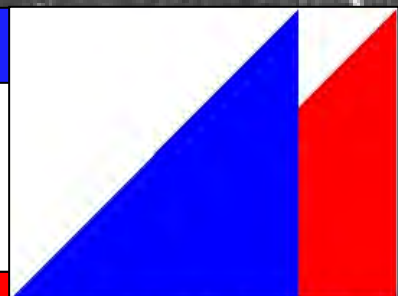


# TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK

Fyra glada TMOK-are  
Kjell och Bengt - tävlingsledare  
Ludvig – trea på O-Ringen  
Alice - distriktsmästare



Nr 2 – 2019



# TriangelTajM

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

## Redaktion:

Helen Törnros 646 16 32  
Åsa Mårzell 070 560 12 22

## E-postadress:

[triangeltajm@hotmail.com](mailto: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.

## Farmsidan

*Kjell Ågren och Bengt Branzén var framgångsrika tävlingsledare för vår tävling Åvingedubbeln.*

*Ludvig Lange kom på en imponerande 3:e plats totalt i H15 på O-Ringen*

*Alice Ljungberg blev distriktsmästare på medeldistans i D14.*

## Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Senaste nytt Stafett-DM	48
Från styrelserna	4	KM-helg 2020	49
Skolaktiviteter	6	På ungdomsfronten	50
Naturpasset	6	Skogskul	51
Entré Harbro	7	Nybörjarkurs Harbro	52
Intervju	10	Ungdomar 9-10-åringar	53
Sommarserien	11	Ungdomar 11-14-åringar	53
BSKK	13	Ungdomar 15-16-åringar	54
TAKK	14	Ungdomsavslutning	55
Fundrarn	15	Sommarlägret	56
Ungdomsserien	16	Rikslägret 2019	57
OL-skytte SM och World Cup	17	USM-läger i Norge	58
Åvingedubbeln	22	Melkers minne	60
Dag-KM	26	På längdskidfronten	60
10MILA	29	X:et	61
Sprint-SM	34	Prispallen	62
Fjällorientering	36	Värdpar i Harbrostugan	64
Vårens sprinttävlingar	38	Anslagstavlan	65
Veteran-VM	40	Klubbinformation	66
O-Ringen	42	Baksidan	68

# Redaktionens spalt

*Några intensiva månader har gått sedan jag sist skrev här. Nu knackar hösten på dörren, men vi har förhoppningsvis några fina helger kvar för orientering.*

Vårsäsongen har kommit och gått med tävlingar och läger. 10MILA, Kolmårdsläger, Sprint-SM, Ungdomsserien, Sommarläger, Jukola m m. En del kan ni läsa om i tidningen, men det var varit lite trögt att få in vissa bidrag den här gången.

Kanske beror det på allt jobb som Åvingedubbeln medfört. Vi är många som lagt många timmar på förberedelser, genomförande av tävlingen och efterarbete. Skönt då att allt gick bra vilket ni kan läsa om i flera artiklar.

IFK Tumba arrangerade dessutom en OL-skyttetävling, med SM och Världscup, helgen före Åvingetävlingarna. Inte helt optimalt, det var svårt att få funktionärer som ville jobba båda helgerna. Slakten Eklöv fick jobba desto mer.

Under sommaren är det främst O-Ringen som samlat många från klub-

ben. Det mesta fungerade bra, även om det var minst sagt varmt de sista dagarna. Många ungdomar gjorde riktigt bra resultat.

VM i orientering följde en del ungdomar på plats i Norge. Vi andra fick njuta av bra TV-sändningar med svenska framgångar. Kanske därför det är ett stort sug efter nybörjarkurser för ungdomar?

Ett klubbmästerskap har vi hunnit med, vid Långsättra i juni. Hoppas det blir ett Sprint-KM också under hösten. Nästa år finns det redan planer för en hel KM-helg ute på Nåtärö. Läs mer om Per Forsgrens initiativ och boka redan nu in helgen 28-30 augusti 2020.

Annars är höstsäsongen i full gång och en av DM-helgerna har avgjorts med bra framgångar för klubben. Mer om DM blir det i nästa nummer.

**Helen**



*Elitsprinten i Norrköping vid O-Ringen – det var mäktigt att uppleva all publik som stod upp och hejade fram de svenska stjärnorna Tove Alexandersson och Emil Svensk.*



## Från styrelserna



*När det här skrivs är vi inne i de sista dagarna i augusti och den heta sommarvärmen dröjer sig kvar. I helgen stundar den första av de klassiska DM-helgerna, två av mina personliga favorithelger under året. Högkvalitativa tävlingar i ljummet väder. Kan orientering bli bättre?*

Såg ni förresten VM från Östfold häromveckan på SVT? Det var fantastiskt spännande att titta och en proffsig produktion. T.o.m. några kolleger på jobbet hade tittat lite grann och tyckte det verkade spännande med blå och röda prickar som for runt på kartan. Ett antal personer har hört av sig och frågat efter kurser i orientering för stora och små. Kul med lite mediefokus för sporten!



*Ordförande Patrik i samspråk med Olle och Andreas under O-Ringen*

Resultatmässigt håller sig våra ungdomar framme i resultatlistorna. Under sommaren var ungdomarna på en rad läger som StOF:s sommarläger, Rikslägret i Idre och StOF:s utvecklingsläger på Domarudden. I Ungdomsserien slår vi nya All-Time-High på löpande band och om några veckor skickar vi ett helt gäng TMOK-are till USM i Oskarshamn. Vi har alltså både bredd och topp bland våra ungdomar, ett resultat av ett långsiktigt och välorganiserat arbete inom Ungdomskommittén.

Till stor del sköts den dagliga verksamheten i våra klubbar av de olika kommittéerna, som just UNG (Ungdomskommittén) och TAKK (Tävling, Arrangemang och Kartkommittén) och i de allra flesta fall funkar det utmärkt. Styrelserna kan då ta en ganska passiv roll.

Vi har dock några områden där vi kan bli bättre, och vi söker kandidater som är intresserade av följande: (Hör av dig till mig om du är intresserad.)

### Kartritäre

Tillsammans med Tullinge har vi en kartgrupp (BSKK=Botkyrka Salem Kartkommitté) som behöver förstärkning. Vi är helt beroende av våra kartor. Inga kartor=Ingen orientering=Inte bra. Så om du vill ha ett fritt uppdrag du kan utföra på egen hand så ta chansen! Klubben betalar intressanta kurspaket i StOF:s regi och alla nödvändiga datorlicenser.

### Kommunikatörer

Allt mer information sker idag över sociala medier. Instagram, Snapchat, Facebook, Twitter o.s.v Parallellt har vi våra mer traditionella kanaler som hemsida och klubbtidning.

Många säger till mig att klubben måste synas mer, men det hjälper inte att bara säga att någon annan borde fixa det. Gör det själv! Skapa konton och skriv på de forum där ni brukar vara och dela allt ni vet.

Kommunikation är en massrörelse. Klubben har ingen "Superkommunikationsansvarig" som fixar allt.

### Festkommitté

I år fyller vi 20 år och tänkte ställa till med kalas. Men vem fixar kalaset? DU såklart

### Arrangemang:

Sen förra numret av TT har vi inom TMOK-sfären ordnat en hel rad arrangemang:

- MOL i Harbro 25 april, (Arrangörsgrupp 1)
- Ungdomsserien i Flottsbro 2 maj (Arrangörsgrupp 2 och 4)
- Dag-KM i Långsätra 10 juni (Arrangörsgrupp 7)
- Sommarserien i Sätrastrandsbadet 1 aug (Arrangörsgrupp 9)
- World Cup OL-skytte 17-18 aug (Fam Eklöv med flera)
- Åvingedubbeln 24-25 aug (MIK OK och IFK Tumba SOK)
- Harbrofajten 11 sept (IFK Tumba SOK)



*Tävlingsledarna på Åvingedubbeln.  
(Ringer dom varandra?)*

Det är kul att se att arrangörsgруппerna fungerar så bra och tar så seriöst på sina uppdrag. Vi kommer att (ständigt) se över grupperna så att vi sprider ut arbetet på många personer och samtidigt kan "fostra" nya arrangörer på mindre arrangemang.

Så säkrar vi försörjningen av framtida tävlingsfunktionärer.

På Åvingedubbeln imponerade våra ungdomar stort och drog ett rejält lass i arrangemanget. Ungdomarna var Ljudansvarig, Miniknatspersonal, Barnpassare, Kontrollutsättare, Kontrollinplöckare, TA-medhjälpare, Markapersonal, Resultatuppsättare o.s.v. Utan ungdomar fixar vi helt enkelt inte våra arrangemang. Hattn av för vår nya arbetsvilliga generation!

### Lokaler

Det pågår diskussioner med Botkyrka kommun om vårt arrende av Harbro. Vi äger själva byggnaderna, men arrenderar marken. Husen står alltså på "ofri grund" som det heter på juridikprosa.



*Ska vi fortsätta hyra "Sågtorpet"?*

Arrendet har traditionellt inkluderat "Sågtorpet", som vi använder allt mindre. Torpet är i behov av underhåll och viss upprustning. Frågan är om vi kan klara oss utan torpet och därigenom minska arrendet och slippa risken att behöva underhålla ett hus vi knappt använder? (Läs - spara pengar).

Vi måste kanske bygga ett nytt större förråd i anslutning till befintliga förråd för skrymmande förvaring av virke o.s.v. Hör gärna av om du har åsikter i torpfrågan.

Långsätra har haft en aktiv period med nybörjarkurser m.m. Nu testas också ett nytt grepp i Långsätra med en intensivkurs en helg för bara vuxna i september. Håkan Elderstig är visionär ledare och vi hoppas på flera vuxna medlemmar som resultat av kursen.

Ekonomi i balans  
Avgiftsutredningen har stått still

under sommaren. Vi tar nya tag under hösten.

Vi ses i skogen!

**Patrik Adebrant**  
**ordförande TMOK**  
[patrik\\_adebrant@hotmail.com](mailto:patrik_adebrant@hotmail.com)



## Skolaktiviteter

Sedan Idrottslyftet upphörde med sin finansiering av orienteringsdagar i skolorna blev aktiviteterna något lägre. Men många skolor var då fortfarande beredda att betala helt själva.

Dessvärre orkade jag inte med det hela. Det blir rätt mycket förberedelser, både ute i fält men framför allt hemma vid datorn med planering och annan administration.

Under 2019 har vi ändå sålt en del kartor till skolorna samt att jag ställde upp på ett arrangemang i Hägerstensåsens skola.

Till hösten har jag nu förfrågning från en skola att göra nya banor i Vinterviken samt att leverera kartor till ytterligare ett par skolor. Utöver detta är skolkartan över Bredäng-Slätthagård färdig men har ej levererats pga sjuk lärare.

**Bengt Branzén**



## naturpasset

Årets Naturpass sitter uppe ända fram till den sista oktober, så det är inte för sent att ge sig ut i skogen och leta upp kontrollerna.

Det finns två olika Naturpass att välja på. Det ena sträcker sig mellan Lida friluftsgård och Harbrostugan

och det andra ligger mellan Rönninge och Glasberga i Södertälje.

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**

# Invigning av Entré Harbro med Utegyms!

*Förberedelserna för projekt HISSNA startade redan i slutet på 2015. Förutom utbyggnaden av Harbrostugan var det tänkta Utegymsmet den stora förbättringen. Både vad gällde intresse och kostnadsmässigt.*

Många turer med kommunen genomfördes och tidigt förra hösten beslutades att Gymmet skulle placeras vid elljusspåret mitt för Sågtorpet från 1757. Platsen röjdes och detaljplaneringen fortsatte. Kort tid före jul kom beskedet att det skulle bli för dyrt att göra ytan färdig för att ta emot gymmets olika enheter!

Nästa markering för Gymmet i naturen dök upp och nu hade 15 meter av gräsmattan söder om parkeringen tagits i anspråk! Protester från mig och jag fick själv flytta markeringen västerut för att rädda gräsytan! Tyvärr flyttades hela ytan norrut, vilket spolierade möjligheten att bygga ut parkeringen åt väster! Fler protester hjälpte inte, men nu tog bygget full fart och i början på april fanns det där! Det finaste gymmet jag har sett! Imponerande!



## Klart för invigning lördagen den 11 maj!

Vi tyckte, att vi inte bara kunde inviga Gymmet utan att också visa lite av vår verksamhets alla fina aktiviteter! Efter lite diskussioner fick vi ihop 10 olika rubriker, som vi tyckte att vi ville visa för allmänheten! Lidas små "torgstånd" blev perfekta för att presentera de olika "Pröva-På-Aktiviteterna"! Utan större problem fick vi också ihop ett trettiotal medlemmar, som var villiga att visa vår verksamhet!

1. **Utegymsmet** med personal från Botkyrka kommun  
Många besökare på Gymmet under sakkunnig ledning!
2. **OL-skytte** med Olle Hjerne, Johan Giberg och Alexander Käll  
Många intresserade skyttar prövade på de elektroniska gevären!
3. **Stämpling** med Elias Adebrant, Viggo Hjerne och Jörgen Persson  
Elektronisk stämpling alltid lika roligt för de, som inte prövat på!
4. **Skogskul** med Henrik Falk, Pia Rydh och Kjell Ågren  
Skön skogsutflykt med lite avspända lekar för de yngsta!
5. **Precisions-OL** med Tor Lindström, Arne Åhman och Tore Johansson  
Spännande orientering för de som inte kan ta sig fram i terrängen! Även rullstol kan användas! Några kontroller kunde besökas på elljusspåret.
6. **Naturpass** med Olle Laurell och Olle Rudin



*Några av stationerna vid invigningen.*

Årets två Naturpass presenterades och såldes! Två kontroller kunde besökas.

7. **Lektion 1** med Åsa Mårsell, Kattinka Ruda och Rickard Gunée  
Deltagarna fick en första kartpromenad på Harbro Gärde och bekanta sig med stigar, ängar, höjder, stenar m.m.
8. **Ravinen** med Helena och Ebba Adebrant och Emma Persson  
Vår trolska dolda hemlighet några meter bakom stugan! Gott om hemligheter för de yngsta och mycket intressant natur för de något äldre!
9. **Analys** med Anders Käll och Dan Giberg  
Demonstration av hur mycket man kan följa orientering under och efter genomförda lopp! GPS ger ju fantastiska möjligheter, som verkligen imponerar på allmänheten!

10. **Torpen** med Lennart Hyllengren, Anders Winell och Roland Gustavsson

Som kanske inte alla vet, har vi en speciell karta som presenterar torp och andra historiska platser på kartan "Lidaskogen"! Besökarna blev fascinerade av alla historier som kunde berättas!

Anita Stigberg och Edda Nilsson stod för en utmärkt kaffeservering och kommunen bjöd på grillkorv. Thomas Eriksson och jag själv hjälpte till där det behövdes.

För att undvika risken att alla besökte Gymmet och sedan drog hem, införde vi ett litet besökskort där man fick en poäng för varje station man besökte. 28 personer lämnade in sina kort. Priser delades ut till de som hunnit besöka flest stationer. Tre personer lyckades faktiskt besöka 9 av de 10 stationerna!





Högtidlig invigning – t h väl ifyllt besökskort

På de nya anslagstavlorna vid den nya portalen visade vi lite info om våra klubbar och bilder från vår verksamhet!

Högtidlig invigning genomfördes av Kultur- och Fritidsnämndens ordförande Robert Aslan med ett mycket positivt tal och klippning av blågult band!

Totalt kom det uppåt hundra perso-

ner! Som jag svarade till alla som frågade: "Bättre än vad jag befärdade, men sämre än vad jag hoppats på"! Jag tror dock att alla som var där tyckte att vi haft några fina timmar med nytt Utegygmet och trevliga aktiviteter.

Nu väntar vi bara på att belysnigen dras in vid Gygmet och att portalen fullbordas!

**Lasse Stigberg**



Kamil Arnost med familj i full träning på Utegygmet inför O-Ringen!

# Vilka är Lifs?



*Familjen Lif har börjat synas mer och mer i klubben de senaste åren. I somras gjorde de t o m debut på O-Ringen, även om de nöjde sig med tre dagar. Mona är också en av våra eminenta ungdomsledare.*

## Namn och ålder:

Vanja 10 år

Elsa 14 år

David 43 år

Mona 43 år

## Hur länge har ni hållit på med orientering?

**Vanja:** sedan jag var sju år.

**Elsa:** sedan jag var åtta år.

**David:** via barnen, i sex år.

**Mona:** något år som tonåring, sedan via barnen i sex år.

## Hur kommer det sig att ni började med orientering?

**Vanja:** för att storasyster Elsa höll på.

**Elsa:** Fortsatte och testade på orientering, efter att jag gått skidskolan via TMOK.

**David:** För att barnen började.

**Mona:** För att min mamma träffade Gunnar som höll på med orientering och drog med oss.

## Vilka orienteringsklubbar har ni sprungit för?

**Mona:** IFK Mora OK och TMOK

**Övriga:** TMOK

## Vad är det bästa med orientering?

**Vanja:** Träffa kompisar och tävla.

**Elsa:** Vara ute i skogen.

**David:** Att vi tränar tillsammans i familjen.

**Mona:** Att det passar alla, både gamla, unga, snabba, långsamma.

## Era styrkor som orienterare?

**Vanja:** Har bra koll på kartan.

**Elsa:** Riktningssäker.

**David:** Hellre ta sig i mål rätt-

stämplad än att ge upp.

