TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK

Johan, Joakim och Karin -
mästare allihopa

Nr 2 – 2018

TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

M.I.F.
1924

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.

Preliminära manusstopp 2018:
Nr 3 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, fam Boman/Kolmodin, Bengt Branzén, Terese Eklöv, Henrik Falk, fam Giberg, fam Hedberg, Magnus Kjellstrand, Mona Lif, Åsa Mårsell, Lars Stigberg, Mikael Tjernberg/ Jenny Warg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Omslag
Tre mästare: Johan Eklöv – tredubbel världsmästare i OL-skytte (klassisk, sprint och stafett), Joakim Törnros – dubbel distriktsmästare i H35 (sprint och lång) och Karin Skogholm – distriktsmästare i D40 på Lång-DM. Läs mer inne i tidningen.

Innehåll:

Redaktionens spalt 3
Från styrelserna 4
Fundrarn 4
Info från TTK 5
TAKK 6
Notiser 7
Projekt HISSNA 7
Skolorientering 9
Naturpasset 9
Sommarlägret vid Flottsbro 10
Ungdomsserien 3 maj 12
Toughest 13
Sommarserien 15
10MILA 16
Five Days of Italy 22
Veteran-VM i Danmark 26
O-Ringen 28
DM-tävlingar 34
På längdskidfronten 35
OL-skytte 36
På ungdomsfronten 42
Skogskul 44
Nybörjarkurser 45
Ungdomar 09 46
Ungdomar 07/08 46
Ungdomar 05/06 47
Ungdomar 13-16-åringar 48
Uppstartsläger 50
Melkers minne 51
Konfirmationsläger 52
Rikslägret 54
Ungdomssidan 55
Ungdomens 10mila 56
På Juniorfronten 58
Swedish League och Natt-SM 58
Intervju Ingrid och Magnus 60
X:et 61
Prispallen 62
Värdpar i Harbrostugan 64
Anslagstavlan 65
Klubbinformation 66
Baksidan 68

Redaktionens spalt

Vilken sommar vi har haft och har fortfarande. Det har nästan varit för varmt att orientera många gånger, men det vore synd att klaga.

Eftersom det bara kom ett nummer av TT i våras har det hunnit hända massor sedan dess. Här är bara lite av det ni kan läsa om i tidningen.

- 10MILA i Nynäshamn där TMOK hade åtta lag med.
- StOF-lägret, vid Flottsbro i slutet av maj, som blev en stor arrangörssuccé för TMOK.
- Reportage från tävlingar i Italien och Danmark.
- O-Ringen i Ö-vik, bra arrangemang med utmanande banor. Läs Matildas Hedbergs personliga reportage.
- OL-skytteåret med VM som höjdpunkt, där Johan Eklöv blev historisk genom att ta hem alla guld.

På ungdomssidorna kan ni läsa bidrag från nästan alla grupper. Dessutom reportage från många läger och resor som våra ungdomar gjort under året.

Inte så konstigt att numret är ovanligt späckat med hela 68 sidor. Jag får be om ursäkt att det kommer lite sent, men det har varit mycket annat som lockat mig de senaste veckorna. Det gäller att hinna orientera så mycket som möjligt under den korta höstsäsongen. Dessutom finns det lingon, äpplen, svamp, trädgårdar och barnbarn som behöver tas om hand.

Det innebär också att det hunnit hända en del efter manusstopp, som en del läger och SM-tävlingar. Men något ska vi kunna läsa om i nästa nummer också.

Då kommer ni också kunna läsa om Natt-DM som Tumba arrangerar i slutet av september och 25manna som går i början av oktober. Får vi ihop tre lag där? Det är inte för sent att intresseanmäla er på Eventor.

Helen

Årets lingonskörd

Från styrelserna

I skogen

- Är det nu härligt att vara. Äntligen slut på sommarvärmen ☺

- Visade Johan Eklöv att mycket rutin krävs för att hitta rätt i grönområden och skjuta rätt. Grattis till trippla VM-guld i OL-skytte!

Elsa i skogen på DM

I styrelserummet

- Har vi nu gjort ett årshjul så att vi har en bra plan för hur vi ska arbeta under året

- Funderar vi över hur vi ska jobba med motionsträning och rekrytering av vuxna framöver. Hur ska vi smartast jobba med Naturpasset, MOL, Hitta-ut, nybörjarkurser för vuxna och trailgrupper för icke-orienterare? Har du idéer eller vill engagera dig, hör av dig!

- Jobbar vi med att hitta efterträdare till de trotjänare som dragit sig tillbaka.

- Vill vi starta upp en social kommitté som drar i olika sociala aktiviteter under året. Kul va? Vem vill vara med?

Elsa Törnros

Info från TTK

Vid sidan om våra ordinarie träningar måndagar och torsdagar så planerar TTK för följande aktiviteter under hösten.

Stafett DM sön 23 sep
Går på ”hemmaplan” vid Lida Friluftsgård sön 23 sep med Tullinge som arrangör. Gå in på Eventor och anmäl intresse, vi siktar på att bli många lag.

NattiNatti ons 26 sep
TMOK satsar på att återigen vara med och fightas i toppen av NattiNatti. Som vanligt går stafetten någonstans söder om stan. Kryssa i på Eventor att du vill springa.

25manna lör 6 okt
Årets roligaste stafett arrangeras i år vid Hägerstalund på södra delen av Järvafältet. TMOK siktar på att ha tre lag så gå redan idag in och anmäl intresse på Eventor.

Halikko lör 13 okt
Årets roligaste tävling i Finland, som är en 15-mannastafett, går av stapeln i Salo ca 40 min resa från Åbo. TMOK kommer att anmäla 2 lag som kommer bestå av en blandning av unga och äldre, tjejer och killar. Vi kommer åka båt från Värtan fredag den 12 oktober och kommer tillbaka till Värtan söndag morgon den 14 oktober. Hör av dig till johan.giberg@telia.com om du vill springa.

Danne i samspråk med Magnus, Anders och Olle

KM-datum
Natt-KM torsdag 4 oktober Harbro. Lång alt. Medel-KM och Klubbdag lördag 24 november plats ej bestämd, mer info kommer inom kort.

Löpgrupp
För att locka fler personer till torsdagsträningarna i Harbro kommer vi fortsätta att erbjuda löpning i grupp under ledning av Conny Axelsson och Henrik Eriksson.

Träningar
Våra torsdagsträningar kommer under hösten att bestå av löpgrupper, orienteringsträning, styrka och smidighet, titta på TMOK.nu vad som står i kalendern.

Vi kommer dessutom att vid två torsdagar lägga speciella 25-mannaträningar med fokus på stafettlöpning. Skriv upp torsdag 30 augusti och torsdag 27 september i din kalender redan nu.

Måndagsträningarna i Västertorp startar 22 oktober.

Dan Giberg

TAKK-Info

Tävlings-, Arrangemangs- och KartKommitté

Genomförda arrangemang.
Under 2018 har vi genomfört ett antal arrangemang. Stockholms-säsongen drog igång med MIK-medeln med över 1500 deltagare en solig söndag i april vid Sätraskolan i Bredäng. I början av maj arrangerade vi Ungdomsserien vid pistol-skyttebanan i Salem. Under våren arrangerade vi även en orienterings-skyttetävling vid Hacksjöbanan.

Jörgen och Lotta vid StOF-lägret

Ett relativt stort arrangemang var StOF:s Sommarläger som vi, fram-förallt våra ungdomar/juniorer med visst stöd från äldre gardet, stod för vid Flottsbro. Knappt 500 deltagare fre kväll – sön lunch. Arrangemanget var en succé ur alla aspekter, även ekonomiskt.

Under sommaren var vi även med och bidrog med funktionärer till hin-derloppet Toughest vid Lida och en av våra arrangemangsgrupper fixade sommarserien vid Sätrabadet.

25mannaföreningen
Tumba är en av 10 Stockholms-klubbar som är med i 25mannaföreningen. IFK Tumba är själva huvudansvariga tillsammans med någon annan klubb var 5:e år, förra gången var 2017 och nästa gång blir följaktligen 2022 och även då tillsammans med Tullinge SK. Arbetet med att hitta lämplig arena är påbörjat och målet är att ha ett första alternativ framme under hös-ten då 5 olika alternativ ska studeras närmare. Mellanåren är övriga klub-bar med och stöttar de som är huvudansvariga mot ersättning. 25manna är ett väldigt stort arran-gemang med ca 10 000 löpare på lördagens stafett och knappt hälften på söndagens medeldistans, därför behövs det stödklubbar.

Höstens arrangemang
Som ni säkert redan vet är den vikti-gaste inkomstkälla för klubbarna de olika arrangemang vi står för och nu i höst finns det 3 bra tillfällen att hjälpa till.

Förutom Natt-DM vid Lida med Danne Giberg som tävlingsledare ska Tumba bidra med 200 timmar till 25mannahelgen som i år har arenan vid Hägerstalund på södra delen av Järvafältet vid Akalla/Kista.

- Natt DM fre 21 sep
- 25manna - Serveringen lör 6 okt
- 25manna - Parkeringen sön 7 okt

Har du inte redan anmält till vilken eller vilka dagar du vill hjälpa till så kontakta mig, Katinka eller Olle: jorgen@aaro.se katinkaruda@yahoo.se olle.hjerne@hotmail.com.

Inför 2019 hoppas jag på en bättre vinter så att vi kan genomföra Bra-vura Stockholm Ski Marathon i janu-ari, det blev ju tyvärr inställt i år.

Hoppas vi ses på någon tävling eller Harbroträning nu i höst,

Jörgen Persson

Natt-DM 21 september vid Lida Friluftsgård

IFK Tumba arrangerar Natt-DM vid Lida fredagen den 21 september. Vi kommer samtidigt att erbjuda en Night Trail, vilket vi hoppas kommer locka många som vill springa en snitslad bana i mörker.

Vi räknar med ca 400-500 deltagare plus ett 100 tal deltagare i Night Trail. Det finns fortfarande utrymme för funktionärer. Har du planer på att besöka Lida i samband med Natt-DM och inte tänkte springa, och kan tänka dig hjälpa till med någon uppgift under kvällen, får du gärna höra av dig till dan.giberg@telia.com.

BRAVURA
STOCKHOLM SKI MARATHON

Efter den fantastiska sommaren tror vi nu på en lika fin vinter!

Notera i din kalender att du kan vara funktionär på årets tävling
Söndagen den 20 januari vid skidparadiset LIDA

Anmäl dig till Lasse Stigberg ar@lars-stigberg.se

Projekt HISSNA

och samarbete med Botkyrka kommun (BK)

I samband med att jag avgick som ordförande i IFK Tumba SOK i februari bestämde vi att jag skulle avsluta projekt HISSNA och driva några frågor med Botkyrka kommun (BK). Här följer en liten statusrapport.

Projekt HISSNA

Harbro Gärde

Projektavslut med Stockholmsidrotten vad gäller Harbro Gärde planeras närmaste månaderna. Samtidigt skrivs avtal med BK som tar över ansvaret inkluderande sommar- och vinterservice.

Entré för rullstolsburna

Ny dörr med ramp utanför installeras i storstugans södra väggs västligaste fönster! Utgången blir också en bra reservutgång. Beställning är gjord och installering väntas under september.

Entré Harbro

BK implementerar ett antal entréplatser till skogen mellan Harbro och Lida. Information ska finnas på flera språk om vilka möjligheter, som finns för allmänheten. Vi diskuterar möjligheten att använda appar med bl a info om vår verksamhet. Det

skulle också kunna lösa informationen till synskadade. Väg- och P-förbättringar diskuteras liksom bättre körväg till torpet. Jag försöker också få bort P-bestämmelserna, som infördes av BK i somras.

Utegym
Utegymmet fanns med i den ursprungliga planen för HISSNA, men har fördröjts genom att 12 andra önskemål dykt upp i olika delar av kommunen. Jag bearbetar BK och vi är överens om att ytan framför torpet, på andra sidan elljusspåret, skulle vara en lämplig plats.

Det innebär lite extra markarbeten, men det är bästa platsen som inte heller tar utrymme från våra gräsytor intill parkeringen. Förhandling pågår och det finns visst hopp om 2019!

Andra kommunfrågor

Skidspåren
Breddning av spåren pågår norr om Lida och kommer successivt att utvidgas norrut. Breddningen innebär bättre utrymme för skidåkarna, men det blir också lättare för snön att komma ner i skidspåren! Vintern 2020 planeras att snöproduktion finns runt hela elljusspåret 2,5 km! Ny belysning även på våra Harbrospår.

Arrendeavtal
Nuvarande avtal mellan BK och IFK Tumba SOK för Harbro har gått ut. Tidsbrist hos kommunen har gjort att inga förhandlingar har startat. Förhoppningsvis klart innan årsskiftet.

Extern uthyrning av Harbrostugan
Vi har haft svårt att hitta ersättare till Roland Gustafsson vad gäller uthyrning av Harbrostugan. BK vill erbjuda medborgarna bättre lokaler och vi har diskuterat viss uthyrning i deras regi. Klart i höst.

Skolsatsningar
I Brosjöskogen finns c:a 115 kontroller utan kodsiffra från fyra skolor. Kontrollerna ska kunna användas av klasserna 1-9, varför svårighetsgraden varierar. Varje skola sköter sig själv, vilket måste vara väldigt ineffektivt! Arne Åhman, Per Ånmark och till viss del jag själv, har undersökt möjligheterna till bättre samordning och bättre banor.

Vi håller just på att ta fram ett förslag med kanske 75 kontroller märkta med ”Botkyrka kommun” och en kodsiffra. Alla kontroller kan användas av varje skola som ingår i samarbetet. Kontrollerna finns i en databas och kan användas vid uppläggning av ett antal standardbanor. Banorna ska ha olika svårighetsgrader och olika längd beroende hur mycket tid som finns tillgänglig (kan variera från en lektionstimme till en friluftsdag). Varje skola kan lägga till kontroller, men de ska då registreras i databasen och kunna användas av alla användare. Kartor kan skrivas ut vid behov, alltid med aktuell revidering, vilket sällan är fallet idag.

I riktlinjerna för skolornas undervisning i orientering finns från 2018-07-01 en passus om positionering, **såväl med som utan digitala verktyg**. Därför kommer vi också att ta upp frågan om SI-enheter och SI-brickor med förbund och BK. Det är inte minst en betydande ekonomisk fråga, så stöd från bidragsgivare/sponsorer blir ett villkor för att komma vidare. Även Harbrofajten kan komma ifråga, men då är behovet av SI-brickor uppåt 600 st!

Vi jobbar vidare!
Lasse Stigberg

Skolorientering våren 2018

Ja, denna vårtermin blir den sista som jag åtar mig att arrangera skolorienteringar. Synd, för det har varit roliga och givande år. Glada elever och nöjda lärare har gjort att jag fortsatt i sex år. Men det tar tid. Man vill ju att allt ska fungera. Och kroppen säger också ifrån.

Så i juni skickade jag ett meddelande till alla lärare m fl om vad som nu gäller. Dvs att jag inte kan åta mig arrangemang, men gärna kartritning (som görs av Per F, undertecknad m fl), kartleverans, banläggning, mm. Det mesta som inte är låst till en speciell dag.

Våren 2018 blev lika aktiv som vanligt. Följande skolor fick vår hjälp;

- Lögarebergets montessoriskola (teorilektioner, ca 120 elever)
- Bredängsskolan vid två tillfällen (stjärnorientering från Sätra strand och Sätra varv, totalt ca 270 elever)
- Slättgårdsskolan - stjärnorientering från Sätra strand, ca 140 elever.
- Sätraskolan (poängorientering från Flottsbro, ca 90 elever)
- Alla nationers friskola (stjärnorientering från Sätra strand, ca 110 elever)

Utöver detta arrangerade jag Skol-SM för hörselskadade från Vinterviken. I sanning en utmaning med krav på Sportident och med hjälp av teckentolk. Det mesta fungerade bra. Det som blev största utmaningen var mycket sena ändringar i startlistan och därmed följande SI-pin-problem. Och att sköta allt detta från en dator försörjd av bilbatteri. Ca 90 deltagare totalt med väldigt varierande kunskaper, från förstagångsorienterare till H21 Elit.

Bengt Branzén

Stjärnorientering vid Sätrastrandsbadet

naturpasset

Kontrollerna finns på plats hela oktober så än är det inte för sent att köpa kartan för 100 kr.

Naturpasset finns i år både på Brosjöbladet och på Salemkartan.

Olle Laurell

Sommarlägret 25-27 Maj

Det var många år sedan vi arrangerade StOF:s sommarläger men i år var det dags igen och det vid Flottsbro.

Upplägget var att alla kom på fredagskvällen och slog upp sina ca 100 tält på en bra yta vi hyrt på campingen. Vi hade även tillgång till toaletter och dusch. Detta var avslutningen på årets projekt, ”Spanienlägret”. Alla ungdomar, som var med där, fanns med i arrangörsstaben där Danne Giberg och Anders Käll var lägergeneraler.

Lägergeneralerna Danne och Anders

Förkortad medeldistans – fredag
På fredagskvällen hade Patrik lagt tuffa medeldistansbanor i skogsområdet bort mot Alby. Det var något kortare banor än vanligt så att alla hann ut och tillbaka innan det blev för sent. Denna tävling var en UP-tävling och det var 459 st som kom till start, dvs i storlek som ett Natt-DM i Stockholm.

Målet för medeldistansen

Debut för Max-Igor och Alexander i speakerbåset, de gjorde ett kanonjobb. Staffan och Helen styrde upp oss i sekretariat vilket var en garant för att allt skulle flyta på smidigt. Efter tävlingen flyttade vi mål och sekretariatet bort till badplatsen där vi hade målet för stafetterna.

Serveringen
Jerker ansvarade för serveringen under hela helgen och hade stor hjälp av alla ungdomar och några vuxna. Deltagarna hade beställt drygt 450 matpaket som bestod av kvällsmål fredag + frukost, lunch och middag på lördagen och frukost söndag. I anslutningen till tältplatsen skedde all utfodring. Där hade vi även en lägerkiosk med godis, läsk och annat smått och gott, bl a Ellinor Langes goda hembakta bullar.

Träning – lördag fm
Efter frukost var det dags för träning. Danne Lind hade lagt uppskattade övningar där de 19 klubbarna hade beställt 477 träningspaket av olika svårighetsgrad. Efter träningen fanns det lunch som vi hämtade från värdshuset och serverade vid tältplatsen.

Äventyrsstafetten – lördag em
Juniorerna ansvarade för äventyrsstafetten och hade tillsammans med övriga ungdomar lagt en klurig, rolig och tuff stafett.

De fem olika sträckorna hade olika utmaningar. Förutom den obligatoriska vattensträckan hade en sträcka fått kartan sönderklippt och ihopsatt huller om buller. Slutsträckan avrundades med att springa upp till toppen och spika i en spik i en planka.

