TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK

God Jul och Gott Nytt År önskar
Anders, Patrik och Håkan

Nr 3 2019

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

M-IF 1924

TriangelTajM

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

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

E-postadress:
triangeltajm@hotmail.com

Distribution:
Staffan Törnros 646 16 32

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

Preliminära manusstopp 2020:

Nr 1	25 mars
Nr 2	25 aug
Nr 3	10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a fam Adebrant, Maria Berglund, Bengt Branzén, Andreas Herne, Lennart Hyllengren, Elinor Lange, Mona Lif, fam Ruda, Karin Skogholm och Elsa Törnros. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Framsidan
Anders Käll (ordförande IFK Tumba SOK) Patrik Adebrant (ordförande Tumba-Mälarhöjden OK) och Håkan Elderstig (ordförande Mälarhöjden IK OK).

Innehåll:

Redaktionens spalt	3
Från styrelserna	4
TTK	7
Årsmöten	8
Medlemsavgifter	10
TAKK	12
Markägarfest Åvinge	13
Harbrofajten	14
MILA Stockholm by Night	16
Bravura Stockholm Ski Marathon	18
Lång-SM	19
Natt-KM	20
Vintercupen	22
Jubileumsfest	24
Intervju	26
25manna	30
På ungdomsfronten	33
Skogskul	34
Nybörjarkurser	35
Ungdomar 9-10-åringar	37
Ungdomar 11-14-åringar	37
Ungdomar 15-16-åringar	38
Ledar på läger och USM	40
USM	44
Ungdomsserien	48
U-seriefinallägret	48
Daladubbeln	50
Höstfest för ungdomarna	51
På längdskidfronten	52
X:et	53
Prispallen	54
Fundrarn	55
Värdpar i Harbrostugan	56
Anslagstavlan	57
Klubbinformation	58
Baksidan	60

Redaktionens spalt

Trots att det bara gått drygt två månader sedan förra numret av TriangelTajM så har det här blivit ett riktigt fylligt nummer.

Inte minst är det alla våra duktiga ungdomar som varit i farten. Fina framgångar både på USM och Ungdomsserien kan ni läsa om i tidningen. Dessutom diverse andra aktiviteter.

TMOK fyller 20 år i år vilket uppmärksammades vid vår trevliga jubileumsfest den 24 november.

Vi har slagit rekord på antal pallplatser i år, jättekul. Men det har också en baksida. Det är dyrt med många tävlingsstarter och stor ungdomsverksamhet. Klubben tvingas därför höja både tävlingsavgifterna, samt införa en ny kursavgift för de yngre. Dessutom föreslår styrelsen att medlemsavgiften ska höjas till 2021. Viktigt att ni alla sätter er in i vad ni ska betala för nästa år. Läs mer inne i tidningen och på den lösa lapp som följer med tidningen. Har ni synpunkter på avgifterna så är det viktigt att ni hör av er till styrelserna och kommer på årsmötet.

Jag vet att en del hade sett fram emot att läsa ett reportage om orientering i Venedig i det när numret. Men tyvärr blev det ingen orientering där i år. Vi kom dit kvällen efter den största översvämningen och gick på torra gator till vårt hotell. Förstod inte varför båttrafiken från flygplatsen stod stilla. Men under de följande dagarna steg tidvattennivån ytterligare två gånger så att det stod mer än en halvmeter vatten på Markusplatsen och ett par dm i hotellfoajén. När vi skulle sprungit en av tävlingarna hade vi fått springa i ett par dm vatten om inte tävlingen ställts in. Snöpligt och frågan är hur det blir kommande år om de fortsätter ha tävlingen i november.

Tävlingsterrängen i Venedig, när vi skulle sprungit, om tävlingen blivit av.

Under vintern kan ni orientera i Vinterserien på söndagar fr o m januari. Missa inte heller Vintercupen som går en gång i månaden vid Långsätra. Annars finns det träningar både måndagar och torsdagar hela vintern. Allting finns förstås på hemsidan www.tmok.nu.

Nu hoppas jag att snön kommer lagom till jul och att vi kan åka skidor även här i Stockholm. Många i klubben åker till Grönklitt redan före jul för att tjuvstarta skidsäsongen.

Helen

Från styrelserna

Mörkret sänker sig och i väntan på adventstidens strålglans känns de sena novembereftermiddagarna som insidan på en kolsäck. Flitens pannlampor lyser tack och lov oförtrutet vidare också denna höst för både orienterare, skidåkare och OL-skyttar. Klubbstugans varma bastu har aldrig varit skönare än nu, i svettiga träningskompisars lag.

Framgångar
Vår långsiktiga satsning på ungdomarna börjar nu definitivt synas i toppen av resultatlistorna. I Ungdomsserien återtog vi 5:e-platsen och vi parkerar nu bland storklubbarna. Detta tack vare en vältrimmad Ungdomskommitté som ordnar bra träningar/tävlingar och sociala aktiviteter för våra unga talanger.

Till USM i Oskarshamn i september skickade klubben ett helt gäng 15-16-åringar. Där placerade sig Ludvig Lange som 4:a i H15-Sprint och Ingrid André som 5:a i D15-Lång.

SM-gänget – Viggo, Ebba, Max Igor och Alexander

På ”stora” SM kom Alexander Käll på en bra 16:e plats i H20-Medel i stenhård konkurrens. Kul att se TMOK högt upp i de stora sammanhangen! Snyggt jobbat alla ungdomar och inte minst alla ungdomsledare, som gör ett jättejobb!

Jobbmarknaden
Dan Giberg går in i kartkommittén (BSKK) från nu. Bra.

Nina Boljang tar över som klädansvarig från nu. Bra.

Nina – ny klädansvarig

Olle Laurell vill, efter många flitiga år, lämna Naturpasset vidare till ny ansvarig. Stort tack Olle för din insats! Jobbet med Naturpasset består i att hänga ut fasta kontroller och kolla kontrollerna med jämna mellanrum och hantera kartförsäljning.

En bra inkomst för klubben och ett fritt uppdrag som du kan göra när det passar dig själv. Intresserad? Hör av dig till mig patrik_adebrant@hotmail.com

Om du är sugen på något klubbuppdrag 2020, eller vill byta uppdrag, kontakta valberedningen så gör du deras arbete lätt! Kontaktuppgifter hittar du i tidningen.

Arrangemang

Under hösten har vi som vanligt fixat ett gäng arrangemang:
Åvingedubbeln 24-25 aug - Åvinge
Arr – MIK/Tumba
Harbrofajten 11 sep – Harbro
Arr - Tumba/Daglediga
25manna 12-13 okt - Jordbro
Hjälpfunktionärer
Natt-KM 24 okt - Harbro
Arr - Arrangörsgrupp 8
Mila By Night 13 nov - Flottsbro
Arr - Arrangörsgrupp 10+11

Under 2020 kör vi vidare med arrangörsgrupperna, ett system som har funkat mycket bra under 2019. Alla arrangörsgrupper kan räkna med att få ett mindre uppdrag under 2020. På så sätt blir arbetsbelastningen mindre när vi sprider jobbet på flera personer. Vi ”fostrar” också nya banläggare, OLA-experter och arenabyggare som får prova i liten skala. Smart system helt enkelt.

På de större tävlingarna måste alla hjälpa till förstås och de drivs av TAKK/moderklubbarna.

Det preliminära tävlingsprogrammet för 2020 hittar du på hemsidan tmok.nu och nedan. Alla aktiva är inlagda i en arrangörsgrupp, vilken just Du tillhör hittar Du på hemsidan.
Program för arrangörsgrupperna

5 jan	***Vinterserien***	Grupp 2 (Johan+Terese Eklöv)
April	***MOL-Harbro***	Grupp 4 (Jörgen+Carina Persson)
Maj	***Ungdomsserien***	Grupp 5 + Grupp 6 + (Mattias Boman + Elsa och Joakim Törnros)
Juni	***Sprint-KM***	Grupp 1 (Dan Giberg)
Aug	***Dag-KM***	Grupp 3 (Katinka Ruda)
Sommar	***Sommarserien***	Grupp 10 (Bengt Branzén)
Okt	***Natt-KM***	Grupp 7 (Staffan och Helen Törnros)

De stora arrangemangen under 2020 drivs av moderklubbarna, inte arrangörsgrupperna:

- Bravura Stockholm Ski Marathon
- DM-helg ihop med Tullinge
- 25manna, hjälpklubb

O-Ringen 2025

Nu är det klart att Stockholm kommer att få arrangera O-Ringen 2025, om Stockholms orienteringsklubbar vill det. Preliminärt är tanken att ha tre arenor centralt kring Stockholm med C-orten vid Älvsjömässan. Alla transporter ska ske spårbundet med SL, dvs miljövänligaste någonsin!

O-Ringen är ett modernt och effektivt företag som driver själva arrangemanget, men de behöver orienterare som hjälper till. Många orienterare. Kort sagt kan man säga att ersättningen till klubbarna är minst sagt förmånlig. Det förstår alla som har betalat startavgift på O-Ringen, en kostsam, men kul, tävling.

Inför årsmötet 2020 planerar styrelsen att skicka ut all tillgänglig information så att vi på årsmötet ta ett beslut om vi är intresserade av att delta som hjälpklubb i Oringen 2025. Det är många år dit, men Stockholms OF behöver ett besked om intresse finns bland klubbarna för att

driva arrangemanget. När det är ca 2 år kvar skriver man ett formellt avtal mellan klubben och O-Ringen.

Ekonomi i balans

Eftersom vi har en tuffare ekonomisk situation med lägre inkomster och större utgifter framöver fick styrelsen i uppdrag av årsmötet 2019 att se över våra medlems- och tävlingsavgifter som ett första steg till ”Ekonomi i balans”. Efter jämförelser med andra klubbar och nivå-diskussioner kom styrelsen fram till följande förslag som förhoppningsvis är mer tydligt och lättbegripligt:

- Medlemsavgifterna för 2020 fastställdes redan av årsmötena 2019 och är oförändrade.

- Medlemsavgifterna för 2021 föreslås till årsmötena 2020 att vara enhetliga för både MIK och IFK Tumba SOK enligt tabellen nedan.

- Tävlingsavgifter och Kursavgifter (utöver obligatorisk medlemsavgift) för 2020 beslutades att vara enligt tabellen nedan.

- Tävlingsperioden är aug-maj. Dvs sommartävlingar får man betala själv.

- Klubben betalar från 2020 maximalt 20 individuella startavgifter för vuxna (över 21 år) per helår. Startavgifter därutöver faktureras den enskilde. (Barn+Ungdomar+Juniorer har inget ”tak”.)

- Träningstävlingar betalar man själv (Luffarligan, Vinterserien, Sommarserien etc)

Årsmöte 2020

Våra tre klubbars årsmöten körs samtidigt, som 2019, den 16 feb 2020 kl 15:00 i Harbrostugan. Se separat kallelse. Lämna gärna in en motion till årsmötet om det är något du vill diskutera/förändra så får vi en dynamisk och spänstig diskussion på årsmötet!

Vi ses i skogen!
Patrik Adebrant
ordförande TMOK

Förslag till Medlemsavgifter fr o m 2021 – beslut på årsmötet 2020	
Enskild medlem, oavsett ålder [MIK/IFK Tumba SOK]	400 kr
Familj, boende på samma adress [MIK/IFK Tumba SOK]	1200 kr
Kursavgift fr om m 2020	
Orientering-kursavgift-helår, ungdomar 0-9 år	400 kr
Orientering-kursavgift-helår, ungdomar 10-16 år	1000 kr
Skidskoleavgift, halv kursårsavgift, ungdomar 0-9 år	200 kr
Skidskoleavgift, halv kursårsavgift, ungdomar 10-16 år	500 kr
Tävlingsavgift fr o m 2020	
Tävlingsavgift, barn	0
Tävlingsavgift, ungdom	0
Tävlingsavgift, juniorer 17-20	1000 kr
Tävlingsavgift, vuxen	1000 kr
Tävlingsavgift, pensionär	750 kr

TTK - Tävlings- och TräningsKommittèn

Vi har nu klivit in i en viktig grundträningsperiod. Klubbträningarna som vi arrangerar är:

Måndagar:
Kl 18.00 Samling Långsätra.
Löpning: kvalitetspass, intervaller, snabbdistans, backe.
En gång i månaden är det vintercup.
Kl 19.15 kör vi ett styrkepass i Sätraskolan.
Kl 20.00 Innebandy i Sätraskolan

Torsdagar:
Kl 18.00 samling Harbro.
Antingen hänger man med skidgänget eller de som inte vill köra med stavar: Distanspass med lampa, reflexslingan el dyl

Helena har tagit över ansvaret för TTK

Lördagar:
Kl 10.00: Samling se kalendern.
Långpass med Snättringe och Södertörn. Farstanäset eller Källbrink.

EMSS: Elit och utvecklingsmiljö Stockholm Södertälje
Tre heldagar 15/16/junior/senior. Ska anmälas på eventor
Lör 11 jan: Brantbrink
Lör 8 feb; Rudbecksskolan
Sön 15 mars: Fredrika Bremer

Natt-OI oslagbart bra!
Förutom att du blir en bättre nattorienterare så blir du bättre på att hålla riktning på dagen.

Mila By Night och TSK:s Nattugglor rekommenderas. Gemensam start. Kom ihåg att anmäla på eventor.

Ons 27 nov: Nattugglan i (Källbrink)
Ons 11 dec: Mila By Night
Ons 18 dec; Nattugglan (Brantbrink)
Ons 15 jan: Mila By Night (Haninge)
Ons 29 jan: Nattugglan (Flottsbro)
Ons 12 feb: Mila By night (Järfälla)
Ons 19 feb: Nattugglan (Hågelby)
Ons 11 mars: Mila By Night
Ons 19 mars: (Nattugglan Lida)

Har du synpunkter till TTK så hör av dig någon av oss i TT: Helena Adebrant, Andreas Herne, Max Igor Kajanus och Anders Käll
Hoppas att vi blir många på träningarna!

För TTK
Helena Adebrant

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas till

ÅRSMÖTE

Tid: Söndag 16 februari 2020 kl 15:00
Plats: Harbrostugan, Tumba

Varje medlem har rätt att lämna in motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 19 januari 2020.

Samtliga berättelser, verksamhetsplan, budget samt inkomna motioner med styrelsens yttrande kommer att finnas tillgängliga för medlemmarna på hemsidan senast en vecka före årsmötet.

Välkomna! TMOK:s styrelse

IFK Tumba SOK

kallar härmed till årsmöte

Tid: Söndag 16 februari 2020 kl 15:00
Plats: Harbrostugan, Tumba

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas inkluderande val av styrelse, budget och verksamhetsplanering samt fastställande av medlemsavgifter.

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 19 januari 2020.

Välkomna! IFK Tumba SOK:s styrelse

Kallelse till årsmöte för

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Tid: Söndag 16 februari 2020 kl 15:00
Plats: Harbrostugan, Tumba

På årsmötet kommer sedvanliga årsmötesfrågor att behandlas, t ex val av styrelse, budget och verksamhetsplanering.

Välkomna! MIK OK:s Styrelse

Gemensamt årsmöte
söndag 16 feb 2020 kl 15 i Harbrostugan
(med frivilligt fikamingel från kl 14)

Vi fortsätter med upplägget att ha gemensamt årsmöte för våra tre klubbar.

Varför gemensamt möte?

- Medlemmarna får bättre överblick över helheten vad gäller olika förtroendeuppdrag, ekonomi, verksamhet, mm.
- Stärka känslan av samhörighet.
- Färre möten att gå på.

Gemensamt - hur då?

