TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK

Freja – Guld, silver och brons på USM

Nr 3 2021

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

M-IF 1924

TriangelTajM

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

Redaktion:
Helen Törnros 08 646 16 32
Åsa Mårsell 070 560 12 22

E-postadress:
triangeltajm@hotmail.com

Distribution:
Staffan Törnros 070 551 16 32

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

Preliminära manusstopp 2022:

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

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, fam Eklöv, fam Herne, Lasse Stigberg och fam Törnros d y. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Framsidan
Freja Hjerne tog guld på sprinten på USM, silver på långdistansen och brons i distriktsstafetten,

Innehåll:

Redaktionens spalt	3
Från styrelserna	4
Rapport från MAKO	6
Naturpasset 2021	7
TTK	9
10MILA + läger	10
Inbjudan till Tjeckienläger	11
Årsmöteskallelser	12
Medlemsavgifter	14
Intervju fam Herne	16
Fundrarn	17
Arrangörsgruppsprogram 2021	18
DM-tävlingar	19
Medel- och stafett-SM	23
Lång-SM	24
Sprint-SM	24
Swedish League Gotland	26
Natt-SM	27
Ultralång-SM	29
Medel-KM	30
Vintercupen	32
Natt-KM	34
OL-skytte	36
På längdskidfronten	37
På ungdomsfronten	38
Harbroträningar	39
Långsätraträningar	41
DM Medel och lång	43
DM sprint och Stafett	44
USM	45
Daladubbeln	48
Prispallen	50
X-et	51
Värdpar	52
Anslagstavlan	53
Klubbinformation	54
Baksidan	56

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

Tumba-Mälarhöjden OK

Redaktionens spalt

Det har varit en intensiv orienteringshöst för många. Det här numret är årets tjockaste trots att det bara är drygt två månader sedan förra numret kom ut.

Jag vill passa på att skicka ett stort tack till alla bidragslämnare. Jag vet att tidningen är uppskattad, men den bygger helt på att våra medlemmar bidrar med reportage och bilder. Ibland känner jag mig som en riktig tjatmoster när bidragen ska in, men oftast lyckas vi få in allt vi ber om. TACK!

Det största som hänt sedan sist är att vi fått vår första segrare i USM, Freja Hjerne. Ett reportage om detta hittar ni förstås i tidningen tillsammans med flera andra ungdomsreportage.

Riktigt många DM-tecken har det blivit i höst, inte minst vid Sprint-DM. Där lyckades klubben ta hem hela 6 guld. Totalt lyckades fam Hjerne bäst vid DM, hela 11 pallplatser.

Juniorerna har varit på Sverigeturne, eftersom alla SM-tävlingarna avgjorts nu på hösten. Boden, Strömstad och Gotland är några av resmålen.

Klubbstugorna har öppnats fullt ut nu under hösten, vilket känns väldigt roligt och viktigt för klubbsammanhållningen. Vi har också kört igång Vintercupen från Långsätra, med rekord i antal deltagande.

Två klubbmästerskap har avgjorts under hösten. Medel-KM fixade arrangörsgrupp 4 vid Stendalsbadet. Vår arrangörsgrupp ordnar Natt-KM vid Långsätra ikväll, men jag räknar med att få med resultaten innan tidningen skickas till tryckeriet imorgon.

TTK ligger inte på latsidan utan planerar redan nu två läger i vår. Det första nära 10MILA-terrängen vid Klockhammar i mars. Under påsklovet är det sedan dags för det länge uppskjutna lägret i Tjeckien, som våra tjeckiska vänner hjälper till med.

Nu hoppas vi på ordentligt med snö i vinter så vi kan åka skidor i Stockholm. Annars finns det orienteringsträningar hela vintern, bl a Vinterserien på söndagar. Skönt att livet börjat återgå till det normala. Vi hoppas att det fortsätter så och att vi slipper nya inskränkningar.

Till slut vill redaktionen önska alla klubbmedlemmar en aktiv jul och ett orienteringsrikt 2022.

