TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK

25mannaarenan från luften

Nr 4 – 2017

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

TriangelTajM

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

Redaktion:
Helen Törnros 646 16 32
Patrik Adebrant 073 690 26 77

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.

Nr 1	10 mars
Nr 2	25 maj
Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, Bengt Branzén, Linda Claesson, Terese Eklöv, Lennart Hyllengren, Mona Lif, fam Ljungberg, Emma Persson, Katinka Ruda, Erik Sandelin och Lars Stigberg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Preliminära manusstopp 2018:

Omslag
En överblick över 25mannaarenan vid Ensta gård. Läs mycket mer om succéhelgen inne i tidningen.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Året DM-tävlingar	42
Ordförandens spalt	4	Weinberg-OL	44
MIK-sidan	6	Fundrarn	45
Skolorientering	7	På längdskidfronten	46
Tumbasidan	8	På ungdomsfronten	48
Naturpasset	11	Daladubbeln	50
Medlemsavgifter	12	Nybörjargruppen – Harbro	52
Årsmöteskallelser	14	Ungdomar 8-10	52
Info från TTK	16	Ungdomar 11-12	54
Vinterserien	16	Ungdomsserien	55
Botkyrka-Salem kartkommitté	17	Prispallen	57
Intervju fam Ljungberg	18	Minnesord Bengt Huldt	58
Arrangemang 2018	20	Anslagstavlan	59
MIK-tävling 2018	22	Värdpar i Harbrostugan	60
Harbrofajten	24	X:et	61
Vintercupen	26	Klubbinformation	62
25manna 2017	28	Baksidan	64
Statistik 25manna 2017	41		

Redaktionens spalt

Nu är 25manna 2017 nästan över för mig. Det enda som återstår är ett överlämningsmöte nästa vecka. Gissar att det inte bara är jag som tycker att det är skönt att det är lite lugnare nu. Vi har givetvis mycket om 25manna i tidningen, för vi ska inte glömma hur bra det gick.

Orienteringen har inte tagit paus utan det är just nu fullt upp med klubbaktiviteter. Vi har avverkat första Vintercupen och nästa vecka är det både 25mannafirande, Natt-KM och Lång-KM. KM-tävlingarna får ni läsa mer om i nästa nummer.

Nästa större tävling att arrangera är MIK:s medeldistans i början av april. Tävlingen börjar ta form med Joakim Törnros som tävlingsledare.

I det när numret finns det kallelser till klubbarnas årsmöten. Vi fortsätter med ett gemensamt möte för de tre klubbarna och jag hoppas att riktigt många möter upp. Den här gången är det dessutom årsfest direkt efter mötena, ännu en anledning att komma.

Det är dags att betala medlemsavgifterna för 2018 nu. Jag är säker på att kassörerna blir glada om ni betalar snarast så att det slipper skicka ut påminnelser.

Vad ungdomarna har haft för sig sedan sist kan ni som vanligt läsa om i tidningen. Också återkommande är Jennys reportage från Weinberg-OL i Tyskland. Det är inte utan att jag känner mig ganska lockad att vara med när jag läser om gemytligheten som verkar prägla tävlingarna.

Skidåkarna hoppas på en rejäl vinter i Stockholm. I väntan på snö har de startat med barmarksträning. Ett gäng har redan varit på skidläger i Torsby och om ett par veckor åker ett stort TMOK-gäng till Grönklitt en helg.

Förutom advent och jul har jag också något annat att se fram emot i vinter. Staffan och jag har just bokat en resa till Madeira. De har fem orienteringstävlingar på fyra dagar i slutet av januari. Låter lockande! Ni får säkert höra hur det gick i nästa nummer av TriangelTajM.

Helen

Väntar vita vidder i vinter?

ORDFÖRANDENS SPALT

Tumba-Mälarhöjden OK

Testar lite nytt upplägg för min ordförandespalt denna gång.

I skogen…

- har Ebba Adebrant hedrat klubbens färger på USM, där hon stod för en imponerande 15:e och 16:e plats, på sprint respektive långdistansen. Dessutom var hon tredje snabbast på sin stafettsträcka. Kul!

Ebba gjorde ett utmärkt USM

- går det numera utmärkt att springa reflexslinga utan pannlampa, bara man har tillräckligt med klubbkompisar med sig. Det visade sig i torsdag, när jag glömde lampan hemma i hallen. Tack ni som var med för ljus och pepp!

I styrelsen

- har vi beslutat om policy för Elitstöd. Kommer snart på hemsidan.

- har vi haft avstämning med TTK, som behöver förstärkas med fler personer för att de som är med ska få lagom med saker att fixa. Dan Giberg tar över som ansvarig, så kontakta gärna honom om du kan hjälpa till. Även hjälp med mindre insatser som t ex fixa resa till någon stafett eller dylikt, tas gärna emot.

- har vi pratat om att vi behöver utveckla vår kommunikation på sociala medier, för att t ex kunna sprida info om våra träningar, mm via Facebook. Kontakta Mattias Boman om du kan tänka dig att bidra.

- har vi beslutat om höjd tävlingsavgift för 2018: 400 kr för pensionärer och 700 kr för vuxna. Detta för att kompensera för höjda anmälningsavgifter på tävlingar.

- jobbar vi nu med budget och verksamhetsplan för nästa år.

- planerar vi för årsfesten (direkt efter årsmötena) som vi lite oavsiktligt lyckades ådra oss att arrangera genom att vinna tävlingen på förra årets fest…

I omvärlden

- har det varit StOF-konvent. Jag deltog på ordförandemöte, där vi bl a fick info om planerna för O-Ringen 2025(?) i Stockholm, Elitmiljö Stockholm, motionsorientering och StOF:s ekonomi.

- kan man nu läsa alla motioner som kommit in till SOFTs förbundsmöte (www.svenskorientering.se). Där finns bl a förslag som berör Kartskala, Träd till VI-skogen, Att ej lägga USM mm på skoldagar, Krav på lika tävlingsupplägg för kvinnor och män, Stärka markkompetens hos SOFT samt Ta bort jaktstart upp till 12 år. Läs gärna igenom, diskutera med klubbkompisarna och kontakta mig om ni vill framföra synpunkter

- har SOFT tagit fram ett förslag om ändrad klassindelning för ungdomar, där HD10 och HD12 utgår och man istället satsar på fler U-klasser i olika svårighetsgrad och längd. Syftet är som jag uppfattar det att flytta fokus från tävlande till utveckling för de yngre ungdomarna (RFs dokument ”Idrotten vill” beskriver att idrott ska ha fokus på lek upp till 12 år), samt att lyckas behålla en större bredd högre upp i åldrarna.

- har Polisen i Stockholmsregionen efterfrågat ett tätare samarbete med orienteringsklubbarna. De ser gärna en kontaktperson i varje klubb som erbjuds utbildning i eftersökningsfrågor och som kan fungera som kontakt med polisen. Hör av dig till mig om du är intresserad av detta.

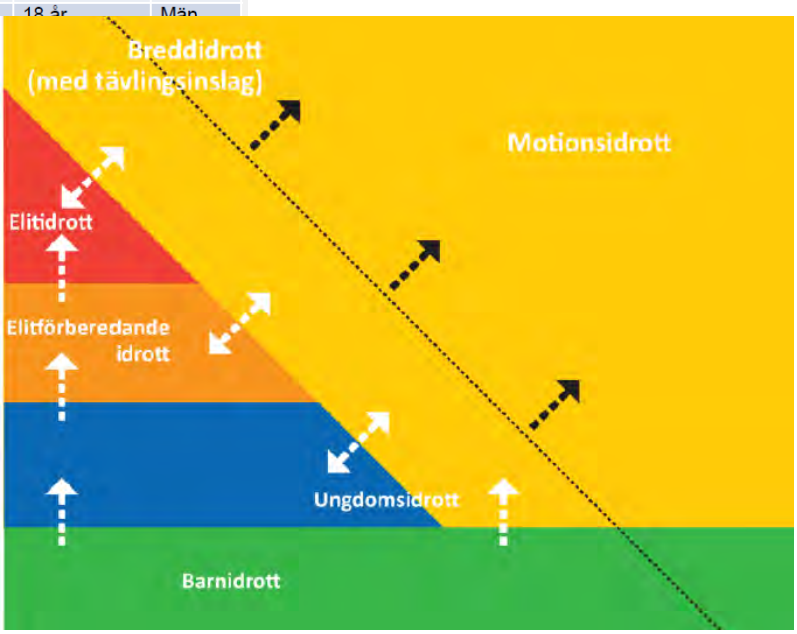
Elsa Törnros

Klassindelning från 2019?

Klass	Färg	Sprint	Medel	Lång	Åldersgräns	Kön
U1 kort		1,5 km	2,0 km	2,0 km	16 år	Öppen
U1 lång		Finns ej	3,0 km	3,0 km	16 år	Öppen
U2 kort		1,5 km	2,0 km	2,0 km	20 år	Öppen
U2 lång		Finns ej	3,0 km	4,0 km	20 år	Öppen
U3 kort		2,0 km	2,5 km	2,5 km	20 år	Öppen
U3 lång		Finns ej	3,5 km	5,0 km	20 år	Öppen
U4 kort		2,0 km	3,0 km	3,0 km	20 år	Öppen
U4 lång		Finns ej	4,0 km	5,0 km	20 år	Öppen
D 14		2,0 km	3,0 km	4,0 km	14 år	Kvinnor
H 14		2,0 km	3,0 km	4,0 km	14 år	Män
D 16		2,5 km	3,5 km	4,5 km	16 år	Kvinnor
H 16		2,5 km	3,5 km	5,5 km	16 år	Män
D 18		2,5 km	3,5 km	5,0 km	18 år	Kvinnor
D 18 E		2,5 km	3,5 km	6,0 km	18 år	Kvinnor
H 18		2,5 km	3,5 km	6,5 km	18 år	Män
H 18 E		2,5 km	4,0 km	7,5 km		
D 20		2,5 km	3,5 km	5,5 km		
D 20 E		2,5 km	4,0 km	7,0 km		
H 20		2,5 km	3,5 km	7,5 km		
H 20 E		2,5 km	4,5 km	10,0 km		

RF och SOFT vill att vi ska gå från triangel till rektangel för att behålla ungdomarna längre.

SOFT föreslår att HD10 och HD12 tas bort och ersätts av fler U-klasser.
Är det bra eller inte?



MIK-sidan

När detta skrives är det fredagen den 10 november. En fin höstdag även om moln och lite regn väntas senare idag. Helgen är full av småaktiviteter så vi hinner inte ut till Vätö denna helg. May (dottern) och jag får väl ge oss ut på någon SL-tur och upptäcka något nytt i närheten. Dagarna är korta så det gäller att hinna ut i tid om man vill ha dagsljus hela tiden.

Bengt längst till höger i röd utgång

I kväll spelar fotbollslandslaget en viktig match mot Italien. Viktig för dem som vill se Sverige i VM i Ryssland. Det vill väl i och för sig de flesta svenskar. Men jag stör mig på att man i radiosporten (som står på medan jag skriver detta) dessutom värderar en eventuell vinst i pengar. Jag trodde själva sporten var viktigast.

Vi har precis hunnit låta 25mannahelgen sjunka in. Visst förekommer pengar även i vår sport. Men de flesta i publiken runt 25mannaarenan deltar själva i tävlingen. Det tycker jag är något sunt. Man hejar på sitt lag pga genuint intresse. Inget bus på läktarna, ja inga läktare alls i och för sig. Här behövs inga säkerhetskontroller vid insläppet.

En stor del av denna tidning innehåller reportage och intryck från 25mannahelgen. Vi som jobbade i ”röd utgång” hade inte särskilt mycket att göra. De flesta som besökte oss (på söndagen) hade i sista stund bytt SI-pinne av någon anledning. Vilket vi ju fixade lätt. Ett gråtande barn med förälder besökte oss. Jag tror hen hade stämplat fel och ställt till det för laget. Men, som sagt, ETT fall. Det fanns säkert fler som inte kom till oss. Men intrycket blir att det fungerade mycket bra, få orienteringsmisstag som berodde på arrangörsmissar.

Banor och terräng fick mycket beröm. En lärare på Sätraskolan (som vi har kontakt med i Skolorienteringen) sa före 25manna att den tävlingen är årets höjdpunkt. Efteråt sa hon att detta var den bästa terräng hon sprungit i. Och bra

bana. Högt betyg! Trots regn och en arena som efterhand övergick till gyttjebad, speciellt på söndagen. På denna länk finns en bra film som dessutom visar hur fin arenan var: http://www.25manna.se/25mannatv-del-6-fran-ovan/. Klicka även på fler filmer som kommer upp efter slutet.

Med detta nummer av Triangeltajm kommer kallelse till årsmötet i februari. Jag har själv visst besvär att delta, men vill ändå uppmana alla att försöka komma. Våra föreningar (MIK OK, IFK Tumba SOK och TMOK) är demokratiska. I en demokrati ska man ställa upp om man kan och utnyttja sin rösträtt.

Med en dåres envishet påminner jag om att vi söker en kraft inom MIK OK som driver vår klubblokalutredning.

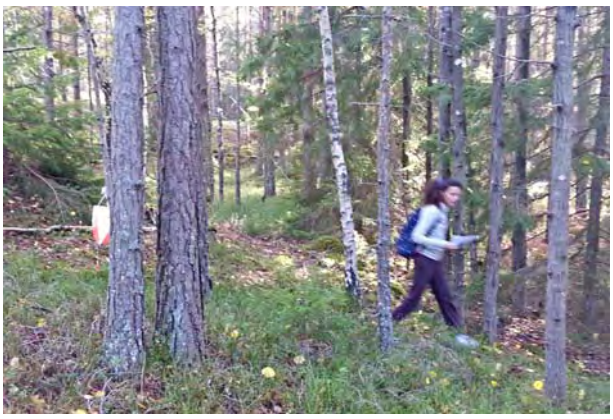
Nu kommer snart vintern. Ta på luvan, halsduken och vantarna och ut i skogen. Med eller utan skidor under. Men alltid med karta i hand.

Bengt Branzén

Skolorientering.

Som tidigare nämnts får skolorna fr o m hösten 2017 själva betala de kostnader som vår hjälp med kartor, banor och arrangemang betingar. De flesta skolorna som vi tidigare hjälpt har trots detta återkommit. Under hösten har vi hjälpt 7 skolor vid 10 tillfällen. Totalt ca 1200 elever.

Västertorpsskolan hade en heldag vid Sätra varv



Den här flickan föredrog att springa själv istället för att som många andra klumpa ihop sig i skogen. Då blir ofta resultatet att en eller i värsta fall ingen orienterar.

Notera den rättvisa fördelningen av skodon.

Bengt Branzén

Tumbasidan

Sedan sist
Den 6 september genomfördes ännu en framgångsrik Harbrofajt! Tävlingledare Lennart Hyllengren brukar vara lite orolig veckorna innan tävlingen. Nu ”störDes” Fajten också av ett annat stort arrangemang, 25manna. Nästan alla funktionärer har varit med tidigare och vi vet hur det ska gå till! Men just då, är risken som störst. Risken att allt går åt skogen! Risken att skolornas ledare inte vill komma tillbaka! Risken att funktionärerna snabbt tröttnar när det inte går bra!

Även i år fungerade allt perfekt! Men glöm aldrig riskerna under de kommande 20 åren heller!

