK med i år och vi fick 94 klubbpoäng. TMOK hamnade på 5:e plats i klubbtävlingen. Hoppas fler vill vara med nästa år. Bra jobbat till alla som har varit med och kört!

Mer info om Söderskidan får du på https://idrottonline.se/IKJHaninge/soderskidan.

Alexander Bäckman

Kortvasan 2019

En torsdag skulle vi åka upp till Mora för att köra Kortvasan. Det var en lång resa dit men det gick bra.

Simon, Ebba och Patrik åkte Kortvasan

Vi hade hyrt en stuga i Färnäs som vi skulle bo i ett tag. Sedan skulle vi åka till Lofsdalen och åka skidor i en vecka. Jag fick så klart ta ledigt från skolan på en fredag men det var lugnt. Det var jag, Ebba, Elias, pappa och mamma som skulle åka dit.

Hur som helst, fredagsmorgonen var det en härlig och skön dag. Det visade sig vara minusgrader ute så vi behövde inte ta på klister.

När vi var klara med packningen så gav vi oss iväg till Oxberg där starten skulle ligga. Vi tog på oss nummerlappar och det vi behövde. Sedan tog jag på mig skidorna som mamma hade vallat så bra.

Jag går in i startfållan där man ska starta. Jag försökte gå så långt fram som möjligt i ledet men eftersom det var många människor där så var det lite svårt men det gick bra i alla fall. Jag var lite nervös när jag skulle starta, men jag var mest taggad på att köra. När starten gick började jag köra. Jag hade ett väldigt bra tempo och det var inte så svårt att ta sig förbi tanterna som jag hade trott, i början alltså. När jag hade kört upp på min första backe så kom jag till min första vätskekontroll. Jag tyckte att det var lite konstigt att det redan fanns en vätskekontroll på första backen men jag fortsatte vidare.

Resten av banan gick det väldigt bra, men jag fick lite ont i ryggen, men det gick över sedan vid slutet. Eftersom det var ganska mycket tanter som gick nerför backarna på slutet så var det lite svårt att ta sig fram men det började gå bättre senare.

Simon på väg mot mål

När jag till slut kom i mål så var jag jättetrött men också väldigt glad att jag klarade banan. När jag var i mål så fick jag också några Energy Bars som jag tyckte var väldigt goda. Vi fick också ett litet mjölkpaket.

Jag tyckte att det var väldigt kul att åka så jag ser verkligen fram emot att åka nästa år.

Simon Adebrant

Vasaloppsveckan resultat

Resultat är medtagna för skidåkare från Tumba-Mälarhöjden OK och IFK Tumba SOK. Det kan saknas en del som åkt för andra klubbar. Placeringssiffrorna i Vasaloppet är för herrar respektive damer. Totalt var det något färre skidåkare än vanligt från klubben som åkte något lopp under Vasaloppsveckan.

Namn	Klubb	Plac	Tid
Vasaloppet damer			
Anne Arén	TMOK	378	8:37:27
Öppet spår måndag			
Ronja Hill	TMOK		6:46:33
Conny Axelsson	TMOK		6:57:24
Carina Johansson	TMOK		8:03:55
HalvVasan			
KortVasan			
Elias Adebrant	TMOK		1:52:46
Patrik Adebrant	TMOK		2:13:56
Ebba Adebrant	TMOK		2:28:58
Simon Adebrant	TMOK		2:46:09
Lars Danielsson	TMOK		2:47:32
Hans Lindquist	IFK Tumba SOK		brutit
Tjejvasan			
Anne Arén	TMOK	269	1:50:11
Hanna Åberg	TMOK	345	1:55:21
Mona Lif	TMOK	900	2:28:34
Ungdomsvasan			
Kerstin Åberg TMOK	D15-16	27	1:02:49

Prispallen 2019

2:a plats

OK Pan-Kristianstad lång 3/3
Ulrik Englund Ö9

Gustavsbergs OK medel 17/3
Andreas Herne Ö5
Viggo Hjerne Ö7

Sumpnatta 29/3
Eva Carlsund Ö5

Kringelträffen dag 1 30/3
Valter Edvardsson U2
Alexander Käll H20
Olof Rudin H85
Isa Carlsund D14 Kort