Helen

Sätraskogen i is- och snöskrud

Från styrelserna

Grattis Freja Hjerne till TMOK:s första USM-guld genom tiderna! Guldet togs i klassen D15-Sprint den 17 september 2021. Ett datum som förs in i historieböckerna.

Freja, glad USM-guldmedaljör

Vid tårtkalaset efter USM-guldet konstaterade oraklet Lasse Stigberg att TMOK aldrig har tagit så många medaljer på SM- och DM-tävlingarna som under 2021.

Det är såklart ingen slump, utan ett resultat av att vi inte har stängt ner verksamheten som många andra klubbar har gjort. Vi har fortsatt att träna på bra och under hela våren har det erbjudits bra träningstävlingar i närområdet på ett Corona-säkert sätt. I våras var många TMOK-are på ett Corona-anpassat ”tävlingsläger” i Kilsbergen, sen följde Riksläger, Konfaläger, Domaruddenläger, Junior-resor, Harbroläger osv. Så nu är vi på gång igen. Kul!

Ekonomi

Eftersom de flesta av våra arrangemang har tvingats utgå under 2021 kommer intäkterna för TMOK-sfären att bli betydligt sämre i år än vanligt. Vi söker kompensationsbidrag men de täcker inte det ekonomiska Corona-bortfallet, tyvärr. Som tur är har vi en stabil ekonomisk grund efter alla år som 25manna-arrangörer. Styrelsen ser framtiden an med tillförsikt.

Årsmöten

Det gemensamma årsmötet för våra tre klubbar sker söndagen 20 feb 2021, kl 15:00 i Harbrostugan. Vi ser helst att alla närvarar fysiskt för att få en bra diskussion och rapp dialog. Goda semlor utlovas från 14:00!

För de som vill lyssna fixar vi också en Teamslänk. (Vi garanterar dock inte att ljud och bild är perfekt, och man får ingen semla!)

Styrelsen föreslår några stadgeändringar till årsmötet med syfte göra antalet styrelseledamöter mer flexibelt och ge valberedningen större svängrum. Suppleanter krävs inte längre.

Vidare skalas antalet revisorer i Tumba ner från 2 till 1 och valberedningen skalas ner från 3 till 2 i bägge moderklubbarna.

Med dessa ändringar hoppas vi att fler personer frigörs till andra sysslor inom kommittéerna.

Förslaget till nya stadgar kommer att publiceras i sin helhet på hemsidan i god tid innan årsmötet.

Avgifter

Styrelsen har beslutat följande:

- Oförändrade tränings- och tävlingsavgifter för 2022.
- Från 2022-01-01 ingår inomhusorienteringar inte i tävlingsavgiften. Det betyder att inomhusorienteringstävlingar får den tävlande alltid betala själv. Anledningen är att det inte finns något mästerskap i inomhusorientering (KM, DM eller SM) och att klubben inte heller bedriver någon organiserad träning i inomhusorientering.

På hemsidan tmok.nu kan du läsa mer om de olika avgifterna, med konkreta exempel om vad Du ska betala innan 2021-12-31.

Katinka hoppas på snö och Bravura Ski Matahon 2022

Skidsäsongen börjar

I skidkommittén och i styrelsen hoppas vi på en snörik vinter. Som vanligt planerar skidkommittén både skidskola och skidträning, och anpassar träningen efter snösituation och Coronaläge.

Ett gäng har bokat in sig till en traditionell Grönklittsresa i december för att sparka igång skidsäsongen. Jakob Skogholm är resegeneral.

Katinka Ruda och Mona Lif planerar för Bravura Stockholm Ski Marathon, som går den 13 feb 2022. Boka in det i kalendern. Klaffar allt så blir det också ett Barnens Vasalopp under samma helg.

Arrangemang

Mindre arrangemang fixas av de 11 duktiga arrangörsgrupperna. Varje grupp ansvarar för ett klubbarrangemang per år. Kolla längre fram i tidningen, eller på hemsidan, så ser du vilken grupp du tillhör och vad ni ska göra 2022.