Succé för25manna
I förra numret av TT beskrev jag förutsättningarna för ett lyckat 25manna, men också riskerna! Kolla punkterna och jag tror att nästan alla på plussidan föll in! Vi har fått mycket beröm för arenan, terräng, banor och våra duktiga leende funktionärer! Nedanstående tabell innehåller endast ansvariga från Tumba och Mälarhöjden, inte Tullinges motsvarande.

Ett stort tack till nedanstående 44 personer men ett stort tack också till övriga 130 funktionärer från våra två klubbar som verkligen bidragit till succén!

På minussidan fanns regnmängden som det största hotet! Men trots att verkligheten blev ännu värre, blev konsekvenserna inte så svåra som vi befarat! Visst blev det lite lerigt på arenans olika stråk och visst var det tufft att få ut bilarna från parkeringsgärdet, men det gick! Vi har knappt sett några negativa kommentarer på sociala media!

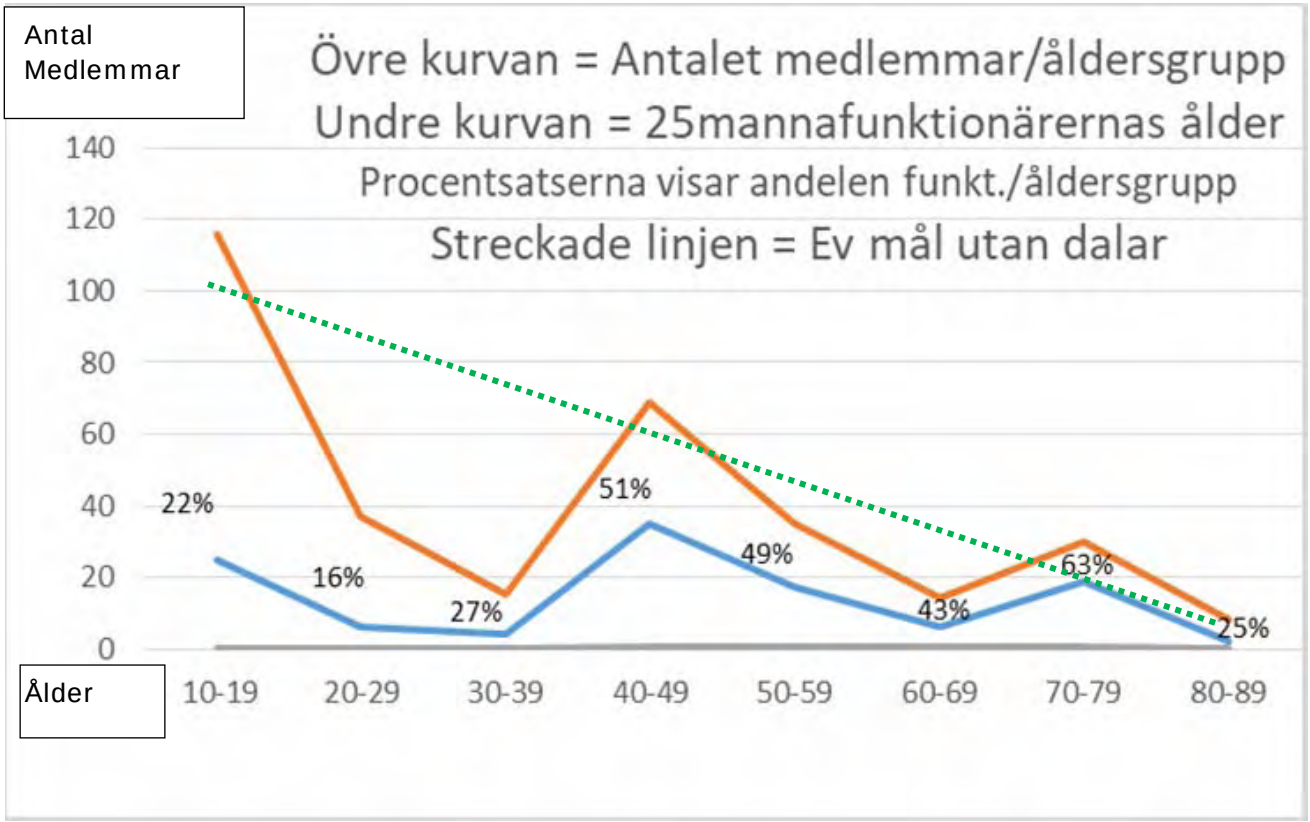
SOFT och StOF är mycket nöjda liksom löpare, markägare, jägare, närboenden, kollektivtrafikansvariga, polis, räddningsmyndigheter och inte minst Botkyrka kommun. På kommunens möte i kommunfullmäktige den 23/11 har vi fått en kvart för att presentera årets tävling! En viktig aktivitet inte minst för vårt framtida samarbete med kommunen!

Framgångsfaktorerna för 25manna har enligt min mening varit samarbetet med Botkyrka kommun och Tullinge SK samt alla våra funktionärer. Där har inte minst Mälarhöjdens c:a 40 personer spelat en viktig roll!

Ibland blir man lite nostalgisk! Högra bilden visar den nyplöjda arenan en månad efter 25manna!

Tävlingsledn. m stab		**Tävlingsteknik**		**Tävlingsadm.**	
Tävlingsledare	Per Ånmark	Blockchef	Dan Giberg	Blockchef	Patrik Adebrant
Ekonomi	Lennart Hyllengen	Banläggare	Mats Käll	OLA-Sekr.	Helén Törnros
Personal	Lasse Stigberg	Kontroller	Tor Lindström	Speaker	Annica Sundeby
Mark/Tillstånd	Anders Winell	Start/Mål Staf.	Karin Skogholm	Avläsning	Karin Näslund
Miljö	Anders Winell	Växl./Kartplank	Anders Käll	Röd Utgång	Erik Sandelin
		Start 2	Åsa Mårsell	Resultat	Jan-Erik Hagman
IT-Service (IKT)		Vilt Plan/Drev	Tomas Holmberg	MOL	Katinka Ruda
Blockchef	Kjell Ågren				
Webb-resultat	Joakim Törnros	**Arena Service**		**Servering**	
Datorer/Nät	Staffan Törnros	Blockchef	Johan Eklöv	Blockchef	(Göran Hellgren)
		El	David L/Johhny M	Mat	Conny Axelsson
Transport/Parkering		Vatten/Dusch	Thomas Eriksson	Stand In	Stefan Ljungberg
Blockchef	Kurt Lilja			Kassa	Robert Björklund
Bussar	Olle Laurell	**Marknadsföring**			Christian Lange
		Blockchef	Jörgen Persson	Kassa Drift	Lotta Östervall
Deltagarservice		Webb/Soc Med	Håkan Elderstig	Pytt Prod.	Jerker Åberg
Blockchef	Helena Adebrant		Mattias Boman	Kallskänk	Jette Axelsson
Sjukvård	Magnus Nygren	Press/Vip	Arne Karlsson	Logistik	Matilda Lagerholm
	Sanna Steen				
Miniknat	Emma Käll				
	Mona Lif				

Våra medlemmar



Vår ambition har varit att år 2020 nå 400 medlemmar för IFK Tumba SOK. Utvecklingen har gått lite trögt, men vi har ökat från 285 2016 till 315 under 2017, dvs en ökning med 30 personer. Med samma takt de

närmaste tre åren skulle vi nå 405 medlemmar i slutet på 2020. Det är förstås viktigt att hitta nya medlemmar, men faktiskt lika viktigt att inte tappa medlemmar. Det är en fråga som vi diskuterat i styrelsen de senaste åren men inte kommit särskilt mycket framåt! En viktig punkt för styrelsen de närmaste åren.

Vi har också ett annat mål att förverkliga, att minska dalarna i medlemmarna åldersstruktur. I diagrammet nedan är den övre kurvan antalet medlemmar per 10-årsgrupper. Den undre kurvan visar Tumbafunktionärernas ålder vid 25manna i år.

Målet kan sägas vara att dra ett rakt streck från 10-19 toppen via 40-49-toppen till 70-79-toppen (Punktlinjen lite lägre för att matcha målet på 400 medlemmar)!

En annan bild som kan vara intressant att känna till är resultatet på den enkät som jag skickade ut för någon månad sedan till Tumbas och MIK:s funktionärer (se nedan).

Vi har också frågat block- och funktionsansvariga hur väl tilldelad personal motsvarade funktionernas krav på kompetens. När fem av åtta block svarat är den procentuella spridningen per betyg 1-5 där (5 är bäst) följande:

Betyg	5	4	3	2	1
Procent	76%	20%	3%	1%	0%

Var och en kan väl bedöma om det är ett acceptabelt resultat för målet ”Rätt person på rätt plats”?

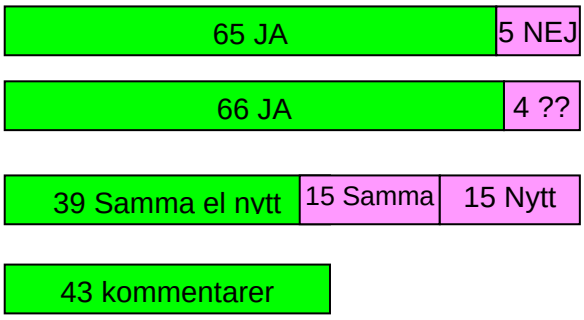
God Jul och Gott Nytt 2018!

Lasse Stigberg

PS Glöm inte att betala medlemsavgiften för 2018 senast 31/12! DS

Frågor till Tumba/MIK-personalen efter 25manna 2017 (70 svar).

1. Tyckte du din uppgift var kul?
2. Vill du ställa upp på framtida arrangemang?
3. Vill du då byta funktionärsjobb? Till vad?
4. Andra synpunkter?



naturpasset

Försäljningen av Naturpasset har gått ner en aning under 2017. Även om 227 sålda exemplar på intet sätt är dåligt så är det långt ifrån toppåren 2008-2009 då vi sålde 440 ex. Tumba-Lida såldes i 150 ex och Salemkartan i 77 ex i år.

Som jag antydde i förra numret av Triangeltajm så är det dags för någon annan att ta över arbetet med Naturpasset. 2017 lanserades lite nya loggor och profiler för Naturpasset och de ska slå igenom under 2018. Med andra ord är det inte bara att köra i de gamla hjulspåren utan även att ta till sig de nyheter som kommit från förbundet både centralt och regionalt. Lite nya kvastar som även har ideer om presentation och marknadsförning.

natur passet

Ett par äldre Naturpassloggor

För egen del kommer jag att trappa ner rejält med uppdragen inom orienteringen men kommer självklart att se till att det blir en bra överlämning till min efterträdare.

Den 6 december kl. 19.00 är det utdelning av diplom och priser för årets Naturpass. Vi fikar och samtalar om det som varit och det som komma skall.

Inbjudna är alla som skickat in eller registrerat sitt startkort. Men självklart är också alla TMOK-medlemmar som är intresserade av årets eller kommande års Naturpass hjärtligt välkomna. Anmäl på mail till ollelaurell@hotmail.com

Dragningen av årets vinnare är precis klar och nedanstående personer har pris att hämta.

Tumba-Lida

Bengt Å Blomqvist	Presentkort
Bertil Degerholm	Triss
Margaretha Thorsell	Triss
Jens Laneborg	Triss
Jan Thorsell	NP 2018

Salem

Jens Laneborg	Presentkort
Håkan Backström	Triss
Martin Andersson	Triss
Fabian Andersson	Triss
Ida Hylander	NP 2018

Olle Laurell

Dags att betala medlemsavgiften för 2018

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 2018 senast 31/12 2017.**

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 2018 redan nu.

För medlemmar i Mälarhöjdens IK OK gäller följande

Årsavgift för Mälarhöjdens IK OK 2018

Medlemsavgifterna är samma som för 2017.

Medlemsavgifter		**Tävlingsavgifter**	
Enskild	300 kr	21 t o m 64 år	700 kr
Ungdom upp till 20 år	150 kr	65 år och äldre	400 kr
Familj, samma adress	600 kr	Upp till HD20	gratis
StOF-Nytt	100 kr		

Beloppet betalas in till Mälarhöjdens IK OK plusgiro nr **50 22 33-0** senast 15 jan 2018.

För medlemmar i IFK Tumba SOK gäller följande

Årsavgift för IFK Tumba SOK 2018

Avgiften är enligt beslut från årsmötet samma som för år 2017.

Medlemsavgifter		**Tävlingsavgifter**	
Enskild	300 kr	21 t o m 64 år	700 kr
Familj, samma adress	700 kr	65 år och äldre	400 kr
StOF-Nytt	Ingår	Upp till HD20	gratis

Aktuellt belopp inbetalas till IFK Tumba SOK plusgiro nr **33 78 40-3** senast 31 december 2017.
Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201.

Tävlingsavgiften

är en frivillig avgift som beslutas av TMOK. Om du betalar en tävlingsavgift så betalar klubben dina anmälningsavgifter för många tävlingar (undantag sommartävlingar i juni-juli). Detta oavsett om du springer åldersklass eller öppen klass. Tävlingsavgiften är gemensam för alla våra discipliner (orientering, skidorientering, mountainbikeorientering, orienteringsskytte, skidor).

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

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.

De som inte betalar tävlingsavgift får själva betala alla startavgifter (gäller ej upp till HD20).

Det är viktigt att du som är HD10 – HD16 och springer Öppna klasser anger vid anmälan att du skall betala den lägre avgiften.

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

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 – Jerker Åberg, vakant
IFK Tumba SOK – Patrik Adebrant, Jörgen Persson, Johan Eklöv

Valberedningen

Gemensamt årsmöte
18 feb 2018 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
Elsa Törnros

Missa inte
Årsfest för alla åldrar

Söndag 18 februari kl 17 i Harbrostugan (efter årsmötena)
Mat, lekar och trevlig samvaro utlovas!
Mer info kommer på hemsidan tmok.nu

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas till

ÅRSMÖTE

Tid: Söndag den 18 feb 2018 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 21 januari 2018.

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
Dag: Söndag den 18 feb 2018 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 21 januari 2017.

Välkomna! IFK Tumba SOK:s styrelse

Kallelse till årsmöte för

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Tid: Söndag den 18 feb 2018 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

TTK-info

Den populära Vintercupen är igång igen! När du läser detta har första deltävlingen redan avgjorts. Platsen är Puckgränd i Västertorp och tiden är en måndag i månaden from nov till mars. Håll utkik på hemsidan för datum och mer information.

TTK kommer att ombildas inför nästa säsong, med start fr o m nu. Syftet är delvis att få in nytt folk med ny energi och idéer samt att fördela olika ansvarsområden och uppgifter bättre mellan personerna.

Sammankallande blir Dan Giberg och hur resten av kommittén ser ut är förhoppningsvis klart till nästa nummer av TT. Är du sugen på att vara med, eller har idéer och önskemål om träningar och tävlingar så hör av dig till Dan.

Annars kör vi på ungefär som vanligt:
På måndagar löpträning (tex intervaller eller distansrunda) följt av styrketräning och innebandy i Västertorpsskolan.
På torsdagar varvar vi reflexslingan, natt-OL och distans på stig/väg.

TTK genom Karin Skogholm

Vinterserien 2018

Tolv söndagar med början i januari så genomförs Vinterserien i södra Stockholm. (Undantag är första tillfället som är ons 3 jan.) Det är söderklubbar som turas om att arrangera de populära träningstävlingarna.

Vanligen erbjuds 3-6 banor, varav en brukar vara ganska lätt.