- Vi håller alla tre mötena samma tid i samma lokal.
- Vi går igenom punkterna i tur och ordning som vanligt. Vissa punkter avhandlar vi gemensamt, vissa punkter delar vi upp oss i olika rum för respektive klubb.
- Vi upprättar tre röstlängder. Om det skulle bli oenighet kring någon fråga är självklart bara medlemmar i berörd förening röstberättigade.
- Vi skriver tre separata protokoll.
- Verksamhetsberättelserna, mm, tas fram av respektive styrelse som vanligt.

Hur ser vi till att mötet inte blir för långt?

- Alla deltagare i mötet förväntas läsa igenom verksamhetsberättelse, mm i förväg, alternativt under det frivilliga minglet före själva mötet, då det kommer att finnas utskrivna dokument för den som inte hunnit läsa i förväg.
- Verksamhetsberättelserna kommer inte att gås igenom under mötena, utan vi tar endast upp frågor och kommentarer.
- Verksamhetsplanerna kommer att presenteras i punktform, ej läsas upp i sin helhet.
- Valberedningen har lovat att ha stenkoll på allt ☺.

Styrelserna i IFK Tumba SOK,
MIK OK och TMOK genom
Patrik Adebrant

Anmäl dig!

Vi efterlyser styrelseledamöter och andra funktionärer till alla tre klubbarna. Gör vårt jobb lättare och tala om vad just du kan tänka dig att jobba med i klubben nästa år. Ju fler som tar på sig en uppgift, desto mindre jobb blir det för var och en.

Kontakta någon i valberedningarna (telnr se sista uppslaget i tidningen)
Mälarhöjdens IK OK – Jerker Åberg, vakant
IFK Tumba SOK – Dan Giberg, Katinka Ruda, vakant

Valberedningen

Dags att betala medlemsavgiften m m för 2020

Lösa påminnelselappar följer med det här numret av tidningen, men tappar du bort den så finns uppgifterna även här nedan för respektive klubb.

IFK Tumba SOK:s medlemmar ska enligt gällande stadgar betala **medlemsavgiften för 2020 senast 31/12 2019.**

För MIK OK finns ingenting i stadgarna som anger när avgifterna ska betalas, men för enkelhetens skull föreslår styrelsen att vi gör som IFK Tumba och uppmanar medlemmarna att betala in avgifterna för 2020 redan nu.

För medlemmar i Mälarhöjdens IK OK gäller följande

Årsavgift för Mälarhöjdens IK OK 2020

Medlemsavgifterna är samma som för 2019.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Ungdom upp till 20 år	150 kr
Familj, samma adress	600 kr
StOF-Nytt	100 kr

Beloppet betalas in till Mälarhöjdens IK OK plusgiro nr **50 22 33-0** senast 15 jan 2020.

För medlemmar i IFK Tumba SOK gäller följande

Årsavgift för IFK Tumba SOK 2020

Avgiften är enligt beslut från årsmötet samma som för år 2019.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Familj, samma adress	700 kr
StOF-Nytt	Ingår

Aktuellt belopp inbetalas till IFK Tumba SOK plusgiro nr **33 78 40-3** senast 31 december 2019.
Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201.

VIKTIGT! Läs nästa sida om Tävlingsavgifter och Kursavgifter. Det enklaste är om du betalar in allt på en gång. Det går att betala in Kursavgift senare under året om du inte vet hur aktiva ni kommer att vara.

Övriga avgifter för Tumba-Mälarhöjden OK

Tävlingsavgift

Tävlingsavgiften är en frivillig avgift som beslutas av TMOK:s styrelse och som gäller för alla från 17 års ålder.

När du betalat en tävlingsavgift så betalar klubben dina anmälningsavgifter för många tävlingar. Detta oavsett om du springer åldersklass eller öppen klass.

De som inte betalar tävlingsavgift får själva betala alla startavgifter (gäller ej upp till HD16).

- Tävlingsperioden är jan-maj samt aug-dec och gäller tävlingar i Sverige. Dvs sommartävlingar får man betala själv.
- Klubben betalar från 2020 maximalt 20 individuella startavgifter för vuxna (över 21 år) per helår. Startavgifter därutöver faktureras den enskilde. (Barn+Ungdomar+Juniorer har inget ”tak”.)
- Om du efteranmäler dig får du betala den förhöjda extraavgiften och om du inte startar får du betala hela avgiften. Hyrbricka betalas av alla oavsett ålder.
- Träningstävlingar betalar man själv (Luffarligan, Vinterserien, Sommar-serien etc)
- De som får sina tävlingsstarter betalda av klubben, genom att betala tävlingsavgift, ska också bidra som funktionär vid klubbens egna arrangemang, alternativt bidra på annat sätt till verksamheten.

Tävlingsavgift 2020

Tävlingsavgift, juniorer 17-20	1000 kr
Tävlingsavgift, vuxen	1000 kr
Tävlingsavgift, pensionär	750 kr

Kursavgift

Kursavgiften gäller för alla våra aktiva ungdomar upp till 16 år och är en nyhet för 2020.
Det är TMOK:s styrelse som beslutar om kursavgiften.

Om du betalat kursavgift så har du rätt att vara med på alla klubbens nybörjar- och ungdomskurser, träningar och läger. Du får också alla tävlingar i Sverige under tävlingsperioden jan-maj samt aug-dec betalda.

Kursavgift 2020

Orientering (inkl skidor) - ungdomar 0-9 år	400 kr
Orientering (inkl skidor) - ungdomar 10-16 år	1000 kr
Skidskoleavgift (halv kursavgift) - ungdomar 0-9 år	200 kr
Skidskoleavgift (halv kursavgift) - ungdomar 10-16 år	500 kr

Avgifterna betalas till respektive moderklubb (MIK OK och IFK Tumba SOK), helst i samband med att medlemsavgiften betalas.

Mer info om alla avgifter finns på tmok.nu under *Klubbinformation/ Om TMOK/ Avgifter*.

TAKK-info

Snart dags för vårt årliga skidlopp vid Lida, Stockholm Ski Marathon. Datumet är 26 januari med reservdatum 9 februari. Katinka Ruda och övrig organisation är redo och vi har redan en del anmälningar från ivriga skidlöpare. Nu är det bara snön som saknas.

Jörgen vid duschbygget vid Åvinge

Tävlingar
Inom MIK diskuteras i skrivande stund möjligheten att köra en knock-out sprint på Norges nationaldag 17 maj. Arena troligen vid Hägerstens-hamnen.

I augusti arrangerar IFK Tumba till-sammans med Tullinge SK Lång-DM och Medel-DM.

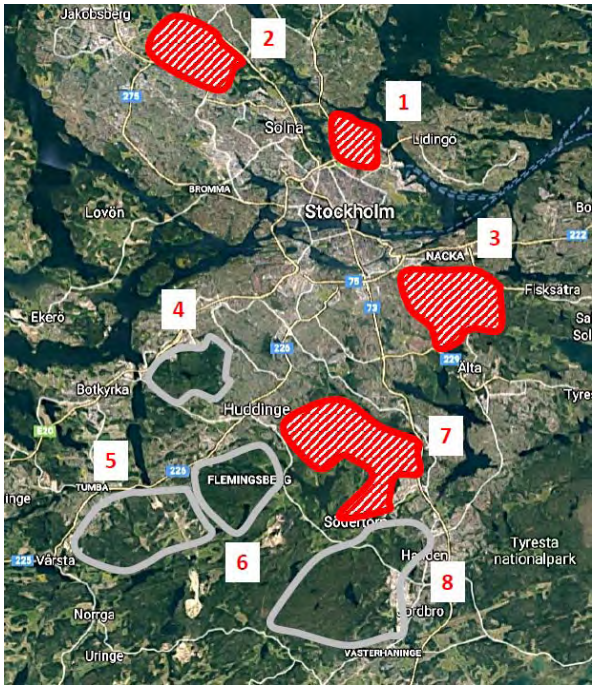
I oktober är vi stödklubb till 25-manna som vanligt, denna gång på lite närmare håll, Visättra i Huddinge.

Utbildning
Under vintern 2020 kommer det ar-rangeras flera utbildningar, passa på att kompetensutveckla dig själv. Ex-empelvis är vi några som kommer gå OLA-kurs några kvällar i januari. Anmäl dig till mig eller direkt till StOF. Utdrag ur kursschemat nedan.

Kurs	*När*
OLA, 3 delar	8+22+29 jan
Banläggarkurs	17-18 jan
Att använda OCAD	25 jan
Tävlingsledare 2020	3 feb

Banläggarträff 2020 10 feb
I maj blir det en utbildning inom mark & vilt. Mer om det i nästa nummer av TT

Senare delen av april innan lövsprickning är det dags för älginventering. Vi hjälper då jägarna med att räkna älg & rådjursspillning. Man får en fyrkant om 1 x 1 km som man ska gå/springa och stanna var 100:e meter och räkna. Hoppas du kan hjälpa till! Ett bra tillfälle att se nya marker på Södertörn och vi har många rutor att räkna, meddela mig eller Anders Winell. Viktigt att skapa bra relationer med jägarna och dessutom får man 500 kr som tack för hjälpen. Se det som en skogs-promenad med medhavd fika eller ett träningspass.



Förordade områden för O-Ringen i rött. De i grått är alternativ, bl a Tumba-Lida

O-Ringen 08 2025
Det finns en arbetsgrupp inom StOF, Stockholms orienteringsförbund, som jobbar för att vi i Stockholm skall arrangera O-Ringen 2025, då är det 50 år sedan sist. Denna gång är det tänkt att man ska kunna åka pendeltåg till alla etapper och centralorten planeras till Älvsjö eller Gärdet.

Alla Stockholmsklubbar kommer diskutera på sina respektive årsmöten och där fatta beslut om klubben är intresserad av att vara med eller inte. Uppsidan är rejält ekonomiskt bidrag till klubbkassan, det kostar en slant att springa O-ringen. Är vi inte med på O-ringen finns andra arrangemang det året att hugga tag i, som DM eller 25-manna.

Jörgen Persson

Tack till vänliga markägare

Alla orienteringstävlingar är beroende av goda relationer med markägare, jakträttsinnehavare, kommunens naturvårdare, bostadsrättsföreningar och andra liknande intressenter. Åvingedubbeln i augusti var inget undantag

Onsdagen den 11 september hade vi en liten träff med de två viktigaste markägarna samt en arrendator.

Anders Winell höll i vanlig ordning ihop det hela på ett förtjänstfullt sätt. Efter en rejäl macka, levererad av kaféet i Rosenhill alldeles i närheten, överlämnade vi en blomma, en karta och en alldeles ny, fin modellkontroll i metall till var och en. Gåvorna uppskattades och vi är välkomna tillbaka så snart vi vill.

Bengt Branzén

Nio glada skogsmänniskor deltog, fr v Kjell Ågren (tävlingsledare), Olle Laurell (parkering), Anders Winell (mark, vilt mm), Olle Hjerne (arena), Nils-Gustaf Gustafsson (Husby gård), Herbert Falck med hustru Ingegerd Carlsson (Åvinge gård), Christina Edvardsson (arrenderar mark för hästar på Åvinge).
Bengt Branzén (tävlingsledare) bakom kameran.

Harbrofajten 2019

I år kunde vi lägga den tjugofjärde Harbrofajten till handlingarna. Tävlingsdag var onsdagen den 11 september. Liksom alla tidigare år jag varit tävlingsledare, var det uppehållsväder under tävlingsdagen. En vacker tradition men man frågar sig hur länge den kan hålla i sig.

Kvällen före var Olle Laurell och jag och satte upp startfållorna. Olle Rudin satte ut kontrollerna, med assistans av Arne Åhman, sedan Olle sett till att alla ställningarna var i perfekt skick och Arne ordnat kartunderlagen.

Anna-Lena informerar inför start

Varje år kommer det några nya funktionärer. I år var det debut för Lasse Dahlman, som hjälpt Tumba vid tidigare tillfällen som 25manna då han med sin kanon släppte iväg startfältet.

Klockan åtta samlades funktionärerna, knappt trettio stycken. För många av dessa pensionärer, klubbmedlemmar och några utomstående, blir tävlingen ett trevligt återseende.

Harbrofajten är en lagtävling, som i princip går runt elljusspåret vid Harbro. Eleverna får vara ute högst 45 minuter innan poängavdrag börjar ske. Längs banan är 22 kontroller utsatta, och för varje kontroll som de deltagande hittar får de två poäng. Den klass som har högst medelpoäng vinner.

Ebba och Sture höll koll på starterna

Första start är 9.30 och sedan är det start var femte minut till 10.15. Då har vi hunnit skicka iväg 468 tävlande.

Starten har gått

Uppskattad pausunderhållning var en stämpelbana med elektronisk stämpling ledd av Olle och Siv Laurell.

Vi kunde i år hälsa Kunskapsskolan i Tumba välkommen. Däremot var de kommunala skolorna i Salem tvungna att tacka nej på grund av att de hade studiedag den dagen.

Totalt var 542 elever från 22 klasser anmälda. Dessutom deltog Kassmyra särskola utom tävlan. Till start kom

sedan 468 elever. I fjol kom 496 elever till start från 23 klasser.

Prisutdelningen var satt till klockan 12.00 och den tiden lyckades vi i stort sett hålla. Denna ceremoni är en stor fest med många högljudda, förväntansfulla och entusiastiska deltagare.

Det största jublet hördes från Parkhemsskolan klass 5A som lyckades ta hem segern. Tvåa kom Trädgårdsstadsskolan klass 5:2, medan Malmsjö skola klass 5A tog sista pokalplatsen.

Det känns bra när klasserna går hem efter prisutdelningen och allt har fungerat. Då går en tacksamhetens tanke till alla som har lagt ner arbete för tävlingen, markägare, kommun och alla funktionärer.

Liksom tidigare år upplevde jag att alla funktionärer var mycket positiva och tyckte att det varit en mycket trevlig tillställning.

I full språng i spåret

Nu är det bara att se fram emot nästa års tävling, en vacker septemberdag 2020, kanske den nionde, tre dagar efter att vi arrangerat DM.

Att fundera på är hur vi kan ta emot ett större deltagarantal om årets alla deltagare återvänder tillsammans med de skolor från Salem som uteblev på grund av studiedag.

Tyckte och kände
Lennart Hyllengren,
som hade nöjet att vara
tävlingsledare för 14:e gången

Parkhemsskolan vann i år

Mila Stockholm by Night
13 November vid Flottsbro Camping

Vi bestämde i höstas att även Mila ska köras som ett TMOK arrangemang och bemannas med arrangörsgrupperna och det blev lite blandat från 3 grupper.

Det var en fin kväll med plusgrader även om det var skönt med gasolvärmare i vindskyddet där Åsa Mårsell, Lotta Östervall och Thomas Eriksson skötte sekretariatet. Lite spännande att köra OLA och väldans bra att det finns rutin i klubben att få stöd och råd från. Tack till Helen & Staffan och under kvällen när det hakade upp sig var det tur att Patrik bara var ett telefonsamtal bort när det hakade upp sig lite.

Damerna har startat

En erfarenhet är att man ska sätta efteranmälningstiden så att man kan lotta när den gått ut. Manuellt dribbel med vakansplatser efteråt tar tid och blir lätt fel. Vi körde liveresultat och slapp därmed resultatredovisning på papper, miljömässigt rätt!

Mattias Allared lade banor som var hårt gafflade med ”fulgaffling” som rekommenderas när man lägger Mila-banor. Ett kul grepp var att även bo-kontrollerna var gafflade vilket ledde till att i princip ingen hade exakt samma bana. Uppskattades av de flesta, även om några tyckte det var jobbigt att man var tvungen att orientera! Vilket jag trodde var tanken när man ger sig ut i natten med karta och kompass. Hörde att det nästa gång kommer vara mindre gafflat, så då ligger de som främst är löpstarka bättre till.