Kringelträffen dag 2 31/3
Viggo Mårsell H10
Terese Eklöv D40
Joakim Törnros ÖM8

1:a plats

Viken Indoor E1 17/11 2018
Alice Ljungberg D12

Hallandspremiären lång 10/3
Ulrik Englund Ö5

Gustavsbergs OK medel 17/3
Ebba Adebrant D18

Lidköping Rådanatten 24/3
Arne Karlsson H60

Kringelträffen dag 1 30/3
Claes Edvardsson ÖM5

3:e plats

Viken Indoor tot 17-18/11 2018
Alice Ljungberg D12

Gävle Indoor 26/1
Alice Ljungberg D14

OK Pan-Kristianstad natt 1/3
Ulrik Englund Ö8

Kattegattnatt 8/3
Tor Lindström H75

Sumpnatta 29/3
Ludvig Lange H16

Kringelträffen dag 1 30/3
Alexander Bäckman H10
Elias Adebrant H16

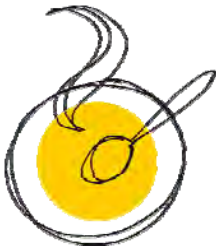
Kringelträffen dag 2 31/3
Olivisa Mason D14 Kort
Ludvig Lange H16

Totalt hittills under 2019 (hela 2018)

11 (83) 2:a platser

5 (75) segrar

9 (70) 3:e platser



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro

torsdagar vintern 2019

Datum	Namn	Telefon	Städning
18/4	*Skärtorsdag – ingen soppa*		
25/4	Fam Kolmodin-Boman	070-3301960 073-0513259	Kök och hall
2/5	*Ungdomsserien – ingen soppa*		
9/5	Fam Hjerne	073-0979090	Stora rummet
16/5	Fam Ekenberg, Carlsund		
23/5	Fam Kajanus-Elderstig Fam Lange	0702447022 070-2674355	Herrarnas omkl.

Instruktioner för värdparen

Nyckel till Harbro kan lånas av ungdomsledarna eller Carina Persson.

I den röda gästboken ska alla skriva sitt namn under klubbkvällen. Den brukar ligga i en låda i köket. Lägg fram den i storstugan.

Sätt på diskmaskinen.

Koka soppa. Påssoppa duger bra men om du vill så uppskattas självklart en hemlagad soppa. En matigare soppa samt en bär-/fruktsoppa är bra alternativ.

Ställ fram bröd, smör, pålägg, vatten + glas. Kaffe finns i ett låst skåp i köket.

Koka kaffe och sätt på tevatten. Ställ fram koppar, tepåsar.

Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:

- Diskar och torkar disk
- Torkar bord
- Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
- Städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare

Sedan finns ett extra uppdrag för varje torsdag som ska utföras. Detta uppdrag anges på värdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, dörrar osv. När kvällen är slut ska allt vara diskat, städat (enl. schemat), papperskorgar vara tömda och försedda med nya plastpåsar (finns i översta kökslådan). Gäller även omklädningsrummen!

Vid hemgång ska alla fönster vara stängda och låsta (nyckeln passar till samtliga lås i klubblokalen). Gäller även omklädningsrummen!

Kontakta nästa veckas värd och meddela vad som gått åt och vad som finns kvar.

Överskottet från klubbkvällen sätts in på IFK Tumbas Pg 33 78 40-3. Får du underskott och vill ha ersättning kan du kontakta kassören i IFK Tumba. Annars kan du ta hem matvaror för att kvitta.

Ansvarig för värdparslistan är Carina Persson. Hör av dig om du har några frågor: perssonsc@gmail.com.

Tillsyn av Harbrostugan sommaren 2018

Arbetet består av att kontrollera samtliga byggnader så det inte har varit något inbrott samt vid behov klippa gräsmattorna runt Harbrostugan. Gräsklipparen och bensin finns i verkstaden. Larmet är samma som till F1. Kolla att den röda dioden är släckt till förrådet innan du går in i verkstaden!

V:23	3/6-9/6	Olle Hjerne	073-0979090
V:24	10/6-16/6	Patrik Adebrant	073-6902677
V:25	17/6-23/6	Olle Laurell	070-7726975
V:26	24/6-30/6	Tor Lindström	070-3764392
V:27	1/7-7/7	Ove Käll	070-6340317
V:28	8/7-14/7	Thomas Eriksson	070-5198791
V:29	15/7-21/7	Lennart Hyllengren	070-5717041
V:30	22/7-28/7	Alve Wandin	070-5786915
V:31	29/7-4/8	Kurt Lilja	073-3466416
V:32	5/8-11/8	Tomas Holmberg	070-5904667
V:33	12/8-18/8	Pär Ånmark	072-0329624
V:34	19/8-25/8	Tore Johansson	070-6001375
V:35	26/8-1/9	Conny Axelsson	070-9154299
V:37	2/9-8/9	Johan Eklöv	072-7119381

Du kan byta med någon annan på listan, om förslaget inte passar.