Luftmadrasser redo för vattensträckan

I sekretariatet var det intensivt då det var många parallellsträckor och korta löptider. Premiär för Erik Sandelin som ansvarig för sekretariatet och därmed en övning inför Natt-DM.

Söndag

Efter frukost var det dags för lägerstafetten, tre klasser: Stora, Lilla och INSK, och även nu flöt det på väldigt bra. Johan Eklöv hade lagt banorna och Max-Igor och Alexander fortsatte vid mikrofonerna och många andra ungdomar hade olika funktioner på arenan och i skogen.

Summering

Vi hade naturligtvis lite hjälp av att det var kanonväder hela helgen men det var ett fantastiskt bra genomfört arrangemang och väldigt roligt att se hur duktiga och hjälpsamma våra ungdomar och juniorer är.

Ungdomar/juniorer ansvarade för äventyrsstafetten

Det kommer även ge ett bra ekonomiskt överskott vilket var tanken när vi kopplade arrangerandet av sommarlägret till Spanienlägret. Mycket positiv respons från övriga klubbar. Någon från StOF sade att detta är orienteringspropaganda, när vi körde Äventyrsstafetten bland alla förvånade sol och badgäster.

Jörgen Persson

Starten i lägerstafetten

Ungdomsserien 3 maj

I början av maj hade TMOK fått uppdraget att arrangera årets första kretstävling i Ungdomsserien. Vår krets består av Tullinge, Älvsjö-Örby samt TMOK.

Arenan vid Salems Pistolskytteklubb

Tidigare har det varit två arrangörsgrupper som gemensamt ordnat en kretstävling, men det har varit lite snävt, så nu var det utökat till tre grupper (grupp 4, 7 och 11). Det var nog tur, eftersom alla i grupperna inte kunde hjälpa till. Det verkar inte gått hem hos alla att meningen är att man ska byta med någon i en annan grupp om tillfället inte passar, inte bara lämna återbud.

Jörgen Persson tog på sig tävlingsledaransvaret och vi valde att ha arrangemanget vid Salems Pistolskytteklubb, där Tumba senast arrangerade Ungdomsserien 2012. Anders Englid som var banläggare både då och nu kunde utnyttja de gamla banorna i stor utsträckning.

Staffan och jag tog som vanligt sekretariatet, Karin Skogholm var en erfaren startchef och Fredrik Svahn parkeringschef. Totalt var vi ca 17 funktionärer under kvällen och dessutom ett par som hjälpte till att bygga upp Arenan ett par dagar innan.

Pistolskytteklubben var mycket tillmötesgående och vi kunde använda en skyttepaviljong till sekretariatet. Visserligen utan ström, men det kom vi åt från en annan byggnad.

Fredrik pusslade med parkeringen

Tyvärr hade vi inte riktigt vädret med oss, det duggregnade hela eftermiddagen. Men det kunde varit värre då regnet turligt upphörde ungefär när tävlingen startade.

Mona Lif höll ordning på alla SI-brickor

Parkeringspersonalen hade det tufft. Det var inga stora parkeringsytor och många hus i vägen, men genom bra planering fick alla bilar precis plats. Det gällde att ställa bilar med fyrhjulsdrift på de besvärligaste ställena.

Som vanligt på en kretstävling så är det ganska många ändringar av namn, klasser och brickor under kvällen, så vi hade fullt upp i sekretariatet. Mona Lif i TMOK höll föredömligt koll på våra egna ungdomar och vilka SI-brickor de skulle springa med. Detta i motsats till andra klubbar som orsakade mycket trassel då ungdomar sprang med brickor andra var anmälda på.

Totalt startade 186 ungdomar, varav hela 73 st från TMOK, rekord för oss. Alla kom också i mål innan det blev mörkt.

Helen

Stort TMOK-gäng på Ungdomssserien

Toughest 2018 – lördag 16 juni

För fjärde året ställde IFK Tumba SOK upp med funktionärer på hindertävlingen Toughest vid Lida. Toughest är en kommersiell verksamhet som arrangerar en tuff hindertävling bl .a. i Stockholm (Lida), Göteborg, Malmö, Köpenhamn, Oslo och Vaasa i Finland!

Våra insatser har hittills varit av två slag. Uppbyggnad av arenan en eller två kvällar några dagar före tävlingen och funktionärsinsatser under tävlingsdagen. Något år har vi också bidragit till avvecklingen på söndagen.

De tre första åren har vi ansvarat för parkeringen under Olla Laurells eminenta ledning, men vår personal har saknat upplevelsen av den intensiva tävlingsformen. I år begränsades P-insatsen till Olles goda råd!

På torsdagskvällen ställde tio av våra funktionärer upp för att i tre timmar färdigställa arenan med bl.a. staket och banderoller. Följande personer jobbade så effektivt att vi var klara redan på halva tiden (Tullinges Stefan Fredlund ställde upp för hustru Lena som är vår medlem)! Lars Danielsson, Bengt-Åke Eriksson, Stefan Fredlund, Dan Giberg, Jan-Erik Hagman, Tore Johansson, Matilda Lagerholm, Kurt Lilja, Tor Lindström, Katinka Ruda

På tävlingsdagen samlades vi 08:00 och placerade ut oss på följande uppgifter:

Registrering
Gunilla Häggstrand, Katinka Ruda, Anita Stigberg, Per Ånmark, Ann-Britt Sjöberg, Tore Johansson, Lasse Stigberg

Vätskekontroll
Kerstin Lindquist, Hasse Lindquist

Hinder:
Floating walls
Daniel Lind, Bengt-Åke Eriksson

Monkey Bars
Karin Skogholm, Carina Johansson, Lena Rindevall, Tage Tammert

Dragons Back
Olle Rudin, Stefan Fredlund
Sture/Edda Nilsson, Karin Näslund

Försäljningsshop
Pia Rydh, Jan-Erik Hagman, Kurt Lilja, Olle Laurell

Sammanfattning
Under året har det ifrågasatts om vi ska fortsätta med Toughest. Vi har många andra arrangemang och våra medlemmar blir funktionärströtta! Toughest har ju ingenting att göra med våra kärnidrotter. Bättre att satsa våra resurser på OL och skidor!

Det som möjligen talar för Toughest är att det är lättförtjänta pengar. Inga förberedelser i månader, vi kommer till dukat bord! Alla funktionärer som svarat på enkäten tycker det är en mycket trevlig upplevelse!

TAKK och Tumbas styrelse behöver bestämma sig senast till årsmötet och meddela arrangören beslutet!

Lasse Stigberg

Sommarserien 31/7

En av detta års alla heta sommarkvällar, den allra sista i juli, var det dags för oss i arrangörsgrupp 3 (Familjen Ågren, Kjellstrand, Forsgren, Ericsson och Mårsell) att ordna sommarserie vid Sätrastrandsbadet.

Sätrastrandsbadet – plats för Sommarserien

Valet av plats kändes extra lyckad med tanke på vädret och många uppskattade nog både badet och glasskiosken.

Per Forsgren hade lagt utmanande banor som hela 213 löpare vågade sig på i solgasset och de allra flesta kämpade sig runt. 20 personer t.o.m. hela den längsta banan bestående av 8,3 km välkuperad Sätraskog.

Någon av klubbarna hade med sig egen vätskelangare för att få runt sina pensionärer.

Det var också roligt att se att det kom en del mindre vana orienterare, 15 st klubblösa deltagare hade vi, och även en del ungdomar.

Bland oss arrangörer var länge den stora frågan om våra utskrifter av bana C skulle räcka eller inte? Det slutade med att det fanns en enda karta kvar när vi stängde försäljningen.

Åsa Mårsell

10MILA i Nynäshamn

I år var det dags för ett 10MILA i Stockholmstrakten igen och inte alltför långt att åka för att kunna uppleva atmosfären och heja på TMOK-lagen.

TMOK-lägret vid 10MILA

Det började med en lång promenad från parkeringen. Först till Arenan och sedan till våra vindskyddsplatser som låg nästan en km bortom arenan. Jag hade funderat på att ta en öppen bana, men insåg att då skulle jag inte hinna följa någon stafett alls. Jag fick ändå ihop 13 km under dagen bara genom att gå omkring på Arenan och till och från parkeringen.

TMOK hade hela åtta lag i elden under dygnet. Först ut var ungdomslagen. De startade ovanligt tidigt, redan 10:30. TMOK hade toppat ett lag, medan de andra två var ihopsatta för att vara så jämna som möjligt. Förstalaget hamnade på en mycket bra 31:a plats. Kim Örnberg överraskade de flesta genom att komma in bara två minuter efter täten på en fin 24:e plats. Andra- och tredjelagen hamnade på 202:a och 222:a plats efter att andralaget gick om på sistasträckan. Bra insatser av alla och de hade nästan hundra lag efter sig.

Därnäst var det damernas tur, bara två damlag, borde vi inte kunnat få ihop flera? Förstalaget, som lyckades komma in bland de 100 bästa, har Lasse skrivit mycket om i ett separat reportage. Andralaget fick som väntat omstart för sistasträckan. Tyvärr lyckades Annica inte hinna runt den 9 km långa banan innan mörkret lade sig.

Anders studerar resultaten

Herrarnas förstasträckslöpare – Kjell Å, Anders E och Mattias B

Alexanders karta på sistasträckan var jättestor

Jag får erkänna att jag inte hejade så mycket på herrlagen, då jag åkte hem direkt efter starten. TMOK ställde upp med hela tre lag på startlinjen, främst tack vare några juniorer. De la ner ett stort jobb på att bearbeta många medlemmar för att få ihop 30 man och lyckades till slut. Nåja, det var ett par damer också som fick rycka in (Åsa och Ebba). Riktigt imponerande även att alla tre lagen fick runt alla löparna utan felstämplingar och utan coacher.

Förstalaget imponerade mest genom att till slut komma på en 82:a plats. Mest imponerade kanske Johan Giberg och Marcus Brandt på 5:e resp 7:e sträckan. Både andra- och tredjelaget fick omstart på tre sträckor. Till slut var det andralaget som fick den bästa placeringen 241 strax före tredjelagets 247:e plats.

Olle Hjerne imponerade mest i tredjelaget med en tid som var snabbare än Kamil hade i förstalaget (dock i omstart). Syskonen Elias och Ebba Adebrant dubblerade båda i två kavlar och sprang sträcka tre i andra respektive tredjelaget. Lillebror Elias vann kampen med några minuter.

De flesta var nöjda med årets 10MILA. Att det blev svenska segrar i både Damkavlen och 10MILA-kavlen gjorde det inte sämre. Banorna var utslagsgivande med orientering ovanligt långt in mot mål. Endast 94 lag klarade sig helt från omstart i 10MILA-kavlen. Vädret var också ganska bra för att vara 10MILA. Ingen frost på natten.

Helen

Storbildsskärmen, växlingshagen och uppploppet

Coach igen!

Damernas 10MILA 2018 i Nynäshamn

Efter 33 år i rad som coach för IFK Tumbas resp. TMOK:s förstalag på 10MILA, Jukola, 25manna m fl, tyckte jag inför 2013 att någon yngre förmåga borde ta över. När jag inför 2018 avgick som ordförande för IFK Tumba SOK och som TAKK-ansvarig, blev längtan tillbaka till coachstolen allt större.

Bland det absolut roligaste inom orienteringen är coachrollen. Laddningen innan, är allt på plats, hur funkar arenan ur löpar- och coachsynpunkt, starten närmar sig! Har du druckit tillräckligt, kompassen på plats, överdragskläderna, uppvärmning, kolla kodsiffrorna???

Damcoacherna Lotta och Lasse

Där gick starten! Tillbaka till nästa löpare och upprepning av det mesta och sedan spännande väntan på första löparen. Där kom täten och nu går minuterna fort, men där kommer hon redan! Vatten, överdragskläder, hur har det gått, en liten miss?

Efter lite fundering nämnde jag lite försiktigt till Dam-UK att om man behövde någon coach till 10MILA, så kan jag hjälpa till. Plötsligt var jag tillbaka som coach för damernas förstalag!

Hjälp! Hur mycket har ändrats på fem år? Forskade med några rutinerade men ingen gav några nya tips. Snart var det dags att börja fundera på kilometertider och växlingstider. Gå tillbaka till vårens resultat. Ebba och Åsa hade rätt många lopp i benen och det var ju dom två, som jag inte coachat tidigare. Bara på 10MILA har väl jag och Sanna mötts

6 - 7 gånger och Karin och Elsa säkert det dubbla. Lite överraskande var att Åsa haft längre km-tider än de andra, kanske beroende på längre och tuffare lopp! Åsa hade ju fått den långa tredje-sträckan på 10,9 km, 25 - 100 % längre än övriga!

Vi bestämde oss för att komma bland de 100 bästa! Inte helt lätt jämfört med de senaste åren. Det visade sig ganska snabbt att jag varit för optimistisk i mina kalkyler baserade på senaste 8 månaders km-tider. Även placeringsmässigt var det lite kärvt, men vi har ofta genom åren kunnat plocka sträcka för sträcka.

Sanna tappade 6 minuter mer och Ebba 8 mer än beräknat! Å andra sidan plockade Ebba 27 platser, så det såg genast ljusare ut. När sedan Åsa tappade sex minuter mindre än beräknat på den långa tredje-sträckan, var vi uppe på 134:e plats! Med våra två säkra ”gamla” elit-löpare kvar till slutspurten!

Karin slog till med bästa km-tiden, 8,6, och placering 106. Nu såg det riktigt ljust ut även om sista sträckan oftast har de bästa tjejerna kvar. Men Elsa svek förstås inte. Med drygt två minuters marginal klarade Elsa att springa in på en 98:e plats!

Jämnheten i laget var nog en av anledningarna till att tjejerna klarade målet att bli bland de 100 bästa. Bara 0,8 min skilde mellan högsta och lägsta km-tiderna. Att vi var 74 minuter efter segraren och ändå kom 98:a är mycket ovanligt! På hundrade plats brukar man vara under timmen efter segraren! Förklaringen till den stora spridningen är nog att det var ovanligt svårt och tufft i Nynässkogarna.

Kunde vi ha kommit ännu bättre? Ett sätt att illustrera svaret på det, är att se hur mycket snabbare varje löpare i snitt skulle behövt vara för en bättre placering:

Plac	Bättre tid/löpare (min:sek)
90:e	0:22
80:e	1:54
70:e	3:07
60:e	4:42
50:e	6:00

Lite mer träning och lite bättre flyt så kanske målet kan höjas till 10MILA i Skåne 2019!?

Grattis till Sanna, Ebba, Åsa, Karin och Elsa för fina lopp 2018 och tack för att jag fick uppleva ännu ett härligt 10MILA!

Från coachstolen
Lasse Stigberg

Damernas förstalag – t v Åsa, t h Elsa, Karin, Sanna och Ebba

Resultat 10MILA 2018

10MILA-kavlen

Sträcka	Längd i km	Lag	Str pl	Str tid	Tot pl	Tid tot	Tid täten
		TMOK 1					
1	12.1	Anders Englid	130	1:37:31	130	1:37:31	1:18:46
2	11.5	Mattias Allared	149	1:42:55	137	3:20:26	2:34:17
3	8.1	Daniel Lind	107	1:05:10	119	4:25:36	3:27:17
4	15.3*	Johan Eklöv	107	2:13:00	107	6:38:36	5:05:37
5	7.5	Johan Giberg	32	57:17	82	7:35:53	5:59:24
6	7.6	Pavel Kosarek	128	1:16:14	89	8:52:07	6:56:56
7	9.8*	Marcus Brandt	47	1:16:11	82	10:08:18	7:59:29
8	10.9	Joakim Törnros	100	1:33:25	83	11:41:43	9:09:51
9	9.0	Kamil Arnost	130	1:26:03	90	13:07:46	10:03:18
10	15.4	Alexander Käll	74	2:10:04	82	15:17:50	11:42:04
		TMOK 2					
1	12.1	Kjell Ågren	273	2:09:01	273	2:09:01	1:18:46
2	11.5	Patrik Adebrant	271	2:25:01	272	4:34:02	2:34:17
3	8.1	Elias Adebrant	235	1:25:06	260	5:59:08	3:27:17
4	15.3*	Jerker Åberg	262	3:07:43	254	9:06:51	5:05:37
5	7.5	Staffan Törnros	311	2:11:28	271	11:18:19	5:59:24
6	7.6	Fredrik Huldt	282	1:56:32	269	13:14:51	6:56:56
7	9.8*	Harald Nordlund	253	2:01:13	265	15:16:04	7:59:29
8 omst	10.9	Gustav Melander	283	2:01:00	260	17:17:04	9:09:51
9omst	9.0	Magnus Kjellstrand	250	1:29:33	257	18:46:37	10:03:18
10omst	15.4	Anders Käll	238	2:38:32	241	21:25:09	11:42:04
		TMOK 3					
1	12.1	Mattias Boman	254	2:00:10	254	2:00:10	1:18:46
2	11.5	Martin Klaska	232	2:06:08	235	4:06:18	2:34:17
3	8.1	Ebba Adebrant	250	1:28:01	238	5:34:19	3:27:17
4	15.3*	Per Forsgren	268	3:09:33	237	8:43:52	5:05:37
5	7.5	Bengt-Åke Ericsson	305	1:58:52	258	10:42:44	5:59:24
6	7.6	Håkan Elderstig	283	1:56:38	257	12:39:22	6:56:56
7	9.8*	Åsa Mårsell	233	1:50:48	254	14:30:10	7:59:29
8 omst	10.9	Max Igor Kajanus	306	3:31:10	262	18:01:20	9:09:51
9omst	9.0	Olle Hjerne	185	1:15:45	258	19:17:05	10:03:18
10omst	15.4	Conny Axelsson	285	3:40:07	247	22:57:12	11:42:04

* ingen gaffling

DAMKAVLEN

Sträcka	Längd i km	Lag	Str pl	Str tid	Tot pl	Tid tot	Tid täten
		TMOK 1					
1	5.5	Sanna Steen	174	51:38	174	51:38	38:28
2	6.9	Ebba Adebrant	139	1:03:01	147	1:54:39	1:28:44
3	10.9*	Åsa Mårsell	132	1:38:01	134	3:32:40	2:52:05
4	7.7	Karin Skogholm	63	1:06:19	106	4:38:59	3:44:55
5	8.8	Elsa Törnros	84	1:18:52	98	5:57:51	4:43:41
		TMOK 2					
1	5.5	Iva Kosarkova	281	1:04:25	281	1:04:25	38:28
2	6.9	Ellinor Östervall	221	1:11:53	249	2:16:18	1:28:44
3	10.9*	Helena Adebrant	264	2:07:31	259	4:23:49	2:52:05
4	7.7	Carina Johansson	279	1:49:18	262	6:13:07	3:44:55
5 omst	8.8	Annica Sundeby		ej godkänd		ej godkänd	4:43:41

* ingen gaffling

UNGDOMSKAVLEN

Sträcka	Längd i km	Lag	Str pl	Str tid	Tot pl	Tid tot	Tid täten
		TMOK 1					
1	3.7 orange	Kim Örnberg	24	26:25	24	26:25	24:24
2	3.9 orange	Kerstin Åberg	185	35:59	79	1:02:24	51:51
2	3.9 orange	Ingrid André	188	36:05		1:02:30	
3	2.8 gul	Ebba Kolmodin	45	21:14	51	1:23:38	1:11:53
3	2.8 gul	Elsa Käll	198	26:10		1:28:34	
4	3.5 orange	Elias Adebrant	40	25:17	31	1:48:55	1:33:49
		TMOK 2					
1	3.7 orange	Emelie Lilja	288	45:08	288	45:08	24:24
2	3.9 orange	Alice Ljungberg	297	41:49	262	1:26:57	51:51
2	3.9 orange	Veronika Arnostova	303	42:06		1:27:14	
3	2.8 gul	Filippa Hjerne	238	27:31	244	1:54:28	1:11:53
3	2.8 gul	Simon Adebrant	239	27:34		1:54:31	
4	3.5 orange	Ludvig Svahn Lind	81	28:53	202	2:23:21	1:33:49
		TMOK 3					
1	3.7 orange	Viggo Hjerne	75	29:02	75	29:02	24:24
2	3.9 orange	Leo Kajanus	430	54:49	254	1:23:51	51:51
3	2.8 gul	Freja Hjerne	122	23:28	211	1:47:19	1:11:53
3	2.8 gul	Hilda Mårsell	346	33:22		1:57:13	
4	3.5 orange	Kajsa Ljungberg	234	40:35	222	2:27:54	1:33:49

Madonna di Campiglio
Five Days of Italy
Brenta Dolomites
26th – 30th June 2018

Någon gång i våras berättade Elsa och Joakim att de tänkte bila ner till Italien på sommaren och springa 5-dagars i italienska Dolomiterna. De undrade också lite försynt om inte vi också skulle dit. Eftersom vi är väldigt förtjusta i alperna så var vi inte så svårövertalade.