**Mona:** Bra supporter.

## Vilken orientering gillar ni bäst?

**Vanja:** sprint - det går snabbt och det är roligt att vara i bebyggelse.

**Elsa:** medel - det är i skogen och inte alltför långt mellan kontrollerna.

**David:** lång - det är utmanande.

**Mona:** sprint - det är roligt med mycket folk längs med banan som hejar.

## Favoriterräng för orientering?

**Vanja:** öppen terräng

**Elsa:** fjällorientering

**David:** tallhed, man ser långt

**Mona:** Där man hittar svamp som jag kan plocka med i kartfodralet

## Vilka andra idrotter har ni hållit på med?

**Vanja:** Basket och längdskidor.

**Elsa:** har hållit på med dans, fotboll och gymnastik. Numera längdskidor när det inte är orienteringssäsong.

**David:** Har hållit på med en uppsjö av idrotter; Tennis, fotboll, squash, basket, volleyboll, längdskidor, alpin, löpning. Numera mest cykling och längdskidor när vi inte orienterar.

**Mona:** Längdskidor.

## Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?

**Vanja:** kortlek.

**Elsa:** ugnform.

**David:** kan man vinna pris?

**Mona:** 6-pack dricksglas i Sälen 3-dagars.

Vad gör ni när ni inte orienterar?

**Vanja:** Går i skolan.

**Elsa:** Går i skolan.

**David:** cyklar eller rättar prov.

**Mona:** plockar svamp eller bygger på stugan i Mora.

5 Valfrågor:

**Tumkompass/Planka**

**Sommarsemester/Vintersemester**

**Frukt/Godis**

**Tights/Nylon** – Vanja, Elsa, Mona

**Tights/Nylon** - David

**Tiomila/25-manna** - Elsa

**Tiomila/25-manna** - Vanja, Mona, David



*Familjen Lif – Vanja framför David, Mona och Elsa*

## Sommarserien 1:a augusti

*Den 1:a augusti arrangerades Sommarserien under ledning av arrangörsduon Tomas Holmberg och mig (Matilda Lagerholm).*

Vi bestämde oss för att vara vid Sättrastrandsbadet. En bra plats med stora ytor för parkering och TC, badmöjligheter, lagom avstånd från stan samt stigrik och kuperad skog.

Banläggningboken fick vi leta fram och med det relativt enkla verktyget Purple pen var banorna klara på ett

par dagar.

Av erfarenhet visste vi att det kunde ta tid att lokalisera material och det blev även denna gång ett något stressigt moment att reda ut vem vi behövde kontakta för att få tag på vad. Efter lite rundringning till fler än nödvändigt löste det ändå sig.

Kl 9 på tävlingsdagen började jag och Tomas med kontrollutsättningen tillsammans. Det gick bra och vi blev klara tidigare än förväntat och kunde därför ta en 2 timmars lunchpaus innan förberedelserna direkt innan start behövde sättas igång.



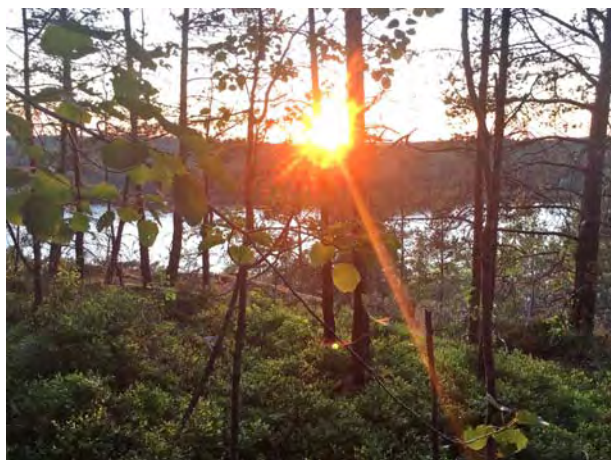
*Kontrollutsättning klar – check!*

Vi var tillbaka kl 15 vid Sättrastrandsbadet för att rigga datorer, snitsla och markera vid arena- och startområde. Redan då dök löpare upp som var ivriga att få anmäla sig, vilket fick oss att öka takten lite. Enligt PM var planerad start/anmälan mellan 16-19 så de fick tålmodigt vänta ett tag innan vi till slut lät dem anmäla sig och springa iväg strax innan 16.

Under själva tävlingen fick vi hjälp och gott sällskap av Ronja Hill och Carina Johansson. Lite strul med en av avläsningsenheterna gjorde att vi bara kunde använda en dator för både anmälan och avläsning. Detta skapade viss köbildning men det verkade inte gå någon nöd på löparna.

Det var fint väder och totalt 150 löpare tog sig till tävlingen trots att

många just varit med om en tuff O-Ringenvecka i kuperad terräng. Många backar blev det även denna dag och det fick vi höra av flera trötta löpare efter målgång.



*Vacker solnedgång under kontrollinplockingen.*

När alla löpare var i mål gav vi oss ut i skogen för att plocka in kontroller och jag själv fick samtidigt uppleva en fin solnedgång uppe från den stora höjden invid badet. Ett fint avslut på kvällen!

**Matilda Lagerholm**



*Arrangörsduon - far och dotter*

# Information från BSKK (Botkyrka-Salem kartkommitté)

*Botkyrka-Salems kartkommitté (BSKK) är ett samarbete mellan IFK Tumba SOK och Tullinge SK. BSKK:s uppdrag är att ta fram och förvalta orienterings-, friluft- och lärkartor i klubbarnas närområde. Våra kartor sträcker sig från Vårsta-Tumba-Hallunda-Tullinge-Riksten, Salem-Rönninge och vid Möllebadet.*

## Uppdateringar av våra kartor

BSKK håller nu på att uppdatera våra kartor för att de ska stämma överens med den nya kartnormen som kom 2017.

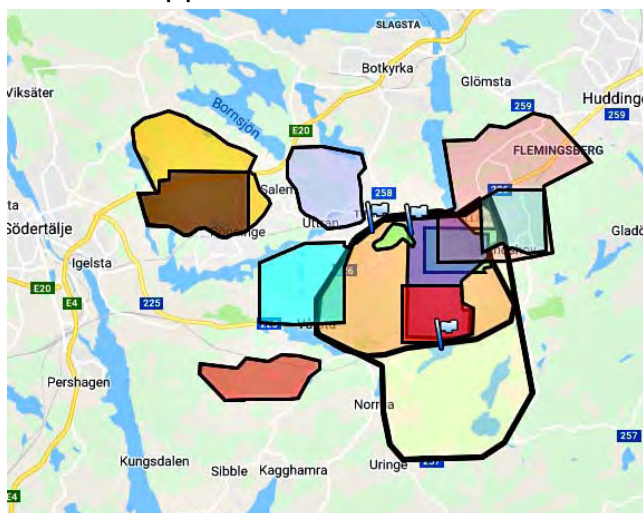
Den första kartan som är helt ritad enligt den nya normen är Mölle-skogen som Mats Käll har ritat om från grunden.

Övriga kartor kommer Henrik Persson att konvertera från den gamla normen till den nya. Arbetet består främst av att byta till aktuella symboler, men även att justera minimimått så de stämmer överens med den nya kartnormen. Henrik kommer börja med Brosjön som är vår mest aktuella karta och ritad precis innan den nya kartnormen kom och med fem meters ekvidistans.

När det gäller vår huvudkarta Tumba-Tullinge så har en hel nyritning påbörjats. Denna nya karta kommer att ritas med lasermaterial som grund och få fem meters ekvidistans. Extra roligt är att det är medlemmar i IFK och TSK som kommer att göra arbetet, nämligen Fredrik Forsberg, Mats Käll och Gert Pettersson. Henrik Persson har gjort

grundmaterialet från laserdata. Projektet planeras att bli klart till 2022, då klubbarna arrangerar 25manna.

Till dess gäller den gamla kartan, som vi fortsatt kommer försöka hålla a jour. Om ni ser saker som bör justeras på kartorna så hänger kartor i Harbrostugan och i Brantbrink där man kan notera revideringsbehov. Då går vi ut och kollar upp det och uppdaterar kartan.



*Här finns BSKK:s kartor*

## Våra kartor

För att se alla våra kartor gå in på <http://www.tullingesk.se/kartor/>.

Där finns alla våra kartor beskrivna med kartbilder.

**Per-Ove Melinder**

# TAKK - Info

*I skrivande stund har vi precis klarat av två arrangemang under augusti. Dels OL-skyttet vid Harbro och Åvingedubbeln helgerna efter varandra.*



*Åvinge på morgonen innan tävlingen startade*

Mer att läsa om dessa på annan plats i denna utmärkta skrift. Jag vill bara kommentera att vi är ett fantastiskt bra gäng som hjälper varandra och huggar i så att det blir kanonfina arrangemang.

Det är en utmaning framgent att säkerställa att vi kan skola in nya funktionärer. Nu på Åvinge var det flera som tog på sig nya ansvar och det visade sig gå alldeles utmärkt, både unga och gamla.

En sak vi kommer göra för att underlätta för nya är att vi kommer sätta ihop några olika kompetensgrupper inom exempelvis Tävlingsadministration, Tävlings teknik, Arena /bygg, Servering etc så att man vet vilka man kan vända sig till om man vill bolla idéer eller få stöd och hjälp. Vi skall även göra de handböcker och checklistor som finns enklare att hitta.

Tittar vi framåt så är nästa års två stora arrangemang Bravura Ski Marathon, förhoppningsvis i januari (Reservdatum i februari) och då gör Katinka Ruda premiär som tävlingsledare.

Senare på hösten arrangerar vi DM-helgen tillsammans med Tullinge SK, sannolikt söder om Malmsjön, norra delen av kartan där Silva League gick i våras.

2021 kommer vi inte arrangera någon större orienteringstävling eftersom vi då förbereder och planerar inför 25manna 2022 som sannolikt kommer gå på Tumba-Lida kartan. Det finns några olika alternativ för Arenan. En personlig favorit är mål och växel i slalombacken på Lida men det finns fler alternativ. Oavsett placering av arenan kommer kartan behöva revideras, bl a för att det ska bli ekvidistans 5 m.



*Nya ansvariga på Åvingedubbeln  
Olle Hjerne – Arenaansvarig, Harald Nordlund - TA-ansvarig*

Det är ett par saker kvar i höst. Dels ska vi hjälpa till på årets 25manna som arrangeras den 12 oktober av Haninge och Ravinen. Dels kommer den 13:e november ett mindre arrangemang, Mila By Night. Det faller på arrangörsgrupperna Grupp 10 (Bengt Branzén) och Grupp 11 (Jerker Åberg).

Rörande 25-manna tänker vi oss i första hand att en del föräldrar i ungdomsgrupperna och löparna i lagen ska ta hand om de uppgifter som vi får oss tilldelade. Tänker mig att vi delar upp i halvdagsspass.

**Jörgen Persson**

## funderar'n



# Ungdomsserien den 2 maj vid Flottsbro ur ett arrangörsperspektiv

Arrangörsgруппerna nr 2 (Fam Käll, Fam Eklöv, Karin Näslund, Ann-Britt Sjöberg och Gunilla Häggstrand) och nr 4 (Fam Persson, Mia & Fredrik Svahn, Fam Skogholm och Fam Lif) arrangerade kretstävlingen inom ungdomsserien en regnig kväll vid Flottsbro.



Ungdomsserien är en lagtävling för ungdomar upp till och med 16 år mellan klubbarna i Stockholm. Både placeringar och stort deltagande ger poäng till klubben.

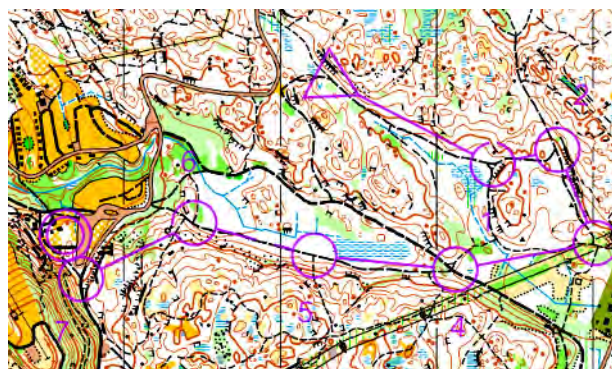
På våren är det två kretstävlingar på vardagskvällar där vi ingår i samma krets som Tullinge SK och OK Älvsjö-Örby.

Efter sommarlovet är det först regionfinal i tre olika regioner där två kretsar slås ihop till en region med 6 klubbar och sedan blir det stor säsongsavslutning på en helg med alla stockholmsklubbar, i år lördag den 28 september med Väsby OK som arrangör.

Arrangemanget gick smidigt med Johan Eklöv som banläggare och Terese Eklöv tillsammans med mamma Karin Näslund tog hand om sekretariatet.

Familjen Käll hade huvudansvaret vid starten med stöd av flera klubbkompisar. Just starten är där det går åt mest personal under tävlingen då det är många nya orienterare och föräldrar som aldrig varit ute på tävling förut och kan behöva lite extra stöd.

Sist att lämna arenan är gänget som plockade in kontrollerna när det börjat mörkna.



*Inskolningsbanan vid Flottsbro*

Vid Flottsbro behövde vi ingen personal vid parkeringen då det är rejält med plats, nedsidan var att kommunen börjat ta P-avgift även på kvällen.

Väldigt bra att Flottsbro Camping är så tillmötesgående. Vi fick låna småstugorna bakom torpet för datorer och kunde där ta el. Vi fick också tillgång till en toalett vilket räcker på ett så här litet arrangemang, runt 200 deltagare.

**Jörgen Persson**





## SM och World cup i orienteringsskytte klassisk distans och sprint

*Arrangörer för denna tävling var TMOK, men då tävlingen genomfördes helgen innan Åvingedubbeln, var det väldigt svårt att få tag i personal som kunde hjälpa till med arrangemanget.*

Som ni alla vet så är det en hel del arbete som ligger bakom ett arrangemang.

Att hitta en lämplig helg för arrangemanget var det första vi tittade på. Det visade sig att det inte fanns så många alternativ. Eftersom vi inte vill konkurrera med större orienteringstävlingar och även behövde ta hänsyn till vårdatumstoppet så fanns det inga alternativ.

När datumet väl var bestämt så gällde det att hitta en plats att arrangera på. Det är en utmaning att hitta en karta där vi får arrangera en orienteringstävling, för markägarna, och där vi även kan få tillstånd att uppföra en provisorisk skjutbana.

Under denna period var Hamra grusgrop alternativet för bla skidskytte i Stockholms OS-ansökan och därför

försökte vi först få tillstånd att arrangera tävlingen på denna plats som ett förarrangemang till OS. Vi hade klartecken från NCC som har verksamhet i grusgropen och även markägarna men kommunen sa nej med hänvisning till vattentäkt.

Vi hade många diskussioner med kommunen om andra platser men de flesta fick vi nej på. Tillslut kom vi överens om att ha tävlingen på gårderna bakom Storvreten.

Nu kunde vi börja med resten av förarbetet. En stor del av förarbetet är av administrativ art. Inbjudan skall skapas i Eventor samt skickas till utländska klubbar. Diverse tillstånd måste skaffas. Banläggning för sprintbanor, klassiska banor och punktorientering skall förberedas. Material skall inskaffas och bokas upp.



*Anders m fl bygger upp skjutbanan*



*Skjutvallen under söndagens tävling*

En del material kan man låna av Mångkampförbundet men en hel del måste man boka upp på annat håll.

Vi har lagt många timmar på att komma underfund med vilka inställningar vi behövde ha i datasystemet Meos. Det som är annorlunda för orienteringsskytte, jämfört med vanliga orienteringstävlingar, är att man i den klassiska distansen har tidstilllägg för punkten och skyttet. Det kan också bli vissa situationer då strafftid utdelas på löparna, Dessutom kan det vara kö till skjutbanan och då skall tiden löparen måste vänta på en ledig bana, dras av ifrån löptiden.

I och med den digitala tid som vi lever i, valde vi att enbart presentera resultaten digitalt. Vi satte därför upp en webbserver som skulle uppdatera resultaten automatisk, varefter löparna kom i mål och deras poängtillägg hade blivit registrerade. I och med detta förarbete har vi skrivit en enklare manual som vi kan använda till andra tävlingar i framtiden.

En annan utmaning var att få tag i lånevapen. Klubben har 12 stycken

vapen men 8 av dessa vapen användes av TMOK ungdomar. När tävlingsanmälan stängdes hade vi fått in 30 st som behövde lånevapen. Vi behövde få tag i 26 st vapen till. Som tur är har mångkampförbundet ett antal vapen och resterande vapen lyckades vi tillslut skrapa ihop hos andra klubbar, utspridda över hela landet.

Priser skulle införskaffas och SM-medaljer skulle beställas. Lida har varit till stor hjälp med material och har även klippt gärdet på tävlingsarenan.