Om det har hänt något med stugan så ring någon i Harbrokommittén:
Johan Eklöv 072-7119381
Kurt Lilja 073-3466416

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

85 år
Olof Rudin
23 juni

75 år
Tage Tammert
15 juli

70 år
Karin Näslund
23 juni

70 år
Pär Ånmark
14 september

60 år
Tomas Holmberg
2 maj

50 år
Marco Heiniola
17 maj

50 år
Stefan Gardby
26 maj

50 år
Nicklas Nilsson
28 juli

Adressändringar

Harald Nordlund och
Supamas Sumrianrum

Orrvägen 29c
14172 Segeltorp

Nyfödda - grattis

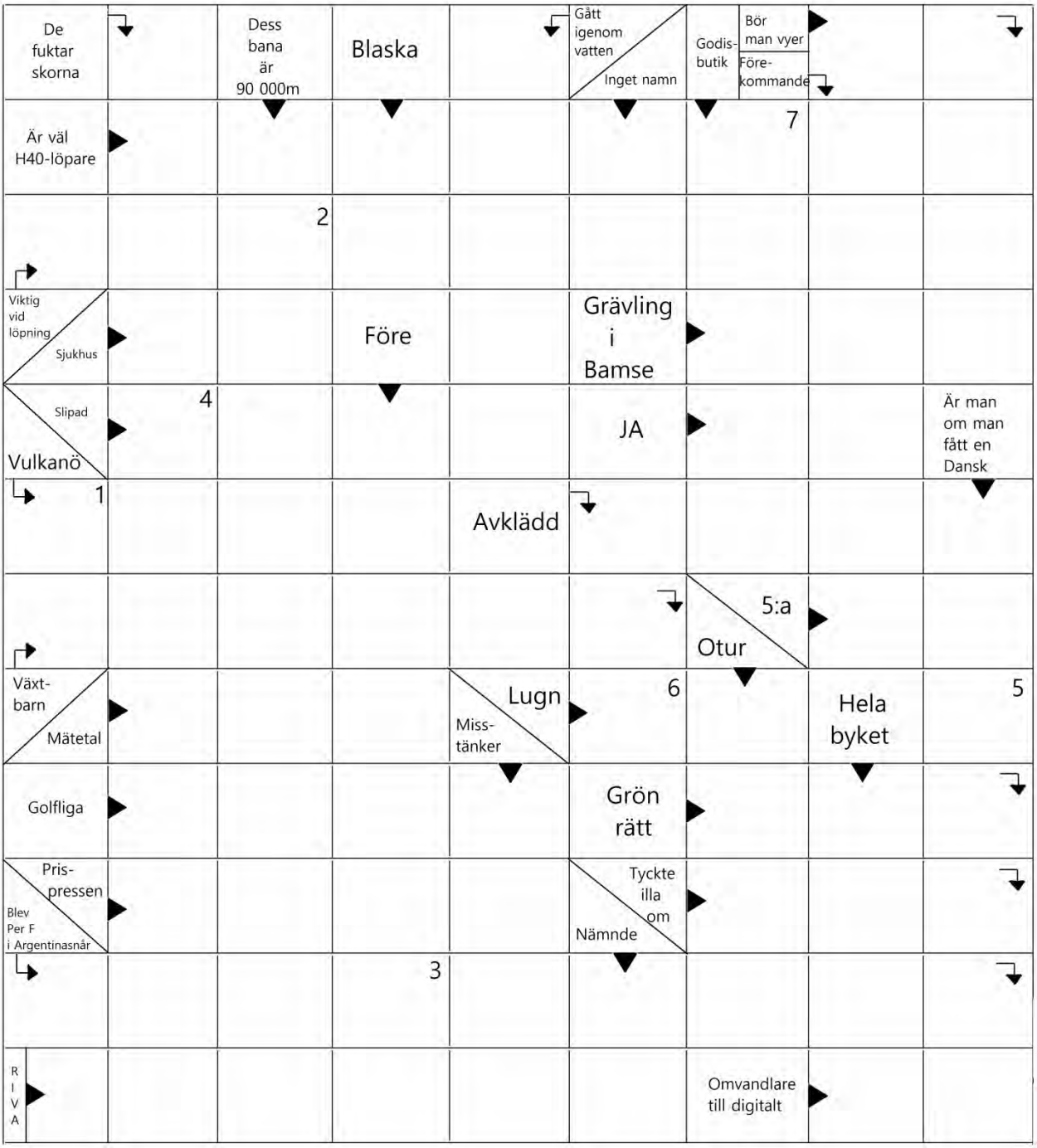
Anders och Emma Englid
fick en son, Helmer,
den 28 februari

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.