Det där med att bila genom hela Europa lockade inte oss, så vi tog istället flyget till Milano och hyrde bil där. Vi valde också hotell istället för lägenhet som Elsa och Joakim. De fick i sent läge tag på en jättelägenhet efter att deras Airbnb-bokning plötsligt bokades av ett par veckor före tävlingen, utan motivering.

Tydlig skylt

Tävlingarna gick i skidorten Madonna di Campiglio en bit norr om Gardasjön. Byn ligger på 1500 m höjd så vi hoppades slippa den värsta värmen. Det var riktigt många anmälda, runt 1500 och dessutom en del på öppna banor. Svenska var ett gångbart språk på tävlingen, ca en tredjedel av deltagarna var svenskar. Även speakern var svensk, Per Forsberg, hans engelska röst klingade välbekant.

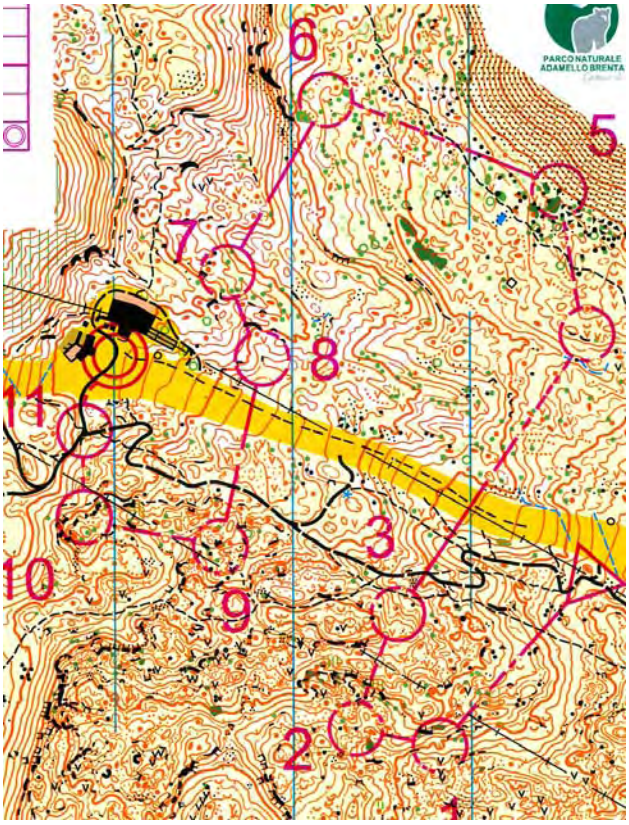
Tyvärr var vi de enda TMOK:arna på tävlingen, däremot inte de enda TMOK:arna som valde Madonna di Campiglio som semesterort. En kväll stötte vi på Erik och Catrin Sandelin som hade en aktiv, barnfri vecka i italienska alperna. De funderade på att springa en dag men det blev inte av. En annan dag stötte Staffan ihop med Lena och Stefan Fredlund som också turistade där.

Elsa och Joakim hade anmält sig till H21 Lång resp D21 Lång. Elsa hade en del kompisar anmälda till Elitklass och Joakim ett par i H35 så de kontaktade arrangörerna för att försöka ändra. Det gick bra, bara ett litet missförstånd, båda hamnade i Elitklass. Nåja, det borde väl också fungera. De hade också begärt familjelottning för att kunna följa med Samuel runt på Nybörjarbana.

Sista kontrollen Etapp 2

Fin utsikt vid arenan för etapp 2 och 3

Första etappen var en sprint inne i byn Madonna di Campiglio. Ganska traditionell sprint, lite vägval men inte något riktigt klurigt. Vi kom runt alla fem även om topplaceringarna uteblev.



Helens bana etapp 2

Dag två var det dags att ge sig upp i bergen för en medeldistans. Arenan låg på över 2.000 m höjd och det var ägglift upp som gällde. Vi såg till att vara ute i god tid och köerna till liften var försumbara för oss, men Joakim och barnen fick köa ca en halvtimme. Väl uppe mötte en fantastisk arena och behaglig temperatur för orientering.

Banorna gick ungefär på trädgränsen och det var en hel del rhododendronbuskar att springa bland. Jag tyckte att min bana var kuperad och utmanande, det var inte lätt att hitta bland alla branter, buskar och sänkor. Men jämfört med Elsa och Joakims banor var det ingenting. De hade 250 respektive 300 m stigning på 5.5 resp 6 km. Det blev inga snabba km-tider och ingen av oss gjorde några rena lopp. Vi fick njuta av omgivningen istället.

Liftkön

Tredje dagen var det dags för en förkortad långdistans vid samma arena. Denna dag fick även vi stå i en halvtimmes kö till liften. Uppe vid arenan var det inte lika fint väder. Det regnade lite till och från och de flesta tävlande försökte klämma in sig i ett stort tält som ställts upp för oss.

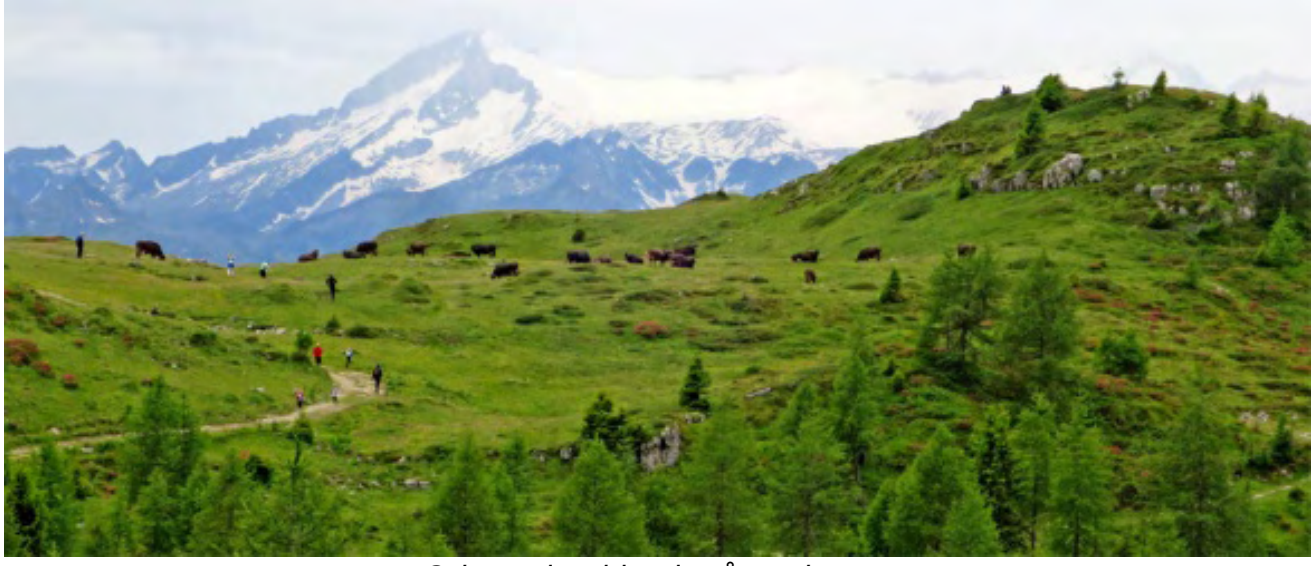
Terrängen var åtminstone bitvis lite öppnare och underlaget mer löpvänligt. Delar av banorna gick genom stora områden där kossorna gick och betade. Det var dock minst lika kuperat den här dagen. Elsa och Joakim bommade lite mindre, medan Staffan och jag gjorde några stora onödiga bommar.

Samuel stämplar på sista vid Etapp 4

Fjärde etappen gick i skogen vid liftstationen där vi tagit liften upp ett par dagar. Den här dagen var det rejäl stigning till starten, men banläggaren hade ändå hittat en del uppförsbackar för oss. Bl a skulle jag passera en ravin två gånger, där det gällde att hitta någonstans där det över huvud taget gick att ta sig ner och upp på andra sidan. Jag gjorde en bom till ettan, men gick sedan hyfsat. Även Staffan bommade sin första kontroll men gjorde sedan ett bra lopp.

Elsa och Joakim hade det tuffare. De hade varvning nere vid arenan vid liftstationen men skulle sedan uppför slalombackarna igen. Elsas bana var ändå mänsklig med 280 m stigning på 7 km. Elsa bommade i början och gjorde nog sitt sämsta lopp. Joakims bana var riktigt tuff med 445 m stigning på drygt 9 km. När han kom i mål sa han till Elsa att hon skulle påminna honom om att aldrig anmäla sig i Elitklass igen. Det förargligaste var att han råkat hoppa över en kontroll när han ändå kämpat sig runt hela banan.

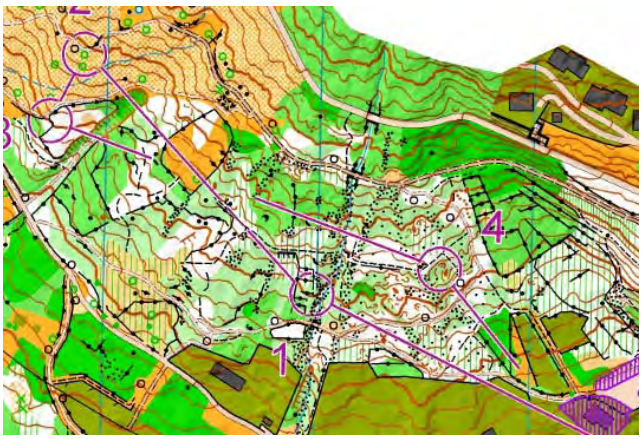
Så var det bara en dag kvar. Då skulle vi ner till en by längre ner i dalen, på bara 800 m ö h. Det märktes på vädret, den här dagen var det riktigt svettigt och skuggplatserna var populärast på den trånga arenan.



Orientering bland många kossor

Den här etappen var utlyst som en sprint/medeldistans, så vi hade lite problem med att välja skor. Jag gissade att min bana mest skulle gå på asfalt vilket visade sig vara rätt. Det var en typisk stadssprint med lite trånga gränder i två byar och en transportsträcka däremellan. Jag fick min bästa placering, en femteplats, och totalt blev det en 10:e plats bland drygt 30 startande i klassen. Staffan hamnade ungefär mitt i det 60 personer stora startfältet.

Elitklasserna fick däremot både sprint och medeldistans på sina banor. De började med att springa en knapp km på gator, därefter ca 1 km i ett grönt, stenigt och brant skogsparti för att sedan avsluta med till asfalt i några km till. Lite märklig kombination, men det var säkert utslagsgivande och många bommar gjordes i skogspartiet. Både Elsa och Joakim missade lite där.



Medeldistansdel av Elsas bana Etapp 5

Konkurrensen var tuff i Elitklasserna, där det fanns ett antal landslagslöpare (eller f d), inte minst i herrklassen. Elsa kom till slut på en 15:e plats.

Bästa placeringen i fam Törnros fick Samuel som kämpade sig runt varje dag i nybörjarklassen. Han klättrade i resultatlistan undan för undan och hamnade sammanlagt på en 8:e plats. Tyvärr fanns det inte något Miniknat eller liknade för de yngsta. Teodor ville också orientera, så det fick bli en promenad för att stämpla vid några kontroller varje dag.

Även Teodor ville orientera

Efter tävlingarna åkte vi åt olika håll. Elsa och Joakim åkte till en semesteranläggning vid en sjö i närheten och tillbringade några dagar med höghöjdsbanor, bad m m.

Staffan och jag passade på att stanna en extra dag i Madonna di Campiglio. Vi åkte högst upp med liften och vandrade sedan ner bland de fantastiska alpblommorna som blommade som bäst i början av juli. Sedan tillbringade vi några dagar i Florens innan vi avslutade med bad på italienska västkusten.

Helen

Veteran-VM i Danmark

Då var man plötsligt 35 och fick springa veteran-VM som av en slump gick i Danmark, dvs mitt emellan våra klubbar (TMOK och SZ Wiesbaden). Förutom 4 svenskar fick jag med mig 4 tyska tävlande. Från TMOK deltog Mikael Tjernberg, Carina Johansson, Ulrik Englund och Arne Karlsson.

Trångt på Sprintfinalarenan i Köpenhamn

Som i riktiga VM springer man ett kval först och blir placerad i A-final, B-final etc efter resultatet (och beroende på deltagarantalet i respektive åldersklass).

Nytt för i år var att det fanns en medeldistansfinal också istället för två kvallopp för långdistansen. Inför detta sprang man ett skogskval för bägge finalerna. Sprang man extra bra eller dåligt i medelfinalen blev men flyttad till en bättre/sämre final (20% av löparna).

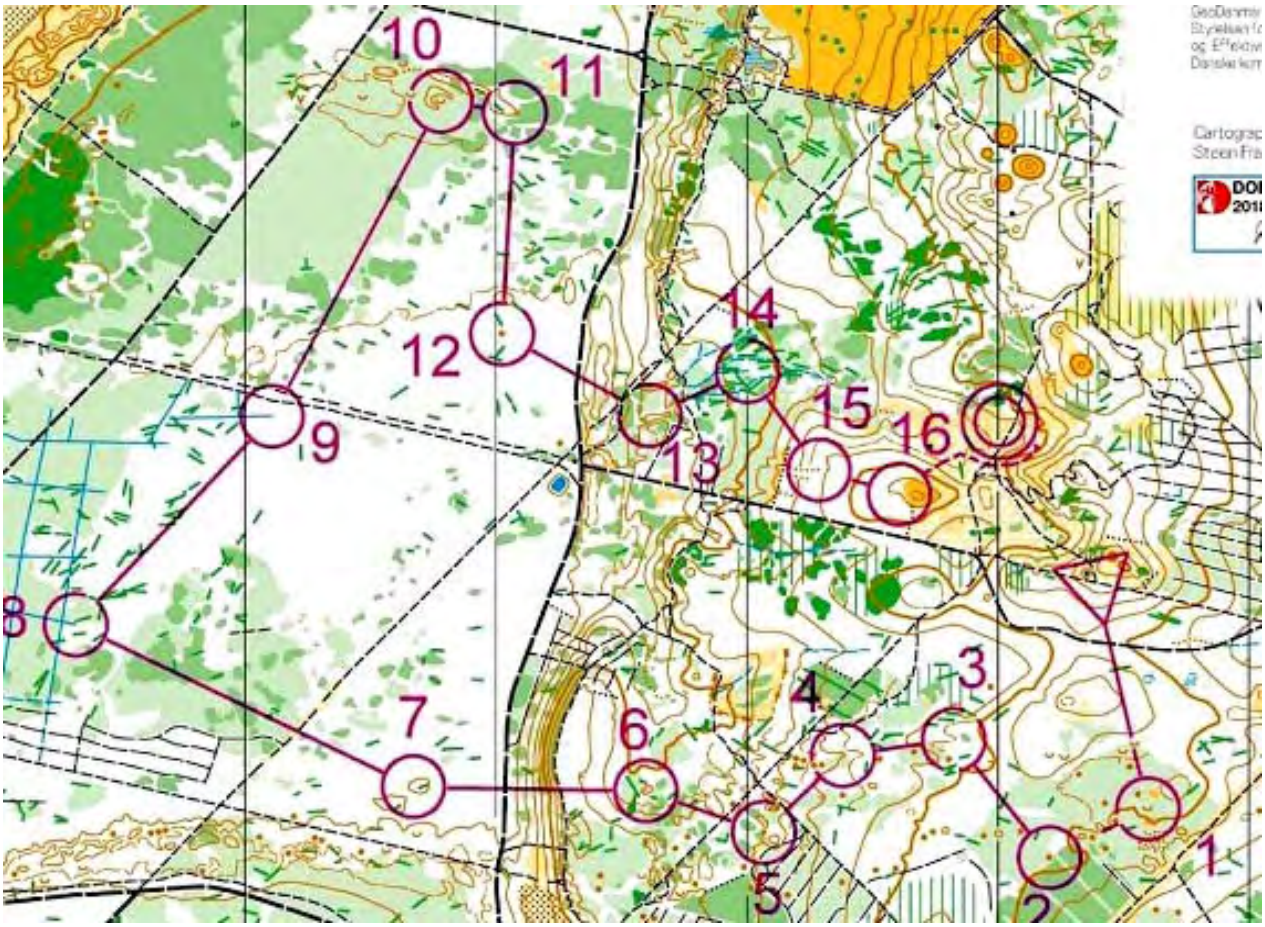
Hur kändes det att springa ett VM då? Deltagare från många länder. Träningskartor. Uppvärmningskartor. Kartinsamling. Försöka kvala in. Medaljer. Men för övrigt som en vanlig tävling, med ganska mycket strul dessutom.

Inför finalerna fick vi vänta länge på startlistorna – liite sent att få veta kl 21 om man startar 9.30 eller 14 dagen därpå, framförallt när inte parkeringen funkar heller (1h kö första skogsdagen). Tyvärr ännu värre för de som sprang övriga (=yngre) klasser.