Fredagen innan tävlingen var hektisk. Maten till kamratmåltiden skulle inhandlas och förberedas. De sista materialen skulle inhämtas och tävlingsarenan skulle byggas upp. Det blev en intensiv och lång dag innan allt tillslut var på plats.

Då parkeringen för de tävlande var vid Harbrostugan arrangerade vi en biltransport som avgick ifrån Harbo kl. 08.30 för att transportera vapen och tyngre packning.

Innan tävlingen börjar så har alla deltagare möjlighet att skjuta in sitt

vapen så att träffbilden är där den skall vara. Innan inskjutningen måste man gå igenom vapenkontrollen för att se att vapnet är godkänt att tävla med. I samband med vapenkontrollen hanterade vi även utlämning av lånevapen. Eftersom det är riktiga vapen så finns det en hel del regler och förhållningsorder att följa.

För en nybörjare i orienteringsskytte, är det en hel del att sätta in sig i. Därför hade vi innan tävlingen haft ett tillfälle med alla nya från klubben så att de fick teori och även praktisk övning i vapenhantering.

Man har inte så lång tid på sig under inskjutningen då det är många som skall hinna skjuta in sig. Därför hade vi även sett till att klubbens ungdomar hade fått göra de grävsta inställningar på sina vapen, som de skulle ha på tävlingen, för att sedan bara behöva göra finjusteringarna vid inskjutningen.



*Inskjutning inför tävlingen*

Anders Englid och Tor Lindström såg till att allt flöt som det skulle vid utlämning och inskjutning med stor

hjälp av TMOK-ungdomarnas föräldrar.

Efter inskjutningen har man en tävlingsgenomgång där de tävlande får se hur det går till på just denna tävlingsarena vid skjutplatsen. Eftersom detta är en tävling där utländska löpare deltar så hålls detta på engelska och Jeff Mason fick hjälpa till med detta.

Under inskjutningen sattes dagens kontroller ut. Tomas Eriksson, Kenneth Näslund, Lotta och Dan Giberg såg till att få ut alla kontroller.

Lördagens tävling var klassisk distans som startade med en 3 km punktorienteringsbana, följt av en vanlig orienteringsbana innan det första skyttet och en löpslinga innan det sista skyttet och målgång. Johan Eklöv hade ansvaret för starten och även rättningen av punkten. Till sin hjälp hade han Lasse Stigberg, Tomas Eriksson, Erik Eklöv och Kenneth Näslund. Resultatet från punktorienteringen (antal tilläggsminuter) rapporterades via internet till sekretariatet på tävlingsarenan)

På skjutvallen hade Anders Englid ansvaret. Till sin hjälp hade han Tor Lindström, Anders Eklöv, Åsa Mårzell, Daniel Ekenberg, Bodil Hjerne, Katinka Ruda, Jeff Mason Ann-Britt Sjöberg och Hans Wickbom. Dessa skulle se till att de tävlande följer regelverket och även markera antal träff på tävlandes karta.

Vid målgång registreras antal missade skott och det totala resultatet publicerades på webservern. Terese Eklöv och Karin Näslund skötte målet och sekretariatet.

Samtidigt som tävlingen genomfördes, förberedde Viola Eklöv inför kvällens kamratmåltid som skulle hållas i klubbstugan.

Direkt efter tävlingen genomfördes Tinget. Tinget hålls en gång per år där de aktiva kan framföra sina synpunkter och förändringsförslag. Detta tar sedan styrelsen i orienteringsskyttet hand om.

På kvällen hade vi en trevlig kamratmåltid med prisutdelning och tittande på VM-stafetten i orientering, i klubbstugan.



*Freja, Filippa och Hilda får pris*

Hur gick det då för TMOK-ungdomarna? Jag tycker att de gjorde bra resultat. Ungdomarna hade samma punktorientering som de övriga deltagarna, fast något kortare. H12 hade även en korridor inritad på kartan. Vanligtvis så är det alltid några som har alla rätt på punktorienteringen men denna dag var det ingen som lyckades med det.

TMOK-ungdomarna visade på punkten, att de har bra koll på orienteringen. När det gällde skyttet så har vi lite att öva på men då ska man veta att de har bara skjutit en gång tidigare med ett riktigt vapen och precis som orientering krävs det

övning om man skall bli en bra skytt och dessutom kunna skjuta när man har varit ute och sprungit i ca 1-2 timmar.

D14

1. Sigrid Ljunggren, Linköpings OK
2. Freja Hjerne
3. Filippa Hjerne
4. Hilda Mårzell
5. Olivia Mason

H12

1. Gustav Rex, OK Landehof
4. Olle Ekenberg
5. Oskar Eklöv
6. Viggo Mårzell



*Olle, Oskar och Viggo på prisutdelningen*

Söndagens tävling började på samma sätt som lördagens tävling men nu var det sprintdistans. På skjutvallen hade vi fått förstärkning av Carina Johansson och Olle Hjerne.

Vid en sprintdistans får man inga tilläggsminutrar utan för de skott man inte träffar måste man springa

straffrundor. Längst bort i straffrundan stämplar man med en gammal hederlig stiftklämma (så som man stämplade kontroller innan sportident och emit fanns) en gång per varv för varje missat skott. Vid målgång vet man därför direkt hur man ligger till resultatmässigt i förhållande till de andra löparna.

Efter tävlingen hölls prisutdelning på tävlingsarenan, både för dagens tävling men även för Svenska cupen där vår tävling var den sista deltävlingen för året. Nu var det bara att riva tävlingsarenan och ta hand om resterande efterarbete i form av bland annat fakturering och tävlingsrapporter.



*Terese och Johan drog det tyngsta lasset under OL-skyttetävlingarna*

Jag har aldrig varit med att arbeta med ett sådant fantastiskt gäng på en tävling. Allt flöt som det skulle både på tävlingen och framförallt i

rivningen av tävlingsarenan. TMOK-ungdomarna var fantastiska på att hjälpa till och plocka undan allt material och vi var klara rekordsnabbt.

TMOK-ungdomarna genomförde även idag mycket bra lopp. I H20 sprang Viggo Hjerne och kom in på en 5:e plats. I D14 vann Filippa Hjerne före Freja Hjerne och Hilda Mårzell. Olivia Mason missade att stämpla en kontroll. I H12 kom Olle Ekenberg på en ny 4:e plats, Oskar Eklöv på en 5:e plats och Viggo Mårzell på en 6:e plats.

Jag vill ta tillfället i akt att tacka alla som har hjälpt till för att vi skulle kunna genomföra detta arrangemang. Vi fick ordentligt med beröm av deltagarna, både för ett bra arrangemang i helhet men även för bra banor och en väldigt god kamratmåltid. Det skall ni alla funktionärer och tävlande ta till er! Hade inte ni varit med och hjälpt till så hade vi aldrig kunnat genomföra detta arrangemang. Om jag har glömt att nämna någon person så ber jag om ursäkt för detta. Ett extra stort tack till de som ställde upp och hjälpte till, som inte är klubbmedlemmar.

Jag hoppas att de som har provat på orienteringsskytte även vill försätta med detta i framtiden och att fler vill vara med och testa.

Sista orienteringstävlingen detta år är i Danmark, 2-3 november. För de som är intresserade att följa med, kommer det att arrangeras en bussresa dit. Kontakta Johan Eklöv för mer information och för att låna ett vapen.

**Terese Eklöv**

# Åvingedubbeln

*Förra året arrangerade ju MIK OK en tidig apriltävling utgående från Sätra-skolan. Att vara så tidigt ute på säsongen och att dessutom kunna hålla till i byggnader i stället för tält gör ju att man kan vara rätt säker på ett lyckat resultat. Med vädrets makter i ryggen blev det som bekant succé.*

## Inför tävlingen

I år arrangerar vi en helt annan tävling. I hop med Tumba ordnar MIK en tvådagarsstävling utgående från Åvinge gård. Nu är tävlingen 24 och 25 augusti, dvs när sommaren börjar ta slut. Om det är bra eller dåligt får vi se.



*Vy över en del av arenan*

Nu finns inga byggnader att vara i utan arenan byggs på ett gärde. Ena dagen är långdistans och andra medel. Det kräver mycket mer av banförberedelser och logistik än 2018. Dessutom har vi elitklasser båda dagarna och UP på lördagen vilket kräver en del extra. Området är fantastiskt med växlande skogstyper och kupering. Men det är också viltrikt vilket kräver en omfattande och synkroniserad avdrivning.

Som om inte ovan nämnda utmaningar vore tillräckligt kom arbetet med revidering av kartan igång rätt sent. Dessbättre är det inte några större förändringar sedan förra revideringen. Lite nya hyggen, någon ny väg, lite förändrad tätskog, ett par nya och flyttade jaktorn. Kartritaren Mats Käll har gjort ett snabbt jobb och med banläggarna Mattias Bo-

mans och Daniel Linds hjälp har den blivit färdig. Sent, men inte för sent. Parallellt med det arbetet har marktillstånd o dyl hanterats med bravur av vår expert på detta, Anders Winell.



*Förste löparen på väg mot mål*

Arenaansvarig Olle Hjerne arbetar när detta skrivs för högtryck för att få till en välfungerande och trevlig arena. Likaså arbetar Tävlingsstyrelsen och Tävlingsadministrationen med sina förberedelser. Sammanlagt är ca 120 funktionärer inblandade.

Låt oss nu hoppas på bra väder även denna gång! Då blir Åvingedubbeln 2019 en minnesvärd tävling.

## Hur blev det?

Detta skrivs den 29 augusti. Nu har man hunnit fundera lite på hur det egentligen blev.



*Speakrarna Annica och Max Igor  
intervjuar Martin Regborn*

Lördagstävlingen samlade drygt 1000 tävlande. Glada och nöjda kom de i mål och berömde banor och terräng. Segraren i H21E Mattias Regborn tyckte det var bra att springa en riktig långbana. Det är numer rätt ovanligt med riktiga långbanor.

På söndagens medel startade drygt 900. Även här fick banorna beröm. Ett stenigt slutningsparti beredde många tävlande lite extra svårighet eftersom endast de största stenarna var medtagna på kartan, helt korrekt. I flera av klasserna, bl a H21E och D21E blev det också omkastningar från radiokontrollen och till mål.



*Rent och snyggt efter tävlingen*

Både lördag och söndag bjöd på sol och varmt väder, även om det dröjde till ca 11:00 innan solen kunde tränga igenom nattens dimmoln. Vädret ihop med att vi lyckades få till en trevlig arena med korta inbördes avstånd och med fina platser för klubbarna att hålla till på borgade för beröm från alla håll.

Våra duktiga funktionärer mötte de tävlande med ett leende. Tekniken fungerade. Inga SI-buggar spökade. Småbarnen blev väl omhändertagna. På miniknattet överraskade utklädda D15 i skogen. Till duschen var det ett par hundra meter att gå, ett pris att betala för god avrinning. Marketeriet hade som vanligt allsidig mat till försäljning, alltifrån hamburgare till godis, alltifrån rejäla köttbullsmörgåsar till kakor.

Orienteringsspecialisten hade fått en väldigt bra plats för sin försäljning och var väldigt nöjda med affärerna. Som vanligt sponsrade man en del priser. Vi hörde flera tävlande som blev överraskade av vilka fina priser vi hade.

Summa summarum en lyckad tävling. Vi kan vara stolta över att ha fått vara med.

***Bengt Branzén och Kjell Ågren***



Barnpassningen



Olle basade för parkering och fick mycket beröm



Några bilder från miniknatet som hade djurtema en dag. Elsa K, Ingrid och Ebba var i skogen



Direktanmälan flöt på bra med bl a Eva, Elias och Lena, medan Peter och Katinka väntar på löpare till avläsningen







*Johan och Anna serverade vätska efter målgång*



*Erik, Helena och Terese bemannade Röd utgång/Deltagarservice*



*Markan innan anstormningen, Jerker förbereden grillning av hamburgare*



*Många fina priser delades ut*



*Rivning av arenan gick väldigt snabbt m h a många händer. Borttagning av häftklamrar på resultattavlorna är också ett jobb.*



# Dag-KM 10 juni

*Vår arrangörsgrupp (nr 7) hade fått i uppdrag att ordna Dag-KM någon gång i juni. Vad kunde vara bättre än att ordna det en kväll vid Långsättra och försöka få dit riktigt många TMOK-are.*

Mikael Tjernberg och Jenny Warg kunde inte vara med den 10 juni, men fick istället i uppgift att lägga banorna. Staffan och jag hjälpte till med att reka alla kontrollpunkter, totalt 36 st på 8 olika banor. Allt från lätta ungdomsbanor till svarta banor. Distansen blev förkortad långdistans eller kanske förlängd medeldistans.



*Fam Carlsund fixade starten*

Eftersom vår arrangörsgrupp var lite decimerad så lyckades vi utöka den med familjen Carlsund. Johan, Anna och Isa tog hand om starten på bästa sätt.



*Kristoffer ordnade populär förtäring*

För att göra det lite festligare så bjöd vi på förtäring efter loppet. Kristoffer och Lydia Hylander fixade korv och bullar till alla.



*Staffan vid avläsningen*

Intresset var stort och när tävlingsdagen närmade sig så hade 64 st anmält sig. Vädret såg också ut att bli utmärkt, så vad kunde gå fel.



*Trötta löpare efter målgång*

Alve Wandin, Staffan och jag satte ut kontrollerna på eftermiddagen. Alve skulle bli att sätta ut ett par kontroller vid Sättrastrandsbadet, men redan när han var på väg därifrån märkte han att några ungdomar hade tagit ett par kontroller. Han valde då att inte sätta ut fler kontroller nära badet utan fick göra det

strax innan starten skulle gå. Han fick också bevaka de utsatta kontrollerna under en tid. Som tur var hittades båda Sportidentenheterna senare under kvällen.



*Många åldrar - Emelie och Sten vid målet*

Målet var beläget på gräsmattan nedanför stugan och först i mål var Filippa Nyberg som tog hem U2-

klassen. Många kom i mål utpumpade, både av värmen och backarna på de längre banorna.

Det var jämnt i många klasser inte minst i seniorklasserna D18-35 och H18-35. Johan Eklöv tog hem herrklassen med endast 18 sekunder. I damklassen var det ännu tightare, bara 8 sek mellan segaren Elsa Törnros och tvåan Karin Skogholm.

Kul också att vi hade ett antal vuxna nybörjare som vågade sig på en orange bana.

Efter sina lopp stannade de flesta kvar och minglade en stund. Det var härligt att se så många från klubben. Johan, Anna och Kristoffer fick dock ge sig ut i skogen en stund för att hämta in alla kontroller.

***Helen***



*Många TMOK-are mötte upp vid Dag-KM en fin junikväll*

# Resultat Dag-KM 10 juni 2019

<i>D10 2 000 m</i>	<i>Vit</i>		<i>D18-35 5 000 m</i>	<i>Svår</i>
Pl Namn	Tid	Km-tid	1 Elsa Törnros	47:32 09:30
1 Hilma Ödman	25:04	12:32	2 Karin Skogholm	47:40 09:32
2 Vanja Lif	27:37	13:48	3 Åsa Mårzell	57:33 11:30
3 Viola Saers	36:11	18:05	4 Matilda Lagerholm	61:46 12:21
4 Emelie Hellström	44:43	22:21	5 Kajsa Ljungberg	75:47 15:09
<i>H10 2 000 m</i>	<i>Vit</i>		<i>H18-35 5 600 m</i>	<i>Svår</i>
1 Alexander Bäckman	13:28	06:44	1 Johan Eklöv	45:40 08:09
2 Erik Käll	17:31	08:45	2 Joakim Törnros	45:58 08:12
3 Viggo Mårzell	17:35	08:47	3 Alexander Käll	46:54 08:22
4 Ingemar Färm	19:34	09:47	4 Marcus Brandt	47:38 08:30
<i>HD12 2 000 m</i>	<i>Gul</i>		5 Anders Englid	50:07 08:56
1 Edvin Björkl-Boljang	18:35	09:17	6 Viggo Hjerne	51:15 09:09
2 Freja Saers	20:04	10:02	<i>H40-50 5 000 m</i>	<i>Svår</i>
<i>D14 2 900 m</i>	<i>Orange</i>		1 Patrik Adebrant	49:43 09:56
1 Alva Björkl-Boljang	40:58	14:07	2 Mattias Boman	51:15 10:15
2 Elsa Lif	43:40	15:03	3 Anders Käll	51:20 10:16
3 Amanda Claesson	48:10	16:36	4 Per Forsgren	51:33 10:18
4 Isa Carlsund	50:51	17:32	5 Dan Giberg	53:16 10:39
<i>D16 3 600 m</i>	<i>Svår</i>		6 Daniel Mathlein	64:16 12:51
1 Ingrid André	41:19	11:28	7 Robert Björklund	67:59 13:35
2 Ebba Kolmodin	48:23	13:26	8 Bengt-Åke Ericsson	89:09 17:49
Elsa Käll	ej godkänd		Magnus Kjellstrand	ej godkänd
<i>H16 3 600 m</i>	<i>Svår</i>		<i>H55-60 3 600 m</i>	<i>Svår</i>
1 Elias Adebrant	31:31	08:45	1 Håkan Elderstig	44:17 12:18
2 Melker Gardby	49:02	13:37	2 Thomas Eriksson	44:38 12:23
Ludvig Lange	ej godkänd		3 Tomas Holmberg	49:26 13:43
<i>U1 1 900 m</i>	<i>Grön</i>		4 Joakim Jørgensen	49:32 13:45
1 Mira Mårzell	27:32	14:29	<i>H70+ 2 200 m</i>	<i>Svår</i>
2 Vera Skur Moselius	39:31	20:47	1 Per Ånmark	42:30 19:19
<i>U2 2 000 m</i>	<i>Vit</i>		2 Sten Tiderman	55:19 25:08
1 Filippa Nyberg	17:56	08:58	<i>Vuxna nybörjare 2 900 m</i>	<i>Orange</i>
2 Elias Bäckman	21:36	10:48	1 Maria Berglund	36:41 12:38
3 Samuel Törnros	40:47	20:23	2 Johanna Skur	38:30 13:16
<i>Utom tävlan 2 200 m</i>	<i>Svår</i>		3 Alexander Saers	39:49 13:43
1 Fredrik Huldt	33:16	15:07	4 David Färm	43:49 15:06
			5 Rickard Gunée	44:39 15:23
			6 Stefan Gardby	49:22 17:01
			7 Bengt Ödman	59:39 20:34



Årets 10MILA-arena var belägen i Trollcenter i Glimåkra, Östra Göinge, 35 km norr om Kristianstad, Skåne. Bussresan samordnades, som tidigare år, med OK Södertörn när det är "utsocknesår". Ett samarbete som fungerar alldeles utmärkt. Danne Giberg hade fixat allt förarbete med resan, bokningar av hotell, osv. I år hade TMOK tre ungdomslag, två damlag och ett herrlag på startlinjen.