Sätta upp omklädningstält och fixa starten gjorde Fredde Huldt och Anders Englid. Mäktig syn att se 300 deltagare ge sig ut i mörkret med kartor utskrivna hos F4-print i Midsommarkransen och plastade av Annica Sundeby.

Det är 5 klasser; Herrar, Damer, Pöbel, Pöbelina och Vilsna själar för de äldre natträvarna. Klasserna startade gemensamt klassvis med 5 minuter mellan varje klass. 332 anmälda är rekord för Mila och visar på ökat intresse för nattorientering i Stockholm samt ger ett rejält tillskott till klubbens kassa.

Mila by Night startade som ett sätt för eliten i Stockholm att träffas och träna nattorientering i hög fart tillsammans. Den har vuxit och nu finns alla nivåer med, från stafettvärldsmästare och Natt-SM-vinnare till löpare som knappt sprungit Natt-OL förut. Det är en cup med en deltävling/träning per månad med final i mars som arrangeras av Tullinge i Brantbrink.

Lampor i skogen

När alla var i mål kunde Andreas Herne, Mattias och Thomas plocka in kontrollerna medan vi andra rev och packade ihop. Alla var hemma till midnatt och kunde glädjas åt ytterligare ett fint arrangemang.

Avslutningsvis måste jag säga att Andreas Häggqvist med personal på Flottsbro är mycket tillmötesgående. Vi hade också mycket bra hjälp från Lida där det bara var att beställa prylar och hämta ett lastat släp med tält, golv, bord, stolar och lite elprylar.

Trötta löpare efter målgång

I skrivande stund har vi lite trassel med faktureringsrutinen som verkar vara lite skakig i OLA eller om det är Eventor. Sannolikt är ekonomifunktionerna inte lika prioriterade bland utvecklarna som liveresultat och andra sexigare funktioner. Förhoppningsvis får vi till det utan massa manuella justeringar.

Extra kul för oss som arrangörer att Ingrid André, vår duktiga D15-16 tjej, var först i mål i Pöbelina-klassen. Visar att hon bemästrar svår orientering även nattetid.

Jag tyckte det var kul att kolla in Herrarna i Livelox och följa Johan Runesson och Martin Regborn. Det avgjordes först på sista kontrollerna där de hade olika gaffling. Martin låg efter under nästan hela banan efter en rejäl bom på första där man kan anta att han drog med sig flera andra då det som sagt är gemensam start.

Ladda lampan!
Jörgen Persson
(Bilder Thomas Calleberg)

BRAVURA
STOCKHOLM SKI MARATHON

Nu är det snart dags för start i... Bravura Stockholm Ski Marathon. Söndagen den 26 januari går startskottet för vårt eget skidlopp som vi arrangerar tillsammans med Bravura, Träna för Vasan och Lida.

Efter succépremiären 2013 har ytterligare tre lopp genomförts i skogar norr om Lida.

Starten för BSSM 2019

Förra året stod ca 330 skidåkare på startlinjen! Trots en snöfattig vinter och regn under natten innan loppet lyckades klubbens snöskottare få till 7 km spår i naturreservatet.

Vi hoppas givetvis på mer snö nästa år med lite hjälp av konstsnö för att kunna dra en längre slinga för åkarna att köra.

Nedan finns några kommentarer från nöjda deltagare i 2019 års lopp.

- *En eloge till alla som kämpade med spåren idag. Ni är grymma. Tusen tack!*
- *Ett stort tack till den banarbetare (vid bron) som gav mig en ny stav, efter att jag knäckt min i två delar. Du räddade mitt lopp!! Supertack!!!*
- *Ett jättestort tack till er som lyckats genomföra detta.* ***En bragd****!!!*

Eftersom BSSM är en viktig inkomstkälla för klubben och en större del av vinsten går till vår ungdomsverksamhet hoppas vi att ni är många föräldrar, ungdomar och övriga medlemmar som vill ställa upp som funktionärer vid 2020 års lopp.

Vi sätter nu igång funktionärstillsättningen och får du inte frågan men vill vara med – hör av dig! Svara så snart som möjligt och kom ihåg att även ett NEJ är viktigt för vår planering! Vi ses söndagen den 26 jan!

Katinka Ruda Tävlingsledare
Mona Lif, Personalansvarig

Om Bravura

Bravura hjälper företag med rekrytering och konsulter inom tjänstemannaområdet.

Sedan starten 2008 har Bravura vuxit till en väletablerad aktör på den svenska marknaden för rekrytering och bemanning. Idag är man ett av de snabbast växande rekryterings- och bemanningsföretagen i Sverige och finns etablerade i Stockholm, Göteborg, Malmö, Linköping, Jönköping och Sundsvall.

Syftet med företagandet är att stärka företag genom människor och människor genom jobb.
Läs gärna mer på www.bravura.se

Lång-SM

Höstens SM-tävlingar bestod som alltid av lång, medel och stafett uppdelat på två veckor.

Först ut var långdistansen som gick utanför Söderhamn. Jag och pappa började resan på fredag eftermiddag och plockade först upp Viggo vid Huddinge tågstation. Sedan åkte vi till Liljeholmen där Max Igor var hos optikern för att hämta ut sina glasögon. Jaja, alla åker till SM med olika förhoppningar.

Alexander gick till A-final på SM

Vi hämtade till sist upp Ebba i Uppsala och bilen var full. Någonstans längs vägen stannade vi och åt på någon halvsunkig restaurang, något som numera hör till klubbresor.

Vi bodde på Ljusne camping, söder om Söderhamn, i en stuga med 6 st bäddar, bättre att ha en för mycket än tre för lite. Vi hade en spisplatta, el och vatten som alla stugor har, eller?

På lördagen var det dags för kval, lite kortare banor än finalen men tillräckligt för att skilja agnarna från vetet. Alla tog sig runt sin bana med värdigheten i behåll där jag och Ebba gick till A-final och Viggo och Max Igor till B-final.

Den kvällen när vi åt middag i Söderhamn pratade Ebba med en av sina kompisar som frågade om vi också bodde på statshotellet varpå vi alla började skratta.

Tidigt på söndag morgon åkte pappa iväg med Max Igor och Viggo till arenan. På SM går B-finalerna före A-finalerna och Max Igor hade oturen att starta 08:45.

Jag och Ebba kunde stanna kvar i stugan och städa tills pappa kom tillbaka. Min bana under finalen var 10 km lång i en terräng med många höjdmeter och marken var fylld med stenar. Efter mycket slit och nästan 90 minuter gick jag i mål som 25:a.

Ebba stod för bästa placering och 23:a. Max Igor och Viggo blev godkända.

Vi var alla nöjda med lägret även om boendet kunde varit bättre. Till nästa år hoppas vi på bli några fler som åker och att placera oss ännu högre upp i resultatlistorna.

Alexander Käll

Natt-KM 2019 24 oktober

Då arrangörsgrupp 8 skulle fixa natt-KM den 24/10 fick Olle Hjerne begå sin banläggardebut. Att lägga natt-KM i Harbro är ett sätt att avdramatisera nattorientering då flera ungdomar vågar vara med när nattorienteringen går hemma vid klubbstugan och dessutom kan vi använda soppkvällen till prisutdelning.

Vi sprang alla HD10-12 på Natt-KM

Numera har vi gissningsvis Stockholms lägsta medelålder på våra klubbmästerskap. Tyvärr startade ingen i klassen HD60+, men hela 12 st startade i HD10-12.

Herrsegraren Johan i mitten

På de tävlandes anmodan införde vi sent en vuxen-kort-klass ”HD18-55K” som blev uppskattad av de som inte vill springa så långt. Antalet banor var också utökat för att passa till TMOK:s vecka av det utmärkta ”Sydsamarbetet” så redan dagarna innan vårt natt-KM var Sydstockholms klubbar och sprang på Olles banor. Två flugor i en smäll-arrangemang alltså!

Conny hade hängt ut reflexstavarna till Sydsamarbetet så till själva natt-KM behövde bara SI-enheterna fixas, bastun värmas upp och soppan kokas. Sen kunde de 29 tappra bege

sig mot starten där Stefan och Lena Ljungberg skötte startproceduren.

Damsegraren Åsa tillsammans med banläggardebutanten Olle

Efter lite trassel med någon kontroll började de tävlande droppa in. Största klassen blev HD10-12 med 12 startande. Där segrade Alexander Bäckman, tätt följd av Viggo Mårsell och Erik Käll.

Våra klubbtävlingar är ett bra sätt att ”fostra” in nya arrangörer, där man får testa att vara banläggare eller sköta sekretariatet i liten skala. Varje arrangörsgrupp bygger på sikt upp kompetens inom tävlingsadministration och banläggning och klubbarbetet fördelas bra!

Patrik Adebrant
Arrangörsgrupp 8

Resultat Natt-KM 24 oktober

Pl	**Namn**	**Tid**
H18-35		*8 800 m*
1	Johan Eklöv	69:10
2	Mattias Allared	70:14
D18-35		*6 100 m*
1	Åsa Mårsell	63:48
2	Karin Skogholm	64:56
H40-55		*6 100 m*
1	Kjell Ågren	63:35
2	Thomas Eriksson	79:33
HD18-55K		*4 100 m*
1	David Lif	53:36
2	Maria Berglund	60:02
3	Jörgen Persson	62:13
4	David Färm	81:16
	Annica Sundeby	ej godk

HD14		*3 400 m*
1	Simon Adebrant	36:01
2	Alice Ljungberg	37:06
3	Hilda Mårsell	51:43
4	Amanda Claesson	83:05
5	Olivia Mason	92:09
HD10-12		*2 500 m*
1	Alexander Bäckman	20:41
2	Viggo Mårsell	21:34
3	Erik Käll	23:12
4	Elias Bäckman	27:01
5	Freja Saers	28:21
6	Oskar Eklöv	29:47
7	Erik Eklöv	35:42
8	Vanja Lif	40:16
9	Mira Mårsell	53:16
10	Emelie Hellström	62:27
11	Viola Saers	64:13
Johanna Skogholm Allared		ej godk

Program Vintercupen 2019-2020

11 nov	Helen och Staffan Törnros
9 dec	Jerker Åberg
13 jan	Mattias Allared och/eller Karin Skogholm
10 feb	Robert Björklund och Nina Boljang
9 mar	Magnus Kjellstrand och Ingrid André

Vintercupen 11 nov

Även i vinter ska vi förstås köra Vintercupen, en serie plojtävlingar med främsta syfte att samla riktigt många TMOK-are till vinterträningen.

Staffan och jag ordnade den första Vintercupen för säsongen vid Långsätra. Hela 38 deltagare kom och det blev riktigt fullt i stugan, kul.

Temat var fotoorientering med lekplatser och gym. Det gällde att springa till ett antal kontroller och där matcha ihop något av föremålen med ett av 38 fotografier. För att göra det lite svårare så gav kontrollerna olika poäng (1-4), beroende på vilken siffra kodsiffran började på Det kunde finnas flera föremål vid en kontroll, men det var angivet på kartan.

Våra juniorer: Viggo, Alexander och Max-Igor var de som besökte flest kontroller, de missade bara några stycken. Lika imponerande var många av våra ungdomar, inte minst Johanna Skogholm-Allared som tog hem segern denna kväll. Flera av dem som kom högt upp i resultaten hade satsat på att ta 3- eller 4-poängskontroller, ett taktiskt bra drag.

Som vanligt har resultaten justerats efter en mycket subjektiv (och orättvis?) handikappfaktor. Föräldrar som skuggade sina barn har fått handikapp beroende på åldern på sina barn.

Missa inte resten av vintercupen

Helen

En del av svarsformuläret vid fotoorienteringen

Resultat Vintercupen deltävling 1

Pl	Namn	Tid	Kontroll-poäng	Hkp	Slut-poäng	VC-poäng
1	Johanna Skogholm Allared	44:20	65	1.6	104	50
2	Åsa Mårsell	45	83	1.2	99.6	49
3	Freja Hjerne	43:30	76	1.3	98.8	48
3	Hilda Mårsell	43:30	76	1.3	98.8	48
5	Karin Skogholm	43:30	79	1.2	94.8	46
6	Viggo Hjerne	44:10	86	1.1	94.6	45
7	Ingrid André	40:50	78	1.2	93.6	44
7	Elsa Käll	40:50	78	1.2	93.6	44
9	Alva Björklund Boljang	40:00	69	1.3	89.7	42
10	Max Igor Kajanus	45	89	1	89	41
10	Alexander Käll	45	89	1	89	41
12	Olle Hjerne	45	73	1.2	87.6	39
13	Mattias Allared (S)	44:20	65	1.3	84.5	38
14	Ebba Kolmodin	45	61	1.2	73.2	37
14	Kerstin Åberg	45	61	1.2	73.2	37
16	Alexander Saers	45	73	1	73	35
17	Charlotta Östervall	43:40	54	1.3	70.2	34
18	Jörgen Persson	45	53	1.3	68.9	33
19	Thomas Eriksson	46:30	52	1.3	65.6	32
20	Samuel Törnros	31:00	30	2	60	31
21	Helena Adebrant	41:30	46	1.3	59.8	30
22	Erik Käll	35:20	36	1.6	57.6	29
23	Freja Saers	33:10	35	1.6	56	28
24	Hilma Ödman	40:00	32	1.6	51.2	27
25	Lydia Carlman	45	25	2	50	26
25	Viola Saers	45	25	2	50	26
27	Nina Boljang	38:20	38	1.3	49.4	25
28	Ingemar Färm	45	24	2	48	25
29	Anders Käll (S)	35:20	36	1.3	46.8	25
30	Elmon Guterra	48:30	31	1.6	46.6	25
31	Joakim Törnros (S)	31:00	30	1.5	45	25
32	Sofia Ödman (S)	40:00	32	1.3	41.6	25
33	Torbjörn Gjers (S)	48:30	31	1.3	37.3	25
34	Edvin Björklund Boljang	40:20	23	1.6	36.8	25
35	David Färm (S)	45	24	1.5	36	25
36	Viggo Mårsell	34:00	21	1.6	33.6	25
37	Carina Persson	34:10	25	1.3	32.5	25
38	Håkan Elderstig	36:30	25	1.3	32.5	25
Arr	Helen Törnros					25
Arr	Staffan Törnros					25

Jubileumsfest TMOK – 20 år

I år är det 20 års sedan som Tumba-Mälarhöjden OK bildades, även om Tumba och Mälarhöjden ett par år innan dess hade kombinationslag på många stafetter.

Många TMOK-are på jubileumsfesten

Det måste firas tyckte ordförande Patrik och fick ihop ett gäng som hjälpte till att få till en bra fest. Bra initiativ tyckte ca 50 medlemmar som mötte upp en gråkall novemberdag.

En orienteringsfest måste förstås innehålla orientering. Helena Adebrant fixade till en sprintstafett för tvåmannalag vid Tumba gymnasium. Varje bana hade bara en kontroll, men det fanns å andra sidan hela 15 banor. Det gällde att ta så många banor som möjligt på knappt 45 minuter. Vi blev ihopparade med en ungdom och en vuxen (eller snarare en snabb och en långsam). Jag var i lag med Max Igor och vi började ta banorna från nr 1 och uppåt, tills jag upptäckte att alla banor med låga nummer var långa. Då började jag istället ta banorna med högt nummer för att hinna med lite fler banor. Banlängden var från 200 – 800 m.

Jag vet inte om något lag hann ta alla banor, men jag vet att Viggo Hjerne var den som fick mest löpträning. Han var i lag med Samuel Törnros och utöver att springa sina sträckor så skuggade han också Samuel på de andra sträckorna.