De stora arrangemangen under 2022 som moderklubbarna fixar:

- Bravura Stockholm Ski Marathon 13 feb 2022, Tumba (Tävlingsledare: Katinka Ruda)
- Barnens Vasalopp, Tumba (Tävlingsledare: Okänd)
- Tävlingshelg 23-24 april 2022, Tumba + MIK (Tävlingsledare: Jörgen Persson och Dan Giberg)
- Knockoutsprinten 6 juni 2022, MIK (Tävlingsledare: Håkan Elderstig)
- 25manna, Tumba+MIK, hjälpklubb

Jörgen Persson jobbar för fullt med att rekrytera nyckelpersoner till de stora tävlingarna framöver, framförallt 25-manna 2023, där vi är huvudarrangör tillsammans med Tullinge SK.

För O-Ringen i Stockholm är det beslutat att det flyttas till 2027. Verksamheten i Föreningsrådet har varit låg i år pga all osäkerhet. Håkan Elderstig är TMOK:s representant och

jobbar för att det ska bli ett annorlunda och storstadsnära upplägg. Kanske en sprintetapp i Skärholmen? Det vore häftigt och nydanande! Håkan har många spännande idéer.

Ska vi ordna HittaUt under 2022?

Jobbmarknaden

- Valberedningen börjar nu sitt årliga pussel. Hör av dig till dem om vad DU vill göra i klubbarna. Katinka R, Jörgen P och Jerker Å är valberedning inför årsmötet

- Naturpasset och/eller HittaUt behöver någon ny kraft. Olle Laurell vill lämna över samordningsansvaret till någon annan. Uppdraget kan skötas när det passar en själv och är mycket uppskattat.

Vi ses i skogen!
Patrik Adebrant, ordförande
TMOK

Rapport från MAKO

I detta nr av TriangelTajm, som väl blir årets sista, kan det vara lämpligt att summera året i MAKO, Markkommittén.

Kartor

Inför årsskiftet 20/21 höll Bengt Branzén och Anders Winell på att gå igenom alla MIK:s och Tumbas kartor vad gäller markägare, hänsynsområden mm, detta som hjälp till kartägarna. Att det skedde just vi detta årsskifte var ett krav från StOF.

(Anm. TMOK/Tumba äger själv inga kartor som MIK gör utan samäger kartor med Tullinge SK genom BSKK = Botkyrka Salem Kartkommitté. BSKK är alltså kartägaren.)

Kontakter har tagits tidigare under åren och kompletterats nu med alla stora markägare och jaktlag för att få del av och dokumentera generella restriktioner och hänsyn.

På MIK-kartorna finns som regel inga besvärliga restriktioner. Det är mest små grodkärr, små fågelområden, små biotopområden och dylikt som arrangörer lätt kan ta hänsyn till. Kontakterna med jaktlagen har varit väldigt positiva.

Vad gäller BSKK:s kartor så finns både fler och större områden som kräver hänsynstagande. Inte heller här begränsas orienteringen på ett avgörande sätt. Relationerna med jaktlagen är också bra.

Vår ambition är och har varit att alltid ha goda relationer med dom som äger och nyttjar ”våra” marker.

All markinformation kommer på sikt att publiceras på TMOK:s hemsida på lämpligt sätt. Dessutom vill vi gärna visa hänsyns- och markägarkartor på väggen i våra klubbstugor.

VIAD-dubbeln

En annan viktig aktivitet som drivits av MAKO är att klara ut förutsättningarna för VIAD-dubbeln. Den var ju tänkt att gå 24 - 25 april i år men av känd pandemiorsak blev det inte så. Nu blir det i stället 23-24 april 2022.

Dessvärre kan vi då inte vara på östra delen av planerat tävlingsområde 2021 (Hall-Grödingekartan) därför att markägaren helt enkelt inte vill det – plötsligt! Däremot har vi tillgång till hela ursprungliga området utmed Hallsfjärden. Alla markägar- och jaktlagskontakter är slutförda och banläggning kan nu köra på för fullt.

Arrangörshandbok

Sist men icke minst har MAKO jobbat intensivt under 2021 med en arrangörshandbok. I stort bygger den på det arbete som gjordes 2010/2011.