På fredag eftermiddag samlades damer och ungdomar sedvanligt vid First Hotel Royal Star i Älvsjö där chaufför Harald mötte oss med bussen. Matstopp i Ödeshög och sedan övernattnig på Scandic hotell i Värnamo. Morgonpersonalen måste älska orienterare: " Jo, det är så att vi skulle behöva äta frukost typ en timme tidigare". Inga problem visade det sig, frukostbuffèn var dukad i arla morgonstund. Vi frukosterade och så styrde Harald oss vidare mot Glimåkra.

Väl framme, perfekta 90 min före start i ungdomskavlen. Först och främst: få en uppfattning av arenan. Var är starten? Var är växel, var in, var ut? Till slut fick vi koll på läget och våra förstasträckslöpare började knyta skorna.

### Hur det svåra blir enkelt

Först ut då på sträcka ett: Elias, Kim och Kerstin. Vi följde dem på storbildsskärmen. Och sedan efter ca 15 min löpning ser vi honom: Kim, fyra! hack i häl på ledaren. Kim kan det här med förstasträckor. Vi minns Kims lopp förra året då han kom in på första sträckan som 24:a efter ett suveränt lopp. När Kim fick frågan hur han bär sig åt svarade han: Tja, man springer ju där och när det delar upp sig väljer man den man ska med: höger eller vänster och

sedan springer man ett tag till, sen när det delar upp sig så väljer man höger eller vänster". Helt enkelt!



Kim imponerade på förstasträckan

Efter en liten krok på slutet för Kim kommer Elias bakifrån och in i fållan dånar Kim och Elias in typ samtidigt, Kim som 29:a och Elias som 33:a. Lite drygt 2 min efter, bra start! Kerstin hade en stingslig förstakontroll men tog gruvlig revansch senare under dagen i damlaget - fortsatt läs!

Okej, andrasträckan sprangs av Ludde, Alice, Simon och Hilda. Ludde stabilt lopp, plockar upp oss till 25:a. Observera nu att våra 12-13-åringar går ut och krigar på en 4,5 km sträcka där många klubbar har 15-16-åringar. Alice är bara 10 min efter Ludde på sträckan. Fina lopp även av Simon och Hilda.

Sträcka tre är en gul fartsträcka: Ebba K, Freja, Amanda och Elsa L plockar samtliga platser i sina lag.

Sista sträckan: Här kör Ingrid, Elsa K och Filippa. Ingrid tar fyra lag och för TMOK till en hedersam 16:e plats. Stockholms näst bästa lag efter Ravinen som blev tvåa. Vi bugar oss. GRATTIS! Elsa Käll plockar även hon fem platser och så 12-åriga Filippa plockar 14 platser åt sitt lag på den sista sträckan.



*Ebba, Ingrid, Ludvig och Elias lyckades komma på en 16:e plats i ungdomskavlen*

### **Återhämtning på ett par timmar**

Det yngre gardet kunde nu slappna av och chilla runt på arenan. Våra 15-16 åringar som skulle dubblera hade fått följande instruktion

1. Jogga ner direkt efter sträckan i ungdomskavlen för att få ut mjölksyran ur benen.
2. Återhämtningsmål, dusch, ät, drick mer.
3. VILA

För Kerstin, Ingrid, Elsa K, Ebba K fanns inte många timmar att spela på då damstarten sköts i väg kvart över ett. Kim, Ludde och Elias får en något längre återhämtning. Och nu det som imponerar: Samtliga ungdomar som dubblerar gör det med en km-tid på 9-10 min dag som natt. Här finns utvecklingspotential sannerligen!

### **Damkavlen**

Elsa T och Ellinor har fått förtroendet att starta. Förvaltar det väl och ger båda lagen stabila starter.

På andrasträckan får Ebba A till ett fint lopp efter en trasslig vår. För Kajsa har det också varit trassligt med knäproblem under många år. Kajsa har inte gett sig utan gett sig den på att komma tillbaka och det börjar nu ge resultat.

På sträcka tre kör Åsa och Kerstin den långa dagen. Mycket bra lopp båda två!

På sträcka 4 får Ingrid förtroendet i förstalaget och gör ingen besviken. Plockar upp laget från en 99:e till en 87:e plats. Även Lotta i andralaget lotsar laget i rätt riktning.

Karin och Ebba K avslutar stabilt, med en placering under 100 för förstalaget, och 264 för andralaget. Bravo!

För herrarna gällde nu att antingen komma till ro för vila vid sovtälten eller börja värma upp inför herrstarten. Jag lämnade över coachpinnen till Max Igor och vi damer & yngre ungdomsgänget begav oss mot Haralds buss för hemfärd. De äldre ungdomarna skulle stanna kvar under natten och heja fram grabbarna.



*Kerstin revanscherade sig i damskavlen efter en stor bom i ungdomskavlen*

### **Tiomilakavlen**

Kjell Ågren fick slita sig från timmerstockarna på Skånegården för att ta sig an första sträckan för vårt herrlag. Kjell har gjort det några gånger tidigare, så rutin finns!

Elias och Ludde tar över pinnen och kör 11,6 km respektive 6 km i kolsvarta natten. Gör det fint i samma fart båda två. Skickar ut Alexander på en 17,8 km kolsvart lååång natt. Avundsjuk? Eller tänker du: Hur i hela friden törs de? Hur orkar de? Tänk om lampan slocknar? Ett imponerande lugn har han, vår Alexander, han stressar inte upp sig i onödan. Här har några av oss andra lite att lära. Hur som helst efter lite drygt två och en halv timme var det hela överstökad.

Laget har nu plockat placeringar och är nere på 223. Någonstans här vet

Viggo att han är sjuk. Olle hoppar snabbt in, Per F rings in, Elias blir ivägskickad att hämta nummerlapp och laget växlar vidare. Puh!

På kommande sträckor blir det lite slagit hit och dit, men Olle, Kim, Fredrik, Per, Thomas och Anders får med sig alla stämplingar och alla våra sex lag har klarat sig utan felstämplingar detta år. Hurra, hurra för TMOK i dag!

### **Coaching, en svår konst**

Under ungdomskavlen var vi 3 ledare för tre lag. Olle i växlingsfällan, jag i målet och Lotta/Åsa vid tältet. Det var en bra organisation.

Som prenumerant på sista sträckan i andralaget i damkavlen under ett antal år under tidigt 2000-tal minns jag med värme Per Ånmark som alltid stod vid utstämpling med en Festis och uppmuntrande ord. Inget man förväntar sig men helt klart en trivselfaktor. Jag har funderat på hur Lasse gjort under alla år. Hur bär sig karln åt för att vara på rätt plats hela tiden, mål, växling, klubb-tält, mål. Växling.

Under nattens coachande tillkommer som bekant mörkret med lampor som ska säkerhetsställas, check att ingen sover som borde vara vaken osv. Blir väntan i växlingsfällan lång och kall, så är det bra med en ledare som har extra överdrag, vätska, koll på tider osv. Framförallt om man är 15 och står i växlingsfällan i kolsvart natt för första gången.

Med några fler lagcoacher på plats kan vi göra upplevelsen för våra löpare ännu bättre. Det ska vi ha till 2020! Hör av till mig om du kan tänka dig det.



*Några löpstilar under 10MILA, Kerstin, Ebba A, Åsa och Elias*

### Min TMOK 10-i-topp 10MILA 2019 (utan inbördes ordning)

- Samtliga 6 lag GODKÄNDA, måste nästan vara värt ett tårtkalas!
- Kim på storbildsskärm i absoluta täten.
- Många starka insatser av 12-14 gänget i ungdomskavlen. Framtidslaget, vilken potential!
- TMOK på en 16:e plats i ungdomskavlen som näst bästa stockholmslag.
- 15-16 gänget (Kerstin, Ingrid, Ebba K, Elsa K, Kim, Ludde, Elias) som laddar om och dubblar med bravur!
- Ebba A, Åsa och Elsa T: km-tider på "lite drygt 7". Inga TMOK-herrar är i närheten.

- Olle Hjerne och Per Fräddaren i nöden när Viggo insjuknar och Elias som får agera nummerlappskurir mitt i natten.
- Alla vuxna som faktiskt ställer upp och springer 10MILA för TMOK i Skåne. De gör det möjligt för våra ungdomar att få prova sina vingar i dam- respektive herrlag. Bamsesstor eloge till er!
- Busschaufför Harald som ser till att vi får en angenäm resa och kommer fram i tid.
- OK Södertörn för att det är enkelt och roligt att samköra med er på detta vis.

Nu ser vi fram mot ett 10MILA på hemmaplan nästa år, det blir kul!

**Helena Adebrant**



*Dammig start i damkavlen och blöt start i 10milakavlen*



# Resultat 10MILA 2019

## Ungdomskavlen

Str	Banlängd	Löpare	Sträckt看id	Total pl
-----	----------	--------	------------	----------

### Lag 1

1	4,7 km	Elias Adebrant	29.45	33
2	4,5 km	Ludvig Lange	31.06	25
3	3,2 km	Ebba Kolmodin	22.36	20
4	4,5 km	Ingrid Andrè	35.59	16

### Lag 2

1	4,7 km	Kim Örnberg	29.43	29
2	4,5 km	Alice Ljungberg	41.29	112
3	3,2 km	Freja Hjerne	25.47	91
4	4,5 km	Elsa Käll	41.01	86

### Lag 3

1	4,7 km	Kerstin Åberg	63.47	277
2	4,5 km	Simon Adebrant	51.17	263
	4,5 km	Hilda Mårsell	61.45	
3	3,2 km	Amanda Claesson	46.37	260
	3,2 km	Elsa Lif	47.50	
4	4,5 km	Filippa Hjerne	48.30	246

## Damkavlen

### Lag 1

Str	Banlängd	Löpare	Sträckt看id	Km-tid	Total pl
1	7,3 km	Elsa Törnros	57.19	7,8	128
2	6,2 km	Ebba Adebrant	47.08	7,6	99
3	9,8 km rak	Åsa Mårsell	75.37	7,6	99
4	4,1 km	Ingrid Andrè	36.55	8,9	87
5	8,7 km	Karin Skogholm	70.34	8	93

### Lag 2

1	7,3 km	Ellinor Östervall	65.55	9	250
2	6,2 km	Kajsa Ljungberg	71.33	11,4	283
3	9,8 km rak	Kerstin Åberg	100.54	10,2	279
4	4,1 km	Charlotta Östervall	54.25	13,2	273
5	8,7 km	Ebba Kolmodin	92.26	10,6	264

## Tiomilakavlen

Str	Banlängd	Löpare	Sträckt看id	Km-tid	Total pl
1	12 km skymn/natt	Kjell Ågren	131.47	10,9	283
2	11,6 natt	Elias Adebrant	116.05	10	266
3	6,1 km natt	Ludvig Lange	60.54	10	242
4	17,8 km natt	Alexander Käll	154.09	8,6	223
5	11,0 km natt	Olle Hjerne	143.18	13	234
6	10,1 km natt	Kim Örnberg	108.54	10,8	235
7	8,6 km natt/gryn	Fredrik Huldt	127.07	14,8	245
8	12,0 gryning/dag	Per Forsgren	115.32	9,6	240
9	5,2 dag	Thomas Eriksson	58.32	11,25	236
10	14,0 dag	Anders Käll	122.25	8,7	222



*Sprint SM gick av stapeln den 31 maj – 2 juni i Hudiksvall, även kallat Glada Hudik. Genom helgens gång tycker jag verkligen att Glada Hudik gjorde skäl för sitt namn, det var en rolig helg med många skratt.*

Redan på torsdagskvällen åkte jag, Viggo Hjerne, Kajsa Ljungberg, Alexander Käll och min kära mor Helena upp till Hudiksvall för att göra oss hemmastadda i den villa som vi hyrt under helgen.

När vi väl var framme möttes vi av ett stort rött hus, mitt ute i ingensstans med stora åkrar runt omkring oss. Det småregnade lite så vi skyndade in i huset och möttes av en stark klordoft. Det kändes nästan lite som om vi hade checkat in på ett turisthotell i Grekland. Vi möttes av en man som vi trodde var hyresvärd.

Det visade sig efter någon timme att detta inte alls var hyresvärd, men om vi ska vara helt ärliga så vet vi inte heller nu vem han var. En teori är att han hade hyrt huset innan oss. Men det är fortfarande många frågetecken kvar och förmodligen ett mysterium som aldrig kommer lösas.

Jag försökte i alla fall inleda en konversation med mannen men det gick sådär, han bara stod och log och nickade. Märkligt tänkte jag, han kan väl svara någonting. Jag försökte mig sedan på den vanliga inledningsfrasen här i Svearike och kommenterade vädret. Något liknande *"Vi tog med oss regnet hit till Hudiksvall"* och gav honom ett litet leende, väntade sedan på någon sorts reaktion, kanske ett skratt eller så, men han

stod fortfarande tyst och bara åskådade. Märkligt tänkte jag.

Men sedan kom jag på, han kanske är engelsk talande! Jag försökte då inleda en konversation på engelska, det gick inte heller så bra. Fortfarande inget svar, han stod fortfarande kvar, log och nickade. Märkligt tänkte jag.



*Lunch på arenan*

Sedan kom jag på, han kanske var spansktalande! Han hade ju ändå lite spanskt utseende sådär. Så på lite knackig spanska frågade jag om han pratade spanska. Lät någonting liknande som *"Tu hablo espanol?"* Jag försökte mig även på att säga det med lite spansk accent, eller ja, jag försökte bara läsa lite medan jag sa det. Så som Britt-Marie lärt mig att jag skulle göra i åttan under en redovisning på spanska där jag skulle prata om Spaniens väder i 3 minuter. Nog om Britt-Marie och min spanska redovisning, tillbaka till hyresvärd. Jag fick, trots mitt försök att inleda en konversation på både svenska, engelska OCH

spanska ingen reaktion. Märkligt tänkte jag, han vill nog bara verkligen inte prata med mig.

Det visade sig senare att han var döv. Synd att man inte kunde teckenspråk tänkte jag, eller jo, jag kan ju i och för sig säga mitt namn och kanin på teckenspråk. Men detta kom aldrig till användning, tyvärr.

Torsdagskvällen blev till fredag morgon och det var dags för kval. Det gick bra för oss alla och kvällen spenderades i vårt röda hus. Vi åt min mammas korv stroganoff till middag och tro mig, inget slår min mammas korv stroganoff. Till efterrätt blev det kladdkaka med vanlig glass. Det kan ju inte bli bättre än så, en riktigt bra kväll!



*TMOK:s stafettlag*

Fredagen blev till lördag och det var nu dags för... FINAL. Spänningen låg i luften, hur skulle detta gå för oss alla? Väldigt bra skulle det visa sig! Det var en rolig dag och häftigt att få tävla tillsammans med högsta eliten.

Lördagskvällen spenderades likt förra dagen i vår röda villa. Det var här vi började märka det, vattnet började ta slut, det rann bara lite ur kranarna. Konstigt tänkte vi, men vi hade haft Johan på besök och han hade tagit sig en dusch så det måste varit han som tagit slut på allt vatten. Han fick då bli syndabocken, någon måste man ju ändå skylla på.

Vi ringde senare på kvällen till hyresvärdens och han sa att vattnet var slut. Han gav också till svar att vi måste vara mer sparsamma och under natten borde nog brunnen fyllas på igen.