Start är mellan 10 och 12 på söndagsförmiddagarna.

Du anmäler dig på plats och betalar själv 50 kr.

SportIdent används så glöm inte att ta med pinnen.

Omklädnad och dusch inomhus finns alltid.

Programmet hittar du på http://luffarligan.se/vinterserien/vinterserien-2018/. Där finns inbjudan till varje tillfälle och även resultaten presenteras där. Ibland finns inbjudan och resultat även på Eventor om du inkluderar närtävlingar.

Två av träningstävlingarna ordnas av TMOK. Under 2018 är det 25 februari och 4 mars. Platserna är inte bestämda ännu.

Information från
Botkyrka-Salem kartkommitté

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

Tävlingar och avlysningar på våra kartor

Brosjön
Den nya Brosjökartan som användes på 25manna planerar vi att gå igenom och uppdatera under våren med tanke på spår o.d. efter 25manna.

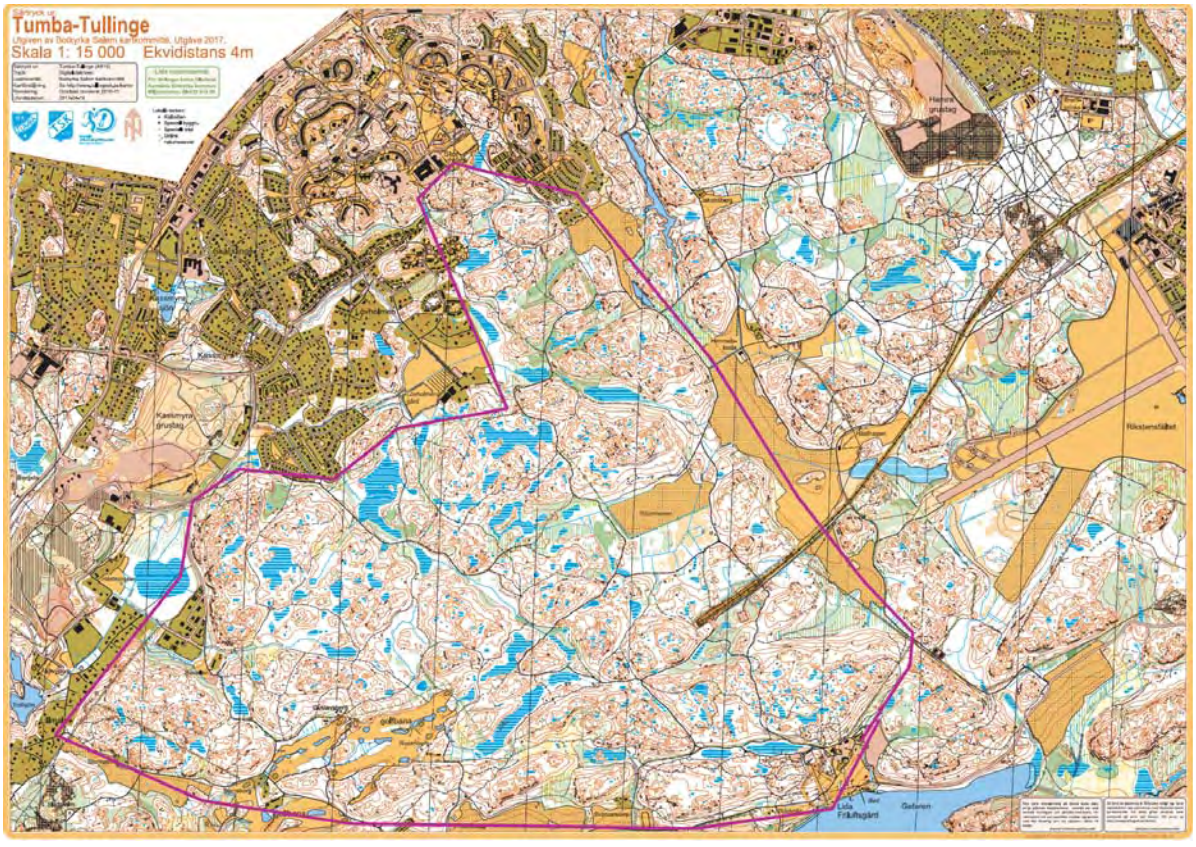
Med hänsyn till överenskommelse med jägare så ska vi inte träna i området under jaktperioden fram till årsskiftet. Då kommer nya kartan att vara tillgänglig och läggas upp på BSKK:s databas på Google Drive.

Området är även reservområde för Natt-DM. Om det blir aktuellt med avlysning för detta så kommer ny information innan årsskiftet.

Tumba-Tullinge
IFK Tumba SOK och Tullinge SK planerar att arrangera Natt-DM respektive Stafett-DM 2018 från Lida. Gert Pettersson har reviderat området inför tävlingarna.

Fram till tävlingarna är följande område preliminärt avlyst för de som ska springa tävlingarna. Motionsaktivitet på löp- och skidspår är tillåtet. Området kan komma att justeras när klubbarna kommit längre i markkontakter och banläggning.

P-O Melinder



Vilka är Ljungbergs?

Fam Ljungberg har varit med i klubben ganska länge och numera är hela familjen flitigt ute på tävlingar. Förutom på Stockholmstävlingar kan man ofta se dem på olika fjällorienteringar och O-Ringen.

Namn och ålder på alla i familjen:
Alice 11, Kajsa 15, Stefan 45 och Lena 48.

Hur länge har ni hållit på med orientering?
Alice och Kajsa: Började med Miniknat i 2-årsåldern.
Stefan: Gjorde premiär som 6-åring och höll på i ca 10 år, gjorde sen comeback som 25-åring.
Lena: Började när hon var 10 år.

Hur kommer det sig att ni började med orientering?
Alice och Kajsa: föddes in i orienteringen.
Stefan: började för att hans pappa höll på med orientering.
Lena: hängde med en klasskompis på nybörjarkurs.

Vad är det bästa med orientering?
Alice: Att vara ute i naturen och hitta kontroller.
Kajsa: Att hitta tillbaka till TC.
Stefan: Att få vara ute i naturen.
Lena: Att få vara ute i naturen och att det är en sport för alla generationer.

Era styrkor som orienterare?
Alice: Bra på att läsa kartan.
Kajsa: Envis, ger aldrig upp.
Stefan: Att till sist hitta kontrollerna.
Lena: Ger inte upp i första taget och gör numera sällan stora bommar.

Vilken orientering gillar ni bäst?
Alice: Sprint, medel och lång.
Kajsa: Sprint
Stefan: Lång
Lena: Lång

Favoritterräng för orientering?
Alice: Fjällterräng
Kajsa: Fjällterräng
Stefan: Fjällterräng
Lena: Tallhed och fjällterräng.

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?
Alice: Håller på med fotboll och tennis.
Kajsa: Har hållit på med fotboll och tennis.
Stefan: Har inte hållit på med någon annan sport.
Lena: Har hållit på med skid-OL, lite längdåkning och sportfiske (har vunnit lag SM i mete!).

Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?
Alice: Spelet Kludd.
Kajsa: 100 kr.
Stefan: Presentkort på Hemglassbilen.
Lena: Minns inte det bästa, men det sämsta var en oanvändbar hemstickad vinröd mössa.

Vad gör ni när ni inte orienterar?
Alice: Spelar saxofon och håller på med mina andra sporter.
Kajsa: Spelar klarinett, TVM och sover så mycket som möjligt.
Stefan: Åker skidor, skjutsar mina barn, ser på Alices fotbollsmatcher.
Lena: Läser deckare, åker skidor och projektleder familjen Ljungberg.

5 Valfrågor:

Alice:
Tumkompass/Planka
Sommarsemester/Vintersemester
Frukt/**Godis**
Tights/**Nylon**
Tiomila/**25manna**

Kajsa:
Tumkompass/Planka
Sommarsemester/**Vintersemester**
Frukt/**Godis**
Tights/Nylon
Tiomila/**25manna**

Stefan:
Tumkompass/**Planka**
Sommarsemester/ Vintersemester
Frukt/**Godis**
Tights/**Nylon**
Tiomila/**25manna**

Lena:
Tumkompass/**Planka**
Sommarsemester och Vintersemester
Frukt/**Godis**
Tights/**Nylon**
Tiomila/**25manna**

Familjen Ljungberg, Lena, Kajsa och Stefan framför Alice, framför sitt hus.

Arrangemang 2018
i moderklubbarnas regi

Söndagen den 21 januari kl. 11:00 på Lida

Den stora nyheten i år är förstås namnbytet, det avtal vi slutit med Bravura på 3 år och vad det betyder för oss! Börja gärna med att besöka www.bravura.se eller se mer på nästa sida.

Grundidén från vår sida är att förbättra vår marknadsföring så att vi får fulla startfält! Lyckas vi inte med det så blir vi kompenserade av Bravura med en anständig summa kronor! Bravura är duktiga på marknadsföring och har uppnått den åtråvärda utnämningen ”Gasellföretag” 5 år i rad!

Bravuras VD, Martin Sander och vår ordförande, Lasse Stigberg, skrev under samarbetsavtalet på ett fik i Huddinge Centrum den 13 september.

I övrigt genomförs tävlingen på ungefär samma sätt som tidigare. Organisation och önskemål om din hjälp i de olika rollerna är på väg ut i mailform.

Nationell Medeldistans i Sätra söndag 8/4

MIK arrangerar åter sin populära vårtävling! Tumba beredda att stötta med ett 10-tal funktionärer.

Toughest – Hindertävling vid Lida 16-17/6

Preliminärt kommer Toughest köra ordinarie tävling på lördagen och följas av en Toughest-Familj på söndagen. Inga diskussioner har ännu förts med arrangörerna om vårt engagemang.

Natt-DM vid Lida 21/9

Vi har beslutat att ändra plats för Natt-DM med anledning av att Tullinge bestämt sig för att använda Lida som arena. Vi vill fortsätta det goda samarbetet med Tullinge och utnyttja samma arena. Vi håller just på att fastställa organisation och huvudfunktionärer.

25mannahelgen i Barkaby 6-7/10

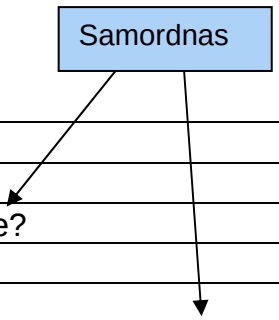
25mannahelgen 2018 kommer att ha fyra klubbar som huvudfunktionärer! Förutom Järfälla OK och Väsby OK från 25mannaföreningen kommer Attunda OK och Sundbybergs IK att ingå i organisationen. Tumba och övriga sju 25mannaklubbar ska bidra med 200 timmar var.

OL-skytte

Troligen kommer en OL-skyttetävling att arrangeras.

5-årsplanen

5-årsplanen kommer att diskuteras vid TAKK-möte 12/12. Nuvarande innehåll för år 2-5



	MIK	**Tumba**
2019		BSSM
	Nationell tävling	Nat. tävling Åvinge?
		25manna
2020		BSSM
	Ev DM-helg m. TUMBA	DM-helg Medel ev. TSK eller MIK?
		25manna
2021		SSM?
2022		25mannahelgen med TSK

Det här är Bravura

Bravura är Gasellföretag 5 år i rad

2017 är det femte året i rad som Bravura blivit utsett till Gasellföretag. Under året har Bravura hittills förmedlat jobb till 1231 människor och hjälpt 497 företag att hitta nya medarbetare.

Dagens industri utser varje år Sveriges snabbast växande företag till Gaseller. Kriterierna är hårda och varje år utses färre än 0,5 procent av alla Sveriges aktiebolag till Gasellföretag. Bland kriterierna ingår att företaget ska minst ha fördubblat sin omsättning, om man jämför det första och det senaste räkenskapsåret, ökat omsättning varje år de tre senaste åren, ett samlat rörelseresultat för de fyra räkenskapsåren som är positivt, ha vuxit organiskt, inte genom förvärv eller fusioner och att man har sunda finanser.

”Utmärkelsen ska riktas till alla våra konsulter, rekryter och framförallt våra medarbetare. Det är deras insatser och personliga engagemang som möjliggör tillväxtresan. Vi är glada över att kunna göra skillnad och stärka både människor och företag och den här utmärkelsen ser vi som ett kvitto på det. Idag kan vi känna oss stolta och glada för utmärkelsen, men vi är långt ifrån nöjda. Ständig förbättring och utveckling sitter i vårt företags DNA. Efter gasellutmärkelse fem år i rad blir det därför naturligt att vi nu siktar på tio år.”

– Martin Sander, VD på Bravura.

Bravura består i skrivande stund av 767 medarbetare varav 611 jobbar som konsulter ute hos företag inom tjänstemannaområdet. Bravura har kontor i Stockholm, Göteborg, Malmö, Linköping, Jönköping och Sundsvall.

Medeldistanstävling i Sätra 8 april 2018

Efter ett års arrangemangsuppehåll är det till våren återigen dags för MIK att arrangera en nationell tävling.

Sätraskolan – med bra plats för prisutdelning, direktanmälan och servering

Våra två senaste tävlingar har hållits på i det närmaste alpina kartor, närmare bestämt Korpberget/Vårbergstoppen (2015) och Högdalstoppen (2016).

Till våren återvänder vi till Mälarhöjden-Bredängskartan, för första riktiga tävlingen på nästan 20 år. Sedan förra tävlingen på kartan har den använts flitigt i MIK:s nybörjarverksamhet, men även för vinter- & sommarserien, ungdomsserien, Mila By Night och en hel del andra mindre arrangemang och träningar. Nu är det alltså åter dags för en lite större nationell tävling på kartan, som reviderats under ledning av Per Forsgren.

Arena är planerad till Sätraskolan, vilket innebär tillgång till inomhuslokaler för sekretariat, omklädning, servering m.m. samt närhet till tunnelbana. Parkering för bilburna är som vanligt ett aber inom tätbebyggda områden, där har vi ännu inte någon riktigt bra lösning. Vi vidhåller dock vår miljöprofil och uppmanar till att utnyttja de fina möjligheterna att åka kollektivt, precis som vi gjort vid våra senaste arrangemang.

Karin Skogholm debuterar som banläggare, med Per F som bankontrollant, vilket jag personligen är övertygad om kommer att gå mycket bra. Den första utmaningen för Karin blev att samråda med kommunens ekolog angående känsliga områden inom Sätrareservatet (i stort sett all skog på kartan ligger inom naturreservatets gränser), för att komma fram till lämpliga banstråk. Nu återstår att söka reservatstillstånd från stadsbyggnadskontoret. Reservatsföreskrifterna medger bara arrange-

mang med upp till 500 deltagare och vi hoppas förstås på fler än så!

I övrigt är de flesta funktionärsposter i skrivande stund ännu vakanta och väntar på att tillsättas. Precis som tidigare år uppmanar jag till att hugga tidigt, för att försäkra sig om att få den roligaste uppgiften! Vi kommer att behöva allas hjälp, så om man är smart ser man till att vara tidigt ute!

Kontakta mig direkt, vid önskemål om funktionärsuppdrag, annars kanske personalansvarig hör av sig inom kort.

Joakim Törnros
Tävlingsledare

Tävlingsarrangemang är den enskilt största inkomstkällan för föreningen. Utan egna tävlingsarrangemang tappar vi betydande intäkter, vilket skulle medföra att vi får svårt att bedriva vår verksamhet på samma sätt som idag. Tack vara våra återkommande arrangemang kan vi lyckas hålla nere våra medlems- och deltagaravgifter på en låg nivå samt ha råd att ha kvar vår klubblokal.