Viggo sprang dubbla sträckor, både själv och som skugga åt Samuel

Väl tillbaka i stugan var det lite mingel och bål innan diverse aktivi-

teter kom igång. Först hade Lasse Stigberg (med assistans av fru Anita) en dragning av TMOK:s historik och tävlingsresultat, kombinerat med lite frågesport. Vet ni t ex vilken som är TMOK:s bästa resultat på 25manna? Eller vem som tagit flest DM-guld för TMOK?

Joakim – flest DM-guld för TMOK

Sedan var det dags för Magnus Kjellstrand och Åsa Mårsell med en lagfrågesport. Med hjälp av diverse fotografier från åren som gått ställdes ett antal frågor, t ex vem som döljde sig bakom Helen (en bild på mig hade klippts in ovanpå någon annan.)

Danne och Olle fixade bål och mat

Sedan var det dags för middagen som Dan Giberg och Olle Hjerne fixat m h a catering. Kyckling, bulgur, tomatsallad och kladdkaka stod på menyn. Under middagen passade Patrik på att informera lite från styrelsearbetet, bl a om de höjda avgifter som vi behöver införa för att klara ekonomin.

Efter middagen var det dags för nästa höjdpunkt. Hilda Mårsell hade (med bistånd av Freja Hjerne) ritat en karta över Harbrostugan och lagt banor för en inomhusorientering.

Hilda arrangerade inomhusorienteringen

Vi blev indelade i tremannalag och varje lag fick tre banor, Fågel, Mellan och Fisk. Det svåra var inte att springa till kontrollerna utan att hitta tejpbitarna, med en bokstav, som utgjorde kontrollerna. Ibland var vi 3-4 st som kröp omkring och letade över, under, bakom etc där vi trodde kontrollen var. Nästa steg var att ordna om bokstäverna på varje bana till ett ord. Inte heller det lättaste med upp 11 bokstäver i ordet. När vi äntligen fick ihop det kortaste ordet till ”TMOK-are” blev det lite lättare och vi fick till slut ihop det till ”Supersnygga supersnabba TMOK-are”.

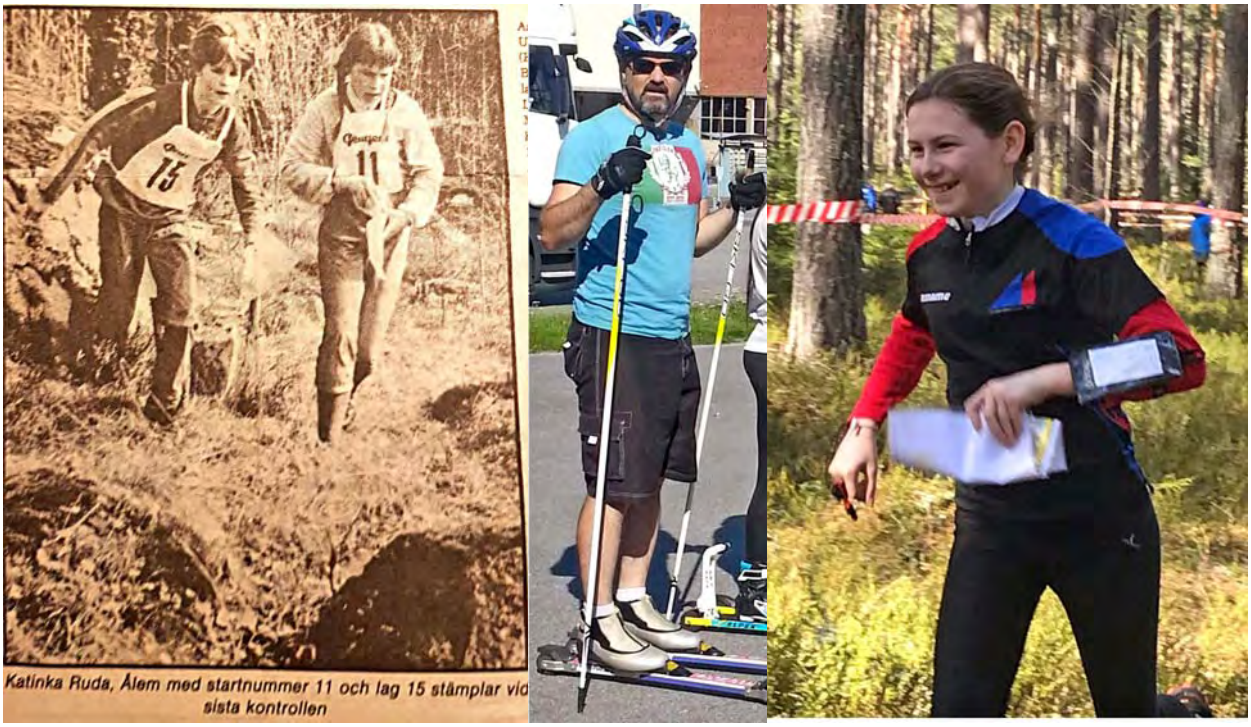
Ett stort tack till alla festarrangörer för en trevlig eftermiddag och kväll.

Helen

Vilka är Rudas?

Många i klubben har säkert sett namnet Ruda i olika sammanhang, t ex Katinka Ruda som är ungdomsledare i både orientering och skidor. Men hur hänger de egentligen ihop? Vi reder ut begreppen genom att intervjua ***syskonen*** *Fredrik och Katinka Ruda och deras familjer.*

Katinka Ruda med familj



Katinka Ruda med startnr 11, Jeff och Olivia Mason

Namn och ålder:
Katinka Ruda 49 år, Jeff Mason 42 år, Olivia Mason 13 år

Hur länge har ni hållit på med orientering/skidor?
Katinka: Orientering i sammanlagt 10 år/Skidor sen jag var 6 år
Jeff: Jag har varit orienterings-skugga i 7 år och åkt skidor i 15 år.
Olivia: 7 år resp 6 år

Hur kom det sig att ni började med orientering/skidor?
Katinka: Hakade på en annan familj i klubben som provade på /pappa var skidtränare så man hade inte något val.
Jeff: Min fru tvingade mig.
Olivia: Mamma tvingade mig

Vilka andra orienteringsklubbar har ni sprungit för eller åkt skidor för?
Katinka: Ålems OK/Fliseryds IF
Jeff: Ingen
Olivia: Inga

Vad är det bästa med orientering/ skidor?
Katinka: Förutom att de båda är sköna motionsformer träffar man många trevliga människor jämfört med andra sporter.
Jeff: Soppakväll.
Olivia: Komma i mål/ köra ifrån mamma och pappa på skejt.

Era styrkor som orienterare/skidåkare?
Katinka: Mental uthållighet.
Jeff: Tumgreppet/ ”the ability to stop, drop and roll”
Olivia: Envis. Vill alltid hitta kontrollen.

Vilken orientering gillar ni bäst och varför?
Katinka: Sprint skulle jag vilja prova.
Jeff: -
Olivia: Sprint

Vilken typ av skidåkning gillar ni bäst?
Katinka: Klassiskt och långt.
Jeff: Klassiskt och kort
Olivia: Skate och långt

Favoritterräng?
Katinka: Vasaloppsterräng
Jeff: Som på Vasaloppet.
Olivia: Platt öppen terräng

Vilka andra idrotter håller ni på med, eller har hållit på med tidigare?
Katinka: Friidrott, fotboll, karate
Jeff: Rugby, ishockey, volleyboll, simning, Surf Life Saving Australia, gymnastik
Olivia: Fotboll och balett.

Vilket är det bästa priset ni har fått i en orienteringstävling eller skidtävling?
Katinka: En filt
Jeff: Puss av min fru när vi gick i mål på Öppet spår, Vasaloppet.
Olivia: En vattenflaska.

Vad gör ni när ni inte orienterar/åker skidor?
Katinka: Handarbetar
Jeff: Plockar isär och ihop datorer/elektronik
Olivia: Spelar datorspel, läser manga.

5 Valfrågor:
Tumkompass/Planka
Sommarsemester/**Vintersemester**
Frukt/**Godis**
Tights/Nylon
Naturpasset(O)/Vasaloppet(K+J)

Fredrik Ruda med familj

Namn och ålder:
Fredrik Ruda 46 år. Pia 43 år, Alexander 10 år och Elias 8 år – alla Bäckman

Hur länge har ni hållit på med orientering/skidor?
Fredrik: Skidor så länge jag kan minnas. Första skidtävlingen när jag var 6 år.
Orientering minns jag inte exakt men det var typ i lågstadiet samtidigt som min syster Katinka började.
Pia: Sedan jag var barn.
Alexander: 4 år i TMOK med skidor, 3 år i TMOK med orientering.
Elias: 4 år med skidåkning i TMOK. 1 år med orientering i TMOK.

Hur kom det sig att ni började med orientering/skidor?
Fredrik: Skidåkning. Så fort det var snö åkte jag. Jag antar att min pappa, som var skidledare, tog med mig till träningar och tävlingar.
Orientering. Samma som min syster. Vi hängde på en annan familj i skidklubben till närmaste orienteringsklubb.
Pia: Orientering mer aktivt i samband med FMCK (frivilliga motorcykel kåren). (Glad-) Amatör i skidåkning.

Ovan Fredrik Ruda, Pia och Alexander Bäckman

Nedan Elias Bäckman

Alexander: Jag började en höst med barmarksträning för skidåkning, fortsatte i skidskolan och sedan blev orientering en naturlig fortsättning på det.
Elias: Jag tyckte det såg roligt ut.

<u>Vilka andra orienteringsklubbar har ni sprungit för eller åkt skidor för?</u>
Fredrik: Ålems OK/Fliseryds IF
Pia, Alexander och Elias: Inga

<u>Vad är det bästa med orientering/ skidor?</u>
Fredrik: Skidor: Ett härligt sätt att ta sig fram under vintern.
Orientering: Att det är så användbart i alla möjliga sammanhang i livet (skogen, resan, fjället, etc).
Pia: Att komma ut i naturen. Det är väldigt avkopplande.
Alexander: Skidor: Det går snabbt!
Orientering: Det är inte bara att springa snabbt, man måste tänka också. Träffa kompisar.
Elias: Skidor: Åka snabbt ner för backar.
Orientering: Att springa runt och stämpla kontroller i skogen.

<u>Era styrkor som orienterare/skid-åkare?</u>
Fredrik: Skidor: Småländsk envishet.
Orientering: Hitta tillbaka efter bommar.

Pia: Inga överhuvudtaget :) .
Alexander: Skidor: Stakning.
Orientering: Kompasskurs.
Elias: Skidor: Åka snabbt.
Orientering: Springa snabbt.

Vilken orientering gillar ni bäst och varför?
Fredrik: se nedan om skidor
Pia: Naturpasset. Man kan ta det i sitt eget tempo och göra det tillsammans med familjen som en söndagsaktivitet.
Alexander: Långdistans. Jag är uthållig.
Elias: Nattorientering därför att man behöver pannlampa.

Vilken typ av skidåkning gillar ni bäst? (klassiskt/skate/långt/kort).
Fredrik: Kombinerat svar: Orientera på skidfjälltur långt ifrån ledkryssen.
Pia: En solig vårvinterdag på fjälltur.
Alexander: Klassisk, lång.
Elias: Skate, långt.

Favoritterräng?
Fredrik: Fjällen.
Pia: Fjällvidder.
Alexander: Tallmo
Elias: Sankmark.

Vilka andra idrotter håller ni på med, eller har hållit på med tidigare?
Fredrik: Fotboll, friidrott, bordtennis, innebandy, cykling.
Pia: Kajak, bordtennis, konståkning, enduro.
Alexander: Gymnastik, fotboll.
Elias: Gymnastik, fotboll, ishockey.

Vilket är det bästa priset ni har fått i en orienteringstävling eller skidtävling?
Fredrik: Orientering: En "sportbag".
Skidor: Vasaloppets 10-års medalj
Pia: Inget.
Alexander: Orientering: godispåse
Skidor: Söderskidanpokalen.
Elias: Skidor: Slaget vid Brunnbäck -plaketten
Orientering: Ungdomsseriemedaljen

Vad gör ni när ni inte orienterar/åker skidor?
Fredrik: Njuter av livet
Pia: Jobbar.
Alexander: Läser
Elias: Spelar dataspel och leker med kompisar.

5 Valfrågor:
Tumkompass (A+E) / Planka (F+P)
Sommarsemester(P+E) / Vintersemester (F+A)
Frukt (P) / Godis(F+A+E)
Tights/Nylon
Naturpasset(P+E) / Vasaloppet (F+A)

25manna 2019

Vi kom ut till Nytorps ängar i Haninge och fick en väldigt bra position med våra vindskydd, där löparna lämnade arena mot startpunkten och några senare varvade.

En hel del TMOK:are var på plats i serveringen redan 6.30 för att bre mackor. Springa och jobba i markan var det som stod på lördagsschemat för de flesta.

I årets 25manna hade TMOK två lag. UK (Helena & Max-Igor) var helt eniga om att vi vill att de som springer verkligen ska vilja springa, inte för att någon tjatat ut en.

Med två lag har vi några H 30-50 samt yngre ungdomar med mycket spring i benen (läs Viggo M & Co) som ville men inte fick plats i lagen. Bristvaran var i år damer (som vill ha de längre sträckorna). Nu räckte det precis. Ingen reserv fanns och ingen blev sjuk. Puh!

Glada coacher Helena och Max Igor + en glad supporter Samuel

Många TMOK-are bredde smörgåsar

Har du också funderat på hur de bär sig åt när de (eliten) springer och läser så snabbt SAMTIDIGT, det är helt galet så fort det går. Själv behöver jag typ en tallhed om jag ska ta mig under 10 (men jag är inte bitter).

Allra snabbast i TMOK-lagen detta år är Alexander Käll med 5,9 min/km. Snabbaste dam då? Elsa Törnros springer runt den röda damsträckan på 6,9 min/km. Imponerande! Vi har fler som vet hur det orienteras snabbt, kan skådas i sammanställningen nedan.

I andralaget så är Olle snabbast på sin förstaträcka. Förutom Olle så knackar även Kjelle, Patrik och Terese på till förstalaget efter goda insatser i andralaget detta år.

Tänker du att “det där hade jag kunnat göra bättre” när du betraktar dina svarta siffror mot den vita bakgrunden. Då har jag en glad nyhet; TMOK kommer ha lag på startlinjen även nästa år. Om UK får in en sisådär 80 namn, på eventor, i lite spridda åldrar och kön så gör vi ett rejält försök att få ihop tre lag. Såklart! Men vi krusar inte. Möjligen

en skillnad från hur tidigare UK jobbat med detta.

Starten har gått

Nästa år går 25manna på Visättra i Flemingsberg, nästan som hemma. Kartan revideras för fullt nu och OK Södertörn och Snättringe SK kommer bjuda in till ett fantastiskt 25manna, det kan du lita på. Så sätt i gång och analysera vad som behöver göras för att du ska få den kilometertid du önskar, ta en plats i förstalaget, sätta spiken i kistan vem som är snabbast i klubben eller vad som nu står överst på din lista. En bra början är att hänga på träningarna som vi har i klubben, se TTK-info på annan sida.

Det blir så mycket roligare och så mycket bättre drag om vi är fler.
Vi ses framöver!