Men "boken" har nu snyggats upp och anpassats till web-publicering. Målsättningen var att publicera 1 november. Det klarade vi inte riktigt, men beräknar nu publicering före 1 december.

Ett förord ger bakgrund, instruktion om hur boken ska användas samt - kanske viktigast - hur förbättringar kan ske. Handboken kommer att publiceras på väl synlig TMOK-plats.

Bengt Branzén och Anders Winell
för MAKO

naturpasset

Ännu en säsong med Naturpasset är till ända. Efter fjolårets rekordsäsong med 509 sålda pass hade vi spänt bågen och hoppats på åtminstone 400 i år. Nu blev det inte så utan vi landade på 249 (Tumba-Lida 135 och Salem 114) vilket ligger ganska nära snittet under de senaste åren.

Statistiken för de senaste 10 åren ser ut så här:

Årtal	Tumbaområde	Salemområde	Sålda	Tumba	Salem
2021	Lida västra	Söder E4	249	139	114
2020	Lida Mitt	Söder E4	509	330	179
2019	Lida Mitt	Söder E4	275	170	105
2018	Brosjön	Söder E4	184	96	84
2017	Lida Mitt/östra	Söder E4	227	150	77
2016	Lida Mitt	Söder E4	244	172	120
2015	Lida Mitt	Söder E4	237	150	87
2014	Lida östra	Söder E4	329	225	102
2013	Lida östra	Söderby-Tumba Bruk	252	143	109
2012	Brosjön	Söder E4	265	130	135

En anledning till att det blev nästan 200 färre sålda i Lidaområdet är säkert att Tullinge SK arrangerade Hitta Ut med en gratiskarta i mångt och mycket samma område.

Sista året med Naturpasset för Olle

I år hade Arne Åhman ordnat med kartorna, Mats Åhman hängt ut i Salem och Kurt Lilja halva Tumba-Lida. Andra halvan hade Alve Wandin rekat innan han blev sjuk så där hjälpte Thomas Eriksson till med uthängningen.

Jag själv har beställt material, fördelat på säljställena, skött redovisning och information.

Även med kostnader för kartor, startkort, skärmar m.m. och lite priser till deltagarna så är årsinkomsten omkring icke helt föraktliga 20 000 varje år.

Årets avslutning med en liten genomgång med fika och utdelning av priser och diplom kommer att ske den 8 december kl 19.00 i Harbrostugan.

Har du och din familj gått Naturpasset i år tycker jag absolut att du skall registrera dig på Naturpassområden.se och deltaga i utlottningen av våra priser. Och komma till avslutningen den 8 december.

En annan avslutning är min egen då jag nu efter 13 år har avsagt mig ansvaret för Naturpasset fr.o.m. nästa år.

En Naturpasskontroll från tidigare år

Klubben söker alltså en ny ansvarig. Är det Du? Jag har i alla fall lovat att ställa upp för en ordnad överlämning när klubben fått fram en ersättare.

Det vore ju synd om Naturpasset upphör bara för att jag inte längre driver frågan.

Olle Laurell

TTK-info

Grundträningen har kommit igång bra efter höstlovet och vi siktar mot att ha många starka löpare till start på 10MILA i Örebro/Ånnaboda.

Efter avslutande SM och Swedish League tävlingar är det återigen dags för en grundträningsperiod.

Löpningen och styrkan på måndagar har varit välbesökta vilket är roligt - ju mer vi är tillsammans!

Grundschemat för träningarna är:
Måndagar:
Fartträning i Långsätra kl 18 + styrka i Sätrahallen med start 19.30. En gång i månaden ersätter Vintercupen fartträningen.

Torsdagar:
Rullande schema i Harbro kl 18 med distans-OL i skog, backintervall Hamra grustag och reflexslinga.

Lördagar:
Långpass med start kl 10 från olika platser i södra Stockholm.

Söndagar:
En gång i månaden genomförs "hemma hos" enligt särskilt schema.