Utlovade priser blev strukna på grund av svårigheter med total-resultaten. Och trots att de skrev att det är något för hela familjen fanns varken miniknat eller banor anpassade för nybörjare. Två km till TC, två km till start och sedan två och en halv km i skogen är lite långt för en 3-åring och mormor).

Micke, Jenny och Mario m fl vid en sprintkontroll

Men för övrigt var det väldigt roliga tävlingar. Ett (för?) lätt sprintkval med tokiga starttider (alla de vi bodde med startade runt 10, jag kl 14), ganska kluriga finalbanor mitt i centrala Köpenhamn.



Jennys karta från B-finalen på medeldistansen

Jenny i full fart i skogen

Vilodag med möjlighet till träning nära stranden. Skogskval. Medelfinal. Vilodag med träningsmöjlighet. Långfinal.

Vi alla lyckades någorlunda bra med kvalheaten i skogen. Och Ulrik lyckades till och med vinna sitt. I finalen kom han på en 12:e plats, på långdistansen en 11:e. Jag kom 21:a, också kul med tanke på att det var VM även om det inte var så många deltagare i D35.

Tyvärr skadade sig Mikael och jag så att långfinalen inte blev så roligt som vi hade hoppats. I D35 har man nämligen korta banor konstaterade jag (trots att danskarna anger banlängden för den kortaste rimliga löpvägen istället för fågelvägen). Och kortare blir de i ett VM om man inte når A-finalen (nu förstår ni kanske varför jag sprang bra på medelfinalen).

Jenny Warg

O-Ringen Höga Kusten 2018

För det första vill jag bara säga att det var mamma och pappa som övertalade mig att skriva reportaget om O-Ringen. Pappa som fick uppgiften från början säger att han är jättedålig på att skriva och då ger han uppgiften till mig i stället! Så nu skriver en 11-åring i stället. Men de andra i familjen har gett lite synpunkter i alla fall.

Vi var inte ens säkra på att vi skulle åka till Ö-vik. Eller rättare sagt *mamma* var inte säker, som alltid när vi ska resa till O-Ringen. Den här gången skyllde hon på skogsbränderna. Det kunde ju vara farligt. En skogsbrand 6 mil bort! Störtlöjligt, tycker jag! Men sen pratade hon med sina kompisar som också orienterar och undrade om de skulle åka. Det skulle de. Då hade mamma ingenting att skylla på längre så vi åkte på fredagen och övernattade på hotell i Sundsvall.

Matilda vid Gullviks havsbad

Efter några timmar i bilen på lördagen kom vi till Svedjeholmscampingen. Det var nästan bara vi som campade från klubben, men Carina Johansson tältade som vår granne.

Det var bara Teodor, som sprang H16K, och jag, som sprang D12K, som hade bestämda starttider och vi startade sent första etappen. Det var skönt att börja med sovmorgon. Egentligen ville pappa springa H45, men han behövde fri starttid för att hinna skugga Amanda på inskolningen, så det fick bli H45K i stället.

Jag var jättenervös innan start. På trekvällars sprang jag HELT vilse så nu ville jag ha en riktigt lätt bana. Jag frågade pappa typ 20 gånger: ”Är D12K lika lätt som D10?” ”Jaa!” fick jag till svar varje gång.

Teodor och Amanda sprang H16K och inskolning

Vilken arena vid Backsjön på Etapp 3 och 4

Det började inte bra. När jag fick se kartan tänkte jag bara: Aaaa vad svårt! Pip, pip, pip, pip, PIIIP. Nu sprang jag mot startpunkten. Jag var den enda som stannade där och kollade på kartan igen. Jag tänkte att jag skulle ta en längre och extra säker väg till ettan än vad som kanske behövdes. Jag ville inte gå den korta vägen för på kartan var stigen väldigt otydlig. Jag ville inte gå vilse igen. Men jag fattade inte vilken stig jag skulle ta, fast till slut fattade jag ju vilken det var, men den var avspärrad med röd-vitt band! Så jag tog den otydliga stigen i alla fall. Men den var inte alls så otydlig efter alla som sprungit där.

Sen insåg jag att det var väldigt lätt. 2,6 km. 9 kontroller mitt på stigarna. Det här var ju *för* lätt! Redan på väg till sexan hörde jag speakerrösterna. Kanske inte bästa placeringen, 18 av 27, men nu behövde jag inte vara orolig för att springa bort mig igen. Första dagen avklarad!

Det fanns mycket att göra efter tävlingarna, som att bada på äventyrsbadet (Paradiset), bada på Gullviks havsbad och besöka Varvsberget med den berömda hoppbacken.

Mattias och tjejgänget på etapp 3

Bad vid Skeppsmalen

Vi turistade i de fina omgivningarna också. På torsdagen åkte vi till Skeppsmalen. Det var ett gammalt fiskeläge med en fin fyr och klippor man kunde bada ifrån. Det kanske inte var så varmt i vattnet, men det var uppfriskande och härligt. Det var kul att hoppa från klipporna. Sen åt vi picknick som mammas kompis hade ordnat. Det fanns ett annat liknande ställe med klippor dit vi åkte efter O-Ringen, som hette Rotsidan. Det var ännu häftigare än Skeppsmalen. Det var mycket större och mäktigare. Men det var inte så bra väder då så vi kunde inte bada. Men det verkade ändå lite farligt på grund av de kraftiga vågorna så det kanske var lika bra.

Annica hade hemmaplan – är uppvuxen i Ö-vik (eller Själevad)

På O-Ringen gick det bättre och bättre för mig. Det var första gången jag skulle ha jaktstart i år. Jag låg tolva sedan jag plockat tre platser dag fyra, då jag fick min bästa etapplacering (sjua). Jag hade bra chanser att springa om. Tjejen före mig startade med 44 sekunders försprång. Bakåt hade jag 4 minuter till nästa.

Elias kom på en bra 19:e plats i H15

Jaktstarten visade sig vara lite svårare. Kontrollerna låg inte mitt på stigarna. Det var väl ungefär som D11. Efteråt tyckte jag att jag hade kunnat springa den nivån hela veckan. Det gick bra. Jag såg inte tjejen som hade startat före mig på jättelänge, så jag trodde att hon var jättesnabb och att jag aldrig skulle komma ifatt henne. Men när jag var på väg till sexan såg jag henne springa till femman. Oh, yes! Men på väg till sjuan hade hon börjat komma ifatt mig. Jag ville springa på stigarna så att jag inte sprang vilse, inte så bra vägval helt enkelt. När jag kom ut på vägen såg jag henne

springa lite före mig, hon hade sprungit genom skogen. Jag *måste* springa om! Vi sprang bredvid varandra till sjuan och åttan, men på väg till nian, sista kontrollen, sprang jag om henne. Och så ramlade jag. Jag tog mig upp så fort jag kunde, utan att hon sprang om mig. Jag spurtade det snabbaste jag kunde, jag såg henne inte ens när jag sprang in i Holmenfållan. Jag lyckades! Jag sprang om henne! Jag tittade på resultatet vid måltältet för att kolla vad jag kom på etappen. Nia. Och på totalresultatet stod att jag hade kommit tia - jag hade sprungit om TVÅ stycken!

Camping vid Svedjeholmen

Fredag kväll var det middag med klubben på Saltmagasinet i Ö-viks hamn. Det var trevligt. Johan Giberg och Emma Persson hade ordnat en liten prisutdelning. Pappa fick pris för bästa klubbplaceringen i hans klass. Mögelost och brustabletter fick han. Johan sa: ”Du börjar komma upp i åren nu även om du inte vill erkänna det. Då behövs lite extra salt och mineraler.” Jag fick också pris för fin placering, ett strandtennis-set. Fast egentligen var ju Sara Kolmodin bättre än mig. Sara kom fyra totalt, men hon var inte med på middagen.

Jerker fick pris för största misstag vid avslutningsmiddagen

Det var en bra O-Ringenvecka! Nästa år hoppas jag att fler från klubben kommer. Vi ses i Kolmården!

Matilda Hedberg

TMOK:s avslutningsmiddag

Resultat O-Ringen Höga Kusten 2018

		Totalt		Etapp 1		Etapp 2		Etapp 3		Etapp 4		Etapp 5	
Klass	Namn	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid
D18 Elit	Ebba Adebrant	Ej godkänd		56	76:06	94	45:09	Ej godkänd		48	64:59	47	63:21
H18 Elit	Alexander Käll	68	263:47	33	60:52	64	38:48	27	15:36	106	75:42	85	72:49
D16	Kajsa Ljungberg	129	445:03	149	98:20	143	113:38	151	69:25	143	85:32	145	78:08
H16 Kort	Teodor Hedberg	29	385:45	38	156:27	30	55:38	37	68:56	20	55:50	19	48:54
H15	Elias Adebrant	19	218:34	17	47:33	37	51:27	49	33:01	18	44:03	36	42:30
D14	Ingrid André	30	187:20	22	40:11	54	36:09	24	31:49	48	41:51	69	37:20
D14	Ebba Kolmodin	42	194:57	31	41:43	108	43:45	25	32:07	68	44:15	29	33:07
D14	Elsa Käll	85	228:41	98	54:07	88	41:31	107	42:40	84	46:21	129	44:02
D14	Kerstin Åberg	121	254:51	49	43:48	29	33:40	152	54:05	151	62:18	170	61:00
D14	Liv Herne	Ej godkänd		Ej godkänd		75	39:58	83	39:22	76	45:04	94	40:00
H14	Ludvig Lange	37	172:06	88	43:14	58	33:49	60	30:48	28	33:08	13	31:07
H13	Ludvig Svahn Lind	67	213:19	87	51:36	67	39:35	66	36:15	86	46:13	58	39:40
D12	Alice Ljungberg	43	151:33	48	30:14	45	29:13	27	28:00	51	29:02	77	35:04
H12	Simon Adebrant	124	193:36	148	47:33	137	34:56	148	47:16	96	30:43	104	33:08
D12 Kort	Sara Kolmodin	4	111:35	1	19:06	6	23:49	13	22:31	9	24:07	1	22:02
D12 Kort	Matilda Hedberg	10	131:03	18	27:26	12	30:04	18	24:14	7	22:30	10	26:49
U1	Erik Käll	63	102:05	77	23:33	37	18:46	68	24:00	79	16:26	87	19:20
Inskolning	Amanda Hedberg	Godkänd		Godkänd		Godkänd		Godkänd		Godkänd		Godkänd	
H20	Johan Giberg	11	269:10	58	74:37	5	51:34	20	31:36	20	58:22	6	53:01
H35	Daniel Lind	16	288:03	16	62:17	15	66:01	7	36:47	10	56:27	31	66:31
D40 Kort	Annica Sundeby	Ej start		186	78:13	176	71:05	163	68:55	186	130:42	Ej start	
D40 Motion	Katja Hedberg	87	508:32	96	117:12	96	93:34	98	91:04	90	94:24	98	112:18

		Totalt		Etapp 1		Etapp 2		Etapp 3		Etapp 4		Etapp 5	
Klass	Namn	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid
D45 Kort-2	Lotta Östervall	Ej start		80	59:17	72	60:49	54	46:47	81	64:55	Ej start	
H45-2	Mattias Boman	24	278:29	18	60:17	19	55:29	35	41:52	22	56:01	39	64:50
H45 Kort-1	David Hedberg	18	182:51	19	37:38	25	42:16	20	30:31	19	40:42	15	31:44
H45 Kort-1	Anders Käll	47	212:32	63	45:24	67	51:46	46	35:17	26	42:51	51	37:14
H45 Kort-1	Patrik Adebrant	58	228:06	61	44:43	57	48:45	93	47:13	59	49:45	52	37:40
H45 Kort-1	Stefan Ljungberg	74	240:24	56	42:41	89	56:53	73	41:39	71	53:07	95	46:04
H45 Kort-1	Jörgen Persson	133	351:32	145	69:47	150	82:14	134	59:28	143	78:09	136	61:54
H45 Kort-1	Magnus Kjellstrand/J	Ej godkänd		75	47:48	136	73:43	60	38:26	61	49:55	Ej godkänd	
H45 Kort-1	Dan Giberg	Ej start		32	39:23	38	44:43	21	30:35	Ej start		Ej start	
D50 Kort	Helena Adebrant	18	198:50	27	43:23	17	37:14	35	37:17	20	45:57	12	33:59
D55 Kort	Carina Johansson	31	240:42	30	44:45	27	48:57	33	45:57	34	55:17	35	45:46
D65	Helen Törnros	28	291:13	25	52:15	40	88:35	25	50:50	22	57:01	24	42:32
H65	Staffan Törnros	63	315:17	100	72:11	66	74:09	61	55:01	54	52:34	59	61:22
H65	Per Ånmark	88	413:29	108	79:20	102	103:14	94	74:43	98	74:46	88	81:26
H75	Anders Winell	37	342:51	39	57:43	34	71:19	36	58:26	30	55:03	60	100:20
Lätt 5.0	Karin Kolmodin	18	280:55	28	68:05	28	56:23	22	42:28	18	55:15	20	58:44
Lätt 10.0	Andreas Herne	11	416:53	13	70:56	14	93:38	14	66:40	8	80:23	26	105:16
Svår 3.5	Lena Ljungberg	17	206:33	20	43:47	24	46:59	17	34:54	15	37:44	18	43:09
Svår 3.5	Emma Persson	36	263:16	27	50:41	42	57:02	40	44:03	44	53:30	47	58:00
Svår 7.5	Jerker Åberg	Ej start		14	104:37	15	82:58	15	65:36	21	107:59	Ej start	
Etapp Medel 4.	Christian Östervall			65	76:41								
Etapp Svår 7.5	Harald Nordlund									67	104:38		

DM-tävlingar

Hittills har tre DM-tävlingar avgjorts i Stockholmsdistriktet. Dels Sprint-DM i maj och så Lång-DM och Medel-DM sista helgen i augusti.

Järla arrangerade Sprint-DM vid Nacka sportcentrum den 1 maj. Vädret var gråtrist och regnet hängde i luften.

Trång arena vid Sprint-DM

Banorna var av varierande kvalitet och svårighet. Starten var nere i Järla sjö-området och många banor (tyvärr inte min) började med bra sprintorientering i den bebyggelsen. Avslutningen av banorna gick sedan i ett enklare område med lite skogs-partier.

TMOK ställde upp med 38 löpare och fick en distriktsmästare. Det var Joakim Törnros som tog hem H35-klassen med två sek marginal. Även Ludvig Lange hamnade på pallen, det blev en silverplats i H14.

Bra gick också Ingrid André och Kerstin Åberg som kom på 4:e resp 5:e plats i den stora D14-klassen.

IFK Enskede och Snättringe arrangerade tillsammans Lång-DM och Medel-DM nere i Sorunda. De hade tur med vädret, soligt och varmt och det var en fantastisk terräng. Synd bara att de inte utnyttjat den bättre.

På Lång-DM kändes det som om många banor hade samma kontroller. Den sista kilometern var det löpning på led mellan kontrollerna som låg i ett öppet platt område. Av någon anledning hade arrangörerna också lagt ovanligt korta banor för många klasser. Detta tillsammans med snabb terräng ledde till att segrartiderna blev väldigt korta åtminstone i vissa klasser. Min åsikt är att DM snarare ska vara tuffare än andra tävlingar.

Ludvig har placeringarna 2, 3 och 6 i årets DM-tävlingar – bra gjort

Det var kul att så många från TMOK var på plats, hela 54 st. Vi fick två distriktsmästare i form av Karin Skogholm i D40 och Joakim Törnros i H35.

Bland ungdomarna var det återigen Ludvig Lange som utmärkte sig med en tredjeplats i H14. Ytterligare 7 ungdomar var bland de 10 bästa i de stora klasserna, imponerande.

Dagen efter var det dags för Medel-DM. Även den här dagen var det korta och snabba banor vilket innebar korta segrartider. Tyvärr användes i stor utsträckning samma terräng som dagen innan, framför allt för de kortare banorna.

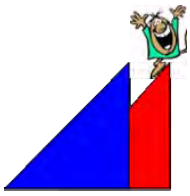
Den här dagen var det ännu fler från TMOK på plats - 63 st, men vi fick ingen distriktsmästare. Närmast var Elsa Törnros och Ulrik Englund som tog hem andraplatsen i D35 repektive H50. Dessutom kom Åsa Mårsell och Karin Skogholm på tredjeplats i D35 resp D40.

Ungdomarna/juniorerna tog inte hem någon pallplacering, däremot 8 topp10 platser.

Natt-DM och Stafett-DM avgörs inte förrän 21-23 september, så dem får ni höra mer om i nästa nummer.

Helen

På längdskidsfronten



Nu börjar det bli dags att blicka mot längdskidssäsongen 2018/2019. Några håller i gång skidträningen på rullskidor och andra inväntar barmarksträningen vid Harbro och sedan att vi ska få rejält med snö.

Ett av våra mål även denna säsong är att få flera barn och ungdomar att prova på att tävla.

Framöver på längdskidfronten:
Rullskidsträningarna är i full gång på tisdagar från Gubbängens IP tillsammans med Skidallians Stockholm. När det blir för mycket löv förflyttar vi dessa pass till Hammarbybacken.

Barmarksträningen vid Harbro drar igång 11 oktober kl 18. Ta med stavar och kom!!

Den 13-14 oktober kommer Stockholms skidförbund anordna ett läger på Bosön (som tidigare år) för alla barn och ungdomar, mer information finns på hemsidan.

Självklart har vi våra läger i Torsby 1-4 november och Grönklitt den 6-9 december att se fram emot. Håll utkik på hemsidan!!

Håller tummarna att vi får mycket snö!

Linda Claesson

OL-skytte våren och sommaren 2018

Säsongen, för oss i Tumba, startade med tävlingar i Halmstad i mars med distanserna sprint, klassisk och stafett. Det var en fantastisk vårvärme och roliga banor. Johan vann sprinten och Anders blev 6:a, knappt 2 minuter efter Johan. På den klassiska distansen blev Johan 3:a och Anders 14:e. På stafetten kom Anders och Johan 3:a efter Finland samt I2 IF.

Vid Kristihimmelfärdshelgen åkte Terese och Johan till Finland för att vara med på Världscupstävlingarna som i år gick i Kauhava, ca 7 mil från Vasa. Detta år så hade vi en extra dag på oss där vi kunde fokusera på skjutträning och orienteringsträning. Det kändes väldigt ovant att få vara iväg och bara tänka på sig själv och sin egen träning.

Johan blev 5:a på sprinten och Terese blev 8:a. Masstarten blev spännande i H21 men Johan lyckades hålla undan från Martin Janson med två hundradelar. Terese hade väldiga problem med pollenallergin och kom tillslut in på en 9:e plats.