UK – Helena Adebrant

Resultat 25manna 2019

TMOK lag 1 felstämplade

Str	Namn	Banlängd. färg	Tid	Km-tid	Plac
1	Alexander Käll	7,5 km blå	44:02	5,9	118
2	Ebba Adebrant	5,5 km blå	43:17	7,8	109
3	Alice Ljungberg	3,7 km orange	29:14	7,9	
	Liv Herne		32:52	8,8	
	Elsa Käll		30:39	8,2	
	Elias Adebrant		23:21	6,3	105
4	Hilda Mårsell	3,1 km vit	23:53	7,6	
	Simon Adebrant		21:31	6,9	
	Filippa Hjerne		20:54	6,6	
	Freja Hjerne	-			
5	Mattias Boman	6,1 km blå	49:28	8,1	
	Joakim Törnros		40:54	6,6	
	Marcus Brandt		62:46	10,2	
	Mattias Allared		39:25	6,4	
6	Ebba Kolmodin	4,7 km röd	41:13	8,8	
	Ingrid Andrè		35:14	7,5	
	Elsa Törnros		32:54	6,9	
	Karin Skogholm		36:39	7,7	
7	Johan Carlsund	5,2 km röd	39:38	7,6	
	Anders Käll		43:23	8,3	
	Dan Giberg		41:54	8,0	
	Viggo Hjerne		38:32	7,4	
23	Ludvig Lange	3,7 km orange	22:12	6,0	
24	Johan Eklöv	8,6 blå	56:30	6,5	
25	Åsa Mårsell	6,2 km blå	65:56	10,6	

Staffan på väg mot startpunkten

TMOK lag 2 placering 264:a

Str	Namn	Banlängd. färg	Tid	Km-tid	Plac
1	Olle Hjerne	7,5 km blå	55:40	7,4	328
2	Emma Persson	5,5 km blå	56:13	10,2	318
3	Annica Sundeby	3,7 km orange	55:39	15,0	
	Helen Törnros		47:01	12,7	
	Jörgen Persson		39:09	10,6	
	Thomas Eriksson		34:06	9,2	334
4	Oskar Eklöv	3,1 km vit	31:31	10,1	
	Elsa Lif		32:29	10,4	
	Amanda Claesson		31:22	10,1	
	Isa Carlsund		28:38	9,2	306
5	Harald Nordlund	6,1 km blå	66:08	10,8	
	Stefan Ljungberg		56:10	9,2	
	Kjell Ågren		48:51	8,0	
	Magnus Kjellstrand		64:57	10,6	307
6	Anna Carlsund	4,7 km röd	56:41	12,0	
	Maria Berglund		55:45	11,8	
	Carina Johansson		61:29	13,0	
	Lena Ljungberg		56:44	12,0	301
7	Bengt-Åke Ericsson	5,2 km röd	66:31	12,8	
	Håkan Elderstig		61:40	11,8	
	Staffan Törnros		56:53	10,9	
	Patrik Adebrant		45:08	8,7	276
23	Tomas Holmberg	3,7 km orange	39:15	10,6	272
24	Andreas Herne	8,6	95:15	11,0	269
25	Terese Eklöv	6,2 km blå	54:52	8,8	264

Andreas i mål för andralaget

På Ungdomsfronten

Trots att det bara var knappa tre månader sedan jag skrev förra ”på ungdomsfronten”-spalten, har det verkligen hunnit hända en hel del. Det har varit läger, stafetter, ungdoms-SM, avslutning och mycket annat!

Träningarna på måndagar i Långsätra och på olika kartor samt torsdagar i Harbro, har fortsatt som vanligt. Nu har vi gått in på vinterträningen med löpträning, styrka och innebandy på måndagar från Långsätra och gemensam grundträning/ barmarks-träning från Harbro på torsdagar.

Ungdomsserien

En regionfinal i Rågsved i augusti och den stora finalen i på Vilundavallen i Upplands-Väsby i september har hunnit passera.

Som vanligt hade vi lite färre deltagare på regionfinalen. Det är mycket som händer just efter skolstart och körigt att hinna iväg en onsdagskväll till Rågsved. De som var där verkade dock ha roligt, även om tävlingsområdet var i minsta laget för de längre banorna. Efter regionfinalen låg TMOK på en 6:e plats, men med bara några få poäng som skiljde mellan 4:e och 6:e plats.

TMOK-pepp inför finalen

Finalen var som vanligt sprint, denna dag i strilande regn. Roligt att se så många TMOK:are där. Också många fina resultat, vilket sammantaget ledde till att våra ungdomar klättrade en plats i resultatlistan och knep den åtråvärda 5:e-platsen och fick springa med klubbflaggan på upploppet.

Läger, stafetter och annat kul

Efter ungdomsseriefinalen var det läger för alla ungdomar upp till 14 år i Attunda OK:s klubbstuga i närheten, ett populärt läger, alldeles fullsatt i stugan blev det. Mer om lägret finns att läsa på annan plats i tidningen.

DM-stafetten gick i år i Ågesta och vi hade lag i alla ungdomsklasser utom H14 där det tyvärr, under hela säsongen, varit svårt att få ihop stafettlag. Bästa klubbresultat i år stod D14-laget med Freja Hjerne, Filippa Hjerne och Alice Ljungberg samt D16-laget med Ebba Kolmodin, Elsa Käll, Liv Herne och Ingrid André för.

Till Ungdoms-SM åkte en gissningsvis rekordstor TMOK-trupp bestående av sju ungdomar som sprang sprint, långdistans och stafett. Grattis Ludvig Lange till en 4:e-plats i H15 på sprinten och Ingrid André till en 5:e-plats i D15 på långdistansen.

Natti Natti gick i år i Farsta, med arena på en skolgård. Vi hade 3 lag med i lilla Natti Natti. Lite speciellt med Natti Natti är att ungdomsklassen (lilla Natti Natti) är upp till 16 år men endast gula och vita banor. Vi hade i år gjort 3 jämna lag med blandade åldrar. Regnigt var det även denna kväll.

På Österåkerskavlen ställde vi upp med ett lag i D15-20, ett lag i H14 och ett lag i D14. Ebba Kolmodin, Liv Herne och Ingrid André sprang hem en fin andraplats i D15-20. I H14-klassen sprang Simon Adebrant, Viggo Mårsell och Freja Hjerne mot tufft motstånd in på en 11:e-plats, samma placering fick även D14-laget med Filippa Hjerne, Elsa Lif, Isa Carlsund, Amanda Claesson och Hilda Mårsell.

Även i år gjorde vi en resa till Daladubbeln, en mycket lerig sådan. 18 ungdomar åkte med och mer om detta går att läsa på annan plats i denna tidning.

Framöver

Vinterträningen har dragit igång, vi ses väl i Långsätra på måndagar och i Harbro på torsdagar? Och visst ska ni väl med på Nattugglor, vinterserier och allt annat kul som händer under vintern?

Och rätt vad det är är det vår igen och då väntar ännu en intensiv orienteringssäsong!

Åsa Mårsell

Skogskul – Långsätra

Under hösten började det flera nya barn i gruppen. Många bor i närheten och några har äldre syskon som orienterar. Totalt har vi varit 14 barn i gruppen, födda 2013-2016.

Det är ett härligt gäng och vi försöker lära oss mer om karttecken, kartan, att följa ledstänger och röra oss i skogen.

Skatten är hittad

Denna termin har vi bl.a. letat efter olika karttecken i naturen, tittat närmare på stenar, gjort rörelsesagor med karttecken och spelat orienteringsbingo.

Säsongen avslutades traditionsenligt med skattjakt efter en kista som ett troll tagit. Trollet tyckte barnen varit så duktiga under hösten att han ville lämna en present till dem. Men det var mörkt ute och trollet kunde inte hitta till klubbstugan så han fick lämna skattkistan i skogen. Som tur var hade trollet märkt ut var han gått med reflexer så barnen kunde följa reflexerna och hitta skatten. Skatten bestod av medaljer och russin.

Tack för en trevlig termin!
Maria Berglund

Nybörjare i Harbro

Klara – en av nybörjarna i Harbro

Hela gänget från vårterminen samt tre nya har tränat i nybörjargruppen under höstterminen.

Vi har börjat springa vita banor (motsvarar U2 och DH10) och även pratat om tumgreppet och att det är bra att ha koll på var på kartan man är hela tiden. Vi har varit 18 st i gruppen födda 2008-2012.

Vi har varit med på ungdomsserien och några var även med på lägret i anslutning till ungdomsseriefinalen.

Nu är det i stort sett uppehåll från orientering för gruppen under vintern men håll utkik på hemsidan efter andra aktiviteter. Efter jul startar tex längdskidskolan, info om det hittar ni säkert på annan plats i tidningen.

Karin Skogholm

Nybörjar- och fortsättningskurser i Långsätra

Under året har vi haft totalt 56 barn som har provat på eller deltagit i nybörjar- eller fortsättningsträningarna vid Långsätra, varav 43 nya för i år. I snitt har vi varit ca 25 barn där varje gång, och vid slutet av höstterminen var vi 33 barn som var aktiva.

Vi har varit indelade i grupper efter svårighetsgrad, med en grön grupp för de yngsta och nyaste (födda 2010-2012) och sedan vit grupp (födda 2007-20011) och gul grupp (födda 2006-2008).

Under våren hade vi gemensam samling för de olika grupperna, medan vi till hösten har kört grupperna mer separat (även om vit och gul grupp kört ihop en del).

Till hösten har vi även fyllt på ledarsidan genom att ett antal föräldrar har kommit i gång som hjälpledare. De har hjälpt till med allt från upprop, uppvärmning, prata med barnen och skugga, vilket har fungerat toppen. Utöver hjälpledarna har vi haft orienteringstränare som gått igenom övningar och tekniktips. Vissa (som jag, Max Igor under våren och Joakim under hösten) har varit där kontinuerligt, medan några har turats om att vara där (Magnus Kjellstrand, Bengt-Åke Ericksson och Fredrik Svahn).

I grön grupp har mycket fokus legat på att lära sig karttecken och att passa kartan. Vi har övat mycket på att följa ledstänger, som tex stigar och bäckar, och även att byta led-

stång. Under hösten har vi lärt oss kompassen, och vi har också provat på sprint på Bengts nyritade sprint-karta över området.

Många skor i Långsätra

I vit grupp har vi övat mycket på att byta ledstång och att hitta kontroller bredvid stigen. Vi har lärt oss att gena och haft en del vägvals-övningar.

Gul grupp har tränat mycket på höjdkurvor och på att springa längre sträckor med kompass. Ett gäng barn som sprang vit nivå under våren har nu lärt sig springa vit-gula eller gula banor, och de gula barnen har börjat träna en del även på orange kontroller, bra jobbat!

Föräldrarna fick under våren teori-genomgång under ledning av Håkan Elderstig. Några har kommit igång att springa banor själva också, när barnen lärt sig springa utan skugga. Föräldrarna har även turats om att ordna mackor och saft som barnen kunnat äta i stugan efteråt, vilket varit väldigt trevligt.

Som avslutning på höstterminen plockade vi upp en favorit i repris från min tid som nybörjare vid Gröna Stugan, nämligen kola-orientering. Det går till så att man delas in i lag, och tillsammans ska laget ta så många kontroller man hinner i valfri ordning. Kontrollerna består av en påse med kolor, ofta ganska väl gömd vid kontrollpunkten. Varje lag får en särskild sorts kola som man då ska ta ur påsen. Mycket upp-skattat och en bra avslutning på säsongen.

Under vintern fortsätter de, som vill, att träna på måndagar ihop med ov-riga klubben, då med mer fokus på löpteknik. Vi kommer också att åka några gånger till Vinterserien på söndagar för att få lite orientering i dagsljus. Vårterminen startar sedan upp igen preliminärt den 23 mars, mer info om det kommer på mail såklart!

Elsa Törnros

Elsa har genomgång vid en måndagsträning

9-10-gruppen

I gruppen av barn födda -09/-10 har nu de äldsta sprungit sina sista H/D10-tävlingar, nästa år väntar gula banor för alla -09:or som vill springa huvud-klass.

Under hösten har många tränat på gula banor och flera har även varit med på måndagsträningarna och fått prova på andra kartor än Harbro. Vi ser också att orienteringsflytet börjar komma, att kunna springa hela banan nästan utan att stanna.

Många i gruppen var med på lägret efter ungdomsseriefinalen, några var också med på stafett-DM. Kul att så många också var med och sprang natt-KM, modigt tycker jag!

Åsa Mårsell

Ivrigt studerande av resultattavlan

11-14-gruppen

Höstsäsongen har för många ungdomar inneburit ett kliv upp i orienteringens svårighetsgrad, då det är många av dem som sprungit gul bana som kommer springa orange bana till våren.

I vår grupp har vi i höst kunnat välkomna tillbaka Samuel till våra torsdagsträningar och även välkomnat nyförvärven Morgan och Sebastian. Förutom träning har de som velat delta i ett orienteringsläger som traditionsenligt hölls efter sista ungdomsserietävlingen, i Rotebro.

I augusti och september genomförs alltid distriktsmästerskapstävlingarna. Först ut var medel och långdistansen ute på Bogesundslandet. Flera fina resultat i vår grupp där Alice Ljungberg vann D14 och Freja Hjerne blev 3:a på meddeldistansen. Även på Natt-DM var det några i gruppen som trotsade mörkret och gjorde fina resultat.

Sist ut bland DM tävlingarna var stafett-DM där vi hade flera lag i klasserna D14, D12 och H12. Bäst placerat kom ett av D14 lagen som knep en tredje plats. I laget sprang Freja och Filippa Hjerne och Alice Ljungberg. Då Simon Adebrant är själv i H14 fick han gå upp och springa i H16 laget.

I september månad finns det alltid orienteringstävlingar att springa i Stockholmsområdet och dess närhet. Utöver individuella tävlingar så har vi

även haft lag på Österåkerskavlen, Natti Natti och 25-manna.

I slutet av september var det dags för finalen i ungdomsserien som alltid är en sprintdistans och därför brukar vi köra ett träningspass på sprintkartan innan finalen. I sprintdistans gäller det att snabbt bestämma sig för ett vägval och sedan genomföra det men det är också viktigt att se upp så man inte hamnar i en återvändsgränd.

En del av det stora TMOK-gänget vis ungdomsseriefinalen

Som vanligt blev det spännande ända in till slutet då det bara skiljde några tiotal poäng mellan 4:e och 6:e platsen. Tack vara en stark laginsats lyckades TMOK klättra till en fin 5:e plats.

Det var härligt att höra ungdomarna heja på sina kamrater i målfållan och se deras kämpaglöd, i ihållande regn. Freja Hjerne knep 1:a platsen i D14 med nästan 1 minuts marginal till 2:an.

Som vanligt anordnades en klubbresa till Daladubbeln där vi hade flera ungdomar som deltog. Detta får ni förhoppningsvis läsa om på annan plats i tidningen.

I höst har Olle varit på ledarutbildning och vi ser fram emot en vårtermin fylld av intressanta nya träningsmoment för att förfina orienteringstekniken. Denna termin har vi inte haft några teoripass men det planeras för det inför nästa termin.

De som är födda 2005-2006 i gruppen har erbjudits en chans att delta i ett orienteringsläger, kanske i Portugal, under påsklovet vilket är något extra roligt att se fram emot.

På senaste ungdomsledarträffen för Stockholms orienteringsklubbar planerades bl a nästa års 13-14 träffar. Vid 13-14 träffarna arrangeras orienteringsövningar och lekfulla aktiviteter. Ett av huvudsyftena är att skapa en mötesplats mellan ungdomarna och underlätta för ungdomarna att lära känna även andra ifrån övriga klubbar i Stockholmsområdet.

11 januari arrangerar Täby OK, årets första träff. Övriga träffar är 8 februari (arrangör OK ÄÖ), 15 mars (arrangör Skarpnäcks OL) och 8 juni (arrangör Söders).