Det finns som vanligt ett antal vintertävlingar att anmäla sig till såsom Mareld Stockholm by Night, Nattugglan och Vinterserien.

Den 11-13 mars siktar vi på ett relevant träningsläger i Klockhammar.

TTK jobbar också för att få till ett träningsläger i Tjeckien under påskveckan med hjälp av klubbens goda vänner, Kamil och Veronika.

Till sist så är ju det viktigaste att hålla igång även under den mörka perioden. Att blanda lite längre med lite kortare löpning, att blanda styrka med rörlighet.

Nu kör vi!
Andreas Herne

Andreas med ett gäng juniorer vid SM i Boden

10MILA Ånnaboda 7-8 maj 2022

En av vårens höjdpunkter.
TTK siktar på 1 herrlag, 2 damlag, 2- 3 ungdomslag.

Vi har 4 stugor bokade. Ungdomar och damer åker på fredag.
Några av oss har stiftat bekantskap med terrängen i och med klubblägret i Kristi himmelfärdshelgen 2021.

Läger Klockhammar 11-13 mars

Främst för 05/06:or och juniorer kommer en möjlighet till att lära sig terrängen. Vi kör ett läger i Klockhammar 11-13 mars.

Mattias Allared har vuxit upp här med OK Alfernas klubbstuga och är huvudledare för lägret. Vi kommer använda ett av 10Milas träningspaket.

Några bilder från Klockhammar

OBS-lopp

Vi har kommit till ett läge där TTK behöver införa OBS-lopp, angenämt läge! Ett lopp där alla springer samma bana, så att 16-åringar kan jämföras med 40-åringar.

Är du intresserad av en plats i förstalaget behöver du vara med på dessa OBS-lopp och visa framfötterna. OBS-lopp kan bli någon nationell tävling på hemmaplan då alla springer H/D 21 eller en träningstävling mitt i veckan. Ett par 10MILA-samlingar i Harbro blir det också på det nya året.

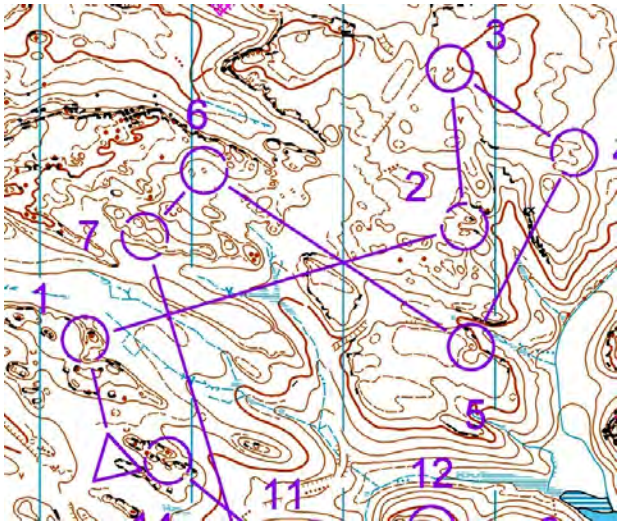
Intresseanmälan till 10MILA, läger i Klockhammar och OBS-loppen gör du som vanligt på eventors klubbaktiviteter. Håll i din vinterträning nu så blir det roligare i Ånnaboda.

Helena Adebrant för TTK

Träningsläger Tjecken 11-17 april 2022

(påsklovsvecka 15)

TTK tar nu tillsammans med familjen Arnost ett nytt tag för att genomföra detta.