Johan på skjutvallen

Några dagar senare åkte Terese, Oskar och Oskars morfar till en träningstävling i Uppsala. På förmiddagen fanns det en punktbana att springa vid OK Linnes klubbstuga och på eftermiddagen var det en sprinttävling vid Storvreta idrottsplats. Oskar tyckte att punkten var lite svår men fick ändå färre millimetrar än sin morfar. Sprinten var lättare och det var roligt att skjuta men tråkigare att springa straffrundor.

Strax innan sommaren så gick SM masstart och en vanlig klassisk distans i Gnesta. På den klassiska distansen så kom Anders 2:a, Johan 3:a och Terese 5:a. Johan vann masstarten i H21, Anders kom 4:a, Carina Johansson kom 3:a i D45 och Terese 4:a i D21.

Nästa tillfälle var det Tumba som var arrangör vid Hacksjöbanan. Tyvärr var det enbart Oskar och Per Åhmark som var med och tävlade från TMOK. Vi hade hoppats på att flera i klubben skulle ta tillfället att springa, när det var så nära. Förhoppningsvis är det flera som är sugna nästa gång. Per var imponerad över att Oskar knappt tittade på kartan på punkten men när han kom fram till kontrollen så visste han oftast ändå vart han var. Oskar tyckte att den här punktorienteringen var lite lättare än i Uppsala.

Under sommaren hade Lilla Edet tävlingar där Johan kom 2:a på den klassiska distansen och Anders 3:a. Själv hade jag lyckats få en muskelbristning i baksida lår så jag ägnade istället dagen med ett cykelpass ute på Tjörn. Det var en härlig tur och extra roligt att cykla på ett nytt ställe. Vi bodde som vanligt i Älvbacken, i den fuktskadade källaren.

Dagen därpå var det sprintdistans där Johan vann och Anders blev 7:a. Denna dag gick jag runt banan, och blev 35 minuter efter segraren. Efter

tävlingarna var det bad i en mysig sjö, precis vid TC.

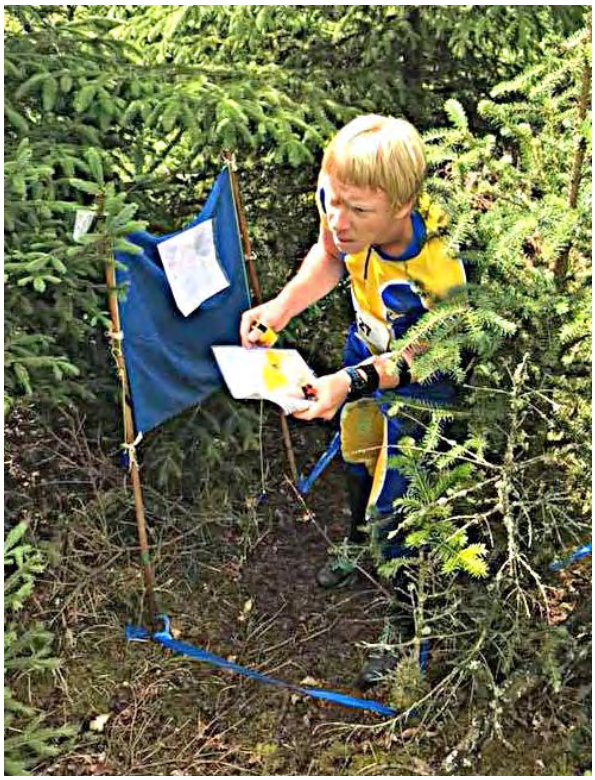
Sista tävlingen för sommaren var VM i Danmark. Anders, Johan och Terese var uttagna att representera Sverige i H21 och D21. Läs mer i särskilt reportage.

Under säsongen har Anders generellt skjutit och punktat bra. Han har fokuserat på att minimera antal tilläggsminuter vilket har visat sig i resultatlistorna. Johan har i år fokuserat på att träna till Ironman och har genom det visat hur viktigt det är med rutin för att ändå kunna placera sig bra på tävlingarna.

Klubben har ett antal vapen och det vore roligt om fler ville vara med på orienteringsskytteaktiviterna. Hör av er till Terese/Johan Eklöv eller Anders Englid om ni är intresserade.

De tävlingar som är kvar i år är några tävlingar i Forsa med bland annat SM i klassisk distans och stafett som går 28-30/9 samt klassisk och masstart i Danmark 3-4/10.

Terese Eklöv



Anders vid en punkt

VM OL-skytte, Danmark

Onsdag morgon påbörjade Johan och Terese den långa minibussresan för att vara med på VM i OL-skytte, som i år var i Skive som ligger i nordvästra Danmark. Vi hade tre stopp på vägen för att plocka upp flera personer. I Malmö hämtade vi upp Anders. Vi åkte sedan vidare över Öresundsbron, Stora Bältbron och till kvällen kom vi fram till militärförläggningen i Skive.

Det var inte den bästa uppladdningen för kroppen med ca 100 mil i en minibuss men under torsdagens träning fanns det möjlighet att skaka liv i kroppen, när vi kunde testa terrängen och övningsskjuta inför tävlingarna.

Torsdagens orienteringsträning hölls i Thy nationalpark, på en karta norr om den klassiska distansen, så vi hade verkligen chans att testa relevant terräng. Kartan var mörkgrön, grön, ljusgrön och grönraster med inslag av ljusgula fläckar och lättlöpt skog. De mörkgröna och gröna områdena insåg vi att vi skulle undvika så mycket som möjligt och det var värt att ta lite längre omvägar runt men ljusgrönt och grönrastret var passerbart. Efter att ha testat en punktorientering som arrangören

hade gjort åt oss så insåg vi att det var värt att ta det lite lugnare än vanligt. Dessutom var det skala 1:7 500 del, vilket genererar fler millimeterar (=minuter) om man tror sig vara på något annat ställe. (Vanligtvis springer vi på 1:10 000 del på punktorienteringen).

Johan, Terese och Anders – TMOK-are på OL-skytte-VM

Efter träningen åkte vår buss vidare till havet så vi fick bada i salta vågor. Vid invigningen på kvällen sköts salut för varje nation plus en extra salut, då det alltid skall vara ojämt antal. Det var i år åtta nationer som var representerade vid VM; Sverige, Danmark, Finland, Tyskland, Tjeckien, England, Israel och Kina. Som traditionen bjuder, togs olika typer av lagfoton efter invigningen.

Kl. 07.00 på fredagen åkte vi för att genomföra den klassiska distansen. Stormen Johanne var på ingång med orkanstyrka och när vi kom fram till skjutbanan för att skjuta in oss så hade ett tält blåst ner och de andra var på väg att blåsa iväg. När vi fått ner tälten så flydde vi in i minubussarna för att vänta ut det värsta. Arrangörerna sköt fram starten i 1,5 tim och när vi sedan började tävlingen så hade vinden minskat i styrka och det blåste enbart ca 13 m/s. Som tur var kom vinden snett mot oss. Innan jag skulle starta så testade jag att stå och skjuta men det var svårt. Jag siktade på bana 8 men helt plötsligt var siktet på bana 6. Det kunde bli intressant!

Arrangörerna hade gjort sitt bästa för att förvilla bort oss på punktorienteringen. Banan gick som en ringlande orm och en hel del i mörkgröna områden. Mitt mål var att begränsa antal millimeter men farten under punktbanan blev för dålig, det tog alldeles för lång tid för mig. Efter punktorienteringen var det dags för den vanliga orienteringen men även här gick det för sakta och jag orkade inte riktigt hålla ihop koncentrationen hela vägen. Skyttet gick rätt okej så sammanfattningsvis är jag nöjd med min insats på den klassiska distansen.

Jag och Johan lyckades med bedriften att få minst minuter i tillägg på punktbanan, av alla startande, där vi båda hade 3 minuter i tillägg. Anders tyckte det var svårt att punkta i grönområden men annars gick det rätt bra. Johan visade som vanligt vart skåpet skall stå. Rutin är viktigt!

Arrangörerna hade svårt att få fram resultat så det blev en lång väntan på tävlingsplatsen innan vi kunde åka hem med svaret att Johan hade lyckats ta hem guldet med 12 minuters marginal!

När vi kom tillbaka till kasernen så hade vi 10 minuter på oss innan alla segrare i det svenska laget skulle firas med tårta, klockan var då 21.00. Sverige hade lyckats ta 11 st guldmedaljer på den klassiska distansen.

Prisutdelning på sprinten

Sprintdistansen gick på lördagen i Finerup. Vädret var växlande men det var mindre blåsigt. Johan visade återigen att han fortfarande är något att räkna med i H21-klassen och det blev en ny guldmedalj. Anders tyckte det var svårt till första kontrollen men annars var han väldigt nöjd. Även jag hade problem med första kontrollen men sen gick det bättre.
Denna dag fick vi ett antal timmar i lugn och ro på kasernen innan kvällens bankett med prisutdelning.

Sista distansen på VM är stafetten som gick på samma ställe som sprinten. Johan sprang andra sträckan i första laget och Anders sprang första sträckan i andra laget. Själv sprang jag andra sträckan i fjärde laget.

Johan gick ut hack i häl på Finland och såg till att växla ut tredje löparen med 3 minuters marginal som de sedan höll hela vägen i mål. Anders hade lite problem med att hitta en liten gul fläck mitt i ett grönområde men annars gjorde han ett riktigt bra lopp. Själv är jag nöjd med min insats även denna dag. Tyvärr så fick jag gå ut ca 20 minuter efter täten så jag fick göra mitt lopp helt ensam. När det sedan var dags för det stående skyttet vräkte regnet ner. Då det inte fanns några andra i närheten kunde jag i lugn och ro ta mig runt straffrundorna efter mitt stående skytte.

Johan är den första som har lyckats med bedriften att ta 3 VM-guld under samma år. Det är imponernade!

Efter tävlingen var det dags att påbörja den långa vägen hem och det var riktigt skönt att få ta en varm dusch och sedan krypa ner i sängen kl. 02.00.

Terese Eklöv

Våt väntan vid skjutvallen

Resultat OL-skytte-VM

Klassisk

Pl	Namn	Tillägg punkt	Löptid	Tillägg liggande	Tillägg stående	Total tid
H21						
1	Johan Eklöv	3	1:35:11	0	8	1:46:11
8	Anders Englid	25	1:36:50	0	8	2:09:50
D21						
1	Lisa Andersson	10	1:49:58	10	8	2:17:58
13	Terese Eklöv	3	2:24:45	4	12	2:43:45

Sprint

H21

1. Johan Eklöv 27:21
7. Anders Englid 30:30

D21

1. Jana Benesová 26:25
17. Terese Eklöv 36:46

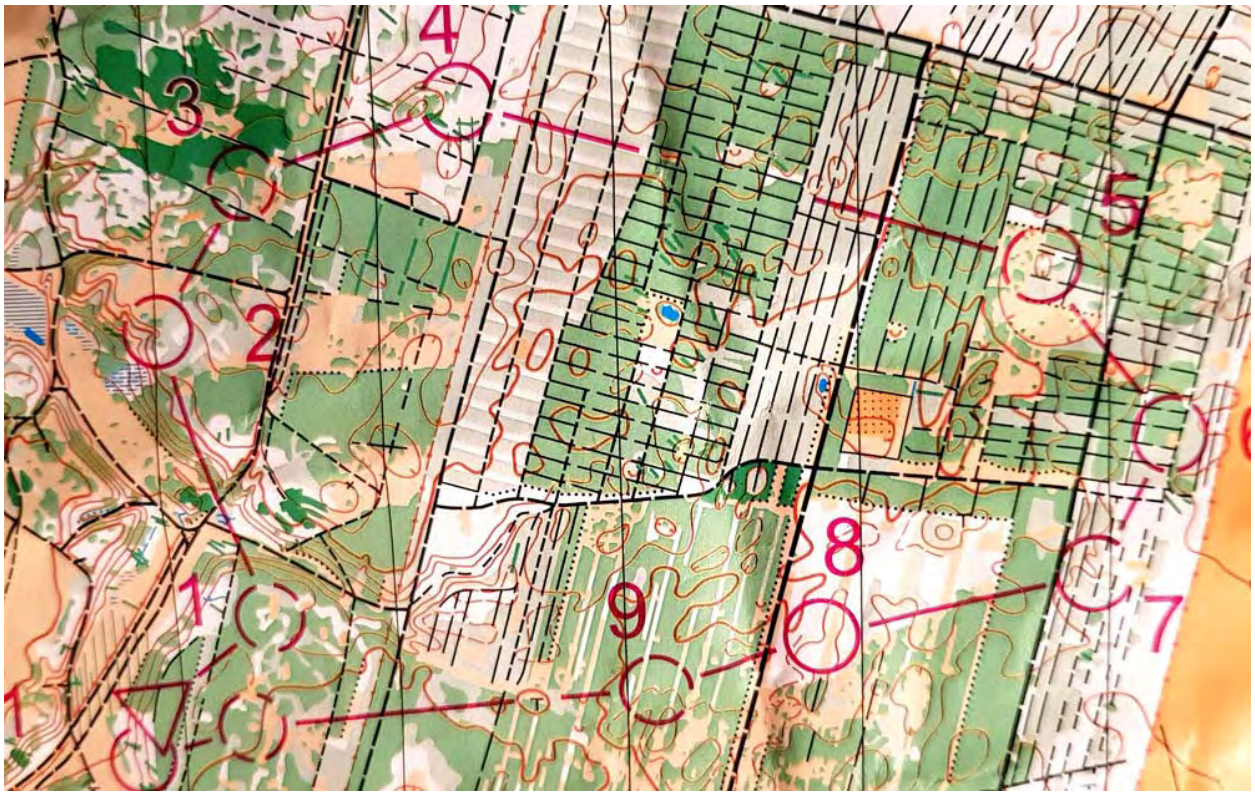
Stafett

H21

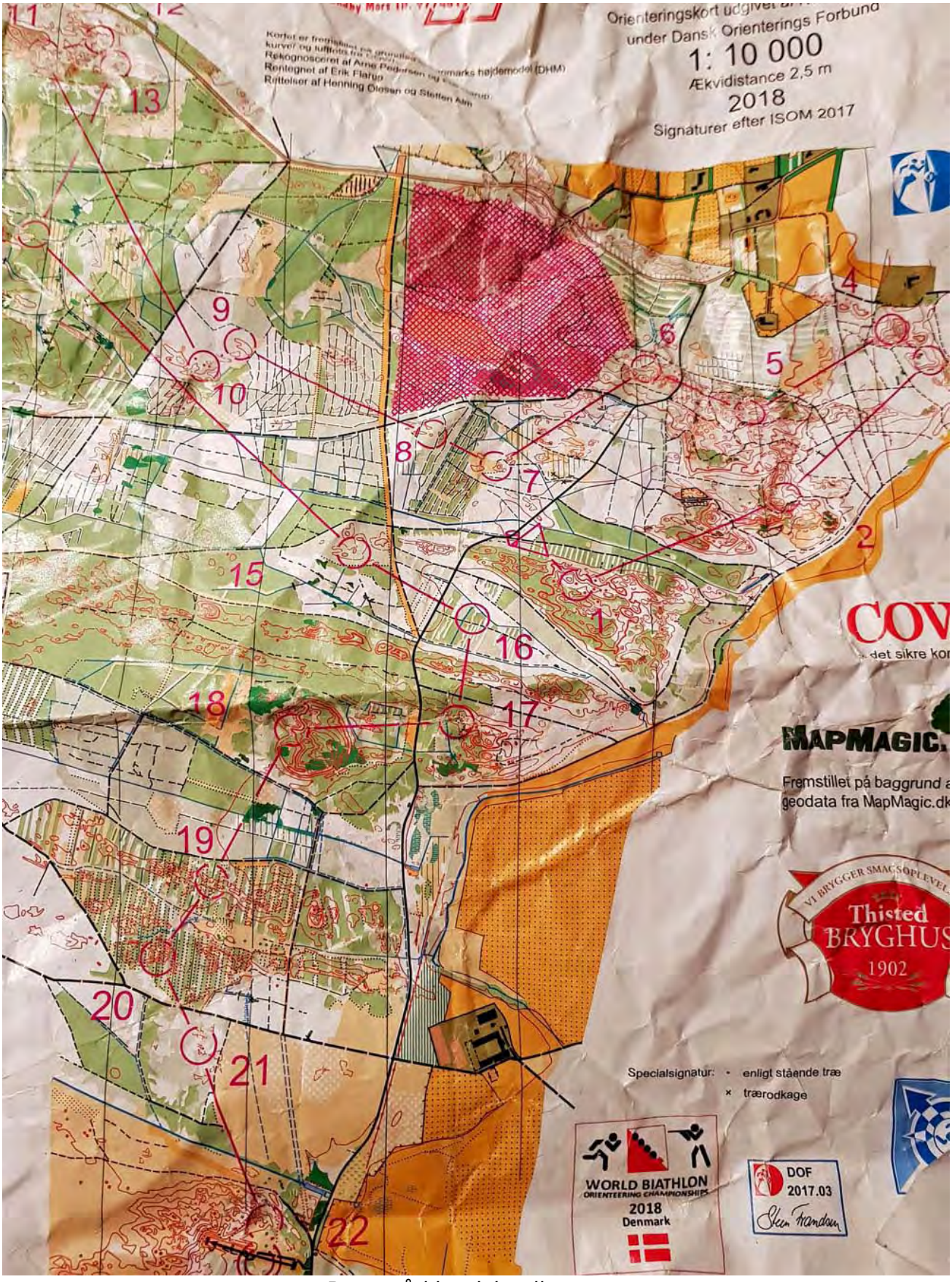
1. Gustav Hinder, Johan Eklöv, Martin Jansson. 2:11:46
1. Anders Englid, Johan Ek Larsson, Björn Karlsson. 2:18:34

D21

1. Nina Genmann, Line Søderlund. 1:50:58
10. Pernilla Sirviö, Terese Eklöv. 2:21:16



Stafettbanan vid OL-skytte-VM



Bana på klassiska distansen

På Ungdomsfronten

Pust, den heta sommaren är slut och nu äntligen börjar årets höjdpunkt. Höstsäsongen med alla fina träningar och tävlingar. Skönt med lite svalare väder.

Våra fantastiska ungdomar har haft en intensiv period sen förra numret av Triangeltajm. Det har hänt så mycket att jag får ta en sak i taget. (Troligen glömmer jag ändå en del)

Ungdomsserien

Efter de två första kretstävlingarna i våras ligger TMOK återigen femma i Ungdomsseriens poängtabell, vilket är en plats bättre än förra året då vi kom sexa. För att få många poäng gäller det framförallt att ha många startande, i andra hand premieras bra prestationer. Många nybörjare gjorde sin tävlingsdebut och det är alltid lika kul att se våra ungdomar ta sina första steg på en ”riktig” orientering. På första kretstävlingen noterades nytt klubbrekord: **73 startande** TMOK-ungdomar! Mest någonsin! Snyggt jobbat, poängen rasade in.