En del av Sätrareservatet – känsliga områden är markerade med rutmönster

Harbrofajten 2017

Ett år går snabbt och i år kunde vi lägga den tjugoandra Harbrofajten till handlingarna. Tävlingsdag var onsdagen den 6 september. Liksom alla tidigare år jag varit tävlingsledare, var det uppehållsväder under tävlingsdagen. En vacker tradition som man frågar sig hur länge den kan hålla i sig.

Kvällen före var Tor Lindström, för första gången, och jag och satte upp startfållorna med assistans av Olle Laurell som skulle operera ögonen dagen därpå och fick vara lite försiktig. Olle Rudin satte ut kontrollerna med assistans av Arne Åhman, sedan Olle sett till att alla ställningarna var i perfekt skick.

I väntan på start

Varje år kommer det några nya funktionärer, i år var det debut för Kenneth Näslund som stod vid första kontrollen och assisterade eleverna. Sedan var det roligt att Sundsvallsborna Sören och Ingegerd kom ner och hjälpte till i sekretariatet i år också.

Starten har gått

Klockan åtta samlades funktionärerna, knappt trettio stycken. För många av dessa pensionärer, klubbmedlemmar och några utomstående, blir tävlingen ett trevligt återseende. Alla funktionärer var mycket positiva och de tyckte att det varit en mycket trevlig tillställning.

Full fart vid kontrollerna

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.

Första start är 9.30 och sedan är det start var femte minut till 10.15. Då har vi hunnit skicka iväg upp emot 475 tävlande.

Uppskattad pausunderhållning var en stämpelbana med elektronisk stämpling ledd av Pär Ånmark och Inga-Lill Davidsson.

Målet i väntan på löpare

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

Lennart – tävlingsledare för tolfte gången

Allt fungerade bra i år mycket beroende på att vi även i år var väl bemannade med funktionärer. Sekretariatet, under Lars Stigbergs och Hans-Göran Melanders ansvar, hade utökat antalet resultatregistrerande datorer till sex vilket var en mer än föregående år.

Totalt var 528 elever från 21 klasser anmälda. Dessutom deltog Kassmyra särskola utom tävlan. Ny deltagande skola för i år var Storvretskolan med två klasser. Till start kom sedan 475 elever.

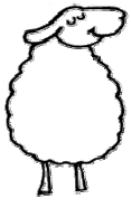
Inga-Lill och Pär ordnade stämpelbana

Det största jublet hördes från Trädgårdsstadsskolan. De upprepade prestationen från ifjol och förfjol genom att ta hem segern, där i år klass 5:1 segrade. Tvåa var Tunaskolan klass fem blå. Trea kom Trädgårdsstadsskolan klass 5:2 tätt följd av Kassmyraskolan klass 5:A. Mellan lag två och fyra skilde bara en poäng.

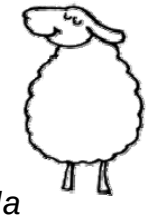
Det känns bra när klasserna går hem efter prisutdelningen och allt har fungerat. Då går en tacksamhetens tanke till alla som har lagt ner arbete för tävlingen, markägare, kommun och alla funktionärer.

Nu är det bara att se fram emot nästa års tävling, en vacker septemberdag 2018, närmare bestämt den femte.

Tyckte och kände
Lennart Hyllengren
som hade nöjet att vara
tävlingsledare för tolfte gången



Vintercupen 2017-2018



Nu är det dags igen! Den roliga och mycket uppskattade träningstävlingen startade i november och pågår under hela vintern, en gång i månaden fram till mars. Alla kan vara med, ung som gammal, nybörjare som veteran. Någon form av orientering är det men utöver det kan vad som helst hända!

Det är vanligtvis samling kl 18:00 i lokalen på Puckgränd 19 i Västertorp (gärna ombytt och klar). Reflexväst är obligatoriskt, ibland kan även pannlampa eller annan utrustning (typ penna) behövas.

Anmälan i förväg på Eventor-Klubben-Klubbaktiviteter, eller via mail till arrangören, det brukar också gå att efteranmäla sig på plats.

När ni läser detta har första deltävlingen redan avklarats, häng med på den spännande fortsättningen!

Alla arrangörer är utsedda, däremot inte alla datum, så håll utkik på hemsidan!

Vintercupen deltävling 1

Lagom till första vintercupen så kom också den första snön och det var vitt på marken även om snötäcket bara var någon cm.

En av många vackra grindar i Mälarhöjden

Det börjar bli tradition att vi ordnar en fotoorientering. Det här årets tema var grindar i Mälarhöjden och Västertorp.

Alla fick en karta med 32 kontroller, ett formulär med 32 grindfoton (och en adresslista). Tävlingen gick ut på att springa till så många kontroller man hann på 45 minuter och matcha kontrollerna med ett grindfoto. Beroende på ålder fick man sedan ett handikapp.

Anders Englid (f d Boström) imponerade genom att ta alla kontrollerna. Han var dock ute lite mer än 45 minuter så segern gick till D14-tjejerna Ebba Kolmodin och Liv Herne (från Ravinen).

Hela 29 löpare var ute och rörde på sig, kul med så stor uppslutning.

Helen och Staffan Törnros

Resultat Vintercupen 1 20 nov 2017

Plac	Namn	Tid	Kontr	Tids -avdr	Tot poäng	Hkp	Slut-poäng	VC-poäng
1	Ebba Kolmodin	44:10	18		18	1.7	30.6	50
1	Liv Herne	44:10	18		18	1.7	30.6	50
3	Jerker Åberg	48:50	26	2	24	1.25	30	48
4	Anders Englid	49:10	32	2.5	29.5	1	29.5	47
5	Åsa Mårsell	45:20	24	0.5	23.5	1.25	29.375	46
6	Kerstin Åberg	41:25	17		17	1.7	28.9	45
7	Ingrid André	44:10	17		17	1.7	28.9	44
8	Anders Käll	44:40	22		22	1.25	27.5	43
9	Elias Adebrant	41:20	18		18	1.5	27	42
10	Johan Giberg	41:15	26	0.5	25.5	1	25.5	41
11	Johanna Skogholm Allared	43:10	10		10	2.5	25	40
12	Lotta Östervall	43:40	16		16	1.5	24	39
13	Robert Björklund	42:30	19		19	1.25	23.75	38
14	Edvin Björklund Boljang	37:30	9		9	2.5	22.5	37
14	Simon Adebrant	37:30	9		9	2.5	22.5	37
14	Hilda Mårsell	37:30	9		9	2.5	22.5	37
17	Alva Björklund Boljang	38:20	11		11	2	22	34
17	Fanny Mossvall	38:20	11		11	2	22	34
19	Jörgen Persson	45:25	14	0.5	13.5	1.5	20.25	32
20	Mattias Boman	36:40	16		16	1.25	20	31
21	Alexander Käll	43:40	20		20	1	20	30
21	Max-Igor Kajanus	43:40	20		20	1	20	30
23	Magnus Kjellstrand	36:20	15		15	1.25	18.75	28
24	Ellinor Östervall	44:35	15		15	1.25	18.75	27
25	Emelie Lilja	38:20	10		10	1.7	17	26
26	Andreas Herne	45:50	13	0.5	12.5	1.25	15.625	25
27	Karin Skogholm	43:10	10		10	1.25	12.5	25
28	Håkan Elderstig	37:05	3		3	1.5	4.5	25
29	Emma Persson	15:00	2		2	1.25	2.5	25
Arr	Helen Törnros							25
Arr	Staffan Törnros							25

25mannahelgen 2017

I år var det första gången som vi hade ansvaret för hela 25mannahelgen. Ett jättearrangemang där både 25mannastafetten, MOL lördag och 25mannamedeln på söndagen ingick.

Dvs, det var IFK Tumba SOK med nya samarbetspartnern Tullinge SK som var huvudarrangörer, men även för MIK var det årets största arrangemang. Ett antal personer från MIK var funktionsansvariga och var inte bara med på tävlingsdagarna utan även i förberedelserna.

Lennart och Pär var tävlingsledare

Att arrangemanget gick väldigt bra har väl inte undgått någon, det var egentligen bara vädret som inte var på topp.

Jag har ställt två frågor till ett antal funktionsansvariga från Tumba och Mälarhöjden. Dels vad som var deras största utmaning inför helgen och dels vad som var det bästa med helgen för deras funktion. Tyvärr har inte alla funktioner kommit in med svar, men en hel del kan ni läsa på de följande sidorna.

Arenan i schematisk form

Därefter kommer en sammanfattning av Eventorenkäten från 25manna och en statistiksida som visar vad löparna hade för sig under 25manna.

Helen

Löparna på ingång till arenan

Banläggare

Som banläggare var nog den stora utmaningen att få ihop bra och varierande banor i ett område som begränsas av de tre sjöarna och de restriktioner som kommunen lade till. Särskilt på den västra sidan finns stora områden som är trampkänsliga.

Vi ”förhandlade fram” en öppning i det förbjudna området direkt öster om arenan och den användes av många på de första sträckorna precis som vi önskade. Vi ville ju undvika att alla skulle springa runt. Nu blev det mer rakt på.

När banorna i stort var färdiga under tidig vår 2017 efter ett års arbete så övergick vi till att ”serva” alla andra funktioner med kartor, tider etc. och framför allt att märka ut 220 kontrollpunkter (vi hade ju två tävlingar att tänka på). Under sommaren var det mest datorarbete inför kart- och bantryck.

Att det sedan inte blev några fel under helgen var nog det bästa. Livelox visar att det har varit stora variationer på vägvalen- precis som man vill ha!

Mats Käll

Ovan – vägvalen innebar en del krockar i starten

T h – löpare på väg in till växling från sista kontrollen

Nedan – full fart vid kontrollerna i skogen

Stämningsfullt tidigt på 25mannamorgonen

Brobyggare, kontrollställningsbyggare mm

Största utmaningen var att få virket till ett brobygge mellan Övrasjön och Mellansjön på plats. Virket skulle levereras till Brotorpsbadet och sedan transporteras till broläget genom kommunens försorg. Kontaktpersonen kommunekologen Britta Ahlgren hade en intensiv mejlkonversation med olika personer och beslutade att transporten skulle ske genom 25-mannaorganisationens egen försorg. Problemet var att jag aldrig fick ta del av konversationen och beslutet.

Plan B var att Kjell Ågren kunde ställa upp med sin fyrhjuling en fredag kväll och det gjorde han. Men nästa problem var att virket kom i sexmeterslängder och inte tillkapat.

Plan C fick sättas i verket. Fick åka till Tumba Järn och köpa en batteridriven cirkelsåg och sedan till Harbro för att ladda batteriet.

På lördagen kunde jag och Arne Åhman bygga den 4,2 m långa och 1,5 breda bron i lärkträ (som kommunen bekostade). Över bron sprang sedan tusentals 25-mannalöpare och i stort sett alla på 25-mannamedeln. Bron ingår nu som en del i ”Hällmarksslingan” och många vandrare har kommit med positiva omdömen. Prova du också.

Min huvuduppgift var att tillsammans med Anders Kärrström i TSK se till att alla kontrollställningar byggdes, försågs med SI-enheter, bevakades och revs före älgjakten. Med de rutinerade byggare vi har i både IFK Tumba och TSK och med de goda förberedelser som både Per-Arne Forsberg och Anders Kärrström gjorde var det egentligen ingen större utmaning. En speciell eloge till Emil A i TSK för det suveräna sättet han hanterade SI-enheterna som underlättade mycket för utsättare och inplockare.

Det bästa med min funktion före, under och efter tävlingarna är vistelsen i vår arena skogen. Efter att ha byggt några kontrollställningar är det fantastiskt att få sätta sig på någon bergknalle och ta fram termosen ur ryggsäcken, dricka en kopp kaffe och njuta av fågelsången och naturens skönhet.

Tor Lindström

Datorer - Nätverk

Den största utmaningen var mängden utrustning som behövdes, bl a över 60 datorer. De var utplacerade i 8 olika tält och vagnar vilket krävde enorma mängder sladd. Dessutom gälatt säkerställa att allt skulle fungera på tävlingsdagen.

Det bästa var att alla datorer och nätverk fungerade utan problem under hela tävlingen. Det var också bra samarbete med andra funktioner.

Staffan Törnros

Ovan - en bråkdel av all sladd som användes

Ovan t h – cirkustältet blåste omkull och fick sättas upp igen

T h – Uppploppet kvällen före 25manna, nu är allt klart.

Vilt – planering och drev

Vet inte om det är en utmaning, men det är en viktig förtroendeskapande åtgärd att noga stämma ha behovet av viltdrev och att återkoppla till jaktlagen om våra eventuella observationer av vilt under drevet och under själva tävlingen.

Det bästa var att det var uppehållsväder under drevet. Det var relativt krävande ändå.

Tomas Holmberg

Parkering

Den största utmaningen var att anpassa bilparkeringen till de svåra förutsättningarna som fanns. Endast en smal väg till parkeringen som inte ens tillät möte. Det gällde också att ha beredskap för dåligt väder. Jag fick lära mig att köra gårdens traktor för att kunna använda den vid behov då ägaren var borta.

Det bästa var att bilparkeringen låg så nära arenan och att inte fler än fyra bilar behövde dras ut från parkeringen i det bedrövliga vädret på söndagen.

Kurt Lilja

Ovan - vy västerut över parkeringen och arenan med sjön Uttran i bakgrunden

Nedan - nu går starten med 374 löpare

Start- och målgång.

Svårt att se några särskilda utmaningar eller vad som var bäst utan jag skriver lite allmänt om vår dag.

Det var ett bra startgärde och alla kom ut i skogen utan allt för mycket trängsel. Vi hade numrerade plastband på marken som sedan drogs undan när löparna fått sina kartor. Det gäller att alla funktionärer hinner dela ut sina kartor och rycka undan bandet på ca 1.5 min, men det gick bra!

Vid målgång för alla sträckor såg vi till att alla målstämplade (någon missade vi säkert ändå). Vi stoppade också löpare i öppna motionsklasser som av oklar anledning förirrat sig in på uppploppet. De skulle gå i mål på en helt annan plats.

Samla in kartorna efter målstämpling var bitvis hektiskt, speciellt då flyttkartongerna vi använde för insamlingen kollapsade i vätan.

Vid sista sträckans målgång var vi beredda med både kamera, måldomare samt papper och penna för att kunna avgöra en ev spurtstrid. Den uteblev dock och vi kunde lugnt ta i mål vinnande och efterkommande lag.

Klädselkontrollens vara eller icke vara: spelar det någon roll om folks kläder hjälpligt tejpas med silvertejp i klädselkontrollen? Vi stoppade dock en eller två finnar som hade tänkt att springa i korta cykelbyxor.

Det bästa med att jobba med start/mål är att man är med där allt händer!

Karin Skogholm

Incheckningen flöt på bra

OLA - lördag

Den största utmaningen var att se till att alla instruktioner och blanketter var uppdaterade och att alla hade fått tillräcklig utbildning innan tävlingen.

Det bästa var den positiva inställningen hos alla ansvariga funktionärer och den stora samarbetsviljan. Ett exempel är hur vi löste problemet som uppstod ett par veckor före tävlingen med den s k SportIdentbuggen. Det beslöts snabbt att vi skulle ha beredskap för att kontrollera SportIdent-enheter under tävlingen och att läsa in loggfiler från samtliga kontroll-enheter efter tävlingen. Mycket extraarbete, men ingen klagade utan erbjöd frivilligt sina tjänster.