Katinka Ruda och Terese Eklöv

15-16 gruppen

Hösten började med Åvingedubbeln. Första dagen så kombinerade de flesta ungdomarna tävlande med jobb i bland annat markan, miniknatet samt utsättning och inplockning. På söndagen var det fullt fokus på jobbet och vi alla hjälpte till med att dra in en hacka åt klubben.

Ebba, Elsa och Liv vid U-seriefinalen

I månadsskiftet aug/sep var det dags för DM i medel och lång på Bogesundslandet och när jag tittar tillbaka på resultaten så hittar jag inga utropstecken men det var många som var med och kämpade i det fina sensommarvädret. Nästa DM tävling var natt och här visade Ingrid André framfötterna genom att vinna och att Ingrid är duktig i mörkret fick vi bekräftat nyligen då hon vann Pöbelina klassen på första deltävlingen av Mila by Night.

Nästa äventyr var USM i Oskarshamn där Stockholm hade drygt 90 deltagare och flera fina framgångar. TMOK hade en relativt stor trupp och vi hade två löpare med i andralaget på stafetten. Laget blev bästa Stockholmslag med en finfin 7e plats (av 98). Det var en kul resa till Oskarshamn och tydligt hur roligt våra ungdomar har med alla kompisar …

som kommer från olika delar av landet. Nästa år bär det av till Falköping.

I oktober har det rullat på med diverse mindre tävlingar plus 25manna, Daladubbeln och Halikko.

Till 25manna som arrangerades i Jordbro lyckades klubben samla 2 lag med 6 ungdomar i förstalaget.

Daladubbeln lockade som vanligt många ungdomar och i år var det ca 1800 startande.

Till Halikko hade vi ett kombinationslag tillsammans med Attunda. Tillsammans med ett par andra svenska klubbar försökte vi sätta färg på tävlingen en regnig lördag utanför Åbo.

Ungdomsgänget efter Halikko

Under de första sträckorna hade vårt ungdomsbetonade lag tätkänning och i stort sett alla gjorde felfria och stabila insatser. Om inte undertecknad hade haft så stora problem i den finländska terrängen så hade vi fått en plats bland de 25 främsta (av 95), nu landade vi på 43 plats. Väl kämpat och stämplat!

Under november går vi in i grundträning och längtar till värmen vid vårt utlandsläger i april i Portugal.

Andreas Herne

En (eller två) herrans resa med Stockholms 15/16-åringar

Men vart är mina grejer jag la här på sätet när vi lämnade bussen? Hittar inte du heller dina? Och här ligger ju andra saker. Vad i hela?

Ah. Någon har bytt skyltarna på bussarna. Skratt bryter ut och jag blir alldeles varm av att ha blivit utsatt för ännu ett prank (”practical joke” som min generation kallar det) och gått på fel buss. Låt oss backa bandet.

Elinor – ledare på läger och USM

Stockholms orienteringsförbund och klubbar har under året tillhandahållit ett antal 15/16-träffar i ett projekt som avslutas med ett utvecklingsläger och en resa till Ungdoms-SM. Utvecklingslägret är nytt för i år, förr om åren var det ett träningsläger för de som ska springa USM. Efter att ha lyssnat in på ungdomarna och förflyttat hela sitt förhållningssätt och ledarskap till 2000-tal så inser man att fler än ”satsande mot medalj-ungdomar” ska få ta del av den riktade insatsen som projektet innebär. Målet är att fler ska orientera efter den berörda åldern. Det har skrivits spaltmetrar om problemet att många lägger av här. Vi kan slänga en blick på det aktiva läget i TMOK och inse att det även här är glest med juniorer från 17 och uppåt.

Förändringen visade sig vara lyckosam. Vi (jag hade anmält mig som en av 8 medföljande ledare) stod där i augusti med över 80(!) ungdomar som ville följa med på ett 6 dagar långt ”violett utvecklingsläger” till Norge och VM. Vi åkte alltså inte heller till USM-lik terräng vilket man gjorde tidigare. Boende på en skola i Sarpsborg typ 40 min med buss från arenan.

Vi ledare hade ett par förmöten innan, bland annat satt vi under O-Ringen och funderade över hur vi skulle klara all logistik till och från träningar o tävlingar. Med enbart två stora bussar samt handla och laga all mat (norska skolor har inte skolkök, barnen har medhavd lunch) till 6 dygn. Vi insåg att hur noga vi än planerade allt skulle vi ändå få ta itu med många oförutsägbara saker på plats. Det var bättre att vi planerade för kaos. En nyckel skulle bli att engagera ungdomarna i de tre mål mat som skulle fixas per dag (ibland fyra). Inhandling storlek XXL skulle ske i Karlstad där vi hade ett planerat stopp på vägen upp för att träna på en gammal USM-karta.

Ungdomar utanför bussarna – en vanlig syn på lägret

Så stod vi då där vid Älvjömässan med två stora bussar och 80 st ungdomar, ett släp med luftmadrasser och packning, fullt med träningsprylar, fem stora kylboxar och jag hade bakat kvällsfika till två kvällar. Från TMOK hade sju av våra 15/16-åringar anmält sig; Ebba Kolmodin, Liv Herne, Ingrid André, Elsa Käll, Kerstin Åberg, Elias Adebrant och Ludvig Lange. Det gick inte att ta miste på den goda stämningen från start. Ett stort gäng 15-åringar hade t ex spenderat 4 veckor under sommaren tillsammans på konfirmationsläger antingen i Eksjö eller Sälen.

Vi hade inledningsvis fördelat ungdomarna klubbvis mellan bussarna och mellan oss ledare vad gäller att vara kontaktperson, tillika vilka ungdomar som jag som vuxen skulle hålla ett extra öga på. Dock kände vi att det var väldigt viktigt att vi ledare tog gemensamt ansvar för *alla*, för att skapa ett inkluderande klimat. En annan viktig parameter var att göra allt vi kunde för att det här ska vara en minnesvärd resa för ungdomarna. Dvs samtidigt som vi skulle tillhandahålla kvalitativa träningar och näringsriktig mat så skulle dom få ha KUL.

Så var vi iväg. Allsång arrangerades av TMOK:s sköna ungdomar. Bussen gungade fram med en glad busschaufför och han belönades sedan med en för honom tillägnad låt; ”En busschaufför, en busschaufför, det är en man med glatt humör ”.

Det plingade frekvent i alla ledares telefoner, vi använde WhatsApp för att synka logistik, rumsfördelning, avprickningslistor, tider och inköpslista.

Om jag minns rätt fyllde vi (jag och en till) sex kundvagnar med mat och toapapper. Med en gediget förberedd inköpslista kändes uppdraget tämligen enkelt, vi hade dock underskattat jobbet att räkna ut mängden av allt. Hur mycket havregryn äter 80

pers? Hur mycket äppelmos äter 80 pers till sin gröt under 6 dagar? Pasta till alla pastasallader som skulle tillagas, fetaost, hur många tar det till sin pastasallad? Hur många 15/16-åringar äter hur stor mängd bönor? Osv osv. Och till slut: Får nu alla i sig näringsriktig mat med tanke på alla allergier och matpreferenser?

Vanligtvis är det inget jättejobb att åka en extra sväng med bilen och kompletteringshandla men nu skulle vi stå med två stora bussar som tillgängliga fordon och chaufförers arbetstider inklusive rätt att vila mellan körningarna att ta hänsyn till. Det skulle senare visa sig att vi hade oanade förmågor att trolla med sortimentet i en liten lokal butik i Sarpsborg.

Efter shopping storlek XXL och middag på IKEA skulle det räknas ungdomar i bussarna. Det hela blev en ganska komisk syn, vi som stått och räknat huvudräkning på ICA i över en timma bad att få slippa räkna ungdomar. Svaret från första rundan var en ungdom mer än när vi lämnade Stockholm. Vi skulle efter ett tiotal sanslöst komiska inräkningar under resan komma på den lysande idén att var och en av ledarna skulle räkna ”sina egna”. Det hade då underlättat om dom satt enligt den initiala fördelningen av bussar varje gång, men nu var det här en resa för ungdomarna och dom gillade att flytta runt i bussar. Vi ledare for runt vid varje inräkning som yra höns. Hur svårt kan det va’?

Vi bodde i en skola i Sarpsborg och vi hade den helt för oss själva. Bara för oss själva inkluderade uppdraget att säkerställa att ingen obehörig skulle komma in i lokalerna – något ungdomar från orten tydligen såg som ett kvällsnöje. Kvinnan från kommunen som gav oss nycklarna förklarade att vi skulle behöva göra upp ett schema bland oss ledare för nattpassen, det skulle patrulleras hela natten. Eh … jodå, det skulle vi ordna … eh.

Några av ungdomarna på skolan

Vi kom fram sent på tisdagskvällen, lastade in all mat, fördelade rum och inkvarterade oss, lagade kvällsfika och hade samling i mörker. Alla skulle sen i säng eftersom efterföljande dag (likt alla dagar) skulle vara en lång dag med två träningspass och resor till olika ställen. Klockan hade blivit midnatt. Vem av oss ledare tar första nattpasset? Tystnad. Själv var jag så trött så jag såg i kors (alla föräldravandrarpass i Mälarhöjden efter 23.00 går min make). Äsch, vi fixar det imorgon.

Genom ett mycket genomarbetat och på förhand ”rättvist fördelat” arbetsschema för ungdomarna och ett hemkunskapskök med fyra små köksytor tog vi oss igenom frukostar, pastasalladslunchlådor, middagar och kvällsfikor. För att klara pastakok, äggkok och grötkok behövde pastan till nästa dags lunch kokas efter kvällsfikat, alltså kring midnatt varje dag/natt. Ungdomarna och vi slet vid spisarna. En kväll stektes det kyckling i tre timmar.

Laddning inför start vid USM

Kunde vi inte göra det lättare för oss och äta på arenan? Jodå, de dagar vi var på VM-arenan var tanken att vi alla skulle köpa mat där. Men ungdomar i den här åldern på tränings-läger klarar sig inte på en miniwrap (för 100 kr). En del av killarna var trots all mat vi lagade konstant hungriga och väldigt intresserade av hur många extra mackor man kunde bre och ta med sig? Vi insåg tidigt att vi inte skulle komma undan pastasallad till alla dagarna.

Mellan alla måltider var det tränings-pass. Med hjälp av bussarna tog vi oss till olika ställen. Vi ledare hjälp-tes åt att sätta ut kontroller (vi behövde rejäla försprång för attans vad fort 16-åriga grabbar springer) och sen stod vi på olika ställen i skogen och hjälpte de som passerade och ville diskutera sin orientering.

Vi sprang dessutom tre av publiktäv-lingarna. Det skulle visa sig vara en smart strategi att sänka löptempot i skogen i Norge. Själv tyckte jag inte det var speciellt god framkomlighet i skogen. Tevesändningarna från elit-ens framfärd i terrängen under VM känns retuscherade. Det ser oför-skämt lätt ut.

En av dagarna regnade det kopiöst mycket. Givetvis var det den dagen vi planerat vara på arenan från tidig morgon (springa publiktävling) till sena kvällen (kolla VM-stafetterna). På arenan fanns inget ställe att skyla sig mer än i restaurangtältet. Våra fantastiska busschaufförer insåg eländet och erbjöd oss en av bus-sarna som regnskydd. Där inne satt vi tills tio minuter innan respektive start. I duscharna kom det sedan lika mycket vatten från himmeln som från duschmunstycket. De nya torra underkläderna hann bli plaskblöta innan övriga kläder hade kommit på. Bussen blev snart full av lera, helt igenimmad. Dörrarna vägrade öppna och stänga sig efter att tryckluften tagit slut (fylls på när motorn är igång). Alla frös. Alla var blöta. Men alla var bannemej glada!

Tillbaks till skolan, glada över VM-guld, laga mat och kvällsfika och förbereda pasta till nästa dag. Vi ledare var inte svårvaggade i säng om vi säger så. Ett par av ungdomarna försökte sig på en utenatt men fick klättra in genom fönstret igen efter att vi genomskådat bluffen med fyllda sovsäckar (fantastiskt att dom orkar ☺).

Lägret var maxat med träningstillfällen. På vägen hem stannade vi i Köping och avverkade ännu en gammal USM-bana. Hur kul eller inte kul ungdomarna haft dessa sex dagar får dom såklart berätta själva.

USM
Så en helg i september var det då dags för USM-resan, till Oskarshamn. Återigen 15- och 16-åringar. Nu till det fantastiska med att ha ett utvecklingsläger istället för USM-läger: Vi slog rekord i antalet deltagare till USM! Och flera ungdomar berättade att de från början inte alls haft tanken på att åka med till USM, men efter utvecklingslägret ville de såklart gärna följa med. Nittioen (91!) ungdomar anmälde sig. Pelle från Stockholms orienteringsförbund kontaktade oss ledare som var med på lägret till Norge och bad om hjälp, det behövdes fler ledare med så många ungdomar. Den här gången skulle all mat vara serverad och resan bara tre dagar, det kändes ju som ett busenkelt uppdrag. Samma gäng ungdomar följde med från TMOK och nu även Andreas Herne som ledare. TMOK var m.a.o. välrepresenterat på USM 2019.

Jag skulle kunna skriva flera sidor även om den här resan som var fantastisk på ett annat sätt än utvecklingslägret. T ex satte den ledarskapet på prov när vi fick balansera mellan arrangörer som bestämt sig för att stockholmare är roten till det mesta av ondo och ge alla ungdomar tillräcklig frihet för att känna att det var deras USM, inte vuxnas.

Men låt oss istället njuta av berättelsen från en av våra sju fantastiska ungdomar som var med: Ingid André.

Elinor Lange

USM 2019

I år var första året för mig, Ebba, Kerstin, Ludvig, Liv och Elsa i USM som man springer i åldrarna 15 och 16 år. För Elias var det andra och sista året på SM i ungdomsklass.

Fredag den 13:e september samlades 91 taggade och spända stockholmsungdomar samt 8 ledare (Elinor Lange och Andreas Herne följde med från klubben) på parkeringen utanför Älvsjömässan för att packa in sig i två bussar med slutdestination Oskarshamn i Småland. Efter cirka fyra timmars resande med allt emellan plugg, allsång och instagrammande anlände bussen till slut till en idrottshall som under fredagens sprint skulle klassas som karantän.

Lite stilstudier på TMOK-ungdomarna – ovan Liv, Ebba och Ludvig
Nedan Kerstin, Ingrid, Elsa och Elias

Både ungdomar och ledare blev smått förvirrade av startproceduren som idag skulle bestå av både förstart och start. Tillsammans kunde vi till slut förstå hur allt skulle gå till. Väl ute på banan var det Ludvig som lyckades bäst med en fin fjärdeplats i klassen H15. För mig gick det sämre då otursdagen visade sig i en kontrakurs till 6:an. Trots ett gäng småmissar tog sig alla TMOK:are runt godkända, en bragd i sig!

Sedan kom den stora frågan om man skulle ta sig till Oscarsgymnasiet, där middagen serverades, till fots eller med buss. Efter mycket om och men blev det tillslut så att de flesta tog sig dit med buss. Efter att alla hittat sina rum och fyllt sina hungriga magar med en god middag serverad i skolans matsal var det dags för kvällens höjdpunkt, Invigningen.

Samlade utanför boendet i röda stockholmströjor vandrade vi i distriktsordning i en lång parad en

sväng i Oskarshamn för att till slut samlas i gymnasiets idrottshall. Såklart var Stockholm tydligt störst och bäst och det var svårt att höra något annat än ”Stockholm i mitt hjärta” tolkat av 91 fantastiska tonårsröster. Efter en presentation av distrikten och en prisutdelning med mycket applåder och tjoanden från de rödklädda ungdomarna var det dags att traska till matsalen för ett litet kvällsfika innan vi alla kröp ner i våra sovsäckar (eller täcken) för en god natts sömn innan morgondagens långdistans.