Isak Sandelin med skugga

Men det gäller att vi blir riktigt många i de två återstående tävlingarna, Regionfinalen och Finalen. Då utdelas dubbelt så många poäng, allt för att hålla spänningen på topp. Speciellt glädjande är att vi nu har startande i nästan alla klasser. Det tyder på att vi har en jämn åldersstruktur bland ungdomarna och ungdomsverksamheten både lyckas rekrytera OCH behålla ungdomar. Det är extra kul för oss ungdomsledare och ett kvitto på att det vi gör funkar!

StOF:s sommarläger

TMOK ordnade tidernas varmaste sommarläger, vid Flottsbro i slutet av maj, för alla Stockholmsklubbars 8-16-åringar. Allt flöt mycket bra, både själva arrangemangen och logistiken, som boende, mat, dusch. Vi fick mycket beröm och du kan läsa mer om lägret på annan plats i tidningen.

Populära kiosken med föreståndarinnan” Elinor

För ungdomarnas del var nog kiosken vid tältlägret mest uppskattad. Att sova i militärtält är också väldigt speciellt. Både yngre och äldre ungdomar deltog på lägret, och de äldre var också arrangörer vid den roliga och lekbetonade ”Äventyrsstafetten”. Efter helgen var ungdomarna både myggbitna och solbrända. Som det ska vara på ett lyckat tältläger!

TMOK-tälten på sommarlägret

Rikslägret

Ungdomsledarna Magnus K och Mattias B ledde ett gäng 13-16-åringar på det tuffa Rikslägret i Idre efter midsommar. Lägret vänder sig till träningsmotiverade ungdomar, som tillbringar en hel vecka i suverän fjällterräng med genomtänkta träningar. Kul och nyttigt, kanske det allra mest lärorika lägret under året skulle jag våga påstå. Dessutom får man all mat serverad i matsalen tre gånger om dagen, så det är rena lyxlivet för en ledare

Mattias B har genomgång efter träning på fjället

Orienteringsförbundet ansvarar för lägret och det deltar klubbar från hela Sverige. Från TMOK deltog Alva B, Liv H, Ingrid A, Ebba K, Kerstin Å och Ludde L. Specialreportage finns på annan plats i tidningen.

O-Ringen

Ett gäng yngre och äldre ungdomar åkte till O-Ringen i Örnsköldsvik och fick njuta av Höga Kusten och heta temperaturer. Bäst av alla gick Sara Kolmodin i D12Kort som vann en etappseger på etapp 1 och slutade på en sammanlagd 4:e plats. Grattis Sara!

Sara Kolmodin slutade 4:a i D12K på Oringen. (Klubbens bästa placering)

U10mila

Första helgen i augusti hade TMOK tre lag på startlinjen i klasserna HD18, D18 och HD12 på Ungdomens Tiomila i Götene, Västergötland. Vi samåkte med Tullinge och hade kul i militärtälten. Placeringsmässigt slutade D18-laget bäst på en 24:e plats.

Domaruddslägren

Vid utvecklingslägret på Domarudden i augusti, i Stockholms Orienteringsförbunds regi, deltog:

- H/D14: Ingrid A, Ludde L, Kerstin Å, Ebba K och Liv H.
- H/D 12: Alice L, Freja H, Filippa H, Hilda M och Simon A.

På Domarudden lär man känna kom-

pisar från andra klubbar, speciellt när ungdomarna placeras (medvetet) med ”okända” ungdomar. Det kan vara lite tufft den första natten, för de yngsta, att sova med okända, men lägret skapar fantastiskt många nya kompisrelationer och gäng som håller i sig genom åren! Man sover i stugor och alla får personlig uppföljning av erfarna orienterare.

Alice, Filippa och Freja tränade på Domarudden

Hösten

Som vanligt erbjuder vi fina måndags- och torsdagsträningar för alla ungdomar, fram till att höstmörkret smyger sig på. Vi ledare vill trycka på att Harbro snabbt blir uttjatat och att de roterande måndagsträningarna är kanon när man har lämnat grön nivå bakom sig. I Harbro lär man sig grunderna och äter god soppa och snackar med kompisar. Men sen måste man ut på andra kartor för att utvecklas i orienteringstekniken.

Måndagsträningarna är superbra och ger bra träning på nära håll. Kolla var nästa måndagsträning är på hemsidan tmok.nu.

KOLLA ALLTID Kalendern på tmok.nu för att se vad som händer! (Minst en gång om dagen). Nu köör vi mot en framgångsrik höst!

Patrik Adebrant, ungdomsledare

Skogskul

En liten men taggad grupp med barn körde under vår och försommar ”Skogskul”.

Skogskulbarnen lär sig karttecken

Vi lärde oss de vanligaste karttecknen, tittade på och pratade om kartor och försökte förstå hur bild och verklighet hängde ihop. Vi lekte massor av lekar och tog oss fram över stock och sten, hoppade över bäckar och besteg berg.

Vi hann tävla lite mot föräldrarna till och med, oftast vann barnen. Vi provade också att gå efter en riktig orienteringsbana och deltog på ungdomsseriens tävlingar.

Vi avslutade vårterminen med att leta efter trollets guldskatt som vi, efter en rad ledtrådar i skogen, hittade under bron.

Full fart över stock och sten. Skatten hittades till slut under bron.

Vi kör under hösten också och har plats för fler barn mellan 4 och 7 år som vill springa och leka i skogen, hör i så fall av dig till henrik.falk@centerpartiet.se.

Henrik Falk

Nybörjarkursen i Harbro

Under hösten fortsätter nybörjarkursen vid Harbrostugan. Vi har sju träningar under hösten och deltar även i tävlingar, såsom ungdomsseriens regionsfinal och den stora finalen. Vi hoppas även på att få ihop till minst ett nybörjarlag till Stafett-DM i Lida.

Under våren har barnen lärt sig en hel del om grunderna i orientering, så under hösten blir det, förutom en hel del repetition, lite mer träning på riktiga banor, vilket brukar upp-skattas.

Nybörjarna lyssnar på Emma

Vi kommer även börja lära oss hur kompassen fungerar och hur vi kan använda den för att passa kartan rätt. Vi har även några barn som ansluter till kursen nu i höst och de kommer få en snabbare intro till grunderna, så att de hänger med bra i övningarna.

När vi nu startar höstterminen är vi ca 12 barn i nybörjargruppen. Några barn har redan under våren hoppat upp till ”sin” åldersgrupp och några nya barn har tillkommit till hösten.

Mona Lif

Ungdomar födda -09

Under våren har vi haft 11 ungdomar i den här gruppen och de flesta torsdagar har alla eller nästan alla varit på plats.

Banläggargruppen har lagt olika teknikövningar, från sprint till linjeorientering eller att öva på att gena över öppen mark.

Vi har mestadels tränat på vita banor under våren och fokus har legat på att bli säkra i kartpassning och tumgrepp och framför allt de gånger träningarna har varit kring Harbro gärde har det övats på att springa utan skugga.

Viggo och Valter – 09-or

Före eller efter själva orienteringsmomentet har vi i olika utsträckning haft uppvärmningsövningar eller lekar, antingen med tema karttecken, tumgrepp eller liknande. Vi har också tränat löpning i skog eller annan motorikövning.

En övning som barnen själva efterfrågat var ”jorden runt” som går ut på att en person (vuxen) agerar reseförsäljare och varje deltagare bokar en resa till valfritt resmål. Reseförsäljaren berättar sedan hur många varv resan motsvarar på en snitslad bana i skogen och sen får man springa.

Förutom torsdagsträningar och ungdomsserien, har några av barnen varit med på uppstartsläger i Harbro och sommarläger i Flottsbro.

Några i gruppen gjorde också sina första ”riktiga” tävlingar i samband med dessa läger och på sommarlägret var det även stafettpremiär för några med äventyrsstafett och lägerstafett.

Säsongsavslutningen i Harbro firades med pop corn som nu börjar bli tradition, men för de som tyckte det var för tidigt för sommarlov fanns också sprintstafetten Melkers minne där vi hade lag med i inskolningsklassen.

Nu kör höstsäsongen igång igen med mycket kul, både Harbroträningar, läger, tävlingar och ungdomsserien. Det börjar också bli dags för den här gruppens ungdomar att prova på måndagsträningarna för att få chansen att öva mer orienteringsteknik.

Åsa Mårsell

Ungdomar födda -07/08

I skrivande stund så känns det väldigt länge sedan vi hade vårens teknikträningar.

Under våren har vi som tidigare terminer haft en hög närvaro bland

barnen och halva gruppen har tagit klivet och börjat tävla i H/D12 vilket innebär gul nivå.

Johanna och Edvin – 08-or

Vid träningarna så har vi haft både gula och vita banor och tränat olika moment. Vi har fortsatt att tjata om tumgreppet och att kolla att stigen går åt rätt håll, genom att ha kartan passad.

Det märks att barnen har sprungit en hel del kring Harbro. De känner igen sig väl i området och det vore bra för dem att komma iväg på andra kartor för att fortsätta att utvecklas i samma takt som tidigare. När man känner till området så blir det svårare att träna på ett speciellt moment, då de hellre väljer att springa direkt till kontrollpunkten. Vi hoppas därför att flera väljer att även vara med på måndagsträningarna och att komma med på flera tävlingar.

När vi frågade vad barnen ville ha mer av så var det sprintorientering och flera samarbetsövningar. Vi får se om vi kan få till något mer av detta, nu i höst.

Några barn har även sprungit sin första stafett, antingen på sommarlägret eller på Melkers minne. Några var med på upptaktslägret i början av våren och några var med på sommarlägret i Flottsbro.

Till hösten hoppas vi att fler är med både på lägret i Harbro samt kommer ut på fler tävlingar och stafetter.

Terese Eklöv

Ungdomar födda -05/06

Vårsäsongen 2018 har varit intensiv för ungdomarna i gruppen 12-13 år.

Filippa, Freja och Simon – 06-or

Förutom deltagande i Ungdomsserien har flera satsat på att komma med till orienteringslägret på Domarudden. Lägret är i augusti och för att kandidera dit krävs det att man deltar i så många kvalificerande tävlingar som möjligt under våren. Sammanlagt kom fem ungdomar med på lägret.

Andra tävlingar som flera tyckt var roligt att delta i var sprintstafetten Melkers minne i Södertälje och Ungdomens 10mila.

I höst fortsätter vi träningen med att få fler att prova på att springa orange bana och att bli ännu säkrare på gul bana. Ett av utvecklingsmålen

är att lära sig hur man orienterar efter höjdkurvor.

Förutom Ungdomsserien kommer vi bland annat att försöka få ihop flera lag för att delta i Stafett-DM i höst och eftersom klubben anordnar Natt-DM hoppas vi också på stort deltagande i den tävlingen.

Katinka Ruda

13-16-gruppen

med mer styrka, löpskolning och rörlighetsträning

Under sommaren var gänget på lite olika håll och sprang tävlingar. Ravinens trekvällars, Gotland, Halland, Eskilstuna, Idre m.fl. På O-Ringen i Örnsköldsvik samlades några av oss: Liv, Ingrid, Ebba K, Kerstin, Elsa, Kajsa, Teodor, Ludde Li och Ludde La och Elias.

Vi startade upp efter sommaren på allra bästa sätt. Vi åkte ner i princip hela gänget till Ungdomens 10-mila i Götene. Ludde Li och Ludde La anslöt i egen farkost till truppen eftersom de laddat upp på annan ort. Med i bussen från TMOK var vi då: Alexander, Elias, Max-Igor, Viggo, Teodor, Melker, Leo, Lucas, Ingrid, Ebba K och Ebba A, Elsa, Alva, Lydia, Kajsa och Liv. Sedan hade vi då ledarna: Johan E, Andreas H, Åsa M och undertecknad.

Ingrid, Kerstin och Ebba – 04-or

Vi samordnade och reste tillsammans med TSK, en bra och kul sak. På resan fick vi klura på Viggo och Elias musikquiz. Vi fick höra intron och vi skulle lista ut vilken låt och vilken artist. Beatleslåten satte jag och Åsa i i alla fall, resten var vi liiite osäkra på. Man kan ju alltid chansa på Avici.

Förra året så regnade det så infernaliskt hela natten. Inte denna natt! Den var ljuvlig, på riktigt. På lördag förmiddagen rullade vi hemåt, efter en burgare sov alla sött.

En söndag att sova ut, va bra. På kvällen var det dax att packa väskan igen för 14-gänget. Nu skulle Ingrid, Ebba K, Ludde La, Liv och Kerstin i väg till Domarudden. För Viggo, Kajsa, Elias väntade ett 4-dagars USM-läger i Söderhamn.

Det är kul hela tiden, ända tills du får ont och inte kan springa. Då är det inte kul alls. På bussen hem från Götene bestämde vi att göra något av det.

Därför kickade vi i gång höstens träningar torsdag 16 augusti med skadeförebyggande träning med löpskolning och styrka. Upplägget är lite annorlunda nu på torsdagarna. Vi kör varannan gång skadeförebyggande träning med löpskolning, intervaller, styrka och rörlighet. Varannan gång blir det ol-teknikträning. Vi behöver förstärka den skadeförebyggande träningen. Så

det gör vi nu.

Ta med dig övningarna vi gör på passen och kör dem även hemma. Det är tanken, det vi gör tillsammans en gång i veckan räcker inte för att hålla kroppen hel.

3 x trött med tåhävningar i trappen. En fot i taget, håll i dig i ledstången. Snabbt upp, långsamt ner. Börja på golvet om du behöver.

30 minuters löpskolning onsdagar. Ett bättre och effektivare löpsteg minskar risken att bli skadad.

Rörlighetsövningar framför TV:n.
10 benböj, 10 utfall, 10 situps. upprepa 6 ggr.

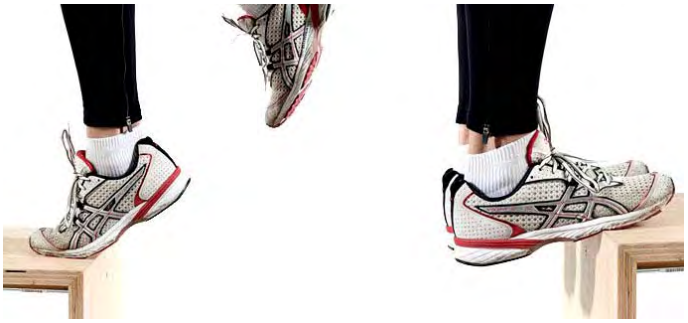
Varje gång du gör något av det ökar sannolikheten att du slipper ont. Är det värt mödan?

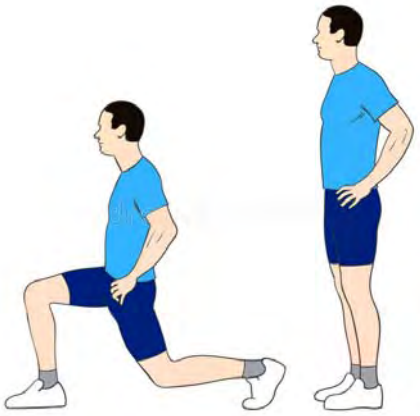
Om kroppen håller så rullar det på med teknik på måndagarna och mängder av tävlingar på helgerna.

Fler stafetter blir det såklart: Denna höst ska vi köra stafett-DM, Österåkerskaveln. NattiNatti, 25manna, Halliko och Daladubbeln. Det blir kul! Så kolla att du anmält ditt intresse på eventor.

Till sist så hälsar vi Andreas Herne varmt välkommen som en av oss i ledargänget för 13-16. Tre är vi nu: Andreas, Johan Giberg och Helena.
Ses snart!

Helena Adebrant





Bilder på några av övningarna: Ovan – tåhävningar och utfall
Nedan – Benböj, höftstretch och höftböjaren

Uppstartslägret i Harbro

Den 14/4 startade lägret med en tävling på morgonen i Gillingecrossen Vallentuna. Det var varmt och mycket blöta sankmarker. Sen hade vi träningar som t.ex. Linje och Bäver-OL och lite skoj på kvällen.

Tävlingen på lördag morgon var i ett grustag men banorna höll till i skogen runt om kring, det var hela 2 kilometer genom skog till start. Efter tävlingen åkte alla i bilar till Harbro.

När alla hade lagt in sina saker var det dags för fika i Harbrostugan. Fikat var mycket gott och vi uppskattade att få det.

Sedan hade vi träning och då körde vi linje- och bäver-orientering. Det var en rolig och bra träning. När alla hade kommit tillbaka från banan så fixade den äldre gruppen en femkamp. Vi fick t.ex. hoppa säck, krama sönder ballonger och äta mums-mums. Till middag blev det tacos, och klockan tio var det dags att sova.

Nästa dag efter frukosten var den sista träningen och då var det stafett. Alla samlades på ängen och delades in i lag. Stafetten var mycket jobbig eftersom att det var så varmt. Efter stafetten packade alla in i sina bilar och brummade iväg.

Simon Adebrant, Freja Hjerne, Filippa Hjerne, Alice Ljungberg och Hilda Mårsell

Mums-Mums-tävling

Slaget om Melkers minne

Stafetten är tillägnad Melker Karlsson, en elitorienterare på landslagsnivå i IFK Södertälje, innan det blev Södertälje Nykvarn Orientering. Melker var en av dem som föll offer för den mystiska och smått ouppklarade "orienteringsdöden" som härjade i början av 90-talet. För dem som vill dyka djupare i ämnet rekommenderar jag starkt att lyssna på P3 Dokumentär Orienteringsdöden.

Den här kvällen hade orienterare samlats för att hylla en bortgången orienterare men också springa skiten ur motståndet. Jag och min eminenta lagkamrat Sir Alexander JR. Käll hade ett solklart mål, jag säger inte mer än så.

Alexander och Johan med pris-stolarna

På höjden vid Brunnsängsskolan i Södertälje samlades vi för att utföra den väpnade kampen med karta och kompass i hand. Med en krigsskada som hängt med under vårsäsongen visste jag att det här kunde kosta både i form av smärta och ett flås i halsen efter alla uteblivna intervallpass. Men inget kunde stoppa oss en kväll som denna, förhållandena var dom rätta. Vinden låg på, temperaturen den rätta och kompassen vässad för de rätta dragen längs tvåmanna stafettens gång.

Starten gick och slaget var igång. Stabil förstasträcka av Alexander gav ett stabilt utgångsläge för mig. Flåset i ryggen av OK Hällen-löparen var inget som fick mig att tappa kurs på banan. In i gränden, ut i skogsdungen och sen ut på den stora grästäckta ytan. Fortsatt ledning för oss. Ytterligare två sträckor rann på och på min andra sträcka började skadorna kännas. Jag kopplade bort synapsernas förmåga att uppfatta smärtan och sprang för segern. Upp över kullen mot skolan och möttes av hela släktet Käll. Segern var vår!