Förra lösenordet var Tullinge vilket var för klurigt för alla i TMOK. Lättare denna gång?

1	2	3	4	5	6	7

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



Klubbinformation

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	PatrikAdebrant	073 690 26 77
Kassör	Tor Lindström	070 376 43 92
Sekreterare	Magnus Kjellstrand	070 623 79 99
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Olle Hjerne	073 097 90 90
	Anders Käll	070 340 77 25
	Tove Brodin	076 548 66 18
	Åsa Mårsell	070 560 12 22
	Staffan Törnros	070 551 16 32

Revisorer och valberedning:
se MIK OK och IFK Tumba SOK

Kassörens adress:

Tumba-Mälarhöjden OK
c/o Tor Lindström
Norra Stationsgatan 53
113 44 Stockholm

E-post: tmokkassor@gmail.com

Hemsida: http://www.tmok.nu

Org.nr Tumba-Mälarhöjden OK 802409-7977
Plusgiro Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Mälarhöjdens IK OK

Styrelsen

Ordförande	Håkan Elderstig	070 244 70 22
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
Sekreterare	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Magnus Kjellstrand	070 623 79 99
	Bengt Branzén	073 525 95 92
Revisor	Robert Björklund	070 244 40 77

Valberedning Jerker Åberg 070 782 79 85
vakant

Adress Mälarhöjdens IK
Orienteringsklubb
Sätragårdsvägen 183
127 30 Skärholmen

Medlemsavgifter	Ungdom, upp till 20	150 kr
	Vuxen, 21 och äldre	300 kr
	Familj, samma adress	600 kr
	StOF-nytt	100 kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64 år	700 kr
	65år och äldre	400 kr

Org,nr Mälarhöjdens IK OK 802490-9510
Plusgiro Mälarhöjdens IK OK 50 22 33-0

IFK Tumba SOK

Styrelsen

Ordförande	Anders Käll	070 340 77 25
Sekreterare	Åsa Mårsell	070 560 12 22
Kassör	Tove Brodin	076 548 66 18
Ledamot	Tor Lindström	070 376 43 92
Ledamot	Olle Hjerne	073 097 90 90
Suppleant	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Suppleant	Patrik Adebrant	073 690 26 77
Revisorer	Conny Axelsson	072 523 77 24
	Ellinor Östervall	
Rev.Suppl.	Dan Giberg	070 109 22 20
Valberedning	Katinka Ruda	073 056 90 33
	Dan Giberg	070 109 22 20
	Vakant	

Adress IFK Tumba SOK
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba

Hemsida http://www.ifktumbasok.se

Medlemsavgifter	Enskild	300 kr
	Familj, samma adress	700 kr
	(inkluderar StOF-nytt för orienterare)	
Tävlingsavgifter	21 till och med 64	700 kr
	65år och äldre	400 kr

Org.nr IFK Tumba SOK 812800-9639
Plusgiro IFK Tumba SOK 33 78 40-3
Bankgiro IFK Tumba SOK 5848 – 1201

Kommittéer och representanter

InformationsKommitté

Ansvarig	Vakant	
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
	Anders Englid	070 228 27 75
	Roland Gustafsson	070 556 62 48
	Tore Johansson	070 600 13 75
	Ove Käll	070 634 03 17
	Kurt Lilja	073 346 64 16
Uthyrning	vakant	

Långsätra

Ansvarig	Bengt Branzén	073 525 95 92

OL-Skytte

Ansvarig	Johan Eklöv	0727 11 93 81
	Tor Lindström	070 376 43 92

Hacksjöbanans föreningsråd

	Johan Eklöv	0727 11 93 81

Projekt HISSNA

Ansvarig	Lars Stigberg	070 318 11 36

Skidor och Skid-OL

Ansvarig	Linda Claesson	072 561 38 20
Skid-OL	Jacob Bolin	070 603 80 73
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Henrik Falk	070 101 58 56
	Olle Hjerne	073 097 90 90
	Katinka Ruda	073 056 90 33
	Jerker Åberg	070 782 79 85
	Kjell Ågren	073 033 90 12