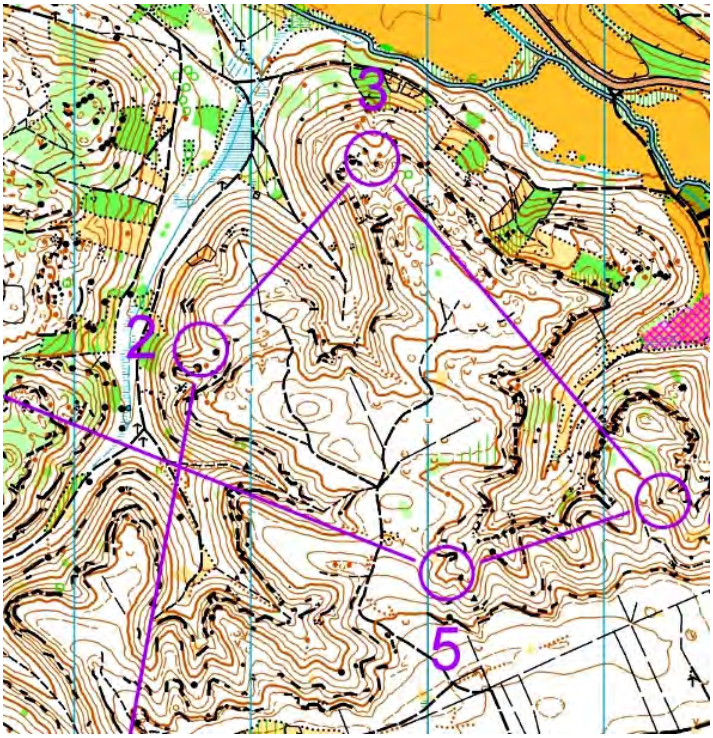
För vem
För alla i klubben som
- klarar orange nivå
- klarar av två träningspass per dag
- kan ta hand om sig själv, sina saker och passa tider
- är dubbelvaccinerade

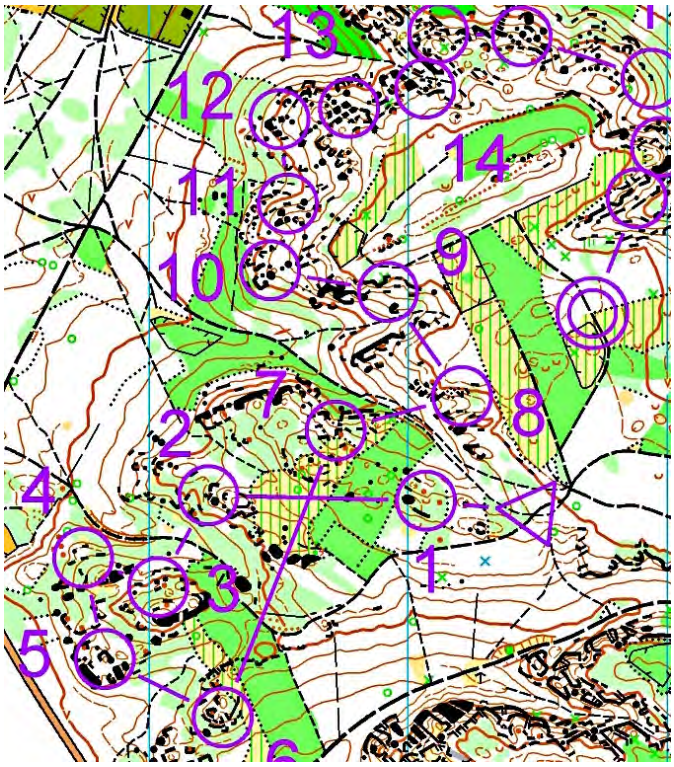
Resa
Vi reser med flyg till och minibussar i Tjeckien.

Logi, mat
Vi kommer bo med helpension, ungefär vandrarhemsstandard.

Anmäl dig till resan
<u>Senast 20 dec 2021</u> på eventor klubbaktiviteter.

Kontakta Helena Adebrant om du har några frågor.





Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas till

ÅRSMÖTE

Tid: Söndag 20 februari 2022 kl 15:00
Plats: Harbrostugan, Tumba

Varje medlem har rätt att lämna in motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 23 januari 2022.

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

Välkomna! TMOK:s styrelse

IFK Tumba SOK

kallar härmed till årsmöte

Tid: Söndag 20 februari 2022 kl 15:00
Plats: Harbrostugan, Tumba

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

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 23 januari 2022.