Slaget var avklarat och jag och Alexander gick hem med varsin campingstol från Clas Ohlsson (som för övrigt gick sönder en vecka senare då min kompis skulle provsitta den under ett av sommarens alla dopp i sjön). Men viktigast av allt: vi vann minnet av Melker.

Johan Giberg

OL- Konfirmation i Eksjö 2018

I år var jag den enda från klubben som skulle ner på den en månad långa ol-konfan i Eksjö. Så jag fick samåka ner dit med några jämnåriga från Tullinge istället. Nervös var jag faktiskt inte, då jag i princip redan lärt känna de flesta på tävlingar och på förträffen i oktober året innan.

Elias + göteborgare på träningen

När vi kom fram var det inpackning i rummen direkt, där man fick reda på vem eller vilka man skulle sova med på plats. Man sov två eller tre i varje rum. Sen var det invigning och i och med den satte allting igång. Ett läger som snarare skulle kännas som tre dagar än tre veckor. Dagarna såg väldigt likadana ut (man behöver lite struktur), så jag tänkte demonstrera vårt dagsschema:

07.20 Väckning
07.40 Morgongympa (oftast lekar)
08.10 Frukost
09.00 Morgonbön i kyrkan, konfirmationsundervisning
11.30 Lunch
13.00 Sysslor
14.00 Träning
17.00 Middag
18.00 Vilostund (Man måste vara på sitt eget rum)
19.30 Kvällsfika, frågelådan och bloggläsande.
20.45 Andakt med respektive läger
22.00 Alla i säng

Väckningen kunde gå till på många olika sätt. Vi fick uppleva allt ifrån att ledarna lekte James Bond i våra rum till att få bulle på sängen.

Morgongympan var perfekt för komma igång med kroppen och vara redo för dagens äventyr, men eftersom att tonåringar har en tendens att sova länge hade ledarna straff om man kom försent. Det kunde vara 10 upphopp + skammen när alla andra stod bredvid och såg på. Måltiderna skedde i matsalen, de låg tre minuters gång bort från boendet. Morgonbönen bestod av några psalmer, och en liten predikan av ledarna.

Konfaundervisningen var lite komplicerad. Nord och syd, de två lägren, blev tillsammans indelade i tre grupper. Det fanns tre stationer som grupperna cirkulerade runt, en skapande där man fick pyssla på olika sätt, en där vi fick lära oss om gud och en där vi fick prata om en viss pärla i frälsarkransen.

Frälsarkransen är en vägledning genom livet, ett armband med många olika pärlor som symboliserar olika saker i livet. Under konfirma-

tionen får alla konfirmander ett armband var.

Lunchen skedde såsom frukosten i matsalen.

Sysslorna var också lite speciella. Det fanns nio sysslor totalt, och våra familjemorsgrupper (som vi hade blivit indelade till i början av lägret) fick en syssla varje dag som uppdrag. Det fanns alltså nio grupper med en ledare (familjemor) i varje grupp.

Klockan slår två, dags för träning, och alla ska vara redo på cyklarna. Det kunde bli lite stressigt att hinna byta om och packa om man t ex hade ”städa trapphus” som syssla, men det gick oftast fint. Cykelturerna till träningarna är något man minns som ett roligt minne, de kunde vara uppemot en halvtimme. Träningarna var topp-kvalitet, 10/10 poäng.

När vi kom hem var vi riktigt hungriga så då var det väl passande med middag. Vissa gånger hann vi duscha innan, vissa fick vi bara byta om och duscha efter maten. Om vi inte badade efter träningen då, vilket hände då och då.

Vilostunden klockan 6 var välbehövlig. Allting är ganska intensivt, så det är skönt att få koppla av. Den går ut på att man under en timme inte får gå utanför sitt eget rum förutom om man måste gå på toa. Kan låta tråkigt, men tro mig, ni som åker nästa år kommer älska det.

Halv åtta vad det kvällsfika. Det serverades smörgåsar och saft, dvs typ bara lite snabbt mellanmål. Dagens blogg lästes upp och frågorna som låg i frågelådan besvarades. Förutom frågorna som censurerades vilket förekom ganska ofta. Därefter andakt klockan 20.15 och sedan fick man göra sig redo för läggdags som skulle ske klockan 22. Gott om sömn är viktigt sa de, men läggdagsregeln ogillades mycket ändå.

Ibland gjorde vi undantag från schemat, där allt kunde vara lite huller om buller. Det var främst när vi precis hade kommit dit och hade några introduktionsdagar, men också när vi åkte på Tjust 2-dagars, söndagarna då det bara var konfaläsning (inte det roligaste direkt) eller konfirmationsdagen såklart.

En del av konfa-gänget

Tiden gick, tiden gick. Allt började kännas som en vardag redan efter en vecka, så när lägret tog slut var det bara tomt. Inga james-bond-väckningar, inga märkliga lekar eller tidiga morgonböner längre. Vart tog allt vägen?

Nu efter lägret när jag har hunnit reflektera om hur det var lite vill jag ge er yngre som kanske ska åka på detta läger i framtiden ett råd. Ta vara på tiden. För rätt som det är så är det över, och då kommer det inga konfaläger mer. Men konfirmationstiden är ändå något som man aldrig glömmer.

Elias Adebrant

Rikslägret i Idre

Vi var ett superteam från TMOK som åkte upp till Rikslägret i Idre i början av sommaren, mer exakt den 24-29 juni. Rikslägret arrangeras av Svenska Orienteringsförbundet och har deltagare mellan 13 och 16 år. I år deltog över 500 ungdomar från alla delar av landet.

Tjejgänget med ledare Magnus

Redan från början sattes tonen för lägret genom att alla deltagare delades in i grupper. Grupper med deltagare från hela Sverige som senare skulle lösa uppgifter av olika svårighetsgrad. Äventyrsdagen gick helt i gruppernas tecken och jakten på guld genomfördes med stort fokus och uppfinningsrikedom. Deltagarna testades på tyst kommunikation, samarbete, orienteringsfrågesport etc. Härligast av allt, som ledare, var att se den sammanhållning som grupperna snabbt klarade att skapa.

Vår sammanhållning var det som vanligt stjärnklass på. Vi hade lånat ut Ludde Lange till Attundas grabbgäng men i gengäld lånat in Elisabeth Larsson från Södertörn, vilket gjorde tjejernas stuga komplett tillsammans med Ingrid, Kerstin, Alva, Liv och Ebba.

Då Rikslägret gick av stapeln mitt under fotbolls-VM blev det också ett par spännande kvällar framför TV:n. Inte minst fick vi glädjas åt Sveriges seger mot Mexico för att inte tala om Mexicos lycka när de ändå gick vidare från gruppspelet.

Men allt detta var sidoaktiviteter till ett digert program av bra orienteringsövningar. Redan första dagen stod en ultralångdistans på agendan. Upp på fjället, ner igen och så upp och så ner. Redan där kände nog många att det här skulle bli både orienteringstekniskt och fysiskt utmanande. Banorna var under hela veckan på den svårare sidan av färgnivåerna och många nyttiga övningar genomfördes. Vi var alla överens om att både skogen och fjället bjöd på rolig orientering.

Uppe på Städjan

På onsdagskvällen, efter två pass, så bestämde vi oss också för att ta en tur upp på Städjan. Med det gäng som vi hade med oss gick det i högsta fart och vi alla fick chansen att beundra utsikten. (Också Kerstin även om hon också roade sig med att skrämma slag på ledarna.)

Sammantaget var Rikslägret en succé för alla oss som deltog.

Mattias Boman

UNGDOMSSIDAN

Välkommen till ungdomssidan! Här skrivs det lite smått och gott om speciella händelser och minnen på ungdomsfronten.

Renkaoset på riksläger

Ett av de många roliga minnen som vi tar med oss från årets riksläger var när vi förstod att det inte bara var orienterare som skulle bo runt stugorna i Idre. När vi anlände fanns det renar ÖVERALLT! Utanför husen, uppe i skidbacken, på vägarna, vid poolen, ja var man än gick så fanns det renar.

Under lägret så spelades kvalmatchen mellan Sverige och Mexiko och vid Sveriges första mål så hörde man skriken ut från husen från alla överlyckliga supportrar. Något man också kunde se var renar som sprang runt i ren förvirring över vad som hände. Stackars renarna.

Bildtävlingen på U-10 mila

Under ungdomens 10 mila i Götene fick ungdomarna uppleva en lite udda händelse. Efter HD12 stafetten på kvällen då vi anlände hade vi (ett gäng ungdomar från klubben med förstärkning av 2 tjejer från Järfälla och Täby) inte direkt något att göra.

Vi gick förbi ett tält där det stod att det var fototävling och tänkte "varför inte? Vi kommer säkert inte vinna, men det kan väl vara kul ändå?" Vi gick ut i skogen och spånade idéer.

Bilden skulle förmedla glädje och gemenskap men vi tänkte att det var extra plus om det var i skogen. Slutidéen blev att vi skulle krama om varandra runt olika träd. Vi tog bilden och gick till de som höll i tävlingen.

När de fick se vår helt ok men inte fantastiska bild sa de "Grattis ni har vunnit." "VA!? Bara sådär, ska ni inte jämföra med de andra bilderna eller något?" "Nej, den där bilden var jättefin. Ta varsitt pris."

Vinnarbilden

Det hela slutade med ett gäng förvirrade men glada ungdomar som gick till tälten med händerna fulla av powerbanks, stolar, t-shirts m.m. Man kan säga att vi lärde oss att det faktiskt lönade sig att vara med.

Ungdomens Tiomila 3-4 augusti

Klockan 11:30 åkte bussen från Tullinge station mot U-Tiomila-arenan i Götene. Vi och Tullinge SK åkte i samma buss både till och från tävlingen. Hela bussresan tog ca fyra och en halv timme med ett snabbstopp på vägen för att äta medtagen matsäck. Jag tyckte det var bra att vi åkte med Tullinge för att man fick träffa alla vänner och för att man kände sig som ett stort gäng, även fast man tävlade för olika klubbar.

På vägen dit informerades vi om hur vi skulle sova i de fyra militärtälten, och när vi kom fram så placerade vi oss i respektive tält. Vi lade oss i den ordningen som vi skulle springa på natten så att ledarna skulle få det lättare att väcka oss innan våra sträckor.

Hilda på väg mot växling i HD12

Efter allt ståhej med tälten så var det dags för HD12 att börja göra sig iordning inför sin stafett som startade redan klockan 18:00. Samtidigt öppnade middagsserveringen där man kunde hämta ut sin middag genom att växla in den matkupong som man tidigare fick av ledarna.

Hilda växlar till Alice

Vi valde att kolla på starten samt när Freja Hjerne gick i mål efter att ha sprungit första sträckan på HD12 stafetten innan vi gick och hämtade vår middag. Det blev kebabgryta med ris. Det gick bra för hela HD12 laget som kom i mål på en dryg timme.

Efter maten var vi ungdomar fria att göra lite vad vi kände för fram tills klockan 21:00 då det var samling. Under den tiden gick jag och några andra runt och ”drällde” i största allmänhet. För det är ju sånt man gör på tävlingar.

Efter samlingen började det bli dags att göra sig i ordning för kvällen.

Ledarna ville att vi skulle ligga i sängarna senast klockan 22:00. Jag tror att jag inte somnade förrän klockan slog tolv.

TMOK:s hejaklack

HD18-stafetten startade klockan 03:00 med att Ludvig Lange drog ut på en lång natt-sträcka. Efter det rullade det vidare. Jag gick upp klockan sex och hann därför äta den frukost som serverades innan det var min tur att springa.

Ludvig Lind sprang åttonde sträckan och växlade sedan över till mig på nionde sträckan. Jag trodde att jag skulle få en 5,5 km violett bana men jag hade läst fel i startlistan så den jag fick var en 3,5 km orange bana. Det gick bra för mig. Jag var nöjd med mitt lopp och jag hade framförallt väldigt roligt. Mycket av det berodde på att det var så fin och lättsprungen skog. Det gick därför väldigt lätt att tänka på att hålla farten uppe mellan kontrollerna. Jag kom i mål på 24 min men omstarten hade redan gått så Lukas Brodin hade redan sprungit iväg på den sista sträckan.

Det var inte vår bästa tävling men vi kämpade på så bra vi kunde och kom in på en 58:e plats av 73 startande lag. Nu är vi taggade för revansch nästa år och kanske redan på Halikko.

D18 laget gjorde däremot en riktigt bra insats och slutade på en 24:e plats av 64 startande lag. Tullingelagen hade också gått bra och det var god stämning på bussresan hem även om många var trötta. Hemresan tog ungefär fem timmar eftersom vi den här gången tog en timmes stopp på vägen för att köpa lunch. Många sov under hemresan.

Det skulle vara kul att göra liknade resor med Tullinge i framtiden tycker jag.

Viggo Hjerne

Starten på HD18-stafetten

På Juniorfronten.

Under våren har vi haft ett antal framskjutna placeringar i juniorklasserna vilket visar att våra aktiviteter ger resultat.

Framförallt Ebba Adebrant och Alexander Käll har utvecklats starkt och visat fin form under våren. Ebba kom 7:a i den stenhårda 18-årsklassen på Natt SM och blev också uttagen att springa JVM-test under våren. Ebba har också deltagit i Swedish League med fina resultat.

Alexander har ett antal framskjutna placeringar under våren och visade på Stockholm City Cup att han har möjlighet att mäta sig mot de bästa sprintlöparna i Stockholm.

Det ser lovande ut inför hösten då även Johan Giberg börja komma tillbaka från en efterhängsen knäskada som han dragits med under våren.

Till lång-SM 8-9 september åker TMOK med 4 deltagare.

Juniorerna har idag en stor del i planeringen av TMOK:s verksamhet. Tillsammans med ungdomarna arrangerade man en mycket uppskattad äventyrsstafett på sommarlägret. Mer om sommarlägret på annan plats i denna TriangelTajm.

Dan Giberg

Alexander har utvecklats i år

Swedish League och Natt-SM

Hej alla glada! Fick häromdagen i uppdrag att skriva ett bidrag här om Swedish League och Natt SM som jag tidigare i år deltog i, så nu kör vi!!

Det var den trettonde april detta år och jag skulle för första gången delta i Swedish League. Swedish League (tidigare Silva League) är en serie orienteringstävlingar som i april i år bestod av fem deltävlingar. Sista tävlingen, finalen den 22 april, var en jaktstart då man räknar ihop resultatet från alla deltävlingar.

Första deltävlingen var en sprint som ägde rum i Citadellområdet i centrala Landskrona på fredagen 13 april. 14 april var det långdistans och den 15 april medel. Båda lången och medeln gick i Klåveröd (Söderåsen). 20 april var det Natt SM, vilket ingick i serien. Söndagen den 22 april var det dags för final, nämligen jaktstarten.

Men nu tillbaka till 13 april. Det var dags för mig att springa mitt livs första Swedish League lopp. Nervöst då jag aldrig tidigare sprungit någon

sådan ”viktig” tävling förut. Inte visste jag heller hur jag stod mig mot de andra tjejerna i D18 klassen. Men jag startade, sprang och kom imål nöjd! När tävlingen var över blev det slutligen en 12:e plats vilket var högt över förväntan.

Fredagen blev lördag och idag stod lång på schemat. Jag startade, loppet gick riktigt bra och det blev även idag en 12 placering.

Lördag blev söndag och nu var det dags för medel, ville verkligen avsluta på topp men tyvärr gick det inte lika bra som de tidigare dagarna. Var för taggad och stressade mest runt i skogen. Vilken placering det blev har jag inte lagt på minnet heller, kanske tur det.

Fredagen efter, den 20 april var det Natt-SM och tävlingsområdet låg högt, strax utanför Vättersänkan.

Ebba i skogen på Swedish League

Härligt att få en ny chans att prestera då söndagens lopp gick sådär. Även här blev det resultat över förväntan, det blev en 6:e placering. Kunde nu checka av mitt livs första SM löv. Lördagen bestod av vila och på söndagen var det dags för jaktstart. Gick ut som 12:a och lyckades hålla min placering in i mål.

Det blev fem lopp där det mesta gick min väg och två tävlingshelger jag kommer minnas länge och med mycket glädje.

Ebba Adebrant

Ebbas bana på Natt-SM (ej skalenlig)

Vilka är Ingrid och Magnus?

Den här gången intervjuar vi far och dotter, Magnus Kjellstrand och Ingrid André. Ni har säkert sett dem ute på många träningar och tävlingar.

Namn och ålder:
Ingrid André - 14 år.
Magnus Kjellstrand - 49 år.

Hur länge har ni hållit på med orientering?
Ingrid: 6 år.
Magnus: upp till 17 i ungdomsåren, började igen med Ingrid.

Hur kommer det sig att ni började med orientering?
Ingrid: vänligt men bestämt tips från pappa.
Magnus: Grannarna lurade med mig o brorsan till OK Österåkers nybörjarkurs till mamma o pappas stora belåtenhet.

Vad är det bästa med orientering?
Ingrid: kompisarna och gemenskapen, att tävla är alltid kul också.
Magnus: att komma ut och iväg i skogen, gemenskapen.

Era styrkor som orienterare?
Ingrid: kurvbild, hyfsat jämn.
Magnus: har alltid tänkt att jag är rätt så bra på att springa, men tiden har hunnit ifatt mig. Annars jämngrå på det mesta, men kämpar på!

Vilken orientering gillar ni bäst?
Ingrid: lagom lång långdistans eftersom det är kul med långsträckor.
Magnus: medeldistans-lagom långt o mycket action.

Favoritterräng för orientering?
Ingrid: mestadels flackt, men med små tydliga höjder. Gillade terrängen vid senaste U10-mila (Götene).
Magnus: öppet, tydligt o lagom kuperat.

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?
Ingrid: gymnastik o fotboll.
Magnus: pingis, badminton o fotboll i ungdomsåren. Fortfarande lite fotboll emellanåt.

Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?
Ingrid: en tröja.
Magnus: en väggklocka.

Vad gör ni när ni inte orienterar?
Ingrid: hänger med kompisar, spelar o sjunger en del.
Magnus: försöker lösa livets och vardagens gåtor. Tar en ton emellanåt.