Hela stockholmsgängen

Beroende på vilken starttid man hade fick man åka i antingen den tidiga eller sena bussen. Trots att vissa hade önskat lite längre sömn var vi alla på arenan till slut. En långsmal äng hade blivit utvald att agera som upplopp och arena för sveriges många orienterande ungdomar den här helgen.

Startproceduren var inför långdistansen mycket enklare än gårdagen eftersom den i stort sett var likadan som en vanlig tävling. Det underlättade en del för både ledare och ungdomar innan start. På grund av en lite diffusare terräng än förväntat krävdes mer noggrannhet idag och det var mycket blandade resultat i klubben och i hela Stockholm i överlag.

Jag lyckades få till ett mycket bra lopp om man bortser från en liten bom vid kontroll nummer 7 och överraskande resulterade det i en femteplats vilket jag såklart var mycket nöjd med. Även Ebba och Elsa lyckades bra med placeringar bland de 50 bästa i D15.

Efter att ha spenderat största delen av dagen ute på arenan med häng och fältluch åkte vi tillbaka till gymnasiet för att äta en välbehövlig middag. Men innan maten behövde vi förbereda kransar inför kvällens prisutdelning. Stockholm har sedan länge haft en tradition där killarna skapar kransar till tjejerna och tvärtom för att uppskatta de bra resultaten från tävlingen. Man kan ju ifrågasätta könsfördelningen men en mysig tradition är det ändå. Efter en tids björkplockande och saxlånande hade vi tillslut lyckats tillverka fyra fina kransar.

Sedan var det dags för middagsätning och efter det prisutdelning. Alla fina resultat uppmärksammades och som alltid var det Stockholm som hördes mest. Den kvällen och den prisutdelningen lär jag sent glömma.

Efter att alla kransar var utdelade samlades vi för att få reda på morgondagens stafettlag och totalt tjugo lag hade vi lyckats få ihop vilket var väldigt roligt. Såklart är vi ju största distriktet men att vi skulle ha 10 fler lag än Småland (andra största distriktet) var ganska otroligt.

Till slut hade alla ungdomar lagt sig i sina sängar och förhoppningsvis kunnat varva ner för att orka med helgens viktigaste tävling, distriktsstafetten.

I distriktsstafetten tävlar man till skillnad från de andra tävlingarna under USM för sitt distrikt och inte klubbvis. Det innebär i sig att tävlingen blir mycket mer familjär då alla i samma distrikt tävlar med och inte mot varandra. Som sagt hade Stockholm rustat med många lag och trots att en del fick dubbla fick vi ändå till slut ihop tillräckligt med folk till alla lag som var anmälda. Mitt lag (Stockholms andralag) bestod av mig, Ludvig Lange, Smilla Mogensen (OK Ravinen) och Otto Balck (Täby OK).

Eftersom Stockholm är det största och bästa distriktet var målet såklart att synas. Och synas gör man bäst med hjälp av ansiktsmålning, inte lite ansiktsmålning utan här var det hela ansiktet som gällde och ingen slapp undan. Efter en stunds ansiktsmålande av de lagom bestämda 03:tjejerna var det allt mellan himmel och jord som vandrade runt på arenan, en del var schackrutiga, andra randiga och vissa (jag) var till och med målade som måltavlor. Såklart bestående utav röd och vit ansiktsmålning.

Detta året var det de 15:åriga tjejerna som stod för det tuffa uppdraget att springa förstasträckan och tufft var det också. Innan start var det ytterst nervöst och den långa toakön gjorde det inte direkt enklare att varva ner.

Men sekunden som startskottet ljöd försvann nervositeten och det enda som fanns kvar var adrenalin och fokus. Efter ett näst intill helt lyckat lopp kom jag in i mål som 14:e löpare och växlade till Ludde inte så värst långt efter täten. Även Ludde gjorde ett bra lopp och plockade in 7 placeringar så vi båda var mycket nöjda med våra prestationer. Även Ebba, Kerstin, Liv, Elsa och Elias gjorde mycket bra lopp och alla kom ut ur duschen med nöjda miner efter både ett och två varv (Ebba, Kerstin och Elsa dubblade tappert) ute i den småländska skogen. Efter en prisutdelning där vi hyllade Göteborg samt vår 7:e plats bar det av hemåt och så var USM-helgen över för i år.

Ingrid – ansiktsmålad a la Stockholm

Ungdoms-SM i Oskarshamn gav många skratt, minnen och vänner. Tumba-Mälarhöjden OK visade verkligen framfötterna i detta mästerskap då alla medföljande gjorde mycket bra lopp och prestationer. En stor eloge vill jag även ge till alla medföljande ledare som var peppande och positiva i alla lägen. Jag kan inte säga något annat än att jag redan ser fram emot nästa år.

Ingrid André

Ungdomsserien

Under hösten har TMOK:s ungdomar deltagit i regionfinalen i Rågsved samt den stora finalen på Vilundavallen i Upplands Väsby.

I ungdomsserien samlar alla deltagande ungdomar poäng till klubben och den klubb som fått flest poäng efter finalen tar hem hela segern. TMOK hade en sjätteplats från förra året att försvara och efter regionsfinalen i Rågsved skilde det endast 100 poäng mellan fjärdeplatsen och sjätteplatsen.

TMOK fick springa i målfållan

Tack vare stor uppslutning med 54 startande ungdomar från TMOK, samt många bra individuella placeringar, så klättrade TMOK upp till en femteplats och vi fick jublande springa in i målfållan med TMOK-vimpeln.

Bland de individuella placeringarna på pallplats utmärkte sig Freja Hjerne med en första placering i D14. På andra plats briljerade Ludvig Lange i H16 och Jack Carlsund i U2. Lydia Ljungkvist-Bogdanovic sprang in på tredje plats i D12 kort.

Stort tack till alla TMOK:s ungdomar som deltagit i någon av de fyra deltävlingarna i våras eller under hösten, det är tack vara ert deltagande som klubben klättrade upp till en femteplacering!

Mona Lif

Ungdomsseriefinallägret 2019

Helgen 27, 28:e september var jag med på Ungdomsseriefinallägret. Lägret skulle vara i Rotebro:s klubbstuga Ytterby (orienterare från Rotebro tävlar under klubbnamnet Attunda).

Totalt 24 barn deltog i lägret och de flesta sov över och var med båda dagarna. Elsa Törnros var huvud-ledare för lägret.

Lördag 27:e startade med ungdoms-seriefinalen. TMOK kom femma och fick springa i lag med klubbflaggan på upploppet. Sedan var det dags att åka till lägret.

Läger i Rotebros stuga Ytterby

Stå på en matta och vända den

När vi kom till lägret i Ytterby på eftermiddagen började vi med mellis. Lite senare hade vi femkamp. Barnen delades in i olika lag och sedan skulle vi tävla i de olika grenarna. Femkampsgrenarna var: Para ihop skor med ögonbindel i hallen, slå in ett paket två och två i hallen på övervåningen, stå på en matta och vända den om i damernas omklädningsrum, med ett sugrör suga upp en ärta och bära den till en låda och släppa i den (i lådan) i herrarnas omklädningsrum och slutligen gå en sträcka med ögonbindel och med benen bundna utomhus.

Efter femkampen var det tacomiddag. Sedan skulle vi sätta på oss pannlampan och gå en bana i mörkret och leta efter saker som hade placerats ut. Nu var dagens aktiviteter slut och det var dags att sova. Vi var många barn och utspridda i många rum. I mitt sovgäng blev det godnattsaga. Erik Källs mamma, Emma, läste Madicken. Det var mycket roligt.

Söndag morgon började med frukost. Därefter gav vi oss iväg till starten för orienteringen. Vi tog några kontroller på den vita banan, men sedan kom vi fel. Det var väldigt många stigar som inte fanns med på kartan. Det vilsna gäng med vit-bane-orienterare som hade bildats i skogen gav upp och tog sig tillbaka till målet.

Gå med benen hopbundna

En roligare sak som hände på orienteringen var att min plastpappa, Fredrik, skulle hämta in kontroller. Det höll på att gå illa, men i sista stund kom han på att han hade en extra karta i fickan. Den delade han i tre bitar, löste problemet, och kunde sedan ta ner resten av kontrollerna och komma tillbaka till stugan.

Under tiden åt vi andra lunch och lekte lekar vid stugan. Vi fick rösta om vilka lekar vi skulle ha. "femton" och "flaggan" var bland de utvalda lekarna. Sedan var det dags att avsluta lägret. Vi skjutsade Olivia och stannade hos henne och fikade innan vi till slut åkte hem.

Elias Bäckman

Dala-Dubbeln

På fredagen åkte vi till Lugnet och sprang Lugnetsprinten. Banan var kort och vid uppploppet var det rökmaskiner. Jag (Viggo) och Erik sprang lite fel på slutet, vi kom 8:a och 12:a. Viggo Hjerne kom etta och Freja Hjerne kom tvåa. När alla hade sprungit klart åkte vi till skolan, bäddade sängarna och gick och lade oss.

Lördag

Jag (Erik) vaknade tidigt eftersom luften i min luftmadrass läckt ut under natten. Det hade inte hjälpt med silvertejpen pappa lagade med på kvällen innan.

Efter frukost och andra morgonbestyr begav vi oss till arenan. Det var en ganska så kall och grå dag men så snart jag stod på startlinjen med kartan framför mig försvann tankarna på hur blött och kallt det var.

Vi var en stor klunga som sprang tillsammans men jag följde med bra på kartan. Klungan blev mindre och mindre och jag kom in till växling som nummer 16. Viggo sprang iväg och tog hela 10 placeringar under loppet!

Efter duschen utomhus var det skönt att komma tillbaka till skolan. Vi var glada och supertaggade inför söndagens patrulltävling.

På kvällen åt vi mat i matsalen (kyckling och potatis) och tittade på Netflix. Jag somnade tidigt och hoppades att luftmadrassen inte skulle läcka.

Söndag

På söndagen var det patrulltävling, då skulle man vara utklädd på banan eller bara på uppploppet. Några var utklädda till rosa helikoptrar.

På arenan var det lerigt, kallt och regnigt. På söndagen var det också prisutdelning för totalresultatet. De tio bästa fick pris, vi kom 9:a (i H10).

Erik Käll och Viggo Mårsell

Några utklädda TMOK-are: Ingrid (+Tullingetjej), Hilda och Alva, Lydia och Freja

Höstfest för ungdomar

en aningen oplanerad aktivitet

Inför i år hade vi ungdomsledare bestämt att vi skulle återinföra traditionen med höstavslutning och Katinka och jag hade tagit på oss att ordna.

Dock tyckte vi det kändes tråkigt att kalla det avslutning, för träningarna fortsätter ju hela vintern, benämningen blev därför höstfest. Det kändes jättebra fram till typ dagen innan när åtminstone jag fick lite kalla fötter och började fundera på vilka förväntningar egentligen ordet fest kunde tänkas frammana. Men det var ju lite sent att göra något åt det vid det laget, så vi bestämde oss för att om det bara finns tillräckligt med popcorn så blir det nog bra.

30-talet ungdomar samlades till slut i Harbro en fredagkväll och bjöds först på fruktbål med popcorn och chips medan de minglade.

En av de nya hejaramsorna framförs

Därefter tog en klurig frågesport vid, först skulle de gissa vilket klubbnamn eller vilket karttecken (beroende på ålder) som bildades av de omkastade bokstäverna. Det här var ungdomarna duktiga på, vissa lyckades t.ex. lista ut vilken klubb som döljer sig i SÅGMORDLARM KAOS KUNGSAN. Det enda ingen lyckades hitta rätt klubbnamn till var lustigt nog AEÄTO BÖJD HAMNMURKLA (eftersom lagen hade olika frågor beroende på ålder var det dock bara två lag som hade just den). Lite svårare blev det när det var dags att gissa vilket land olika kartklipp kom ifrån.

Nästa övning var att öva in och framföra en ny TMOK hejaramsa och alla fick sedan rösta på vilken de tyckte var bäst. Segrare blev (trumvirvel): Samma hejaramsa som vi redan har!

Några av ungdomarna som tagit pallplatser under året.

Lite fika och applåder för dem som tagit pallplatser i tävlingar under året hann vi också med. En bra bieffekt av festen var att några föräldrar passade på att rensa ut i Älgen under tiden. Många fina fynd, alltifrån häxnäsor till russin, pärlplattor och väldigt gamla orienteringsskor. Och någonstans där var kvällen slut.

Åsa Mårsell

Längdskidor
barn och ungdom

Barmarksträning
Säsongen för barmarksträningar i Harbro har precis dragit igång. För vissa är det lite ovant att använda stavarna igen. Vi kör två grupper, en som kör lite tuffare och ofta drar till grusgropen och en grupp som håller till i närheten av Harbrostugan.

Bosönlägret
Nästan 100 barn, ungdomar och ledare samlades på Bosön den 13-14 oktober för Stockholms skidförbunds årliga läger. Från oss var Livia Claesson med, tyvärr lite sjukdomar som gjorde att det inte var så många med. Jerker Åberg och Linda Claesson var med i tränarstaben. Stationsträning i friidrottshallen var det som startade dagen och på eftermiddagen var det rullskidsträning. Söndagen startades med det tuffa passet rullskidor till skidbacken och sedan stavgång uppför. Passet avslutas med ett rullskidspass tillbaka till Bosön. Avslutningen var orienteringsinspirerad.

Torsbylägret
I år var det inte ett lika stort gäng som åkte till Torsby skidtunnel på höstlovet som tidigare år, men det var några tappra som fick ihop några varv i tunneln.

Grönklittslägret
Självklart blir det läger till Grönklitt även i år 5-9 dec, anmälan görs i Eventor.

Träningsgrupper inför vintern
Vi har börjat planera för skidsäsongen och grupperna kommer att se ut ungefär som tidigare år, med några frågetecken för de yngre grupperna som i dagsläget saknar tränare. Är du intresserad av att ställa upp så kontakta mig, Linda Claesson linda_1976@hotmail.com.
På tmok.nu under Information finns information om vinterns tävlingar. Annars håller vi tummarna för mycket snö i vinter!!