Tror att det här minskade antalet protester och bidrog till att vi redan ett dygn efter tävlingen kunde presentera korrekta slutresultat för lagen.

Helen Törnros

”TA-limpan” med bl a Speaker, Resultat, OLA, Röd utgång och Avläsning

Avläsning

Den största utmaningen är alltid att få bra och stabil personal. Vi hade en bra grundstomme för både lördag och söndag.

Själva avläsningen är lätt att hantera och lätt att utföra även för ovan personal som vi blev tilldelad.

Utmaningen blev att få tillräckligt många avläsningsenheter, minst två per dator, eftersom backup skulle tas på varje avläsningsenhet, vilket visade sig ta väldigt lång tid. Men med bra och hjälpsam personal inom alla block och funktioner, så ordnade det sig.

Det bästa är nog den hjälp man får från alla runt omkring, arenafolk, IKT mm samt att alla var så glada trots dåligt väder.

Karin Nordebo Näslund

Ovan – avläsningen beredda på att ta emot löpare

Uppe t h – Röd utgång behandlar en protest

T h Röd utgång beredda att ta emot felande löpare

Röd utgång

Utmaningen var att innan jag blev tillfrågad om att ha hand om röd utgång visste jag faktiskt inte ens vad det var för något. Min kollega från Tullinge hade heller aldrig suttit i röd utgång så vi hade väldigt svårt att föreställa oss vad som väntade på tävlingsdagen. Under själva tävlingen var största utmaningen att behålla kontrollen och lugnet när det var som intensivast (dvs när alla var ute på parallellsträckorna).

Det bästa var känslan av att få vara med om att, med endast ideella krafter, ro iland ett så gigantiskt projekt. I röd utgång fick vi dessutom verkligen hela tiden känna tävlingens puls. Från de mörka lugna morgontimmarna när vi ställde i ordning allt och gick och väntade på starten, till den enorma intensiteten under parallellsträckorna där felstämplare stadigt strömmade in samtidigt som protester och kluriga fall skulle hanteras, för att slutligen sitta i OLA och se hur antalet "kvar i skogen" sakta men säkert tickade ner i takt med skymningens ankomst. En underbar upplevelse helt enkelt.

Erik Sandelin

Nymålade resultatplank dagen före 25manna

Pappersresultat

Utmaningarna var
- att lära sig hantera menyer OLA-resultatutskrift. Jag fick öva vid två tillfällen, Belastningstest 26 aug och Fullskaletest 24 sep.

- att ta fram dokument för Dimensionering av resultattavlor Stafett + Öppen motion Lördag + Medeldistans Söndag. Krävde en del jobb att hålla sig ajour med anmälningsläget i Eventor.

- att göra ritningar för layout resultattavla Stafett + Öppen motion Lördag + Medeldistans Söndag och få med plats för startlistor. Dagarna före tävlingarna kom önskemål att även kunna anslå Startlistor på resultatplanket vilket gav mig lite huvudbry för omdisponering och uppdatering av ritningarna!

Det bästa var att alla var positiva och allt flöt (i leran!) på bra och vi fixade att hålla takten även då utskriftstrycket stundtals var högt.

Jan-Erik Hagman

VIP-tältet t v och speaker t h höll reda på de deltagande lagen

Omstarten samlade många löpare

Motionsorientering - MOL

Jag jobbade med MOL och tror att den största utmaningen för oss var att start och mål låg så långt ifrån varandra och inte var uppmärkt med varken skyltar eller snitslar. Det var många löpare som var förvirrade och besvikna när de dök upp vid starten och fick vända om och jobba sig tillbaka till anmälan uppe på kullen i leran och regnet.

Det bästa var alla positiva och glada funktionärer och löpare som man fick träffa den helgen trots att vädret jobbade emot oss hela tiden. Dessutom fungerade all teknik utmärkt!

Katinka Ruda

Motionsorienteringens område på lördagen

Dusch

Största utmaningen och frågetecknet var avståndet från Vårsta till TC. Cirka 2500 meter brandslang fick läggas ut. Vid Vårsta satte Södertörns fjärrväme upp en värmeväxlare.

Skulle trycket vara tillräckligt högt och vattnet tillräckligt varmt vid TC?

En del slangar läckte och vi fick hämta nya slangar och ”slangplåster” hos Tuna Brandstation.

Värmeväxlaren fick problem med en ventil och vattnet var kallt någon timme på lördag förmiddag. Andra problem var att några sektioner av byggstängslet runt duschplatsen blåste ned och blev förstörda veckan innan tävlingen.

Det bästa var att i efterhand kunna konstatera att det fungerade, trycket var inga problem och vattnet var tillräckligt varmt större delen under helgen.

Thomas Eriksson

Lerig arena på söndagen

Start 25mannamedeln

Utmaningen var att samordna allt som skulle synkas med andra funktioner så att allt blev gjort och stämde överens.

Det bästa var fantastiska funktionärer och positiva tävlande trots vädret.

Åsa Mårsell

Sammanfattning av Eventorenkäten

I Eventor kan alla svara på en enkät för de flesta tävlingar. Det finns ett antal standardiserade frågor och finns också möjlighet att lämna kommentarer. Totalt var det 147 personer som lämnade synpunkter. Inte helt representativt för de nästan 10.000 som sprang och många av dem som svarar vill framföra klagomål på något. Men det kan ändå vara intressant att ta del av resultatet.

Informationen om tävlingen var de flesta nöjda med och väldigt få gav extra kommentarer.

Deltagarinfo på tävlingen

Vägvisning och skyltning till tävlingen fick något lägre betyg, men inte heller här fanns det så många negativa synpunkter.

Parkeringen däremot fick betydligt lägre betyg. Här var många missnöjda med att det var långa köer på förmiddagen.

Arenan tyckte de flesta var bra och här kom det t o m en hel del positiva kommentarer. Några tyckte dock att skyltningen var lite otydlig.

Banorna fick mycket högt betyg och få kritiska kommentarer. Någon tyckte att för svårt, medan andra tyckte det var för lätt (t o m om samma sträcka).

Allra högst betyg fick **terrängen**, där någon t o m tyckte att det var bästa 25mannaterrängen någonsin.

Kartplanket på 25manna

Kartorna fick också bra betyg, men en del tyckte att det var dålig banpåtryck. Något jag vet att även Kartansvariga höll med om. De hade fått kassera ett antal kartor av denna anledning.

Kvalitén på servicefunktionerna fick inte så högt betyg. Det var främst två saker som deltagarna var missnöjda med. Kall dusch ett tag på lördagsförmiddagen drabbades en hel del av och det är inte så roligt i dåligt väder.

Dessutom var en del missnöjda med serveringen, kall mat, långa köer m m. Tror att det snarare var bättre än det brukar vara på 25manna. Några hade också positiva kommentarer om serveringen. Tyvärr gjorde det dåliga vädret att det blev ganska mörkt i jättetältet och lite svårt att orientera sig därinne.

Några var missnöjda med att det var köer vid de enda toaletterna? De hade troligen missat att det fanns toaletter på flera ställen.

Lite mörkt inne i cirkustältet

Resultat på arenan fick godkänt betyg, men många var aldrig där och tittade utan nöjde sig med liveresultaten som fungerade bra hela dagen. Även om en del tyckte det var segt.

Resultaten på nätet fick också klart godkänt betyg, även om en del tyckte att framför allt sträcktiderna (i Winsplits) borde ha funnits där direkt efter tävlingen.

När det gäller allmänna synpunkter finns det förstås både ris och ros. Flera var mycket positiva trots vädret och glada för att vi prioriterat terräng och banor.

En del konstruktiva förslag finns också som säkert kommande arrangör kan ta till sig.

Sammanfattningsvis ett mycket uppskattat 25manna tack vare oss alla. Tänk om även vädret varit med oss, då hade nog betyget blivit ännu högre.

Helen

Arenan mitt under 25manna – nu har det hunnit bli lite lerigt

Statistik 25manna 2017

- 375 lag var anmälda.

  varav 272 svenska, 89 finska, 12 norska, 1 lettiskt och 1 tyskt.
- 374 lag startade.
- 365 lag hade löpare på alla sträckor.
- 292 lag godkändes, dvs 82 lag godkändes ej eller fullföljde ej (varav 60 svenska, 16 finska och 6 norska).
- Bästa 1:a lag: Tampereen Pyrintö vann 25manna.
- Bästa 2:a lag: IK Hakarpspojkarna på 36:e plats.
- Bästa 3:e lag: OK Linné på 87:e plats.
- Bästa 4:e lag: OK Ravinen på 177:e plats. (Även Järla Orientering och OK Linné fick runt fyra lag.)
- 176 godkända lag klarade sig från omstart. Ca 60 lag hade minst två omstarter.
- 9319 löpare sprang en sträcka i något lag.
- 9 lag fick en reservkarta.
- Minst 5 löpare tog ett annat lags karta.
- 45 löpare saknade stämpel från en kontroll (22 olika kontroller).
  - Av dessa var ca hälften säkra på att de varit vid kontrollen.
  - Tio löpare saknade stämpling från näst sista kontrollen, kodsiffra 72.
- 14 löpare saknade stämpling från två kontroller. Av dessa saknade 12 löpare på sträcka 5 två kontroller som låg i en ”loop”.
- 6 löpare stämplade vid fel kontroll.
- 21 löpare saknade ett antal kontroller eller bröt sitt lopp.
- Vid kontroll av samtliga kontrollenheter hittades saknade stämplingar från två löpare. En saknade en kontroll och en tre kontroller. Dessutom var det två löpare som stämplat för snabbt och inte godkändes.
- Under dagen gjordes ca 330 lagändringar fördelat på 87 lag.
- Fyra servrar, sjutton switchar, fem skrivare och över 60 datorer användes under tävlingen (inklusive motionsorientering).

Årets DM-tävlingar

Fem DM-tävlingar har som vanligt arrangerats i Stockholm under året.

Sprint-DM avgjordes som vanligt i början av maj. Attunda arrangerade vid Edsberg i Sollentuna en kall men solig vårkväll. Terrängområdet bestod mest av flerfamiljshus blandat med små skogspartier och ett rejält berg. Banläggaren hade lyckats få till en hel del luriga vägval på många banor.

Inte helt lätta vägval för Johan på sprint-DM

TMOK lyckades få två DM-medaljer, dels Johan Giberg som tog guldet i H18 och Ludvig Lange som knep silvermedaljen i H14. Endast 18 TMOK:are startade. Kanske är det lite besvärligt att ta sig rakt genom stan en vardagskväll?

Övriga DM-tävlingar avgjordes under två helger i början av september. Medel och lång gick vid Skråmstalund vid Bro nordväst om Stockholm. Jag förväntar mig att DM-tävlingarna ska vara några av årets bästa arrangemang, men det tyckte jag inte att de var i år. Framför allt lördagens medel-DM arrangerat av Väsby OK hade diverse brister. En kvarts kö till toaletterna och nästan inget vatten i duschen, dessutom kallt. Det småkalla vädret gjorde inte tävlingen roligare. Annars var det väl inte något större fel på terrängen eller banorna. Även om de inte var så utmanande.

Framgångarna för TMOK var inte så stora. Arne Åhman lyckades ta hem en tredjeplats och även för övrigt var det killarnas dag. Johan Giberg och Alexander Käll kom på 4:e respektive 6:e plats i H18 och Ludvig Lange på 6:e plats i H14. Totalt deltog 37 TMOK:are

Mattias går igenom kartan med Ingrid Ebba och Kerstin

Järfälla arrangerade Lång-DM på söndagen och lyckades lite bättre med arrangemanget. Toaköerna var kortare och det fanns varmt vatten i duschen.

En lite miss hade de dock gjort. Det var även DM för Uppland som startade först i alla klasser, men Stockholm fick starta direkt efter. Verkar OK, men med tanke på att det på vissa banor var få startande i Uppland fick en del stockholmare starta strax efter tio medan andra inte fick start förrän efter halv två.

Även denna dag var det främst TMOK-herrarna som gick bäst. Arne Åhman upprepade sin 3:e plats men fick den här dagen sällskap av Joakim Törnros som trea i H35. Ingrid André var den som stack upp bland tjejerna med en fin 3:e plats i D14. Johan Eklöv imponerade också med en 4:e plats i H21. Varför TMOK bara hade hälften så många deltagare (18 st) som på Medel-DM har jag ingen aning om.

DM-medaljörer Kerstin, Ebba och Ebba

Helgen efter var det dags för Natt-DM och Stafett-DM. Arena för båda tävlingarna var Svartbäcksskolan i Haninge. Lite märkligt att ha DM så nära bebyggelsen i ett område som används flitigt, men terrängen omkring är ju inte direkt lättorienterad. Hellas ordnade Natt-DM och början av de svårare banorna gick i det otroligt detaljrika området nordöst om Tyrestavägen. Där var det många som bommade. Slutet av banorna gick söder om skolan.

TMOK hade en väldigt lyckad kväll med 5 medaljörer av 11 startande. Ebba Adebrant vann D16, Ebba Kolmodin, Karin Skogholm och Joakim Törnros tog varsin andraplats i D14, resp D35 och H35. Dessutom kom Kerstin Åberg på 3:e plats i D14.

Kajsa, Viggo och Malin på prispallen

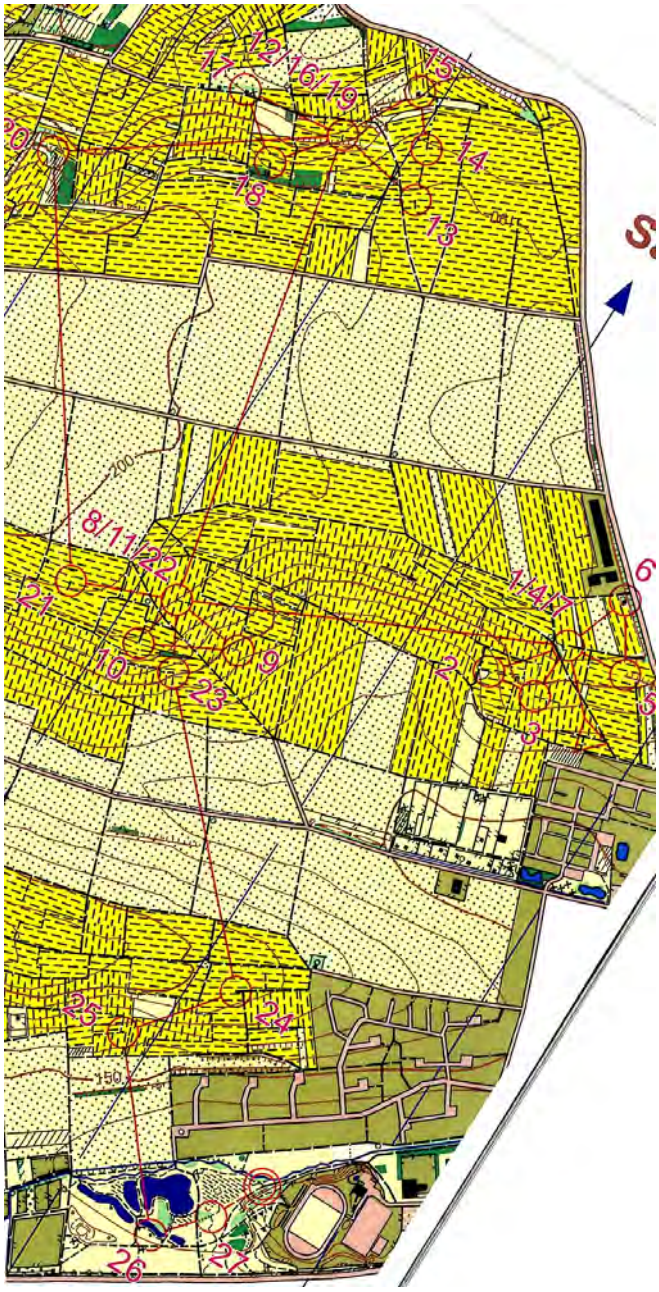
DM-tävlingarna avslutades med Stafett-DM som Ravinen arrangerade. Inte med någon större framgång tyvärr. Det var tydligen ett ganska rörigt arrangemang och i flera klasser hade ett antal lag fått fel kartor på kartplanket och ett antal lag blev inte godkända. TMOK:s lag i Ung16-klassen blev dock godkända och tog hem segern. I laget ingick Kajsa Ljungberg, Viggo Hjerne och Malin Ågren. D120-laget (med Åsa M, Helena A och Elsa T) tog hem en fin 4:e plats. Totalt hade TMOK tolv lag på startlinjen.