Social kommitté

Ansvarig	vakant
Värdparslista	Carina Persson

Tävlings/Arrangemangs/KartKommittén TAKK

Ansvarig	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Tor Lindström	070 376 43 92
	Lars Stigberg	070 318 11 36
	Joakim Törnros	072 700 35 75
	Staffan Törnros	070 551 16 32
	Anders Winell	070 789 27 77
	Per Ånmark	072 032 96 24

Kartfrågor

Tumba-representanter i BSKK

(Botkyrka Salem Kartkommitté)

	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Mats Käll	070 544 87 95
MIK – SÖKA	Per Forsgren	99 37 15

Tränings/TävlingsKommitté (TTK)

ttk@tmok.nu

Ansvarig	Dan Giberg	070 109 22 20
Tekniträning Södertörn		
	Anders Englid	070 228 27 75
Torsdagsträningar		
	Alexander Käll	073 261 35 84
	Emma Persson	073 622 66 16
	Mattias Allared	070 825 04 58
	Max Igor Kajanus	073 035 88 99
KTK	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Juniorer	Dan Giberg	070 109 22 20
UK dam	Helena Adebrant	073 951 56 69
	Ebba Adebrant	
UK herr	Johan Eklöv	0727 11 93 81
	Anders Käll	070 340 77 25
	Max Igor Kajanus	073 035 88 99
Motionsorientering vuxna		
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
Naturpasset	Olle Laurell	070 772 69 75

Ungdomskommitté (UNG)

Ansvarig	Helena Adebrant	(1)	073 951 56 69
	Patrik Adebrant	(8)	073 690 26 77
	Maria Berglund	(7)	070 897 28 38
	Mattias Boman	(8)	073 051 32 59
	Peter Edvardsson	(3)	
	Johan Eklöv	(8)	0727 11 93 81
	Terese Eklöv	(2)	070 899 52 26
	Håkan Elderstig	(5)	070 244 70 22
	Henrik Falk	(6)	070 101 58 56
	Andreas Herne	(1)	08 685 66 27
	Olle Hjerne	(2)	073 097 90 90
	Max Igor Kajanus	(5)	073 035 88 99
	Anders Käll	(9)	070 340 77 25
	Åsa Mårsell	(3)	070 560 12 22
	Fredrik Ruda	(4)	070 770 17 85
	Katinka Ruda	(2)	073 056 90 33
	Jakob Skogholm	(4)	073 250 34 06
	Karin Skogholm	(4)	072 573 07 01
	Elsa Törnros	(5)	076 639 46 56
	Emma Vivall Käll	(3)	070 697 37 24
	Erik Åberg	(5)	
Skolorientering	Bengt Branzén		073 525 95 92
Harbrofajten.	Lennart Hyllengren		070 571 70 41

Ansvar inom Ungdomskommittén
(1) Grupp födda före -05
(2) Grupp födda 05-08
(3) Grupp födda 09-10
(4) Grupp Nybörjare Harbro
(5) Grupp Nybörjare Långsätra
(6) Skogskul Harbro
(7) Skogskul Långsätra
(8) Banläggning
(9) Måndagsträningar

Meddela triangeltajm@hotmail.com om du ser några felaktigheter på de här sidorna!

Tyvärr är inte medlemsmatrikeln tillgänglig på hemsidan längre p g a GDPR. Kontakta Staffan Törnros på staffan@tornros.nu om du vill ha den i Excelformat.

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

Tumba-Mälarhöjden OK

Bakstugan

Kardemummakaka

En mycket lättbakad sockerkaka till fikat!

Ingredienser:

3 ägg

2,5 dl socker

200 g smör

3,5 dl vetemjöl

2 tsk nystött kardemumma

1 tsk kanel

1 tsk bakpulver

ströbröd och kokosflingor

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 °C.

Smörj och bröa en vanlig sockerkaksform med lika delar ströbröd och kokosflingor.

Vispa ägg och socker poröst.

Stöt kardemummakärnor.

Smält matfettet och häll i stött kardemumma samt kanel.

Blanda i mjöl, bakpulver och det smälta matfettet.

Häll i formen och grädda ca 40 minuter.