Lördagskvällen blev till söndagsmorgon och jag vaknade lite tidigare än de andra. Vad bra tänkte jag, nu kan jag få överraska och göra sällskapet en härlig frukost. Koka kaffe, det var det första jag skulle göra. Men nej, så kul skulle vi inte ha det. Det kom nämligen inget vatten ur kranen. Det blev inget kaffe den morgonen eller något glas vatten heller för den delen.

Vi åt frukost och började fundera lite på hur vi skulle diska utan vatten och hur vi skulle städa utan vatten. Aldrig tidigare har man förstått hur beroende vi faktiskt är av vatten och jag lovade mig själv att aldrig mer ta vatten för givet. Tyvärr har man kommit ifrån det lite, då det majoriteten av tiden alltid finns vatten i kranarna, det är som en självklarhet. Men det är någonting att tänka på, det är ingen självklarhet att sätta på kranen och att det alltid kommer ut rent, drickbart vatten.



*Målet mitt i Hudik för individuella tävlingar*

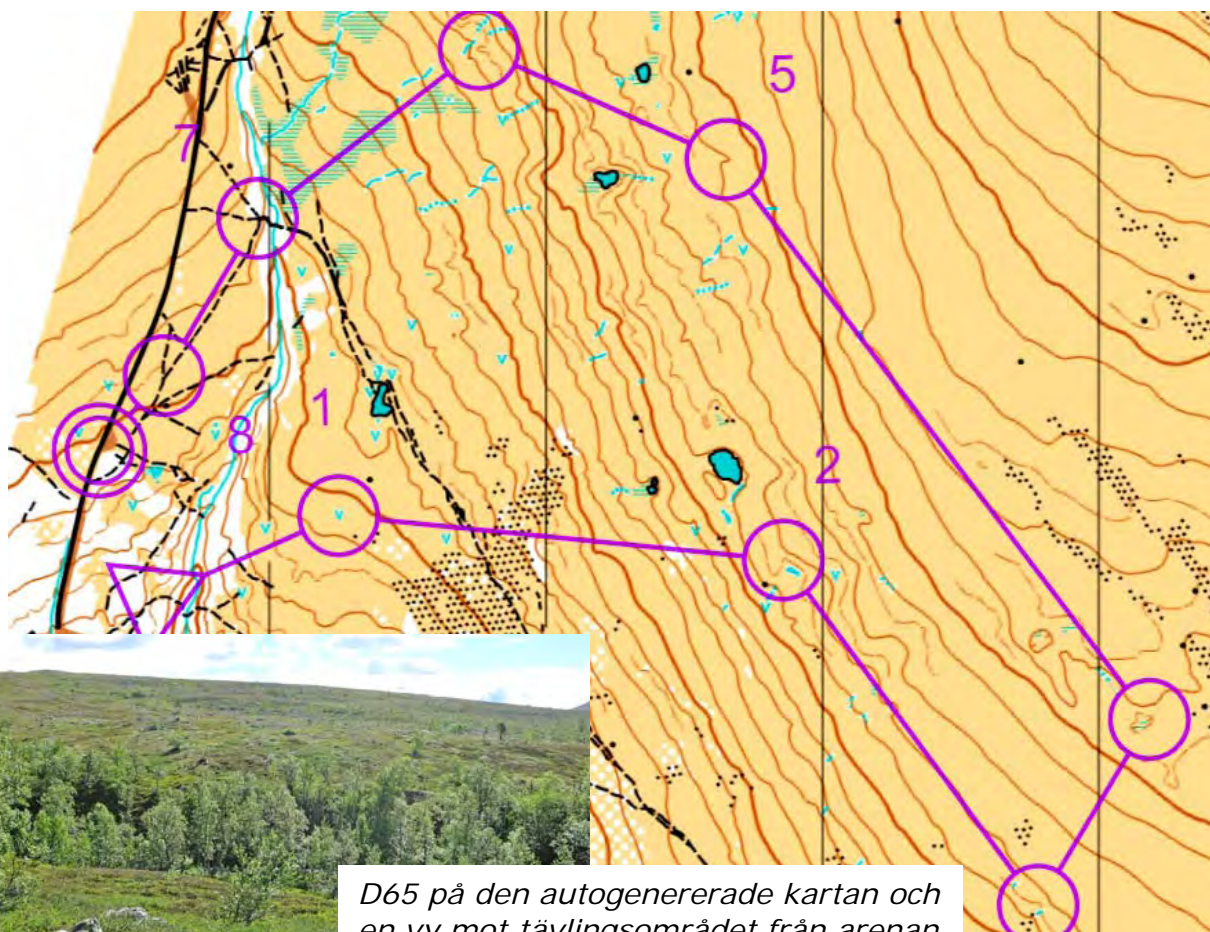
Men nog om det, vi städade så gott vi kunde och pratade med hyresvärdens. Allt löste sig i slutändan bra. Efter städningen åkte vi mot arenan och förberedde oss inför start av sprintstafetten. Jag fick äran att starta och det var riktigt kul! En väldigt häftig upplevelse och fort gick

det också! Jag växlade till Alexander, som växlade till Viggo som i sin tur växlade till Kajsa. Det var en härlig avslutning på en mycket bra helg. Nu laddar vi inför Sprint SM 2020 i Växjö, det är inget vi vill missa!

**Ebba Adebrant**

## Fjällorientering

*Vi har i många år funderat på att springa antingen i Idre eller Sälen, men det har av olika anledningar inte passat förrän i år. Vi tog husvagnen med oss till vårt traditionella midsommarfirande utanför Gävle och fortsatte på midsommardagen till Idre fjälls camping.*



Första dagen var det fjällorientering i strålande solsken på en ny karta framtagen vid skrivbordet med hjälp av autogenererade höjdkurvor och flygbilder. Den fungerade hyfsat även om en del detaljer saknades eller var

felaktiga. Jag kan alltid skylla på kartan att jag lyckades bomma en kvart på en kontroll. Jag var helt borta på kalvfället mellan Nipfjället och Städjan. Ulrik Englund visade sin klass och vann H50, Arne Karlsson var

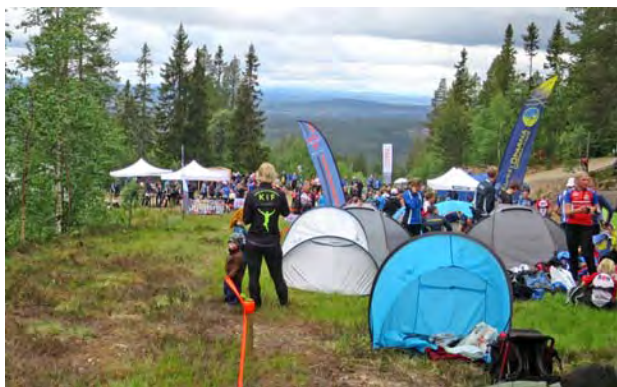
trea i H60, men flera andra i TMOK bommade också. Totalt var det 16 st deltagare från TMOK.



*Fam Ljungberg är med i Idre varje år*

Dagen efter var det en sprint i centrumbyn. Ganska bra sprint, backigt och det gällde att ha kontroll på alla stugor. Det lyckades jag med och tog hem D65-klassen. Av övriga TMOK-are lyckades Erik Käll bäst med en 3:e plats i H10.

På tisdagen var det så dags för första etappen av 3-dagarstävlingen. Långt till start, regnigt och kallt, inte så lockande. Jag började med ett dåligt vägval till ettan och gjorde också ett par mindre bommar under loppet. Ulrik fortsatte att vinna och Alexander Käll tog en 3:e plats i H20.



*Arenan i Sydområdet med fin utsikt*



*Renar mitt i byn*

Arenan för andra och tredje etappen låg alldeles intill fam Ljungsbergs stuga i Sydområdet. Det var ganska mycket skråorientering, men äntligen fungerade orienteringen för mig och jag tog hem etappen. Även Ulrik (H50) och Matilda Lagerholm (D21 Kort) tog hem varsin seger. I familjen Käll var det dags för Elsa att gå bäst med en 3:e plats i D16.

Sista etappen var det tyvärr jaktstart, inte min favoritdisciplin. Jag gick ut en minut efter ledaren och en halvminut efter tvåan. Hoppades att jag inte skulle se dem under loppet och det gjorde jag inte heller. Därför blev jag riktigt förvånad när speaker meddelade att jag vann D65. De två som gått ut före mig lade bort fyra minuter på näst-sista kontrollen. Även Matilda var snabbast denna dag och klättrade till en sammanlagd 2:a plats.

Idreorienteringen var en trevlig upplevelse med bra banor, bra terräng och nära till allt. Lite i kallaste laget bara med ca 10 grader när mellansverige svettades i 25 grader.

***Helen***

# Vårens sprinttävlingar

*Som vanligt ordnas det många sprinttävlingar i maj/juni, när vårdatumstoppet hindrar tävlingar i skogen.*

## **Sprint-DM**

Stockholms första sprinttävling för året var Sprint-DM som Täby OK arrangerade vid Tibblevallen den 8 maj. Tävlingsområdet såg ut att ha sprintpotential men åtminstone i min klass var det ganska tråkig banläggning med mest löpning. Att det dessutom var kallt och blåsigt gjorde inte kvällen roligare.



*Lite vindskydd på Tibblevallens läktare*

Ett par pallplatser blev det för TMOK; Ludvig Lange och Ulrik Englund tog båda silver i H16 respektive H50.

## **Stockholm City Cup**

Veckan efter var det dags för första etappen av Stockholm City Cup som sedan gick i tre veckor. Etapperna gick i Rålambshovsparken, vid Bergshamra och i Gamla Stan. En nyhet för i år var två nya klasser, D50 och H50. Detta bidrog troligen till att SCC satte deltagarrekor flera gånger. Som mest var det 1500 startande i Gamla Stan. Även hos TMOK är SCC populärt, totalt var det över 60 TMOK-are som startade, de flesta alla tre etapper.

Jämfört med andra sprinttävlingar tycker jag att SCC håller hög kvalitet på banorna och det även i år. Jag

var dock glad över att få något kortare banor i D50 och framför allt en större skala på kartan 1:3.000.



*En del av D50-banan på SCC E1*

Första etappen gick delvis i Rålambshovsparken men främst i delen runt Lärarhögskolan i Konradsbergsparken. En hel del kluriga vägval och några avspärrade områden krånglade till det ytterligare. Ludvig Lange (2:a i H16) och Alice Ljungberg (4:a i D14) lyckades bäst i klubben.



*Edvin B-B på Bergshamraetappen*

Andra etappen gick i Bergshamra på en helt ny karta. Området bestod mest av flerbostadshus, med lite skogsdungar insprängda. Några avspärningar gjorde vägvalen lite svårare, och det gällde att hålla reda på alla husen. Ludvig gick som vanligt bra i H16 (2:a) men den här kvällen var det Freja Hjerne som med sin 5:e plats var bäst i D14.

Sista etappen gick i Gamla stan med arenan framför riksdagshuset. Det var jaktstart för de flesta klasser för alla som låg mindre än 8 minuter efter ledaren i klassen. Det innebar många, från 22 st i D14 till 68 st i H21. Tyvärr har jag inte hittat några vettiga resultat från sista etappen, men vet i alla fall att Ludvig lyckades behålla sin andraplats i H16.



*Arenan på Helgeandsholmen*

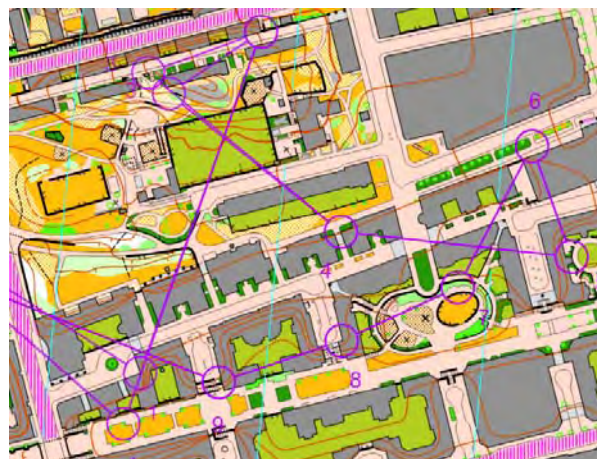
Det är alltid roligt att springa i Gamla Stan även om banorna kunde ha varit lite mer utmanande. Banläggaren satsade nog mer på jaktstartsbanorna. Men det gällde förstås att hålla reda på alla gränder och avspärningar, vilket inte alla gjorde.

### **Centrum Team Sprint**

Säsongens sista sprinttävling var Centrum Team Sprint, som tradi-

tionsenligt gick på nationaldagen. Arenan var i Ånghästparken på Södermalm närs Stockholm Södra.

Centrum Team Sprint är en stafett där två personer springer två sträckor var. Jag sprang själv HD110 med Staffan. Sträckorna går i olika terrängområden. I år gick en av sträckorna i Tantolunden och norr därom och den andra gick på Södermalm i området runt Södra station. Jag tyckte själv att sträckan i stads kvarteren var roligare, där var det en hel del vägval, medan Tantolundssträckan mest bestod av uppforsbackar. Jag lyckades dessutom med konststycket att hoppa över målstämplingen efter min första sträcka så att vi inte blev godkända.



*En del av banan runt Södra station*

I den här tävlingen får man springa med vilka man vill och även hitta på lagnamn, men jag tror att de som lyckades bäst från klubben var Freja Hjerne och Alice Ljungberg som kom tvåa i D28.

***Helen***



# WORLD MASTERS ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

RIGA, LATVIA, 5. - 12.07.2019.

*Precis som i fjol bestod tävlingen av sprintkval och -final, skogskval, medel- och longfinal. Och TMOK:s lag av Carina Johansson, Ulrik Englund, Mikael Tjernberg och mig, och i år dessutom Björn Nilsson.*



*Större delen av TMOK-gänget; Mikael, Mario, Björn och Ulrik*

Vi tjuvstartade med inomhusorientering i en fotbollsarena och konstaterade att vi inte hade lärt oss så mycket på Stockholms Indoor Cup. Vilken läktare är det här nu? Är vi på våning 1, 2, eller kanske 3? Vilken dörr leder till rätt rum, och hur kommer vi dit? Marios bästa minne från tävlingen (han sa efteråt att han vill göra det igen): Vinden tar min karta, den flyger 4m upp i luften, in på arenan, tillbaka rakt över våra huvuden och landar längst uppe på läktaren (anmärkning: Kartorna var tryckta på väldigt lätt material och utan plastficka).

Med inomhusorienteringen i bakhuvudet var sprintkvalet väldigt en-

kelt och snabbt avklarat. Finalen mitt i Riga var knepigare. Dels då den bjöd på några fina vägvälsträckor och dels hala gator pga regn. Men tyvärr också eftersom de som hade otur (eller valde det som egentligen skulle vara den minst riskabla vägen, så som jag) överraskades av en stängd dörr. Pga detta blev finalen struken i de flesta klasserna. Då tycker jag vi får kalla oss för världsmästare allihop.



*Oväder under publiktävlingen*

Dagens höjdare var dock ungdomsbanan (H8) jag sprang med Mario efteråt. H8 är markerad med band på marken hela vägen med möjlighet att gena mellan kontrollerna. Det som inte var planerat var att vädret ändrade sig tvärt när publiktävlingen började: Solsken byttes ut mot åskväder och hagel. Efter 300 m i ösande regn var åskvädret så nära att vi inte vågade fortsätta utan sökte skydd framför ett hotell där vi väntade på bättre tider tillsammans med ett bröllopssällskap som inte



kunde ta sig vidare pga översvämmad väg. När vädret hade lugnat ner sig blev det geggamoja-orientering med dygnsyra åskådare.



*Jenny på sprinten*

Efter en vilodag sprang de ca 3700 deltagare skogskvalet som bestämde vilken final man fick springa i (A, B etc, antal bestäms utifrån deltagarantalet). Det bestämde också startplacering för medeldistansen dagen efter samt delvis också för långdistansen. Skogskvalet var häftigt att springa i den snabba kustnära, flacka terrängen. Lite mer kupering bjöd medelfinalen på.

Efter ytterligare en vilodag genomfördes långdistansen vid kusten öster om Riga. För att komma till starterna fick löparna springa ca 2 km längs med den fina sandstranden innan man gav sig ut på fysiskt delvis ganska krävande banor. Till denna avslutning hade äntligen också vädret blivit mer somrigt och många njöt av den fina stranden efteråt. Fast orienterarna hade naturligtvis

också badat tidigare i veckan trots kallt väder och vatten.



*Mikaels bana på långfinalen*

Som vanligt när man springer utomlands är allt omkring en upplevelse för sig. Långa köer till parkeringen, serveringen och kartutlämning var några av de mindre trevliga punkterna. Dessutom några missar som att avståndet till starten blev förlängt med flera hundra meter utan att detta kommunicerades och anmälningsprocessen till de öppna klasserna var lite oklar. Men stämningen för övrigt var väldigt trevlig och det fanns många roliga saker att köpa (både glass, mat, smycke, orienteringsgrejer etc).

Det är nog ingen dålig idé att fundera på WMOC i Slovakien nästa år (1-15 augusti 2020).