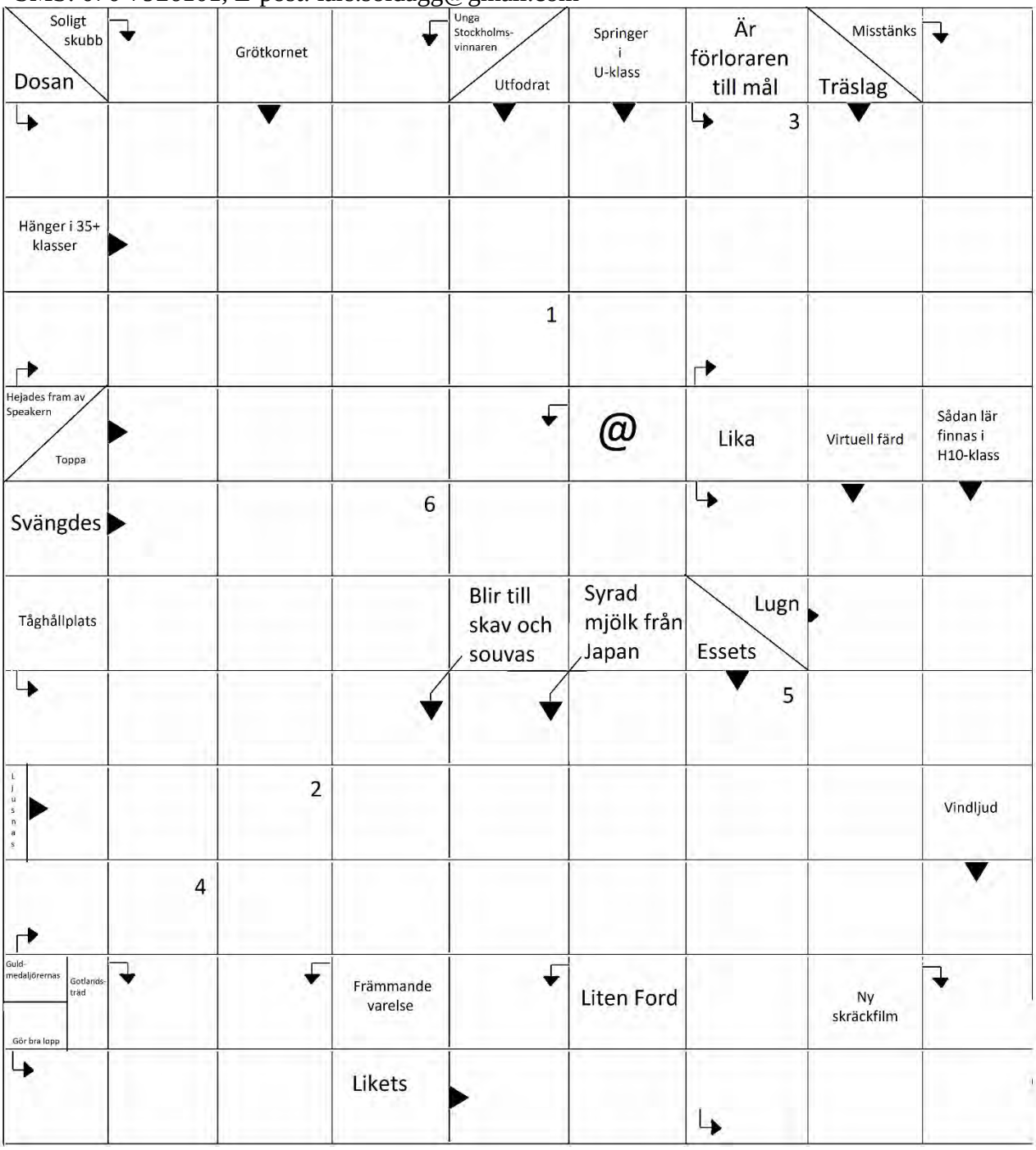
Linda Claesson

Ännu fler på årets Grönklittläger? Nu är 35 st anmälda!

Förra lösenordet var Bärbuske vilket Staffan Törnros lyckades klura ut grattis!

1	2	3	4	5	6

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



Prispallen 2019

2:a plats

Medel-DM 31/8
Arne Åhman H80

Lång-DM 1/9
Elsa Törnros D35
Karin Skogholm D40

Natt-DM 6/9
Elias Adebrant H16

Medel-DM Västmanland 7/9
Johan Eklöv H21

Stafett-DM 8/9
David Färm Ö3

Attundadubbeln lång 15/9
Helen Törnros D65
Johan Eklöv Ö9

Österåker medeldistans 22/9
Johan Carlsund Ö7

Österåkerskavlen 22/9
TMOK D15-20
(Ebba K, Liv H, Ingrid A)

Ungdomsseriefinalen 28/9
Ludvig Lange H16
Jack Carlsund U4

Revingeträffen 6/10
Arne Karlsson H55

Lugnetsprinten 18/10
Freja Hjerne D14

Helg utan älg medel 20/10
Ebba Adebrant D20

Smålandskavlen 27/10
TMOK Öppen lätt
(Johan + Isa + Anna C)

1:a plats

Medel-DM 31/8
Karin Skogholm D40
Alice Ljungberg D14
Olof Rudin H85

Lång-DM 1/9
Åsa Mårsell D35

Natt-DM Blekinge 6/9
Patrik Gunnarsson Ö8

Natt-DM 6/9
Karin Skogholm D40
Ingrid André D16

Medel-DM Västmanland 7/9
Erik Eklöv U2
Terese Eklöv D35

Attundadubbeln medel 14/9
Ulrik Englund Ö7

Attundadubbeln lång 15/9
Viggo Mårsell H10

Mälarmårdsdubbeln medel 21/9
Ludvig Lange H16

Hellasmedeln 21/9
Helen Törnros D65
Johan Eklöv H21

Mälarmårdsdubbeln lång 22/9
Ludvig Lange H16

Pölder Cup 27/9
Arne Karlsson H60

Aroträffen medel 28/9
Ulrik Englund H50
Annica Sundeby D35

Ungdomsseriefinalen 28/9
Freja Hjerne D14

Aroträffen lång 29/9
Ludvig Lange H16

25mannamedeln 13/10
Olof Rudin H85
Freja Hjerne U4

Lugnetsprinten 18/10
Viggo Hjerne H17-20

Helg utan älg lång 19/10
Ebba Adebrant D20
Ulrik Englund H50

Helg utan älg medel 20/10
Ulrik Englund H50

Helg utan älg tot 19-20/10
Ebba Adebrant D20
Ulrik Englund H50

3:e plats

Medel-DM 31/8
Terese Eklöv Ö7
Åsa Mårsell D35
Ludvig Lange H16
Freja Hjerne D14

Lång-DM 1/9
Ronja Hill D21 Kort
Erik Käll H10

Natt-DM Skåne 6/9
Arne Karlsson H60

Natt-DM 6/9
Åsa Mårsell D35

Stafett-DM 8/9
TMOK D16
(Ebba K, Elsa K, Liv H, Ingrid A)
TMOK D14
(Freja H, Filippa A, Alice L)

Årsundarundan 14/9
Arne Karlsson H60

Attundadubbeln medel 14/9
Annica Sundeby D35
Filippa Hjerne D14
Jack Carlsund Ö1

Hellasmedeln 21/9
Per Forsgren H40
Olof Rudin H80

Ungdomsseriefinalen 28/9
Lydia Ljungkvist Bogdanovic D12 Kort

Helg utan älg lång 19/10
Simon Adebrant H14

Helg utan älg tot 19-20/10
Simon Adebrant H14

Nov-tävlingarna medel 9/11
Elsa Käll D16
Ulrik Englund H50

Nov-tävlingarna lång 10/11
Viggo Mårsell H10

Nov-tävlingarna medel 9/11
Karin Skogholm D40

Nov-tävlingarna lång 10/11
Ulrik Englund H50
Hilda Mårsell D14
Claes Edvardsson Ö5

Mila Stockholm by Night 13/11
Ingrid André Pöbelina

Nov-tävlingarna medel 9/11
Alice Ljungberg D14
Erik Eklöv U2

Nov-tävlingarna lång 10/11
Mira Mårsell U1

Totalt hittills under 2019 (hela 2018)

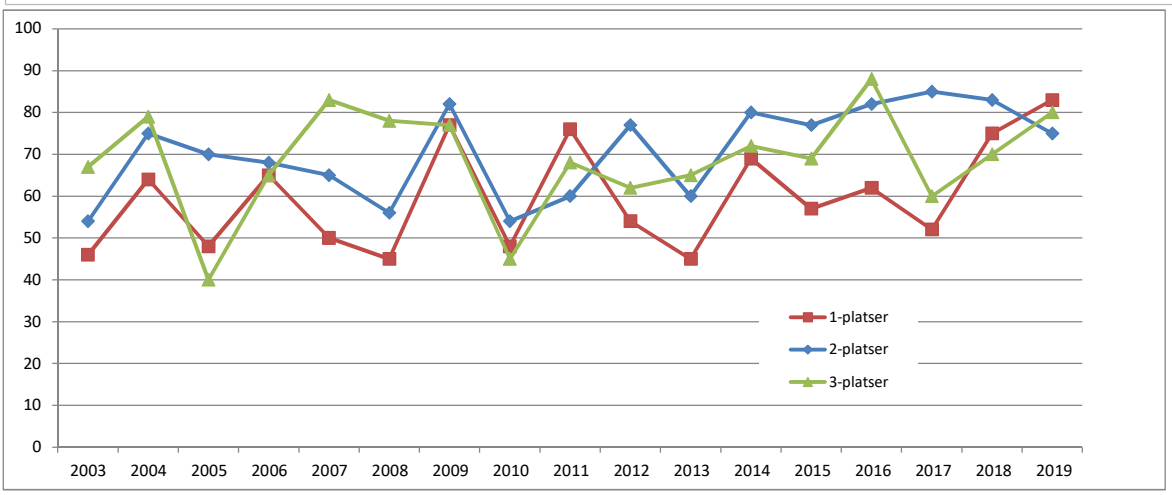
75 (83) 2:a platser	83 (75) segrar	80 (70) 3:e platser

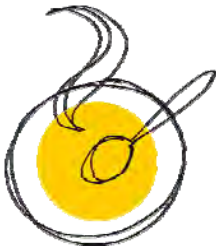
Statistik prispallen 2019

2019 var det 70 TMOK:are (varav 33 tjejer och 37 killar) som placerade sig på prispallen totalt 237 ggr.

Ulrik Englund var flitigast även i år med 27 pallplatser. Han är också den TMOK-are som ligger högst i Sverigelistan i sin årsklass, 6:a i H50, imponerande.

Tvåa var Ludvig Lange med hela 22 pallplatser. På delad tredje plats hittar vi Viggo Mårsell och Helen Törnros med 11 pallplatser, tätt följda av Alice Ljungberg och Freja Hjerne med 10 pallplatser.





VÄRDPAR
för soppkvällar i Harbro
torsdagar vintern 2020

Datum	Namn	Telefon	Städning
9/1	Anders och Emma Käll	08 646 04 33	Stora rummet
16/1	Jenny Warg och Mikael Tjernberg	076 273 37 85 070 226 28 48	Damernas omkl
23/1	Alwe Wandin och Berit Karlsson Thomas Eriksson	08 531 733 41 070 519 87 91	Herrarnas omkl.
30/1	Fam Håkan Lindström	073 202 02 99	Kök & hall
6/2	Familjen Giberg	070 967 50 13	Stora rummet
13/2	Familjerna Törnros	08 646 16 32 08 420 34 092	Damernas omkl
20/2	Familjen Adebrant	070 974 69 32	Herrarnas omkl.
27/2	Sportlov - ingen soppa		
6/3	Familjen Mårsell	070 560 12 22	Kök & hall
13/3	Fam Kolmodin, Boman	070 330 19 60 073 051 32 59	Stora rummet
20/3	Fam Kjell Ågren	073 033 90 12	Damernas omkl.
27/3	Familjen Herne	072 522 04 94	Herrarnas omkl.
3/4	Fam André, Kjellstrand	070 389 54 45 070 623 79 99	Kök & hall

Instruktioner för värdparen

1. I den röda gästboken ska alla skriva sitt namn under klubbkvällen. Den brukar ligga i en låda i köket. Lägg fram den i storstugan.
2. Koka soppa. Påssoppa duger bra men om du vill så uppskattas självklart en hemlagad soppa. En matigare soppa samt en bär-/fruktsoppa är bra alternativ.
3. 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.
4. Alla värdpar gör grundstädning efter behov varje torsdag. Sedan finns ett extra uppdrag för varje torsdag som ska städas grundligare, se schemat.
5. Vid hemgång ska alla fönster vara stängda och låsta (nyckeln passar till samtliga lås i klubblokalen). Gäller även omklädningsrummen!
6. Kontakta nästa veckas värd och meddela vad som gått åt och vad som finns kvar.
7. Överskottet från klubbkvällen sätts in på IFK Tumbas Pg 33 78 40-3.
8. Mer utförligare instruktioner, främst för städningen, finns på hemsidan och i den information du fått hemskickad. De finns också uppsatta i Harbrostugan.

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

90 år
Gösta Thorin
11 februari

80 år
Anita Stigberg
14 april

70 år
Margareta Thorsell
13 februari

70 år
Bengt Branzén
28 februari

50 år
Hatraka Piyawet
26 februari

50 år
Mats Adolfsson
10 april

50 år
Jerker Åberg
16 april

50 år
Klemens Andersson
26 april

50 år
Anders Käll
14 april

50 år
Andreas Herne
22 april

50 år
Patrik Adebrant
26 april

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.

Klubbinformation

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

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

Revisorer och valberedning:
se MIK OK och IFK Tumba SOK

Kassörens adress:

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

E-post: tmokkassor@gmail.com

Hemsida: http://www.tmok.nu

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

Mälarhöjdens IK OK

Styrelsen

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

Valberedning Jerker Åberg 070 782 79 85
vakant

Adress Mälarhöjdens IK
Orienteringsklubb
Sätragårdsvägen 183
127 30 Skärholmen

Medlemsavgifter	Ungdom, upp till 20	150 kr
	Vuxen, 21 och äldre	300 kr
	Familj, samma adress	600 kr
	StOF-nytt	100 kr
Tävlingsavgifter	17 till och med 64	1000 kr
	65år och äldre	750 kr

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

IFK Tumba SOK

Styrelsen

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

Adress IFK Tumba SOK
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba

Hemsida http://www.ifktumbasok.se

Medlemsavgifter	Enskild	300 kr
	Familj, samma adress	700 kr
	(inkluderar StOF-nytt för orienterare)	
Tävlingsavgifter	17 till och med 64	1000 kr
	65år och äldre	750 kr

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

Kommittéer och representanter

InformationsKommitté

Ansvarig	Vakant	
Hemsida	Joakim Törnros	072 700 35 75
Hemsida	Mattias Allared	070 825 04 58
TriangelTajm	Helen Törnros	076 774 16 32

Lokalkommitté

Harbro

Ansvarig	Johan Eklöv	0727 11 93 81
	Anders Englid	070 228 27 75
	Roland Gustafsson	070 556 62 48
	Tore Johansson	070 600 13 75
	Ove Käll	070 634 03 17
	Kurt Lilja	073 346 64 16
Uthyrning	vakant	

Långsätra

Ansvarig	Bengt Branzén	073 525 95 92

OL-Skytte

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

Hacksjöbanans föreningsråd

	Johan Eklöv	0727 11 93 81

Projekt HISSNA

Ansvarig	Lars Stigberg	070 318 11 36

Skidor och Skid-OL

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

Social kommitté

Ansvarig	vakant
Värdparslista	Carina Persson

Tävlings/Arrangemangs/KartKommittén TAKK

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

Kartfrågor

Tumba-representanter i BSKK

(Botkyrka Salem Kartkommitté)

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

Tränings/TävlingsKommitté (TTK)

ttk@tmok.nu

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

Ungdomskommitté (UNG)

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

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

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

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

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

Tumba-Mälarhöjden OK

Bakstudan

Cookies med marshmallows

Ljuvligt sega amerikanska cookies med tre sorters choklad, salta jordnötter och marshmallows.

Ingredienser:

Deg
70 g smör
1,5 dl farinsocker
0,5 dl strösocker
1 ägg
1 dl kakao
2 dl vetemjöl
1 tsk bikarbonat
1/4 tsk salt

Fyllning
50 g mörk choklad 50 %
50 g mjölkchoklad
50 g vit choklad
½ dl minimashmallows
½ dl jordnötter

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 °C.

Vispa smör, farinsocker och strösocker och blanda ner ägget. Sikta ned de torra ingredienserna och arbeta ihop till en deg.

Grovhacka choklad och rör in i degen. Tillsätt därefter nötter och marshmallows efter smak.

Låt degen ligga inplastad i kylen cirka 20 minuter.

Dela upp degen i 15 bitar som rullas till kulor. Lägg dem på plåt med bakplåtspapper. Platta till kulorna lite och grädda dem mitt i ugnen i cirka 10 minuter.

Låt kakorna svalna en aning och flytta därefter gärna över dem till ett galler för att svalna helt.