Helen

Weinberg-OL Saulheim 2017

I år blev det inte mycket orientering för oss och vi lyckades bli sjuka inför varenda stafett (förutom 24hs där Mikael ”bara” var skadad).

Då passade det bra att arrangörerna för årets sista Weinberg-Ol hade hittat på någonting speciellt: Gemensam start med fjärilar. I början alltså lite stafettkänsla, sedan var man själv efter ett tag, men såg konkurrenterna ibland utan att veta vart de var på väg och hur mycket av banan de hade klarat av.



Jennys bana med tre bon

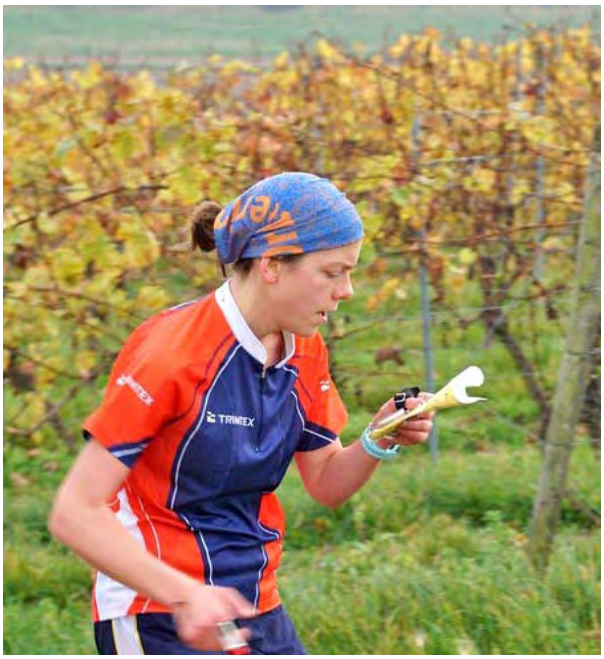
Banläggningen var väldigt bra med flera bon och olika långa sträckor. Efter 34 år av vanlig orientering i ungefär samma område var det bra upplägg för årets inofficiella säsongavslutning.

Som vanligt brukar inte bara vi resa till denna sista deltävlingen utan också orienterare från hela landet. I Mikaels klass var det mest kända Weinberg-orienterare medan det var flera okända ansikten i mitt startfält.

Det var det flera stycken som direkt efter start drog iväg uppför backen till första boet. Jag hade inte lika bråttom och med hjälp av fjärilarna spred vi ut oss snabbt. För att plötsligt mötas igen bland vinrankorna.

På dessa tävlingar handlar nämligen mycket om att hitta rätt i vinodlingen. Som man ser på kartan planteras rader i olika riktningar och självklart får man inte korsa raderna vilket gör det viktigt att välja rätt vägval. Annars finns det en stor risk att hamna framför en ”vinvägg” och behöva ta en lång omväg. Eller att man tar fel rad in mot kontrollen och måste springa tillbaka för att ta nästa rad istället).

På väg till sista bo-kontrollen tolkade jag kartan fel på ett ställe och blev omsprungen av en tjej och i fortsättningen sprang vi nära ihop. Fler såg jag inte trots att terrängen var rätt öppen och översiktligt på slutet. Pga att hon inte höll koll på raderna mellan kontroll 24 och 25 fick jag ett litet försprång. Vilket jag



Jenny bland vinstockarna

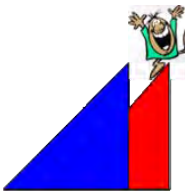
kastade bort med ett sämre vägval till kontroll 26. På väg till sista såg jag henne plötsligt bakom mig igen och lyckades komma i mål först. Efter ett tag kom det fler och fler i mål och att det visade sig att vi var snabbast!

Perfekt att det fanns världens godaste ”sportdryck” Federweisser (ungt vin) direkt efter målgång, som vi kunde njuta av medan vi diskuterade vägvalen . Mikael hade lyckats vinna sin klass också! Trots att vi bara har var med på två av fyra deltävlingar säkrade jag andraplatsen i cupen också.

Som vanligt samlades man efter Federweisser och dusch i gympasalen för att äta god korv och/eller hembakad kaka, umgås, titta på bilder från dagens tävling och naturligtvis fira pristagarna i alla klasser. De belönades med 1-3 flaskor vin eller druvjuice från en av ortens vinproducent.

Jenny Warg

På längdskidfronten



Det är full fart på längdskidsfronten trots att vi inte har någon snö ännu!!

Tillsammans med Skidallians Stockholm fick vi i alla fall åka på snö i skidtunneln i Torsby den 2-5 november. Planering pågår för fullt för vårt nästa läger i Grönklitt den 7-10 december. Jerker får boka fler och fler stugor då fler anmäler sig till lägret.

Torsbyläger med Skidalliansen

Skidallians Stockholm är ett samarbete mellan fler skidklubbar söder om Stockholm (TMOK, Nacka-Värmdö SK, IKJ Haninge, Söders SOL Tyresö, Skogsluffarnas OK och Stockholms Rullskidklubb). Vi samarbetar kring anläggningsfrågor samt framförallt genomför vi gemensamma träningar.

Torsdagsträningarna i är full gång med elghufs, sprättande skidgång, skatehopp mm. För den som vill träna ännu mer är det även barmarksträningar i Hammarbybacken på torsdagar tillsammans med Stockholm Skidallians.

För de äldre barnen i längdskidskolan har Stjärnjakten börjat. De går ut på att göra uppdrag och övningar för att samla stjärnor och har man tur får man åka till Falun och titta på världscupen samt åka själv på skidstadion. Exempel på aktiviteter man ska göra är att barnen ska planera en träning för föräldrarna, kullerbytta på skidor, vallakurs och byta hängarm i 2:ans växel.

Nedan följer tränings- och tävlingskalendern inför snösäsongen (kan justeras utifrån snöförhållandena). Vore jättekul om vi har fler lag till stafett-DM i januari!
Anmälan sker till Linda Claesson, linda_1976@hotmail.com.

Linda Claesson

Träning på snö fr o m januari eller när snön kommer

Aktivitet	***När***	***Var****
Längdskidor	Måndagar kl 18-19.30	Ågesta, Rudan m fl
	(endast när det är Söderskidan på tisdag)	
Längdskidor	Tisdagar kl 18-19.30	Ågesta, Rudan m fl
Längdskidor	Torsdagar kl 18-19.30	Harbro, Rudan m fl

*beror på snötillgången på de olika anläggningarna

Gruppindelningar	***Träningstider***
Skidkul, 4-7 år	Torsdagar
Längdskidskola, 7-12 år (delas in i flera grupper)	Torsdagar
Ungdomar, ca 10-20 år	Mån-, tis- och torsdagar

Fler Torsbybilder

Nu gör sig den yngre gruppen redo för att hålla balansen på en skida.

Yngre gruppen efter en stafett med en skida.

Den äldre gruppen gör sig redo för ett varv på tid. Intressant att jämföra för de som kört även år 2015 och 2016. Det är ju inte ofta vi kan åka skidor med hyfsat lika förhållanden, vilket det är i tunneln.

Kvällsfika på lördagen efter två tuffa träningspass på dagen. Supergod kladdkaka bakad av Elias, Viggo, Ludde, Gustav (Nacka-Värmdö SK), Kerstin, Hilma och Anelia. Kerstin - Hur många ägg var det nu i kakan??

Tävlingar 2017/2018

Se kalendern för övriga tävlingar under säsongen, se även
http://ta.skidor.com/

9/1	Söderskidan (Rudan)	K	IKJ Haninge/SK Linden/Skogsluffarna
13/1	DM-ind	F	Täby IS
14/1	DM-stafett	F	Täby IS
16/1	Söderskidan (Ågesta)	K	Hammarby/Nacka Värmdö SK
20/1	Tjejskidan	K	Sundbybergs IK
21/1	BSSM	K	IFK Tumba SOK (reserv 28/1)
21/1	Huvudstadscrossen	F	Täby IS (Distriktsfinal för Folksam Cup, 15-16 år)
23/1	Söderskidan (Lida)	F	Huddinge SK/Stockholms rullskidklubb
30/1	Söderskidan (Lida)	F	Tumba Mälarhöjden OK/Telia IF
4/2	Värmdöloppet	K	Nacka Värmdö SK (reserv 11/2)
6/2	Söderskidan (Rudan)	K	IKJ Haninge/SK Linden/Skogsluffarna
13/2	Söderskidan		Reserv
17-18/2	Reserv DM		Täby IS
20/2	Söderskidan		Reserv
2-4/3	ICA-cup (13-14 år)		Bollnäs
9-11/3	Folksam Cup (15-16 år)		Torsby
10/3	Visma Ski Classics 4 Kids	K	Täby IS/Visma (Täby konstsnöspår)

På Ungdomsfronten

Ute gnistrar Novembersolen och vi kan se tillbaka på en händelserik ungdomshöst. Vid den här tiden reflekterar jag alltid över hur fort hösten far förbi. Det gäller verkligen att anmäla sig i tid, innan säsongen är slut!

Individuella framgångar

Efter en blick i resultatlistorna kan vi glädja oss åt att vår långsiktiga ungdomssatsning börjar bära frukt också. Inte mindre än fyra DM-medaljer sopade våra ungdomstjejer hem, varav fördelningen var:

- Guld: D16-Natt (Ebba A)
- Silver: D14-Natt (Ebba K)
- Brons: D14-Lång (Ingrid A)
- Brons: D14-Natt (Kerstin Å)

Ingen TMOK-kille lyckades ta någon DM-medalj i år, men det är bara att träna på till nästa år.

På USM i Umeå representerade Ebba A de svart-röd-blå färgerna. Resultatet blev återigen mycket gott:

- Sprint: Placering 15
- Lång: Placering 16

Ebba A har under hösten börjat på Orienteringsgymnasiet i Uppsala. Där erbjuds mycket bra träningar, och kul studentliv. Om två-tre år har vi en stor kull ungdomar som är heta kandidater till de åtråvärda platserna på Orienteringsgymnasierna runtom i Sverige. Vi går en spännande framtid till mötes!

Patrik har genomgång inför Ungdoms-serien

Ingrid med pappa Magnus på Lång-DM

Extra kul att det går att nå den yttersta ungdomseliten i både Stockholm och Sverige om man tränar och tävlar bra med TMOK och åker på de läger som erbjuds (Rikslägret, Domarudden, StOF tältläger, Spanienlägret o.s.v.).

Kavleframgångar

På ett rörigt Stafett-DM tog TMOK ytterligare ett ungdomsguld i klassen Ung16, genom Kajsa L, Viggo H och Malin Å. Arrangören hade lyckats hänga upp fel kartor på planket så Viggo fick springa en alldeles för kort bana, vilket bidrog till en mycket bra sträcktid! Men i den allmänna förvirringen godkändes i alla fall laget och slutade då som segrare. Snyggt jobbat!

Till Daladubbeln i oktober skickade klubben två minibussar med ungdomar. Här handlar det mest om att ha kul och man klär ut sig och får bonuspoäng för vilka kläder man har på sig. Mer om Daladubbeln kan du läsa om på annan plats i tidningen.

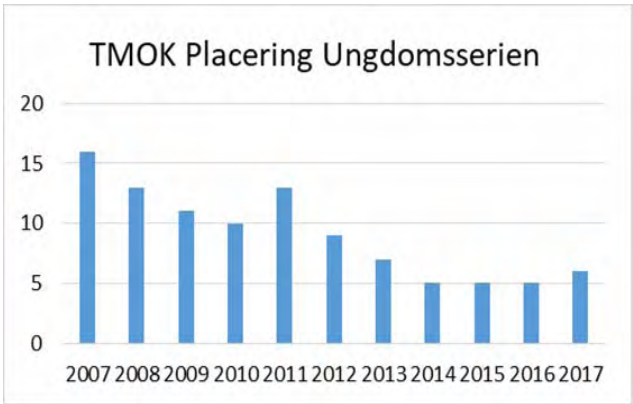
Tim Törnblom och Simon Hung pustar ut efter den tuffa fajten i H10

<u>Ungdomsserien</u>

Inför den slutliga Stora Finalen låg TMOK sjua i Ungdomsserietabellen. Ett litet tapp mot 2016, då vi slutade på plats 5. Men konkurrensen hårdnar eftersom hela orienteringssporten är i en växande fas, så vi måste också hela tiden bli fler.

Efter tävlingen fick alla TMOK-ungdomar Festis+Bulle+Kaka. Gott!

Finalen hölls i Sjödalsparken i Huddinge, och var en intensiv och raffinerande sprint. Som vanligt hade speakern Göran Hillgren full koll på alla tävlande och det är alltid kul att följa tävlingen från åskådarplats. Efter hårt lobby-arbete mönstrade TMOK hela 63 startande! Det ledde till att vi klättrade en plats upp, till 6:a i tabellen. Den historiska utvecklingen ser ni här:



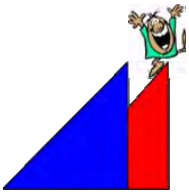
Antal startande ungdomar					
	E1	**E2**	**E3**	**E4**	**Snitt**
2012	34	36	30	28	**32**
2013	43	44	41	25	**38,25**
2014	49	46	53	54	**50,5**
2015	58	58	58	60	**58,5**
2016	72	60	68	57	**64,25**
2017	69	53	47	63	**58**

Inför nästa år fokuserar vi ännu hårdare på Ungdomsserien för att alla ungdomar ska känna gemenskap och ha kul, oavsett nivå. Det gäller att vi skapar bra ”gäng” som har kul ihop, då blir vi riktigt många på Ungdomsserien, som är första steget in i tävlingsdelen av orienteringssporten.

Nu kör vi igång vinterträningarna och kombinerar skidor och orientering, allt efter snötillgång. Måndagar och torsdagar erbjuds bra träningar hela vintern, kolla alltid Kalendern på tmok.nu för senaste info. Boka redan nu in Klubbdagen den 3 december, mer info på hemsidan.

Nu köör vi mot ett framgångsrikt 2018!

Patrik Adebrant, ungdomsledare



Dala-Dubbeln

Dags igen för Daladubbeln. I år var det en hel del nya som prövade på dalaskogarna. Vi åkte upp i två fulla minibussar.