**Jennifer Warg**

# O-Ringen Kolmården 2019

*Ett femtiotal TMOK-are deltog i O-Ringen i år + ett antal som kom ner någon eller några dagar och hälsade på. Elias och Viggo har delat på skrivandet, läs om deras upplevelser nedan.*

## Bagheerastafetten

Vi anlände till Norrköping bara ett par timmar innan starten på Bagheera-stafetten skulle gå. Det var en sprintstafett, som, på ett sätt, skulle bli en rivstart för O-Ringen 2019. Stafetten var en 4manna-stafett, med två tjejer och två killar.



*De flesta av TMOK-ungdomarna som sprang Bagheerastafetten*

Denna Bagheera-stafett skilde sig från de tidigare, då stafetten annars varit uppbyggd på toppade distriktslag, medan det nu skulle handla om jämna, eller toppade, klubblag. Just det ämnet verkar ha varit lite kontroversiellt, vilket kanske beror på att det, till allas

förvåning, fanns en klubb vid namn "Blekinge OF" som dessutom innehöll löpare från hela Blekinge. Denna klubb skulle delta vid Bagheerastafetten och dessutom med toppade lag. Kanske slumpen, jag vet inte. För att visa min opartiskhet tänker jag iallafall lämna ämnet där.

Himmelstalundshallen, som bl. a är en inomhusarena för hockey, tjänstgjorde som arena för målgång och växling. Starten gick som planerat, alla löpare sprang, och TMOK:s förstalag sprang in på en stabil 52:plats. Det var dessutom svinvarmt denna dag, så vi fick lov att dricka mycket vatten.

Efter stafetten åkte de flesta hem, vissa till campingen, vissa till hotell och vissa till hus/lägenhet, för att ladda upp för nästa dags etapper.

## Etapp 1- Arena Finspång

Förmodligen var de flesta svintaggade denna vecka när vi anlände med bussarna till arenan i Finspång. En klassisk långdistans stod på schemat och det var uppemot 30 grader i luften.



*Målspurten i Finspång*

Taggad kände jag mig väl med, men för mig skulle etapp 1 bara bli ett stort fiasko. Stor bom vid första kontrollen, felstämpling vid sjunde, och därmed en förstörd vecka. Det gick desto bättre för andra i klubben, kungar är ni.

Efter tävlingen bar det av hemåt. Vissa dagar, då vi orkade, kunde vi umgås en stund på kvällarna, vilket brukar vara de stunderna man minns från ett O-Ringen. Denna kväll tror jag är ett sådant exempel, om mitt minne stämmer. Vad vi gjorde har jag dock ingen aning om.



*Bamses farmor bjöd på dunderhonung under Miniknatet*

## **Ettapp 2- Arena Finspång**

Ny dag, nya möjligheter. Vi fick lite sovmorgon denna dag, då starterna för vår klubb skulle ske i ett senare skede under dagen. Men värmen var densamma, vilket var väldigt segt då bussen till och från arenan var stekhet. Idag stod en ny långdistans på schemat, som till skillnad från dagen innan skulle gå mycket bättre för både mig och Viggo. Trots alla bommar där i Finspång så var ändå terrängen en riktig höjdare, och jag njöt av att vara där ute och springa, vilket var lite synd då det var sista dagen vi skulle springa där.

Vi åkte hem, jag tog en liten nap

(tupplur) och vaknade med svidande ont i halsen och vita blåsor under tungan. Kul. Resten av veckan skulle för min del ske i en svettig säng medan resten av orienterarna levde sina bästa liv, och eftersom att jag helst inte vill gå in på hur jag mår då tänker jag nu lämna över ordet till Viggo. Trevlig läsning.

***Elias Adebrant***



*En del av ungdomsgänget i Finspång*

## **Ettapp 3-5**

De två första dagarna var arenan i Finspång men tredje tävlingsdagen bytte vi arena till Yxbacken, vilket var ett öppet fält nedanför en rejäl slalombacke. Arenan låg ungefär en kvarts bussresa norr om Norrköping och man blev väldigt glad när man fick en buss med air condition på grund av det varma vädret. Här sprang vi etapp tre, fyra och fem, alltså en långdistans, en medeldistans och ytterligare en långdistans med jaktstart.



*Lite bussköer, men de gick ganska fort*

Den första etappen av de tre, alltså etapp 3 var en långdistans. Jag var utvilad och sugen på att springa igen eftersom dagen innan hade varit en vilodag. När jag stack iväg till start

var det cirka trettio grader varmt så det räckte med att småjogga, som jag gjorde till starten, för att bli oroväckande utmattad. Efter ungefär två och en halv kilometer var jag framme vid starten och började genast stretcha för att se lite proffsigare ut.



*Viggo tidigt på morgonen fjärde etappen, nästan först vid vimpeln.*

Loppet gick sådär. På grund av värmen blev jag trött tidigt på banan, både i benen och i huvudet. Tack vare det så gjorde jag en rejäl bom till kontroll nummer fyra, men utöver det så gick det helt okej. Knepet för att springa mer fokuserat var att dricka mer vatten än vad man tror, vilket jag lärde mig efter den tävlingen.

Inför den fjärde etappen kände jag mig nästan bättre än vad jag gjorde till den tredje, även om jag inte hade haft en vilodag innan. Mycket av det var nog på grund av att det var medeldistans. Jag är visserligen bättre på långdistanser för det krävs mer löpstyrka men tanken att springa en kortare bana gjorde mig glad.

Den här banan var tre och en halv kilometer, bara en halv kilometer kortare än vad det var till start. Trots den långa sträckan till start så var jag där i väldigt god tid. En person som jag visste var ganska bra sedan tidigare startade minuten efter mig och jag blev väldigt glad då han inte kom ikapp utan bara längre ifrån. Det kändes bra att göra ett stabilt lopp vilket inte så ofta händer.



*Grusigt upplopp vid Yxbacken*



*Fullt vid ungdomsborden vid klubbkvällen som Dan Giberg fixade till på en asiatisk restaurang*

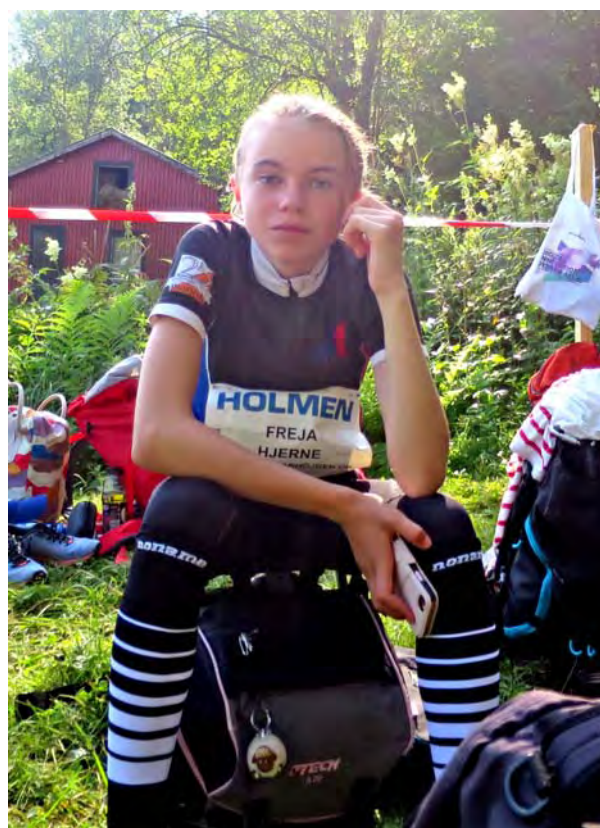
Det gick väldigt snabbt att springa medeldistansen och det kan bero på att starten var mycket högre upp än målet. Snabbast gick den sista sträckan då den var nedför slalombacken och in på upploppet. Jag var nöjd med medeldistansen och fick lite hopp om den sista etappen då jag hade ett bra jaktläge på några jag kände.



*TMOK-läget i åtråvärd skugga vid Yxbacken*

Nu var det bara att ladda upp sig och dricka mycket vatten inför etapp fem. Den här dagen låg starten åt ett helt annat håll än den gjorde de två första dagarna vid Yxbacken. Det var fortfarande väldigt varmt med en temperatur runt trettio grader och även nu var det långt till start. Min plan var att försöka hinna ikapp en vän som sprang samma klass som jag då han startade åtta minuter före mig och var lite småförkyld. Jag vet

att jag inte går lika bra när jag tänker på sånt men det var svårt att låta bli då jag var rätt sugen på att vinna över honom. Efter en mycket tuff första halva på banan kom jag i kapp honom och drog ifrån, men typiskt mig så bommade jag sedan en av de sista kontrollerna med 3 minuter så att han sprang om. Jag kom inte långt efter och jag var ändå nöjd med loppet. Etapp fem var garanterat den tuffaste av alla etapper med tanke på värmen och den till stor del kuperade terrängen.



*Freja gjorde finfin debut vid O-Ringen*

O-Ringen i Norrköping blev ett väldigt bra första Oringen för mig, framför allt tack vare att det var kul att umgås med vänner då några av tävlingarna gick sådär. Jag kommer självklart vara med på flera fem-dagars framöver och då ska jag ta med mig cykel, vilket jag inte hade med mig i år.

***Viggo Hjerne***

Resultat O-Ringen Kolmården 2019														
Klass	Namn	Totalt		Etapp 1		Etapp 2		Etapp 3		Etapp 4		Etapp 5		
		Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	
H20 Eilt	Alexander Käll	68	317:45	90	75:43	79	83:00	59	18:46	77	48:07	69	92:09	
D18	Kajsa Ljungberg	108	357:31	115	64:42	132	69:54	112	76:43	135	66:57	110	79:15	
H18	Viggo Hjerne	50	253:07	121	57:47	14	42:27	98	67:05	52	31:30	26	54:18	
H16	Elias Adebrent	felst		felst		50	39:45	ej start		ej start		ej start		
H16 Kort	Teodor Hedberg	22	252:43	35	67:44	15	48:25	19	51:29	29	39:20	26	45:45	
D15	Ebba Kolmodin	23	206:07	22	39:01	50	43:36	19	42:37	32	37:10	35	43:43	
D15	Elsa Käll	37	217:34	56	43:57	41	42:30	41	46:54	36	37:37	61	46:36	
D15	Liv Herne	115	269:35	126	52:02	116	52:13	110	55:57	127	47:25	149	61:58	
D15	Kerstin Åberg	133	287:48	112	49:45	86	48:42	179	94:24	80	42:02	107	52:55	
H15	Ludvig Lange	3	172:31	9	35:38	4	33:10	5	39:31	13	26:54	2	37:18	
D13	Freja Hjerne	18	176:38	23	38:12	44	37:02	38	44:54	3	26:52	5	29:38	
D13	Alice Ljungberg	27	184:13	42	40:51	28	34:53	20	41:32	42	34:28	19	32:29	
D13	Filippa Hjerne	30	187:51	49	41:31	68	39:53	18	40:30	27	31:41	33	34:16	
H13	Simon Adebrent	felst		104	49:25	102	40:38	felst		ej start		ej start		
D12	Matilda Hedberg	151	269:05	142	46:11	138	42:04	161	71:08	128	36:27	166	73:15	
D11	Johanna Skogholm-Allared	ej start		144	77:23	ej start		112	61:39	ej start		120	41:30	
H10	Erik Käll	34	106:30	38	21:33	120	31:52	15	20:37	29	17:11	36	15:17	
U1	Amanda Hedberg	111	118:37	164	24:54	133	19:48	113	27:44	110	23:04	109	23:07	
U2	Samuel Törnros	ej start		207	65:49	174	42:22	172	43:36	ej start		178	33:04	
U2	Klara Skogholm	ej start		157	53:19	ej start		ej start		ej start		178	33:04	
D21 Kort-2	Ronja Hill	36	223:39	46	43:26	59	47:33	24	47:39	36	34:11	40	50:50	
D21 Motion	Jenny Warg	6	277:02	4	54:29	7	49:04	7	65:23	6	43:09	12	64:57	
D35 Kort	Elsa Törnros	5	156:20	5	30:54	5	30:06	5	34:38	8	26:08	8	34:34	
H35 Kort	Joakim Törnros	13	218:47	19	42:09	7	38:29	24	54:41	20	36:36	16	46:52	
D40	Karin Skogholm	21	229:15	36	51:29	21	43:16	19	50:26	19	35:22	24	48:42	
D40 Kort	Elinor Lange	120	237:38	113	40:59	167	50:09	123	52:55	135	44:36	119	48:59	
H40 Kort-1	Miael Tjernberg	19	197:15	10	35:31	20	38:51	28	45:37	25	34:42	23	42:34	
D45 Motion	Katja Hedberg	82	466:26	100	107:38	99	80:58	92	107:45	89	82:45	89	87:20	
H45 Kort-2	Dan Giberg	18	185:49	26	35:09	21	33:58	20	42:01	25	31:31	22	43:10	
H45 Kort-2	David Hedberg	23	187:36	38	35:56	30	35:32	23	42:37	35	33:18	10	40:13	
H45 Kort-2	Anders Käll	30	197:11	47	37:40	35	36:03	25	43:09	38	34:04	41	46:15	
H45 Kort-2	Mattias Boman	44	212:35	18	33:37	22	34:03	124	69:45	37	33:54	14	41:16	

Klass	Namn	Totalt		Etapp 1		Etapp 2		Etapp 3		Etapp 4		Etapp 5	
		Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid
H45 Kort-2	Patrik Adebrant	47	213:12	62	40:15	45	38:10	70	54:21	48	36:02	28	44:24
H45 Kort-2	Olle Hjerne	54	217:39	29	35:33	42	37:31	42	46:28	107	48:05	55	50:02
H45 Kort-2	Stefan Ljungberg	67	239:46	87	45:07	103	49:32	58	51:03	58	38:05	81	55:59
H45 Kort-2	Thomas Eriksson	70	225:01	80	44:06	86	44:40	81	56:07	98	45:19	75	54:49
D50 Kort	Lena Ljungberg	22	195:19	32	37:30	36	37:14	26	43:18	38	35:13	25	42:04
D50 Kort	Helena Adebrant	25	196:08	22	35:20	23	35:56	42	50:05	21	31:51	29	42:56
H50-1	Ulrik Englund	ej start		11	42:30	ej start		ej start		ej start		ej start	
D55 Kort	Carina Johansson	27	211:36	20	35:10	42	42:27	36	52:40	25	38:44	35	42:35
D65	Helen Törnros	13	265:09	17	55:38	16	52:42	15	60:40	15	44:29	16	51:40
H65	Staffan Törnros	51	286:51	67	57:39	54	50:44	35	53:20	41	45:58	56	79:10
H70 Motion	Alve Wandin	ej start		31	120:27	ej start		28	124:09	ej start		ej start	
H75 Kort	Anders Winell	felst		19	38:59	20	45:14	felst		36	53:17	30	42:25
Lätt 10.0	Andreas Herne	12	410:17	8	74:05	11	83:57	21	107:10	15	62:11	9	82:54
3-dag Medel 5.0	David Lif	24	194:17					33	81:48	15	45:41	22	66:48
3-dag Medel 5.0	Mona Lif	ej start						58	133:34	56	94:16	ej start	
Etapp Medel 4,0	Ingrid André							1	35:23				
Etapp Svår 3.5	Ingrid André									2	28:25		
Etapp Svår 3.5	Ellinor Östervall											46	45:52
Etapp Lätt 2.5	Sara Kolmodin											2	20:48
Etapp Lätt 5.0	Karin Kolmodin									32	73:13		
Etapp Lätt 2.5	Karin Kolmodin											5	21:47
Etapp U2	Valter Edvardsson											7	17:57
Etapp U2	Vanja Lif							52	37:28	ej start		64	26:20
Etapp Inskolning	Mario Warg Tjernberg					godkänd						godkänd	
Etapp Svår 3.5	Henrik Eriksson							166	53:45				
Etapp Svår 5.0	Henrik Eriksson							97	54:40	139	63:26	73	57:28
Etapp Medel 3.3	Elsa Lif							2	41:34	4	35:35	61	48:58
Etapp Lätt 3.5	Marcus Giberg			3	28:48								
Etapp Svår 5.0	Per Forsgren			76	49:44								
Etapp Svår 5.0	Andreas Skoog							81	57:22				
Etapp Svår 3.5	Kerstin Skoog							278	109:02				
Etapp Svår 3.5	Bo Skoog							279	109:13				

# Senaste nytt – Stafett-DM

*Precis innan presstopp har årets två DM-helger avgjorts. Reportage från tävlingarna kommer förhoppningsvis i nästa nummer, men redan nu kan ni få lite bilder från Stafett-DM där TMOK hade hela 16 lag med.*



*Helena höll ihop det mesta*



*D16-laget trea - Ebba, Liv, Elsa, Ingrid*



*Elsa och Maria på start i D120*



*D14-laget trea – Freja, Alice Filippa*



*Andreas fyllde upp H21-laget*



*Glada stafettlöpare – Filippa, Isa, Simon och Teodor*



*Ågesta - Arena för Stafett-DM*

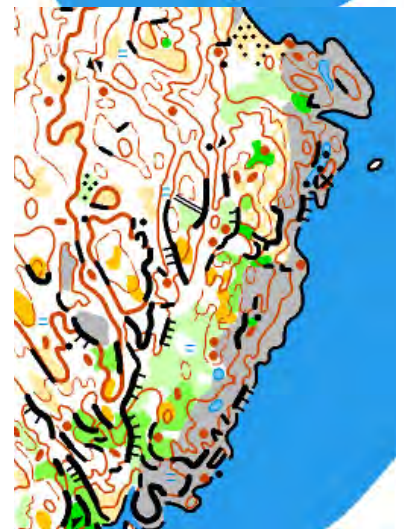




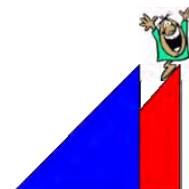
## KM-Helg 2020 - Nåtтарö

*Boka redan nu in datumet 28-30:e augusti!*

- Fantastiska skärgårdsmiljöer med skärgårdens kanske finaste sandstränder.
- Boende på vandrarhem vid Östermar. 32 sängplatser finns. Därutöver möjlighet att tälta eller att boka campingstugor.
- Lätt att ta sig till: Båten tar 35 minuter från Nynäs-hamn.
- Nyritad karta 2019 i superintressant och varierad terräng. Här varvas klippiga hållmarker, öppen sandskog men också flacka tätare partier och härliga utsikter.
- Medeldistans lördag, långdistans söndag.
- Eventuellt en Model Event på fredag kväll.