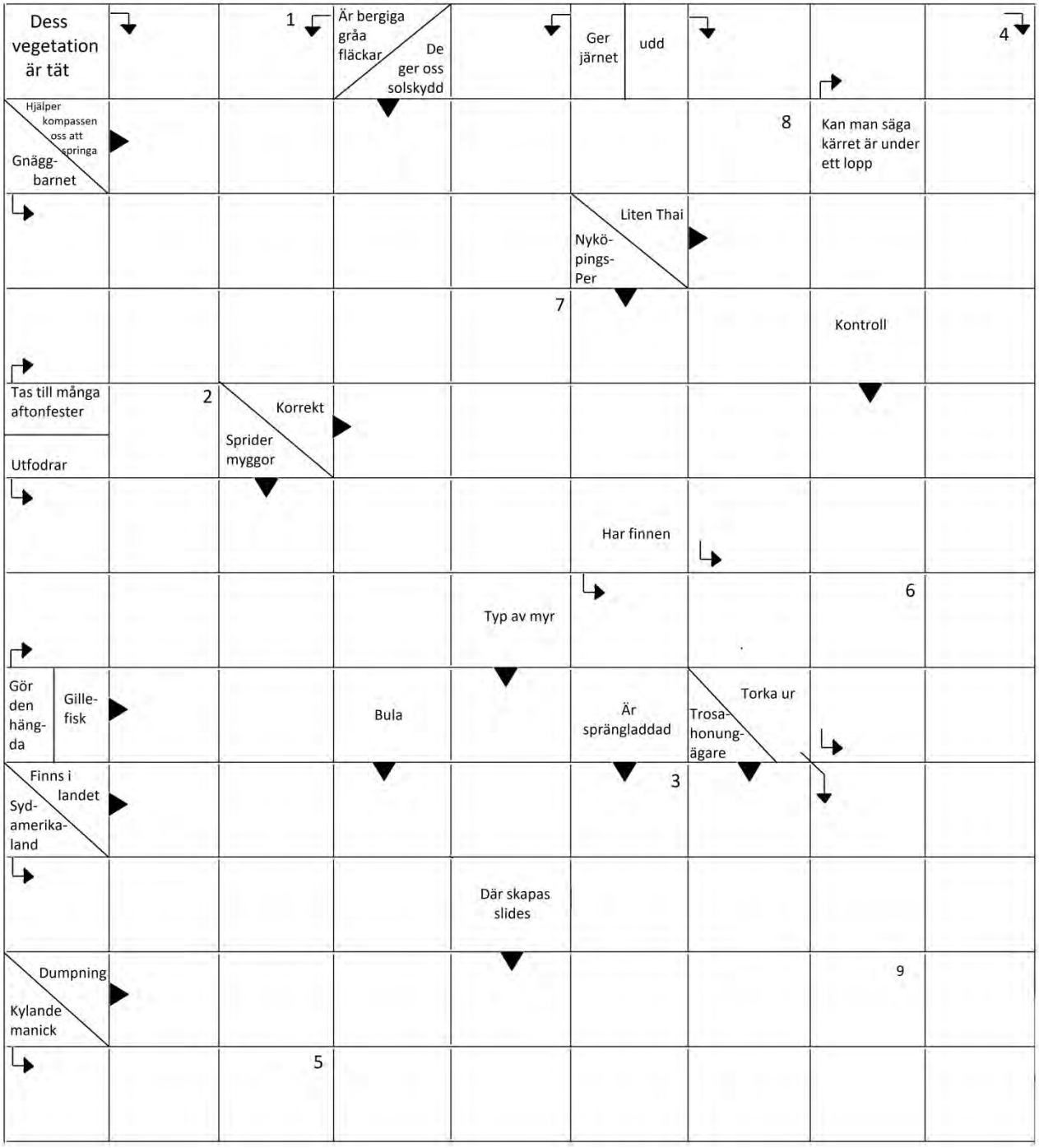
5 Valfrågor:
Ingrid:
Tumkompass/Planka
Sommarsemester/Vintersemester
Frukt/**Godis**
Tights/Nylon
Tiomila/25manna

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

Förra lösenordet var STIGBERG vilket Lasse och Anita lyckades klura ut, stort grattis till supercoachen!

1	2	3	4	5	6	7	8	9

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



Prispallen 2018

2:a plats

IFK Lidingö 21/4
Ellinor Östervall D20

Järfälla OK 22/4
Freja Hjerne D12
Elias Adebrant H16

Frostalunken 29/4
Arne Karlsson H60

Klemmingekampen 1/5
Arne Åhman H80

Sprint-DM, Järla 1/5
Ludvig Lange H14

Haningeträffen 5/5
Ebba Adebrant D18
Elsa Lif D14 K

Närkekvartetten medel 11/6
Ebba Adebrant D18E

Närkekvartetten medel 13/6
Karin Skogholm D40

Stockholm City Cup E1 16/5
Ludvig Lange H14

OK Måsen 26/5
Arne Karlsson H60

Stockholm City Cup E3 30/5
Ludvig Lange H14 jaktstart

Melkers minne 19/6
TMOK H16 (Elias A + Kim Ö)

Idre Fjäll-O 24/6
Arne Karlsson H60

Sälen 3+3 E1 29/6
Alice Ljungberg D12

Sälen 3+3 E3 1/7
Alice Ljungberg D12

Sälen 3+3 totalt 29/6-1/7
Alice Ljungberg D12

Ravinen Trekvällars E2 3/7
Erik Käll U1

Ravinen Trekvällars E3 4/7
Alexander Käll H18
Erik Käll U1

Ravinen Trekvällars tot 2-4/7
Erik Käll U1

1:a plats

Uppsala möte, natt 20/4
Ulrik Englund H50

IFK Lidingö 21/4
Johan Giberg ÖM8

Järfälla OK 22/4
Ulrik Englund H50

Sprint-DM, Järla 1/5
Joakim Törnros H35

Haningeträffen 5/5
Karin Skogholm D40

Roslagshelg, medel 6/5
Ulrik Englund H50

Årsundarundan 10/5
Ulrik Englund H50

Närkekvartetten lång 10/6
Karin Skogholm D40
Ebba Adebrant D18E

Gävle OK medel 12/6
Ulrik Englund H50

Gävleloppet lång 13/6
Ulrik Englund H50

Hammarslaget 19/5
Ulrik Englund H45

Sommarlägret medel 25/5
Ludvig Lange H14
Olle Ekenberg U3

SM-sprint publiktävling 2/6
Valter Edvardsson U2

Centrum Team sprint 6/6
Joakim Törnros ÖM5
Lag 809 HD110
(Dan och Lotta Giberg)

Melkers minne 19/6
TSK/TMOK D20
(Ebba A + Tullingetjej)
TMOK 1 H20
(Alexander K + Johan G)

Ravinen Trekvällars E1 2/7
Erik Käll U1
Alexander Käll H18

Ravinen Trekvällars tot 2-4/7
Alexander Käll H18

Gotland 3-dagars E2 11/7
Gunilla Häggstrand D75

3:e plats

Järfälla OK 22/4
Viggo Mårsell U2

Tiomila open individual 28/4
Ulrik Englund ÖM8

Haningeträffen 5/5
Johan Eklöv H21
David Lif ÖM4

Stockholm City Cup E1 16/5
Kerstin Åberg D14

Stockholm City Cup E2 23/5
Ludvig Lange H14
Alice Ljungberg D12

Centrum Team sprint 6/6
Elsa och Åsa Damer
(Elsa T + Åsa M)

Idre Fjäll-O 24/6
Alice Ljungberg D12

Idre 3-dagars E1 26/6
Ulrik Englund H50

Ravinen Trekvällars E1 2/7
Elsa Käll D14

Ravinen Trekvällars E2 3/7
Alexander Käll H18
Liv Herne D14

Ravinen Trekvällars E3 4/7
Johan Giberg ÖM8

Gotland 3-dagars tot 10-12/7
Dan Giberg H50

Svartviksmedeln 19/8
Ludvig Lange H14

Pan-Kristianstad 19/8
Patrik Gunnarsson ÖM8

2:a plats

Gotland 3-dagars E1 10/7
Gunilla Häggstrand D75

Gotland 3-dagars E3 12/7
Gunilla Häggstrand D75

Gotland 3-dagars tot 10-12/7
Gunilla Häggstrand D75

Forsa OK, medel 18/7
Sara Kolmodin U2

Golden Weekend dag 1 18/8
Arne Karlsson H60

Svartviksmedeln 19/8
Sanna Steen ÖM7

DM Natt, Uppland 24/8
Arne Karlsson H60

Medel-DM 26/8
Elsa Törnros D35
Ulrik Englund H50
Mattias Allared ÖM8

Ungdomsserien region 29/8
Amanda Karlsson D14 Kort
Ingrid André D14

Åkers IF 1/9
Mikael Tjernberg H45

Tyresöorienteringen 2/9
Ronja Hill D21 Kort

Gripträffen 2/9
Arne Åhman H80
Alexander Käll H18

Skärgårdsdubbeln lång 8/9
Alice Ljungberg D12

Linnéklassikern lång 9/9
Ulrik Englund H50

1:a plats

Gotland 3-dag tot 10-12/7
Stefan Gardby ÖM4

O-Ringen E1 22/7
Sara Kolmodin D12K

O-Ringen E5 27/7
Sara Kolmodin D12K

GM lång, publiktävling 11/8
Valter Edvardsson U2

Pan-Kristianstad 18/8
Ulrik Englund H50

Pan-Kristianstad 19/8
Ulrik Englund H50

Lång-DM 25/8
Joakim Törnros H35
Karin Skogholm D40

Medel-DM 26/8
Valter Edvardsson U2

Ungdomsserien region 29/8
Isa Carlsund U3
Simon Hung H12 Kort
Freja Hjerne D12
Samuel Strömberg U2
Ludvig Lange H14

Gripträffen 2/9
Ebba Adebrant D18
Ulrik Englund H50

Skärgårdsdubbeln lång 8/9
Isa Carlsund ÖM1
Mats Åhman H45

Linnéklassikern medel 8/9
Ulrik Englund H50

Skärgårdsdubbeln medel 9/9
Arne Åhman H80
Filippa Hjerne D12

3:e plats

Lång-DM 25/8
Ronja Hill D21 Kort
Ludvig Lange H14

Medel-DM 26/8
Åsa Mårsell D35
Karin Skogholm D40

Ungdomsserien region 29/8
Elsa Lif D14 Kort
Liv Mårtensson D12 Kort
Johanna Skogholm Allared D10
Anton Ågren H12 Kort
Alice Ljungberg D12
Alexander Bäckman H10

Åkers IF 1/9
Carina Johansson D55
Mats Åhman H45

Tyresöorienteringen 2/9
Ludvig Lange H16

DM Natt Dalarna 7/9
Arne Karlsson H60

Skärgårdsdubbeln lång 8/9
Helen Törnros D65
Jennifer Warg D35

Skärgårdsdubbeln medel 9/9
Liv Herne D14

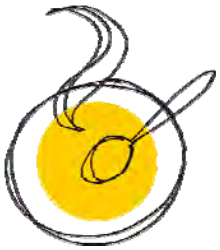
Linnéklassikern medel 8/9
Annica Sundeby D35

Totalt hittills under 2018 (hela 2017)

51 (85) 2:a platser

57 (52) segrar

49 (60) 3:e platser



VÄRDPAR
för soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2018

Datum	Namn	Telefon	Städning
30/8	Fam Backhans och Fam Hellström	073 624 8290 070 7170911	herrarnas omkl
6/9	Fam Östervall / Huldt	073 3117142	hall + kök
13/9	Emma och Anders Englid	532 522 37	Stora rummet
20/9	Fam Mårtensson och Fam Claesson	070 7268722	damernas omkl
27/9	Fam Boman/ Kolmodin	070 330 1960	herrarnas omkl
4/10	Fam Hylander	076 552 5267	hall + kök
11/10	Fam Hung och Fam Sörqvist	070 082 7251 530 33453	stora rummet
18/10	Fam Björklund-Boljang	070 2444077	damernas omkl
25/10	Juniorerna	073 6226616	herrarnas omkl
1/11	*Ingen soppa*		
8/11	Matilda Lagerholm och Tomas Holmberg	070 432 89 89 070 590 46 67	hall + kök
15/11	Mattias Allared	070-8250458	stora rummet
22/11	Mia och Fredrik Svahn	076-1355290	damernas omkl
29/11	Johan och Terese Eklöv	53033453	herrarnas omkl
6/12	Fam Skogholm	070-7267949	hall + kök
13/12	Conny och Jette Axelsson	530 36216	stora rummet

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. Vid hemgång ska alla fönster vara stängda och låsta (nyckeln passar till samtliga lås i klubblokalen). Gäller även omklädningsrummen!
7. Kontakta nästa veckas värd och meddela vad som gått åt och vad som finns kvar.

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

70 år
Bengt Säfwenberg
12 september

50 år
Magnus Nygren
12 september

75 år
Alve Vandin
4 oktober

50 år
Mats Alheim
13 oktober

50 år
Ulrik Englund
7 november

75 år
Ann-Britt Sjöberg
24 november

50 år
Mats Åhman
18 december

Har ni flyttat, gift er, bytt namn, fått barn etc och vill att klubbkamraterna ska få veta om det så skicka gärna ett meddelande till triangeltajm@hotmail.com.

Klubbinformation

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Elsa Törnros	073 647 97 98
Kassör	Tor Lindström	070 376 43 92
Sekreterare	Mattias Boman	073 051 32 59
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Olle Hjerne	073 097 90 90
	Anders Käll	070 340 77 25
	Kurt Lilja	073 346 64 16
	Åsa Mårsell	070 560 12 22
	Staffan Törnros	070 551 16 32

Revisorer och valberedning:
se MIK OK och IFK Tumba SOK

Kassörens adress:

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

E-post: tmokkassor@gmail.com

Hemsida: http://www.tmok.nu

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

Mälarhöjdens IK OK

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
Sekreterare	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Mattias Boman	073 051 32 59
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
Revisor	Robert Björklund	070 244 40 77
Valberedning	Jerker Åberg	070 782 79 85
	vakant	
Adress	Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb Puckgränd 19 129 49 Hägersten	
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
Medlemsregister	Staffan Törnros	646 16 32
	staffan.tornros@telia.com	
Org,nr	Mälarhöjdens IK OK	802490-9510
Plusgiro	Mälarhöjdens IK OK	**50 22 33-0**

IFK Tumba SOK

Styrelsen

Ordförande	Anders Käll	070 340 77 25
Sekreterare	Åsa Mårsell	070 560 12 22
Kassör	Kurt Lilja	073 346 64 16
Ledamot	Tor Lindström	070 376 43 92
Ledamot	Olle Hjerne	073 097 90 90
Suppleant	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Suppleant	Kristoffer Hylander	076 552 52 67
Revisorer	Christer Bjernevik	070 556 99 28
	Lennart Hyllengren	070 571 70 41
Rev.Suppl.	Ann-Britt Sjöberg	070 154 06 02
Valberedning	Patrik Adebrant	073 690 26 77
	Johan Eklöv	0727 11 93 81
	Dan Giberg	070 109 22 20
Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
Hemsida	http://www.ifktumbasok.se	
Medlemsavgifter	Enskild	300 kr
	Familj, samma adress	700 kr
	(inkluderar StOF-nytt för orienterare)	
Tävlingsavgifter	21 till och med 64	700 kr
	65år och äldre	400 kr
Medlemsregister	Roland Gustafsson	070 556 62 48
	roland.g@telia.com	
Org.nr	IFK Tumba SOK	812800-9639
Plusgiro	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Bankgiro	IFK Tumba SOK	5848 – 1201

Kommittéer och representanter

Understrukna rapporterar till styrelserna

InformationsKommitté

Ansvarig	Vakant	
	Mattias Boman	073 051 32 59
Hemsida	Joakim Törnros	072 700 35 75
Hemsida	Mattias Allared	070 825 04 58
TriangelTajm	Helen Törnros	076 774 16 32

Lokalkommitté

Harbro

Ansvarig	Roland Gustafsson	070 556 62 48
	Tore Johansson	070 600 13 75
	Ove Käll	070 634 03 17
	Kurt Lilja	073 346 64 16
Uthyrning	vakant	
Puckgränd	Bengt Branzén	073 525 95 92

OL-Skytte

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

Hacksjöbanans föreningsråd

	Johan Eklöv	0727 11 93 81

Projekt HISSNA

Ansvarig	Lars Stigberg	070 318 11 36

Skidor och Skid-OL

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

Social kommitté

Ansvarig	vakant
Värdparslista	Carina Persson

Tävlings/Arrangemangs/KartKommittén TAKK

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

Kartfrågor

Tumba-representanter i BSKK

(Botkyrka Salem Kartkommitté)

	Anders Winell (SÖKA)	070 789 27 77
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Roland Gustafsson	070 556 62 48
	Mats Käll	070 544 87 95
MIK – SÖKA	Per Forsgren	99 37 15

Tränings/TävlingsKommitté (TTK)

ttk@tmok.nu

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

Ungdomskommitté (UNG)

Ansvarig	Helena Adebrant	(1)	073 951 56 69
	Patrik Adebrant	(8)	073 690 26 77
	Mattias Boman	(9)	073 051 32 59
	Peter Edvardsson	(4)	
	Johan Eklöv	(8)	0727 11 93 81
	Terese Eklöv	(3)	070 899 52 26
	Håkan Elderstig	(6)	070 244 70 22
	Henrik Falk	(7)	070 101 58 56
	Johan Giberg	(1)	070 614 11 92
	Andreas Herne	(1)	08 685 66 27
	Olle Hjerne	(2)	073 097 90 90
	Max Igor Kajanus	(6)	073 035 88 99
	Magnus Kjellstrand	(9)	070 623 79 99
	Anders Käll	(5+8)	070 340 77 25
	Elinor Lange		070 267 43 55
	Mona Lif	(5)	072 305 30 72
	Daniel Lind	(8)	070 447 82 83
	Åsa Mårsell	(4)	070 560 12 22
	Jörgen Persson	(9)	070 266 19 30
	Katinka Ruda	(2)	073 056 90 33
	Catrin Sandelin	(3)	073 405 15 70
	Emma Vivall Käll	(5)	070 697 37 24
	Erik Åberg	(6)	070 214 33 67
	Jerker Åberg		070 782 79 85
	Kjell Ågren	(9)	073 033 90 12
	Lotta Östervall	(9)	070 161 53 19
Skolorientering	Bengt Branzén		073 525 95 92
Harbrofajten.	Lennart Hyllengren		070 571 70 41

Ansvar inom Ungdomskommittén
(1) Grupp 2002-2005
(2) Grupp 2005/2006
(3) Grupp 2007/2008
(4) Grupp 2009
(5) Grupp Nybörjare Harbro
(6) Grupp Nybörjare Mälarhöjden
(7) Skogskul
(8) Banläggning
(9) Uutsättning, uppföljning

Vill du ha mailadress, hemadress eller annan info till någon klubbfunktionär, så hittar du allt detta i medlemsmatrikeln. Gå in på tmok.nu/Klubb-information/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!

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

Tumba-Mälarhöjden OK

Bakstugan

Enkel äppelkaka

Vad passar bättre på hösten, när träden dignar av äpplen, än en lättbakad äppelkaka till kaffet.

Ingredienser:

1 ägg

2 dl socker

1 dl smält smör

2 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

2-3 äpplen

ströbröd

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 °C.

Vispa ägg och socker poröst.

Tillsätt smält smör, mjöl och bakpulver.

Häll smeten i en smord och bröad form och täck ytan med äppelklyftor.

Grädda i ugn 40-50 minuter. Kakan sjunker lite mot slutet av gräddningen.

Servera med vaniljglass.