Tumbabussen som tog den södra vägen och Mälarhöjdsbussen som tog vägen över Uppsala för att plocka upp Ebba i Uppsala. Vi lyckades pricka ankomst till Gruvrisskolan inom 5 min från varandra. Väl där står Tumbabussen skakandes med immande rutor.
Kurt stod utanför och väntade.

Alva och Alice - björkar

Gruvrisskolan är en stor trevlig skola en bit utanför Falun, många korridorer och trappor. Lätt att gå vilse och leka kurragömma. Vi fick ett eget klassrum, nästan. 4 stackars ledare från Östersund hade blivit inkvarterade i vårt rum, istället för med sin egen klubb. Såg kanske fram mot lite lugn och ro.

Lördag, stafettdag.
Det hade regnat duktigt dagen innan så det var en lång lerig stig till det lerig fältet i Karlsbyheden, där vi fick upp tältet. Först ut var Alva och Alice i D12, följt av Elin och Johanna i D10. Tjejerna var duktiga och klarade sina sträckor bra.

Elsa och Emelie - banditer

Sen var det dags för vår största klass D14 med lagen Elsa-Emelie, Ingrid-Lydia och Ebba-Kerstin. Det gick riktigt bra för alla lagen som var fint med på både första och andra sträckan.

Utöver det så hade vi mixlag med andra klubbar, Ludvig och Elias sprang H14 och Ebba D16. Kajsa och Emma sprang öppna banor. Gick bra utom för Ebbas kompis som stämplade fel.

De yngsta – Elin och Johanna

Efter lite shopping så skyndade vi oss hem för att äta middag i skolan.

I år hade vi gemensamt bestämt att vi skulle hitta på något annat än disco på lördagskvällen; vi skulle bowla. Det hade vi hört att Ravinen brukar göra. Sagt och gjort, med banor bokade till alla, så gav vi oss av till Lugnet och bowlinghallen. Kul att se att det finns så mycket bowlingtalang. Systrarna Ljungberg chockade med att rada upp strikes.
Kul tyckte alla och skönt att komma tidigt i sovsäckarna.

TMOK-gänget

På söndag morgon chockar TMOK alla med att sova en timme längre än de andra klubbarna och ändå vara klara i tid. Det är ett för duktigt gäng vi har. Östersundsledarna bara gapade.

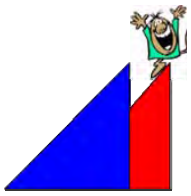
Sen bar det av ut till tävlingen och långdistanspatrull. Det var ett spritt startfält, så det fanns gott om tid att få på sig utklädningsmunderingen.
Vissa klädde ut sig, andra klädde ut sig till orienterare, ibland till någon annan orienterare.

Sträckorna var som vanligt riktigt långa, bäst idag var Ludvig Lange som med sin kompis Marcus från Attunda kom på en 7:e plats totalt. Värt att notera var att Ebba Adebrant med sin kompis kom 2:a på långdistansen (stämplade fel på stafetten).
Men alla kom i mål och hade i övrigt stämplat rätt. Solen sken och alla var nöjda efter en lång, men bra dag i skogen.

Dags att åka hemåt, kul med minibuss och kommentarerna om helgens upplevelser.

Tack alla ungdomar och Kurt för en fantastiskt rolig helg. Hoppas vi blir fler och att fler yngre vill med nästa år.

Jerker Åberg



Ingrid och Lydia t v och Kerstin och Ebba t h

Nybörjargruppen

Under våren och hösten 2017 har ca 20 barn deltagit i TMOK:s nybörjargrupp i orientering. Årets gäng har med stor entusiasm tagit sig an de olika övningarna och har under kursen utvecklats mycket när det gäller att kunna läsa kartan och förstå kompassen.

Några av nybörjarna – fr v Emma, Diana och Naomie, Emelie, Mimmi och Vanja

På träningarna har vi bland annat övat mycket på att hålla kartan rätt och då har labyrintövningen varit till stor hjälp. I den övningen ska man följa en linje som markerats med plastband på marken och samtidigt hålla kartan rätt så att kartans labyrint är passad rätt mot markens linje. Det är en bra övning att öva på för att passa kartan rätt. Svårt i början, men ganska snart sitter det!

Under hösten började vi även öva på att använda kompassen. I nybörjargruppen är det mest fokus på att med hjälp av kompassen passa kartan åt rätt håll. Det är mycket att hålla i händerna med både kompass och karta som ska vikas. För att öva på det hade vi som uppvärmning en kartviknings-stafett där stafetten gick ut på att öva på att vika kartan och samtidigt passa den med kompassen.

Förutom olika övningar har vi givetvis även sprungit orienteringsbanor, mest på grön nivå. Nybörjargruppen har även deltagit med flera startande på ungdomsseriens deltävlingar. En stor eloge till alla modiga föräldrar som nog ofta varit mer nervösa än barnen inför tävlingarna!

Stort tack till alla härliga nybörjarbarn!

Ledarna Mona, Åsa, Emma, Anders
genom Mona Lif

Grupp 8 till 10 år

Då var årets orienteringskurs slut, som i år hade grupper baserade på barnens ålder istället för kunskapsnivå. I gruppen 8 till 10 år har vi tjatat om att vika kartan, passa kartan och tumgrepp. Vi har även tränat på ledstångsbyten, vägval, gena, grov och noggrann kompass, sista säkra, kolla kodsiffror, framförhållning och testat nattorientering.

Det är inte bara barnen som har utvecklats utan även deras föräldrar och vi som tränare. Vårt främsta fokus under detta år har varit att skapa en gruppgemenskap. Det anser vi är den viktigaste grundstenen i orienteringen. Orientering är en underbar sport som kan utövas på sin egen valda nivå och alla kan vara med på sina villkor. Vi har velat visa barnen och föräldrarna detta och fånga deras intresse för sporten och självklart även ge dem utmaningar och tillfällen att utvecklas på flera plan.

Tyvärr har några barn valt att lämna gruppen under året och det tycker vi är mycket tråkigt, men vi har stor förhoppning om att de vill komma tillbaka i framtiden.

Vi har haft en mycket hög närvaro på våra träningar och det ser vi som ett gott betyg till våra träningar. Det bästa betyget var vid höstens avslutning då alla barn tillsammans uttryckte att de ville att vi skulle fortsätta vara deras tränare och att de tyckte det var tråkigt att orienteringskursen var slut för detta år. Att se barnens glädje under träningen och efter träningen tillsammans med sina nyvunna kompisar, gör att ens hjärta smälter och man blir varm inombords.

Barnen fick svara på några frågor om vad de tyckte hade varit roligast under året. Popcorn vid vår- och höstavslutnigen kom upp som första svar. Annat var mossfotbollen, sprintbanor, Natti-Natti och läger/tävlingar.

Till nästa år hoppas jag att fler följer med på våra roliga läger och att vi kan få ihop några stafettlag. Detta hänger mycket på föräldrarnas uppbackning då många i vår grupp har en hel del andra aktiviteter som tar en hel del tid. Vi har alla svårt att få ihop allt man vill hinna med att göra.

Popcorn på avslutningen var populärt

Vi ställde även frågan om vad de har saknat på träningen eller skulle vilja göra mer av. Som svar fick vi att de vill ha fler träningar med samarbetsövningar, där man kan springa ihop och lösa orienteringsproblemen tillsammans. Kortare avstånd till träningarnas startpunkt, springa reflexslingan, cykelorientering och lekar med pannlampa var saker som barnen önskade.

Bara för att orienteringskursen är slut innebär det inte att det inte finns några träningar. Vi har en veckas uppehåll och sedan börjar barmarksträningen inför skidsäsongen och självklart finns det soppa efter torsdagens träningar även under vinterhalvåret. Förhoppningsvis kommer gruppen även få springa vår fina reflexslinga någon gång. Det är härligt att springa ihop i en grupp i mörkret och se reflexerna lysa upp i en rad framför sig.

Vi vill tacka alla för det här året, främst våra underbara barn men även deras lika underbara föräldrar som alltid är positiva, stöttande och intresserade, precis som sina barn. Utöver det vill vi tacka banläggar-gruppen som har gjort ett gediget arbete att lägga våra träningar samt utsättargruppen som sett till att hänga ut och ta in alla kontroller till träningarna. Utan er hade det inte blivit lika bra träningar!

Vi ser fram emot 2018!

Ledarna Terese, Catrin och Kenneth

genom Terese Eklöv

Orienteringsgruppen 11-12 år

Orienteringssäsongen 2017 har varit mycket framgångsrik för barnen i grup-pen 11-12 år. Vi har kunnat välkomna flera nya duktiga barn till gruppen och även fått tillbaka uppskattade löpare som tagit ett träningsuppehåll.

Detta har gjort att det har varit lite spridning på vilken nivå barnen har kunnat träna då en del från början kunnat springa en svårare bana själv medan andra behövt lite hjälp av skugga ibland.

Fokus på träningarna har därför varit på att bli mer självständiga och springa utan skugga samt att för-bättra sina vägval för de som redan springer själva. Vi har också upp-muntrat barnen att springa svårare banor och de sista träningarna har alla sprungit den svårare gula istället för vit bana.

Mossfotboll

För att klara de gula banorna är kun-skap om kompassriktning ett bra hjälpmedel och där hade vi ett sär-skilt pass där banläggargruppen fokuserat på att det bara tränas kompassriktningsteknik. Ett särskilt omnämnande också att vi i våras äntligen kunde genomföra ett av de mest uppskattade och efterlängtade träningsmomenten: Mossfotboll.

Det väldigt roligt att se att det är en så bra sammanhållning i gruppen trots att deltagarna kommer från många olika områden och skolor runt Tumba. Innan träningen ser vi dem ofta leka kull tillsammans och efter träningen samlas många av dem över en tallrik soppa och umgås.

Några av deltagarna vid Stafett-DM

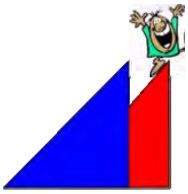
Lerigt på 25mannaarenan

Tävlingsmässigt har gruppen haft många individuella framgångar då de deltagit i bl a Ungdomsseriens tävlingar. I år har flera löpare även deltagit i stafetter som Ungdomens 10-mila, Melkers minne samt Stockholms DM-stafett där vi ställde upp med två lag.

Flera av barnen i gruppen var också med och hjälpte till som funktionärer på 25mannastafetten som klubben arrangerade i höstas. De sprang, idogt i regn och rusk över hela den leriga tävlingsarenan, med resultatlistor till resultatplanket och satte upp resultaten för motionsorienteringen. Detta uppskattades mycket av de vuxna funktionärerna!

Katinka Ruda

Ungdomsserien 2017



Ungdomsserien 2017 ur en nybörjarledares perspektiv.

Efter tre veckor av nybörjarkurs går första deltävlingen av ungdomsserien. Vi hade knappt hunnit lära oss namnen på barnen och än mindre fått någon koll på om de eller deras föräldrar hunnit uppfatta något av det vi försökt lära ut under de tre torsdagskvällar vi träffats. Skulle alla hitta till tävlingen, vilka av alla saker som står i PM är egentligen begripliga respektive helt obegripliga för den som aldrig läst ett PM till en orienteringstävling?

Eftersom ungdomsserien är första tävlingen för många ungdomar har vi alltid ledare på plats. De prickar av alla när de kommer, stämmer av med nybörjarna att de vet vad som gäller, delar ut lånepinnar och lånetröjor. Vi har också en gemensam samling och hejaramsa.

Första deltävlingen samlade 69 TMOK-ungdomar, från de mest rutinerade som snart blir för gamla för ungdomsserien, till dem som höll i en karta för 4:e gången i sitt liv.

Första deltävlingen vid Möllebadet

Som nybörjarledare ingår det även att pricka av barn när de kommit i mål, en rolig uppgift och kul att se att nästan alla är på gott humör när de kommer tillbaka – så också våra nybörjare på sin första tävling!

Deltävling två gick vid Älvsjö gamla IP och av någon anledning var vi betydligt färre deltagare där. Ungdomsorienteringen ökar i hela Stockholm och framför allt i södra delen vilket förstås är glädjande. Det stod dock snart klart att det skulle bli tufft att försvara den fantastiska 5:e-platsen som våra ungdomar fixat de senaste tre åren.

Full fart mot mål i Huddinge

Den stora utmaningen kom till hösten, när det var dags för regionfinal som arrangerades i Velamsund en onsdag kväll med första start kl 18. Inte helt lätt logistiskt alltså. Det förtjänar dock att nämnas att för de som var där verkade humöret vara på topp och det var en skön kväll med bra banor och fin omgivning.

Årets final gick av stapeln i Huddinge centrum och samlade närmare tusen ungdomar. Som vanligt var det sprint som stod på programmet och från TMOK var 63 förväntansfulla ungdomar på plats. De möttes av lite småkluriga sprintbanor med en hel del vägval och möjlighet att tjäna värdefull tid för den som höll huvudet kallt.

Som alltid var det bulle och festis efter målgång. TMOK slutade till sist på en 6:e plats efter att ha plockat en placering i finalen. För min egen del var det tredje ungdomsseriefinalen jag var ute på som förälder och jag fascineras lite av vilken stämning det är just på ungdomsseriefinalen, det är lite som att komma till ett kalas fast med en extra touch av spänning. De spelar musik i högtalarna, alla ungdomarna är glada och förväntansfulla, det är massor med folk, det peppas och hejas på varandra åt alla håll. En upplevelse för de nästan flygfärdiga nybörjarungdomarna tänker jag!

Åsa Mårsell

Prispallen 2017

1:a plats

Weinberg Cup Wörrstadt 25/6
Jennifer Warg D19
Mikael Tjernberg H45

Stockholm DM Natt 8/9
Ebba Adebrant D16

Blekinge DM lång 10/9
Patrik Gunnarsson ÖM5

Stockholm DM stafett 10/9
TMOK Ung16
(Kajsa L, Viggo H, Malin Å)

Österåker medel 23/9
Helen Törnros D65

Tisaren SM publiktävling 23/9
Ebba Adebrant D16

Valbo medel 23/9
Ulrik Englund H45

Valbo förlängd medel 24/9
Ulrik Englund H45

Ungdomsseriefinalen 1/10
Erik Käll U1H

Helg utan älg lång 21/10
Björn Nilsson H40
Ulrik Englund H45
Johan Giberg H18
Elias Adebrant H14

Helg utan älg medel 22/10
Ebba Adebrant D16

Helg utan älg totalt 21-22/10
Ulrik Englund H45

Weinberg-Cup Saulheim 4/11
Jennifer Warg D19
Mikael Tjernberg H45

Höstlunken 5/11
Alexander Käll Mil-lunken

Nov-tävlingarna medel 11/11
Ludvig Lange H14

Nov-tävlingarna lång 12/11
Ludvig Lange H14
Ebba Adebrant D16

2:a plats

Stockholm DM lång 3/9
Ulrik Englund ÖM8

Stockholm DM Natt 8/9
Ebba Kolmodin D14
Karin Skogholm D35
Joakim Törnros H35

Natti-Natti 27/9
Per Forsgren ÖM8

Ungdomsseriefinalen 1/10
Alice Gardby D16K

25manna 7/10
Alice Ljungberg ÖM1

Helg utan älg medel 22/10
Ulrik Englund H45

Helg utan älg totalt 21-22/10
Johan Giberg H18
Ebba Adebrant D16
Björn Nilsson H40

Svartåfejedn 4/11
Ulrik Englund H45

Weinberg Cup totalt 2017
Jennifer Warg D19

Höstlunken 5/11
Ruben Hylander Mil-lunken

Nov-tävlingarna lång 12/11
Elias Adebrant H14

3:e plats

Stockholm DM medel 2/9
Arne Åhman H80

Stockholm DM lång 3/9
Joakim Törnros H35
Arne Åhman H80
Ingrid André D14

Stockholm DM Natt 8/9
Kerstin Åberg D14

Uppland DM Medel 9/9
Arne Åhman H80

Gustavsbergs OK medel 30/9
Alice Ljungberg D12
Helen Törnros D65

Ärlaträffen 30/9
Björn Nilsson H40

Ungdomsseriefinalen 1/10
Kajsa Ljungberg D16K

Axevallanatta 20/10
Arne Karlsson H55

Nacka by night 20/10
Kajsa Ljungberg ÖM3
Stefan Ljungberg ÖM3

Helg utan älg lång 21/10
Ebba Adebrant D16
Patrik Adebrant ÖM8

Helg utan älg totalt 21-22/10
Elias Adebrant H14

Haninge sprintstafett 28/10
TMOK/Domnarvet (Kajsa L, Stefan L)

Höstlunken 5/11
Kim Örnberg Mil-lunken

Nov-tävlingarna lång 12/11
Arne Karlsson H55
Alexander Käll H18

Totalt hittills under 2017 (hela 2016)

52 (62) segrar

85 (82) 2:a platser

60 (88) 3:e platser

Minnesord

Bengt Huldt

9/10 1942 – 14/10 2017

Bengt Huldt har lämnat oss och funnit sin sista kontroll. Vi minns och hedrar hans många insatser för MIK orientering som ledare, ordförande och god kamrat.