# På ungdomsfronten



*Sedan senaste numret av TriangelTajm har större delen av våren och hela sommaren hunnit passera och våra ungdomar har varit aktiva som vanligt. Det har varit läger, tävlingar, klubbresor och en massa annat.*

## Ungdomsserien

Första deltävlingen av ungdomsserien arrangerade TMOK själva och den gick av stapeln i Flottsbro i snöblandat regn. Trots detta slog vi deltagarerekord, 75 startande!! Och glada miner hos de allra flesta efteråt! Efter denna fantastiska start på ungdomsserien låg vi faktiskt 4:a i sammandraget.

Till deltävling 2 i Älvsjö hade vädret som tur var blivit lite varmare, däremot hade vi inte lika många startande och tappade mot flera klubbar som hade många ungdomar på deltävling 2. Nu laddar vi inför regionfinalen (som redan har varit när du får tidningen i din hand) och den stora finalen 28 september! I år liksom förra året planerar vi ett läger i anslutning till ungdomsseriefinalen någonstans i närheten.

## Läger och annat kul

I samband med Kolmårdskavlen var det klublager i Kolmården OK:s fina klubbstuga, där ett stort gäng ungdomar i alla åldrar deltog. Två roliga tävlingar i fantastisk kolmårdsterräng och en bra uppladdning för alla O-Ringendeltagare.

10MILA gick i år i Skåne, men intresset var stort bland våra ungdomar och vi åkte ner med 3 ungdomslag. Ungdomarna inleder ju tiomiladygnet och det hann inte gå mer än 10 minuter av stafetten innan spänningen var på topp, TMOK med två lag i tätklungan! Och på det sättet fortsatte det tills Ingrid spurtade in som 16:e lag knappt 2 timmar senare. Grattis

Elias, Ludde, Ebba och Ingrid till 16:e platsen och grattis också till Kim för ännu en fantastisk förstasträcka. Hoppas att ni hann med att njuta lite av framgångarna innan det var dags för nästa sträcka i dam- respektive herrstafetten!



*Åsa – en av alla våra ungdomsledare*

Även i år var vi förstas med på StOF:s sommarläger som den här gången hölls i Ängsjö friluftsområde i Järfälla. Ett 30-tal TMOK:are tältade, tränade och sprang äventyrsstafett sista helgen i maj. Ganska blött var det i år, särskilt under den avslutande stafetten, men det verkade inte bekomma våra ungdomar särskilt mycket.

Till Rikslägret i Idre i juni åkte 7 TMOK-ungdomar för en veckas intensiv teknikträning och härliga fjällpass.

Hemåt åkte de med både nya orienterings-skills och en drös nya snap-kontakter.

Flera av 15-åringarna har varit på OL-konfa i Eksjö, ett läger helt fritt från TMOK-ledare, så vad som hände där får vi nog aldrig veta, men valda delar tror jag skildras i en artikel på annan plats i detta nummer.

USM-lägret blev i år en långresa till Norge med träningar och deltagande i publiktävlingar på VM. Ryktet säger att det var ett roligt läger men en väldigt regnig avslutning.

Som vanligt har också några ungdomar varit på StOF:s utvecklingsläger på Domarudden och tränat, blivit uppföljda och träffat nya kompisar från andra klubbar.



## Skogskul i Långsättra

*Våren 2019 drog vi igång skogskul i Långsättra. Gruppen har främst bestått av barn födda 2013-2015.*



*Några av barnen med kistan vid Sättrastrandsbadet*

### Framöver

Under hösten fortsätter förstås ungdomsträningarna för Harbro-grupperna på torsdagar, för Långsättragrupperna på måndagar och teknikträningar på olika kartor på måndagarna. Som synes krockar träningarna i Långsättra med teknikträningarna på olika kartor och det är något vi kommer fundera vidare över i ungdomsledargruppen under hösten.

I övrigt satsar vi på att få ihop ett antal ungdomslag till DM-stafetten, Österåkerskavlen och NattiNatti. I planen finns också ett läger i samband med ungdomsseriefinalen, en resa till Daladubbeln och så laddar vi för en höstfest när säsongen börjar närma sig slutet!

**Åsa Mårzell**

Vid första träffen väntade en kista med saker till barnen, men när vi skulle hämta den var den borta. Ett troll hade tagit kistan, men lämnat ett brev.

Vi fick varje vecka ett nytt brev och lärde oss olika karttecken. Till slut kunde vi springa en orienteringsbana och hitta skatten.

Vi har haft roligt tillsammans och lekt mycket. Vi har tränat på att se hur stora stigar är (hur många barn får plats?), bestigit berg, letat efter troll och tränat mycket på turordning.

Skogskul fortsätter under hösten och kanske kan vi hitta trollet denna gång?

**Maria Berglund**

# Nybörjarkurs i Tumba ht 19



Vårens kurs fortsätter och vi välkomnar även nya deltagare att vara med i gruppen. Just nu är vi runt 20 st barn och tre ledare.

Målet för hösten är att lära sig passa kartan med kompass, använda tumgreppet samt kunna springa en bana med grön svårighet själv (förälder kan skugga på avstånd). Vi kommer också att börja träna lite på vita banor (U1=grön, U2=vit).

Samling kl. 18.00 utanför Harbrostugan. Varje tillfälle inleds med lek, uppvärmning och genomgång av de moment vi ska göra. Föräldrar hjälper till under träningen. Träningen slutar ca kl. 19.15 till 19.30. Efteråt finns soppa och smörgås att köpa i

Harbrostugan. Meddela gärna frånvaro via mejl.



Karin med några av ungdomarna

Karin Skogholm ([karin@skogholm.com](mailto:karin@skogholm.com)) 072-5730701  
Jakob Skogholm ([jakob@skogholm.com](mailto:jakob@skogholm.com)) 070-5166004  
Fredrik Ruda ([tore.svettbralla@surfpost.se](mailto:tore.svettbralla@surfpost.se))

## Preliminärt program

22/8	Torsdag	Repetition och orienteringsbana, föräldramöte för vuxna medan vi kör lite teori-övningar med barnen utomhus
28/8	<b>Onsdag</b>	<b>Ungdomsserien</b> , del 3, regionsfinal Sydväst, Kräpplaparkens naturreservat, Rågsved
29/9	Torsdag	Troll-ol i stora skogen och stjärnorientering, vi testar kompass och pratar om tumgreppet
5/9	Torsdag	Olika typer av ledstänger
8/9	<b>Söndag</b>	<b>Stafett-DM</b> , Ågesta, vi provar på att springa stafett, alla kan vara med
12/9	Torsdag	Vägval
19/9	Torsdag	Sprintträning
26/9	Torsdag	Keps-OL
28/9	<b>Lördag – söndag</b>	<b>Ungdomsserien</b> , final, sprint, Vilundavallen i Upplands Väsby + "miniläger" med övernattnin till söndag
3/10	Torsdag	Nattorientering (medtag ficklampa eller liten pannlampa)
10/10	Torsdag	Avslutning

## 9-10 gruppen



*Under våren har det tränats flitigt i Harbro, på vita och gula banor med olika teknikmoment.*

Fler och fler blir nu säkrare och säkrare på att springa utan skugga och många av ungdomarna i gruppen är också med på tävlingar.

Även måndagsträningarna blir alltmer populära och man kan se att ungdomarna börjar hitta i Harbro nu och det börjar bli dags att träna även på lite andra kartor.

Roligt att se också att barnen hittar varandra och börjar prata och leka redan innan träningen börjar och fortsätter efteråt vid soppan på torsdagar.

Vid några av träningarna har vi haft besök av Långsätrgruppen och även sommarlägret var ett bra tillfälle för ungdomarna i Harbrogruppen och Långsätrgruppen att lära känna varandra.

Under hösten satsar vi på ungdomsserien och fortsatt teknikträning torsdagar och måndagar samt läger i samband med ungdomsseriefinalen. Förhoppningsvis blir det också några lag på DM-stafetten.

**Åsa Mårzell**

## 11-14 gruppen



*Det var en händelserik vår för medlemmarna i 11-14-årsgruppen.*



*Löpteknik för alla*

Vi har haft besök av Ebba Lago Lengqvist som höll i ett instruktionspass om hur man ska springa på bästa sätt för att undvika skador.

Utöver deltagande i den obligatoriska Ungdomsserien hade vi många ungdomar som ställde upp i sprintstafetten Melkersminne i Nykvarn och Centrumstafetten inne på Söder på nationaldagen. Flera i gruppen

har också varit med och sprungit O-ringen i sommar.

Innan säsongsavslut hann vi också med lite traditionell mossfotboll för att träna oss på att bli smutsiga.



*Avspolning efter mossfotbollen*

I höst har vi haft flera ungdomar, som deltagit i Domaruddslägret nu i augusti. Oskar deltog i den gula

gruppen och Amanda och Alva (från 15-16-årsgruppen) var med i den orange gruppen på lägret.

Den 17-18:de augusti arrangerade klubben SM i orienteringsskytte och då tog flera av ungdomarna i gruppen chansen att prova på att vara med och tävla. Trots en viss nervositet hos deltagarna inför skyttet med riktigt gevär klarade alla vapenhanteringen galant och de fick in många fina träffar på skjutvallen. De fick även prova på det lite ovanliga momentet punktorientering under tävlingen. I sprinttävlingen fick klubben en svensk mästare i klassen D14, Filippa Hjerne.

**Katinka Ruda**



*Filippa, Freja, Hilda och Olivia på OL-skytte*



## 15-16 gruppen

*Under våren har verksamheten rullat på med teknikträningar på olika kartor på måndagar och löpning respektive orientering på torsdagar.*

Några aktiviteter utöver det vanliga genomförde vi också.

- Vi var på Bosön för att bättra på vår styrke- och prehab träning.
- Vi inledde säsongen med en uppföljningsdag där 13-16 åringarna blev uppföljda av mer erfarna löpare.
- Senare under våren hade vi också

lite teori och praktik kring löpteknik med en expert från SISU idrottsutbildare, något vi kommer att upprepa framöver.

Utöver höstens USM helg så planerar vi också för deltagande i Halikko stafetten i Finland den 26 oktober.

**Andreas Herne**



*Löpteknik med Ebba Lago Lengqvist*

# Vårens sista Harbroträning med bingo-KM, bullar och prisceremoni

*Vid vårens sista Harbrotorsdag 13 juni var det inledningsvis Bingo-KM med efterföljande bull- och kakkalas.*

Vi ungdomsledare tog tillfället i akt för att uppmärksamma de senaste DM-medaljer som TMOK-ungdomarna erövat det senaste ol-året,.

(DM= distriktsmästerskap) När ni läser det här har vi förhoppningsvis fler DM-medaljer i klubben då alla årets DM nu har avgjorts. Mer info i nästa nummer av TT.

**Helena Adebrant**



*T v Ebba Kolmodin, Elsa Käll, Kerstin Åberg (saknas på bild), Ingrid Andrè DM-guld D14 stafett 2018*

*Mitten Alice Ljungberg DM-silver D12 natt 2018*

*T h Ludvig Lange DM brons H14 natt och H14 lång 2018 och DM silver H16 sprint 2019*

# Sommarlägret 2019

*I år var sommarlägret i Ängsjö friluftsområde, lite utanför Järfälla.*

På fredagen var det som vanligt UP-tävling och när vi kom dit regnade det. På natten var det väldigt kallt och man fick ha varma kläder i sov-säcken. De flesta sov i militärtält men HD-14 och D12 sov i ett familjetält och några sov även i småtält.



*Hilda – med på Sommarlägret*

På lördag morgon var det dags för träning men först frukost. Träningen var en bit bort så man fick springa en bit för att komma fram. Den var rolig och efter träningen var det dags för lunch.

På eftermiddagen var det lägrets höjdpunkt, äventyrsstafetten, efter den så badade vi. Det var det enda doppet på hela helgen utom för oss som hade vattensträckan i äventyrsstafetten, eftersom det var så kallt. På vattensträckan var det iskallt men efteråt var det ganska varmt i vattnet.

På kvällen åt vi typ middag och sen hann man inte göra så mycket mer.



*Vilka gömmer sig här?*

Man hann ändå hänga runt lite på fältet innan det var läggdags. Det var precis som kvällen innan ganska svårt att vara tyst i tältet kl 10 för vi låg typ och pratade istället.

Nästa morgon var det dags för lägerstafetten, den sista orienteringen på lägret. Det var en väldigt regnig historia och extra svårt med glasögon. Det var väldigt mycket lera på väg till sista kontrollen. Efter att tälten var ihopplockade och folk hade sprungit klart var det dags att åka hem efter en rolig men regnig helg.

Plus och minus med sommarlägret:

- + Roligt att vara med kompisar.
- + Kul att träna
- + Kul med orientering.
- Regnigt.
- Kallt.
- Inga riktiga sängar

***Hilda Mårzell***



# Rikslägret

*Veckan efter midsommar så var det dags för Rikslägret, som är ett läger där 13-16 åringar från hela Sverige får vara med. Det är i Idre och träningarna är i fin fjällmiljö.*



*Hela TMOK-gänget (+1 extra)*

Det här året var det, från TMOK, Filippa Hjerne, Hilda Mårsell, Simon och Elias Adebrant, Alva Björklund Boljang, Alice Ljungberg och jag som var med. Vi åkte buss upp dit tillsammans med några andra klubbar bland annat Ravinen och Snättringe. Patrik Adebrant och Åsa Mårsell var med som våra tränare.

Vi bodde i två olika "stugor" men dom var i samma hus. Vi hade träning två gånger per dag ungefär, t ex Fjällpass, långdistans, one man relay, downhill och annat roligt. En dag så var det också äventyrsdag. Då var man i lag med blandade åldrar och med folk från hela Sverige. Det var väldigt kul även när det inte var träning också, lära känna nya folk och träffa dem som man redan känner.

Jag hade lite otur för redan andra dagen blev jag sjuk, så jag kunde inte vara med på så många träningar. Vissa gick jag/tog det lugnt på.

Den sista träningen innan vi åkte hem, som kallades downhill, tyckte jag var roligast för då kunde jag köra lite hårdare eftersom jag var nästan helt frisk.



*I år körde vi boende och träningar ihop med bl a Snättringe. Här är hela gänget uppe på toppen av Städjan.*



*Fin utsikt över slalombackarna*

Det var en bana då starten var högst uppe på toppen av Idres slalombacke. Vi sprang tre olika orienteringsslingor som gick neråt och sedan gick eller joggade vi upp igen.



*På väg mot lägrets sista pass: Down-Hill-orientering.*

Jag tyckte att det var väldigt bra frukost och mat på lägret. Nån gång i veckan så fick man spela golf och det gjorde vi. Man fick också köra bowling en gång men det hann vi aldrig med. Bredvid golfen fanns det en utomhuspool som man kunde bada i när man ville och det gjorde vi. Det var ganska kallt i luften och då kändes det jättevarmt i vattnet. Varje kväll hade vi kvällsfika i vår stuga och pratade om nästa dags träning. Bland stugorna gick det också runt vilda renar som var typ tama.



*Kvällsfika och genomgång i TMOK-högkvarteret. Imorgon ska vi upp på Städjan och då blir det tummen upp*

En av träningarna var one man relay och då var det som en start på en stafett när alla hade gafflade banor, men jag kunde som sagt inte springa riktigt för jag var ju sjuk så jag tog det lungt. Det var några andra klubbar som körde det med oss. Banan gick i olika slingor som kom tillbaka till vissa kontroller flera gånger, det var kul.



*Uppvärmning uppe på fjället*

Ofta efter träningarna så hängde vi med kompisar i någons stuga eller utomhus. Trots att jag var sjuk så var det här lägret jättekul och jag längtar till nästa år, jag tipsar också alla som inte har varit på rikslägret att testa!

***Freja Hjerne***

# USM-läger i Norge 2019

13-18 augusti var Stockholms ungdomar födda 2003-2004 på läger i Norge.



På tisdagsmorgonen avgick bussarna från Älvsjö och på vägen var det stopp för träning på en gammal USM-karta i Karlstad och såklart lunch på Ikea.

Ankomsten till Sarpsborg skedde ungefär vid halv tio, sen var det kvällsfika och möte.

På onsdagen tränade vi korridor och olika slingor på morgonen och sen tog vi bussarna till VM och kollade när seniorerna sprang långdistans.

På torsdagen var det vilodag på VM men vi var i Fredriksstad och körde medeldistans på publiktävlingen. På eftermiddagen var det träning igen.

På fredagen var det publiktävling med medeldistans igen men denna gång i Östfold, samtidigt som medelfinalen i VM avgjordes.

På lördagen var det dubbla pass, sprintträning i fina Sarpsborg och sedan långdistans i det lite mer regniga Östfold. På lördagen avgjordes även stafetterna i VM, de följdes

antingen genom telefonerna i den torra bussen eller live på den blöta arenan.



*VM-stafetterna, med svenska segrar, live i bussen eller på arenan*



Sen var det söndag, dags för hemresa. Bussarna åkte med alla glada ungdomar tidigt på morgonen och första stoppet var Ikea i Karlstad igen. Efter lite inköp av resegodis så fortsatte bussarna mot Köping där det var dags för träning, även denna gång på en gammal USM-karta.

Efter träningen åkte bussarna skilda vägar, en norrut och en söderut så till sist kom alla ungdomar hem säkert.

**Liv Herne**



*MELKERS minne gick i år 18 juni i Oxvreten, Nykvarn*

Melkers minne är en tvåmannastafett i skog (lång) som bara barn och ungdomar får vara med i. I tävlingen springer varje lagmedlem två gånger (så det blir hälften av en lång sträcka).

TMOK ställde upp med fem lag och tio löpare. I D14 vann Filippa och

Freja Hjerne och i H12 kom jag och Viggo Mårsell på tredje plats.

Övriga lag bestod av Alva Björklund-Boljang och Hilda Mårsell (D14), Amanda Claesson och Olivia Mason (D14) samt Ingemar Färm och Erik Käll (H12). Alla kämpade jättebra i ösregnet!

***Edvin Björklund Boljang***



*En av starterna vid Melkers minne*



## På längdskidsfronten



*Nu börjar det bli dags att blicka mot längdskidssäsongen 2019/2020. Mer information kommer finnas på hemsidan så håll utkik.*

*Framöver på längdskidfronten:*

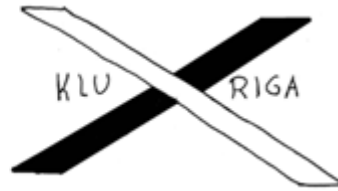
Rullskidsträningarna är redan i full gång på tisdagar från Gubbängens IP, tillsammans med skidallians Stockholm. När det blir för mycket löv flyttar vi dessa pass till Hammarbybacken.

Barmarksträningen vid Harbro drar igång 17 oktober kl 18. Ta med stavar och kom!!

Självklart har vi våra läger i Torsby och Grönklitt. Lägre i Torsby blir som vanligt på höstlägret 31/10-3/11. Anmäl er till Jerker.oberg@telia.com. Håll utkik på hemsidan för mer info om båda lägren!

Håller tummarna att vi får mycket snö!!!

***Linda Claesson***



Förra lösenordet var Barmark vilket Pär Ånmark, Patrik Adebrandt och Arne Ny lyckades klura ut grattis!

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

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

Skapar betesdjuren	↓		↓	Har annan norm Kan taggar ge	↓	Försäkringsbolag Täckte	↓	Tar åt sig Nyköpings-tidning	Den ger rull
Är tunglöpt	▶			▼		▼		▼	4
Gör ofta Baja-Major				5	▶	Erfarna Lätt förstärknings-material			
↳							3	Prydd med Ollon	
↳					8		Optimerades	↳	↳
Weekend Ort							▼	Träd	↓
↳									
Ger oss tid			7	Heta massan	▶				
FD Skälare	▶			YTA	↓		↓	Mjuk	Krossa
Från sår				↗				▼	6
↳	2			Är väl telefonklickande					▼
S e u p p	▶					Höja upp	▶		
S A S	▶	1		Perfekt	▶				
H E T	▶					Tigga	▶		

# Prispallen 2019

## 2:a plats

**Grymnatta 5/4**  
Ebba Adebrant D18

**Lovömedeln 7/4**  
Ulrik Englund H21

**Enenracet 14/4**  
Ulrik Englund H50

**Strängnäsduubeln lång 13/4**  
Dan Giberg Ö8

**Torsås 19/4**  
Jack Carlsund Ö1

**Kjula påskorientering 19/4**  
Ulrik Englund H50

**Friskusträffen 19/4**  
Ludvig Lange H16

**Klemmingen/Södertälje IF 21/4**  
Helen Törnros D65

**Klemmingen/Södertälje IF 22/4**  
Valter Edvardsson U2  
Viggo Mårzell H10  
Oskar Eklöv H12  
Peter Edvardsson Ö5

**IFK Enskede lång 22/4**  
Karin Skogholm D40

**IFK Lidingö medel 1/5**  
Viggo Mårzell H10

**Swedish League lång 5/5**  
Ulrik Englund H50

**Täby Sprint-DM 8/5**  
Ludvig Lange H16  
Ulrik Englund H50

**Fäbodloppet dag 1 11/5**  
Ulrik Englund H50

**Stockholm City Cup 1 15/5**  
Ludvig Lange H16

**Stockholm City Cup 2 22/5**  
Ludvig Lange H16

**StOF sommarläger 24/5**  
Ludvig Lange H16

**Tour de Medelpad 1 25/5**  
Björn Nilsson H45

**Tour de Medelpad 2 26/5**  
Björn Nilsson H45

**Stockholm City Cup 3 28/5**  
Ludvig Lange H16

## 1:a plats

**Länamedeln 6/4**  
Ulrik Englund H50

**OK Tors ungdomstävling 6/4**  
Terese Eklöv Ö6

**Lovömedeln 7/4**  
Karin Skogholm D40

**Strängnäsduubeln medel 13/4**  
Ulrik Englund H50

**Värmlandsduubeln medel 13/4**  
Elias Adebrant H16

**Mörtsjödubbeln lång 13/4**  
Karin Skogholm D40

**Torsås 19/4**  
Isa Carlsund D14 Kort

**Ronneby påskmedeln 20/4**  
Johan Carlsund Ö7

**Uppsala möte medel 21/4**  
Annica Sunderby D35

**Klemmingen/Södertälje IF 22/4**  
Olof Rudin H85

**IFK Enskede lång 22/4**  
Ulrik Englund H50

**IFK Lidingö medel 1/5**  
Ulrik Englund H50

**Swedish League sprint 3/5**  
Ulrik Englund H50  
Helen Törnros D65  
David Lif Ö2  
Patrik Gunnarsson H40

**Swedish League medel 4/5**  
Ludvig Lange H16  
Johan Eklöv H21

**Swedish League lång 5/5**  
Viggo Mårzell H10  
Åsa Mårzell D35

**Fäbodloppet dag 1 11/5**  
Johan Carlsund Ö7

**Fäbodloppet dag 2 12/5**  
Ulrik Englund H50

**SM Sprint publiktävling 31/5**  
Ulrik Englund H45

**Tre skån. + en dansk E3 15/6**  
Ludvig Lange H16

**Melkers minne 18/6**  
TMOK 3 (Freja H, Filippa H) D14

## 3:e plats

**OK Tors ungdomstävling 6/4**  
Erik Eklöv U1

**Kolmårdskavlen 7/4**  
Viggo Hjerne Ö8

**Mörtsjödubbeln lång 13/4**  
Viggo Mårzell H10  
Filippa Hjerne D14

**Strängnäsduubeln lång 13/4**  
Annica Sunderby D21 Kort

**Värmlandsduubeln lång 13/4**  
Elias Adebrant H16  
Andreas Herne Ö6

**Klemmingen/Södertälje IF 21/4**  
Viggo Mårzell H10  
Rickard Gunee Ö4

**Klemmingen/Södertälje IF 22/4**  
Carina Johansson D55

**IFK Enskede lång 22/4**  
Johan Carlsund Ö8  
Helen Törnros D65  
Elias Adebrant H16  
Ebba Adebrant D18

**OK Bävern 28/4**  
Peter Edvardsson Ö5

**Trosa Skogslopp 1/5**  
Olof Rudin H85

**Swedish League medel 4/5**  
Karin Skogholm D40  
Helen Törnros D65

**Swedish League lång 5/5**  
Kajsa Ljungberg D18

**StOF sommarläger 24/5**  
Filippa Hjerne D14  
Alexander Bäckman H10

**Tre skån. + en dansk E1 14/6**  
Ludvig Lange H16

**Tre skån. + en dansk E4 16/6**  
Ludvig Lange H16

**Idre Fjäll-OL 23/6**  
Arne Karlsson H60

**Melkers minne 18/6**  
TMOK 1 (Viggo M, Edvin B-B) H12

**Idrefjällsprinten 24/6**  
Erik Käll H10

<b>Stockholm City Cup totalt</b> Stefan Ljungberg Ö3 Ludvig Lange H16
<b>Ösatträffen lång 6/6</b> Ronja Hill D21 Kort
<b>Centrum Team Sprint 6/6</b> Freja H/Alice L D28 Elias A (m Haninge) H32
<b>Tre skån.+ en dansk tot 14-16/6</b> Elinor Lange Ö7
<b>Idrefjällens 3-dag tot 25-27/6</b> Matilda Lagerholm D21 Kort
<b>3+3 i Sälen E1 28/6</b> Alice Ljungberg D14
<b>3+3 i Sälen tot 28-30/6</b> Stefan Ljungberg Ö8
<b>Ravinen 3-kvällars E1 1/7</b> Claes Edvardsson Ö5
<b>Ravinen 3-kvällars E3 3/7</b> Edvin Björklund-Boljang Ö3
<b>O-Ringen E3 25/7</b> Marcus Giberg Lätt 3.5
<b>O-Ringen E4 26/7</b> Ingrid André Svår 3.5
<b>O-Ringen E5 27/7</b> Ludvig Lange H15 Sara Kolmodin Lätt 2.5
<b>Medeltidskampen E1 3/8</b> Emma Persson Ö9
<b>Långhundradubbeln lång 18/8</b> Johan Carlsund Ö8
<b>Ungdomsserien region 28/8</b> Freja Hjerne D14 Alexander Bäckman H10 Tilda Schönning U1D Ludvig Lange H16

<b>Idre Fjäll-OL 23/6</b> Ulrik Englund H45
<b>Idrefjällsprinten 24/6</b> Helen Törnros D65
<b>Idrefjällens 3-dag E1 25/6</b> Ulrik Englund H45
<b>Idrefjällens 3-dag E2 26/6</b> Ulrik Englund H45 Matilda Lagerholm D21 Kort Helen Törnros D65
<b>Idrefjällens 3-dag E3 27/6</b> Matilda Lagerholm D21 Kort Helen Törnros D65
<b>Idrefjällens 3-dag tot 25-27/6</b> Helen Törnros D65
<b>3+3 i Sälen E2 29/6</b> Åsa Mårzell D35
<b>3+3 i Sälen E3 30/6</b> Åsa Mårzell D35
<b>3+3 i Sälen tot 28-30/6</b> Åsa Mårzell D35
<b>Skärgårdssprinten 16/7</b> Freja Hjerne D14
<b>O-Ringen E3 25/7</b> Ingrid André Medelsvår 4.0
<b>Slättemedeln 18/8</b> Arne Karlsson H60
<b>Ungdomsserien region sv 28/8</b> Viggo Mårzell H10 Ingrid André D16 Valter Edvardsson U2H Samuel Strömberg H14 Kort Linus Ekenberg U1H

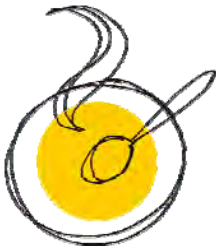
<b>Idrefjällens 3-dag E1 25/6</b> Helen Törnros D65 Alexander Käll H20
<b>Idrefjällens 3-dag E2 26/6</b> Elsa Käll D16
<b>3+3 i Sälen E1 28/6</b> Åsa Mårzell D35
<b>3+3 i Sälen E2 29/6</b> Viggo Mårzell H10 Alice Ljungberg D14
<b>3+3 i Sälen tot 28-30/6</b> Alice Ljungberg D14
<b>Ravinen 3-kvällars E2 2/7</b> Vanja Lif D10
<b>O-Ringen E2 23/7</b> Marcus Giberg Lätt 3.5
<b>O-Ringen E4 26/7</b> Freja Hjerne D13
<b>O-Ringen totalt 22-27/7</b> Ludvig Lange H15
<b>O-bygdshelgen dag 1 3/8</b> Ulrik Englund H40-2
<b>Medeltidskampen E1 3/8</b> Simon Adebrant H14
<b>Medeltidskampen E2 3/8</b> Simon Adebrant H14
<b>Medeltidskampen E3 4/8</b> Simon Adebrant H14 Helena Adebrant D50
<b>Medeltidskampen tot 3-4/8</b> Simon Adebrant H14 Helena Adebrant D50
<b>WOC spectator race 17/8</b> Ludvig Lange H15
<b>Ungdomsserien region sv 28/8</b> Liv Mårtensson D12 Kort Anton Ågren H12 Kort Vilma Ågren D16 Kort Love Schönning U1H

Totalt hittills under 2019 (hela 2018)

56 (83) 2:a platser
---------------------

50 (75) segrar
----------------

58 (70) 3:e platser
---------------------



# VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro  
torsdagar hösten 2019



Datum	Namn	Telefon	Städning
12/9	Fam Ekenberg och Fam Carlsund	daniel.ekenberg@gmail.com annamcarlsund@gmail.com	Stora rummet
19/9	Fam Mårtensson och Fam Claesson	070 726 87 22	damernas omkl
26/9	Fam Mona Lif	lif.mona@gmail.com	herrarnas omkl
3/10	Fam Hylander	076 552 5267	hall + kök
10/10	Fam Hung och Fam Sörqvist	070 082 7251 530 334 53	stora rummet
17/10	Fam Björklund-Boljang	070 244 40 77	damernas omkl
24/10	Matilda Lagerholm och Tomas Holmberg	070 432 89 89, 070 590 46 67	herrarnas omkl
31/10	Ingen soppa		
7/11	Mattias Allared och Fam Kolmodin	070 825 04 58 070 330 1960	hall + kök
14/11	Mia och Fredrik Svahn	076 135 52 90	stora rummet
21/11	Johan och Terese Eklöv	530 334 53	damernas omkl
28/11	Fam Skogholm	070 726 79 49	herrarnas omkl
5/12	Fam Östervall och Fredrik Huldt	073 311 71 42	hall + kök

## 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. Påsoppa 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 värdeparslistan. 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, städlat (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 värdeparslistan är Carina Persson. Hör av dig om du har några frågor: [perssonsc@gmail.com](mailto:perssonsc@gmail.com).

## ANSLAGSTAVLAN

### Födelsedagar – Grattis!

75 år

Lennart Hyllengren  
28 oktober

75 år

Pia Eriksson  
3 oktober

50 år

Lena Ljungberg  
21 september

50 år

Ann Arnoldsson  
8 dec



50 år

Torbjörn Lindsten  
24 november

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](mailto:triangeltajm@hotmail.com).

# Klubbinformation

## Tumba-Mälarhöjden OK

### Styrelsen

Ordförande	Patrik Adebrant	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 Mårzell	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  
Sättagårdsvägen 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 Mårzell	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  
Teknikträning 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 [triangel tajm@hotmail.com](mailto:triangel tajm@hotmail.com)  
om du ser några felaktigheter på de  
här sidorna!

Tyvärr är inte medlemsmatrikeln till-  
gänglig på hemsidan längre p g a  
GDPR. Kontakta Staffan Törnros på  
[staffan@tornros.nu](mailto:staffan@tornros.nu) om du vill ha den i  
Excelformat.





## Fudge brownies

*En riktigt smaskig kaka. Tar lite tid att baka, men det är det värt.*

### **Ingredienser:**

#### *Brownie*

200 g smör  
3 dl strösocker  
1,5 dl kakao  
1 tsk salt  
1 msk vaniljsocker  
3 ägg  
1,5 dl vetemjöl

#### *Chokladsmet*

150 g mörk choklad  
1,5 dl vispgrädde



### **Gör så här:**

Sätt ugnen på 175 °C.

Hacka chokladen och lägg den i en skål. Koka upp grädden, häll den över chokladen och låt stå i några minuter tills chokladen har smält. Rör ihop till en slät och fin smet. Plasta bunken och låt den stå i rumstemperatur.

Klä en form ca 20x20 cm med bakplåtspapper.

Smält smöret i en kastrull. Blanda i socker, kakao, salt och vaniljsocker. Vispa ner ett ägg i taget. Avsluta med att vispa ner vetemjöl och rör ihop till en slät smet.

Fördela smeten jämnt i formen och grädda mitt i ugnen i ca 20 minuter.

När kakan är sval brer man på chokladsmeten (rör om den lite först). Ställ brownien i kylan en stund för att chokladmeten ska stelna ordentligt. Skär upp i rutor.