Bengt har kämpat länge med sin cancersjukdom men var ändå under hela 2000-talet aktiv med vår satsning på skolorienteringarna i samband med Idrottslyftet och våra tävlingsarrangemang som funktionär.

Våra tankar går till Erna, Lotta och Fredrik och övriga i familjen.
Vi kommer ihåg en sann entusiast för MIK och orienteringssporten.

Bengt blev 75 år.

Sten Tiderman

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

75 år

Ove Käll
17 mars

50 år

Robert Thoresen
29 januari

50 år

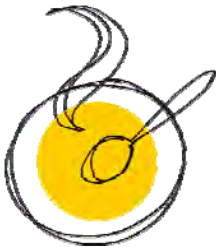
Ulf Persson
6 februari

Nygifta - grattis

Emma Englid och
Anders Boström
gifte sig den 23 september

Båda heter numera Englid

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.



VÄRDPAR
för soppkvällar i Harbro
torsdagar vintern 2018

Datum	Namn	Telefon	Städning
11/1	Anders och Emma Käll	08 646 04 33	Damernas omkl
18/1	Jenny Warg och Mikael Tjernberg	076 273 3785 070 226 2848	Herrarnas omkl.
25/1	Alwe Wandin och Berit Karlsson	08 531 733 41	Kök & hall
1/2	Fam Håkan Lindström	073 2020 299	Stora rummet
8/2	Daniel Lind och Thomas Eriksson	08 689 90 18 08 530 395 34	Damernas omkl
15/2	Fam Giberg	070 9675 013	Herrarnas omkl.
22/2	Staffan och Helen Törnros	08 646 16 32	Kök & hall
1/3	*Sportlov*		
8/3	Elsa och Joakim Törnros	08 420 34 092	Stora rummet
15/3	Fam Sandelin	08 647 45 17	Damernas omkl.
22/3	Fam Jerker Åberg	070 9746 932	Herrarnas omkl.

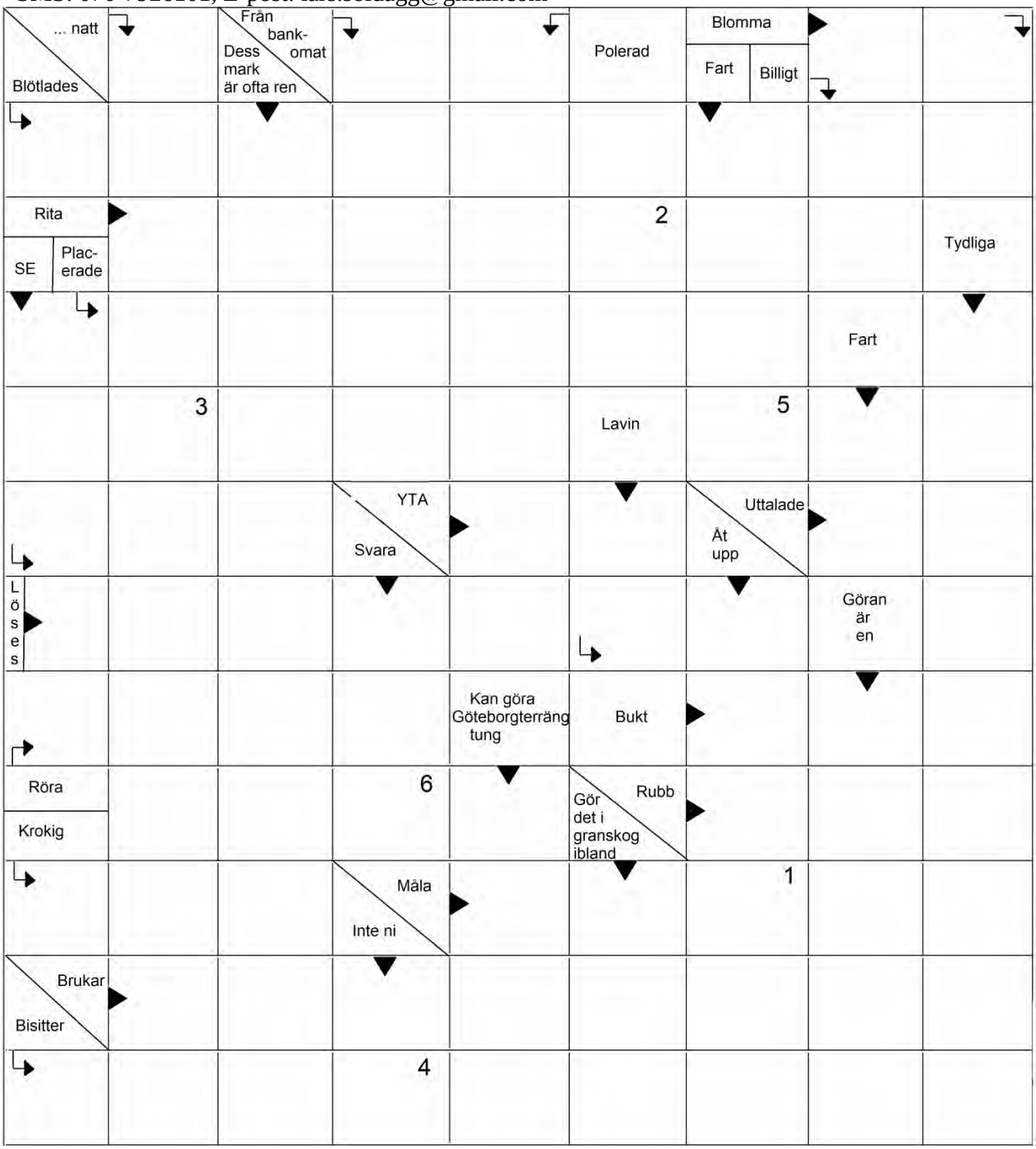
Instruktioner för värdparen

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 följande grundstädning varje torsdag:
   Diskar och torkar disk, torkar bord, sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum, städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.
5. Sedan finns ett extra uppdrag för varje torsdag som ska utföras. Detta uppdrag anges på värdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, dörrar osv.
6. När kvällen är slut ska allt vara diskat, städat (enl. schemat), papperskorgar vara tömda och försedda med nya plastpåsar (finns i översta kökslådan). Gäller även omklädningsrummen!
7. Vid hemgång ska alla fönster vara stängda och låsta (nyckeln passar till samtliga lås i klubblokalen). Gäller även omklädningsrummen!
8. Kontakta nästa veckas värd och meddela vad som gått åt och vad som finns kvar.

Förra lösenordet var Sankmark

1	2	3	4	5	6

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



Klubbinformation för TMOK, IFK Tumba SOK och MIK OK

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Elsa Törnros	073 647 97 98
V ordförande	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Kassör	Tor Lindström	070 376 43 92
Sekreterare	Mattias Boman	073 051 32 59
	Fredrik Huldt	073 311 71 42
	Anders Käll	070 340 77 25
	Staffan Törnros	070 551 16 32

Kassörens adress:

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

epost: tmokkassor@gmail.com

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

Gemensamma kommittéer

Fest/InformationsKommittén (FIK)

Ansvarig	Fredrik Huldt	073 311 71 42
Hemsida	http://www.tmok.nu	
	Joakim Törnros	073 394 64 91
	Mattias Allared	070 825 04 58

Tränings/TävlingsKommittén (TTK)

ttk@tmok.nu

Träningar	Anders Englid (Boström)	070 228 27 75
	Emma Englid	073 789 32 95
KTK	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Juniorer	Dan Giberg	070 109 22 20
UK dam	Karin Skogholm	072 573 07 01
UK herr	Johan Eklöv	0727 11 93 81
	Emma Persson	070 699 69 22
	Mikael Tjernberg	070 226 28 48

Skidor och Skid-OL

Linda Claesson (Ansvarig)	070 001 77 08
Jacob Bolin (Skid-OL)	070 603 80 73
Jerker Åberg	070 782 79 85
Olle Hjerne	073 097 90 90
Thomas Eriksson	070 519 87 91

Forts. Ungdomsledare (UNG)

Anders Käll	070 340 77 25
Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
Catrin Sandelin	073 405 15 70
Dan Giberg	070 109 22 20
Daniel Lind	070 447 82 83
Elinor Lange	070 267 43 55
Helena Adebrant	073 951 56 69
Håkan Elderstig	070 244 70 22
Jerker Åberg	070 782 79 85
Johan Eklöv	0727 11 93 81
Jörgen Persson	070 266 19 30
Katinka Ruda	073 056 90 33
Kjell Ågren	073 033 90 12
Lotta Östervall	070 161 53 19
Magnus Kjellstrand	070 623 79 99
Olle Hjerne	073 097 90 90
Patrik Adebrant	073 690 26 77
Terese Eklöv	070 899 52 26

OL-Skytte

Ansvarig	Johan Eklöv	0727 11 93 81

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande	Lars Stigberg	070 318 11 36
V ordförande	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Sekreterare	Matilda Lagerholm	070 432 89 89
Kassör	Kurt Lilja	073 346 64 16
Ledamot	Dan Giberg	070 109 22 20
Suppleant	Åsa Mårsell	070 560 12 22
Suppleant	Roland Gustavsson	070 556 62 48
Adj. ledamot	Lennart Hyllengren	070 571 70 41
Adj. ledamot	Olle Laurell	070 772 69 75
Revisorer	Ann-Britt Sjöberg	070 154 06 02
	Lennart Hyllengren	070 571 70 41
Rev.Suppl.	Christer Bjernevik	070 556 99 28
Valberedning	Patrik Adebrant	073 690 26 77
	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Johan Eklöv	0727 11 93 81

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig	Kurt Lilja	073 346 64 16
	Lennart Hyllengren	070 571 70 41
	Lars Stigberg	070 318 11 36

Harbrokommittén

Ansvarig	Roland Gustavsson	070 556 62 48
	Tore Johansson	070 600 13 75
	Ove Käll	070 634 03 17
	Kurt Lilja	073 346 64 16

IFK Tumba SOK forts.

Rekryteringskommittén (RUK)

Nybörjarverksamhet-Orientering

Ansvarig	Emma Vivall Käll	070 697 37 24
	Mona Lif	072 305 30 72
	Åsa Mårsell	070 560 12 22
Skogskul	Henrik Falk	070 101 58 56

Nybörjarverksamhet-Skidor

Ansvarig	Olle Hjerne	073 097 90 90
	Henrik Falk	070 101 58 56
	Katinka Ruda	073 056 90 33
	Kjell Ågren	073 033 90 12

Övrig rekrytering

Ansvarig	Olle Laurell	070 772 69 75
	Kurt Lilja	073 346 64 16
Harbrofajten.	Lennart Hyllengren	070 571 70 41

Tävlingar /Kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	070 318 11 36
	Anders Winell	070 789 27 77
	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Pär Ånmark	072 032 96 24
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Tor Lindström	070 376 43 92

Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)

	Anders Winell (SÖKA)	070 789 27 77
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Roland Gustavsson	070 556 62 48
	Mats Käll	070 544 87 95

Hacksjöbanans föreningsråd

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

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
Telefon	Harbrostugan	530 366 70
Hemsida	http://www.ifktumbasok.se	
Org.nr	IFK Tumba SOK	812800-9639
Plusgiro	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Bankgiro	IFK Tumba SOK	5848 – 1201

Medlemsavgifter	Enskild	300 kr
	Familj, samma adress	700 kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64	700 kr
	65år och äldre	400 kr
Adressändringar	Roland Gustavsson roland.g@telia.com	530 318 42

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
Valberedning	Jerker Åberg	070 782 79 85
	vakant	
Revisor	Robert Björklund	070 244 40 77

Ungdomskommittén

Ansvarig	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Magnus Kjellstrand	070 623 79 99
	Max-Igor Kajanus	073 035 88 99
	Erik Åberg	070 214 33 67
Skolorientering	Bengt Branzén	073 525 95 92

Kartansvarig	Per Forsgren (SÖKA)	99 37 15
Arrangemang	Joakim Törnros	073 394 64 91
	Staffan Törnros	646 16 32
Adress	Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb Puckgränd 19 129 49 Hägersten	
Org,nr	Mälarhöjdens IK OK	802490-9510
Plusgiro	Mälarhöjdens IK OK	**50 22 33-0**
Medlemsavgifter	Ungdom, upp till 20	150 kr
	Vuxen, 21 och äldre	300 kr
	Familj, samma adress	600 kr
	StOF-nytt	100 kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64 år	700 kr
	65år och äldre	400 kr
Adressändringar	Staffan Törnros	646 16 32
	staffan.tornros@telia.com	

Vill du ha mailadress, hemadress eller annan info till någon klubbfunktionär, så hittar du allt detta i medlemsmatrikeln. Gå in på tmok.nu/Klubbinformation/Om TMOK och välj Medlemsmatrikel. Du behöver vara inloggad som medlem för att komma åt informationen.

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

Spröda pepparkakor

Julen närmar sig och det är dags för pepparkaksbak. Tycker du inte om att kavla ut pepparkaksdegen så är det här receptet perfekt. Pepparkakorna är lätta att göra och smälter i munnen.

Ingredienser:

1 ägg

1 msk sirap

2,5 dl socker

2 tsk kardemumma

2 tsk kanel

½ tsk nejlikor

1 ½ tsk bikarbonat

250 gram margarin (el smör)

4 ½-5 dl mjöl

Gör så här:

Smält fett och låt det svalna.

Rör ihop ägg, socker, sirap och kryddor.

Häll över fettet.

Tillsätt mjöl till en lättarbetad deg. Låt vila i kyl i en timme.

Rulla ut till längder och skär degen i tunna skivor.

Grädda ca 5 min i 200 grader.