Välkomna! IFK Tumba SOK:s styrelse

Kallelse till årsmöte för

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Tid: Söndag 20 februari 2022 kl 15:00
Plats: Harbrostugan, Tumba

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

Välkomna! MIK OK:s Styrelse

Stadgeändringar

Styrelserna föreslår ändringar av stadgarna för IFK Tumba SOK, Mälarhöjdens IK OK samt Tumba-Mälarhöjden OK. Det rör klubbens förtroendevalda och syftet är att harmonisera mellan klubbarna och att göra valberedningens arbete mer flexibelt.
Förslag till reviderade stadgar kommer att annonseras på hemsidan i god tid före årsmötet.

Gemensamt årsmöte sön 20 feb 2022 kl 15
med frivilligt fikamingel från kl 14

Gemensamt - hur då?
Vi håller alla tre mötena samma tid i samma lokal.

Vi går igenom punkterna i tur och ordning som vanligt. Vissa punkter avhandlar vi gemensamt. Vid behov delar vi upp oss i olika rum för respektive klubb.

Vi upprättar tre röstlängder. Om det skulle bli oenighet kring någon fråga är självklart bara medlemmar i berörd förening röstberättigade.

Vi skriver tre separata protokoll.

Hur ser vi till att mötet inte blir för långt?
Alla deltagare i mötet förväntas läsa igenom verksamhetsberättelsen mm innan mötet. Det kommer att finnas några få utskrivna dokument för den som vill läsa under minglet.

Verksamhetsberättelserna och planerna kommer inte att gås igenom i detalj under mötena. Vi tar endast upp viktiga punkter, frågor och kommentarer.

Möjlighet att delta digitalt
Årsmötet kommer att genomföras fysiskt i Harbrostugan. Det kommer också att finnas möjlighet att delta digitalt (troligen via Teams).

Mer information om hur man deltar digitalt kommer att annonseras på hemsidan veckan före årsmötet. Har du frågor, kontakta Patrik.

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

Valberedningen efterlyser frivilliga!

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

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

Valberedningen

Dags att betala medlemsavgiften m m för 2022

Medlemskap löser man i någon av moderklubbarna IFK Tumba SOK eller Mälarhöjdens IK Orientering. Det är samma medlemsavgift i båda klubbarna.

Till tävlingsklubben Tumba-Mälarhöjden OK betalar alla ungdomar (8-16 år), dessutom en Tränings-Tävlingsavgift (helår) som finansierar ungdomsverksamheten för orientering. Klubben betalar de flesta startavgifter för ungdomar (se nästa sida).

Tävlingsavgiften är en frivillig avgift som juniorer och vuxna betalar. Om du betalar medlemsavgift och tävlingsavgift så betalar klubben dina anmälningsavgifter för många tävlingar (se nästa sida). Tävlingsavgiften är gemensam för alla våra discipliner.

Medlemsavgifter 2022 (inkluderar en StOF-Nytt per hushåll)

Enskild	400 kr
Familj, samma adress	900 kr

Tränings- och Tävlingsavgifter 2022

Skidskoleavgift :	0 kr
<u>Tränings- och Tävlingsavgift (helår)</u>	
• ungdomar som fyller 8-10 under året	400 kr
• ungdomar som fyller 11-16 under året	1000 kr
<u>Tränings- och Tävlingsavgift (bara höstterminen)</u>	
• ungdomar som fyller 8-10 under året	200 kr
• ungdomar som fyller 11-16 under året	500 kr
<u>Tävlingsavgift</u>	
• juniorer som fyller 17-20 under året	1000 kr
• vuxen	1000 kr
• pensionär	750 kr

Inbetalning

När?

Medlemsavgiften för 2022 ska betalas in senast 31 dec 2021.
Det enklaste är om allt, dvs medlemsavgifter, träningsavgifter och tävlingsavgifter betalas in samtidigt till din moderklubb. Med tanke på coronaläget är det OK att betala in tränings- och tävlingsavgifter senare, när vi vet mer om hur säsongen blir.

Hur?

Medlemmar i **IFK Tumba SOK** betalar till plusgiro nr **33 78 40-3**. Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201

Medlemmar i **Mälarhöjdens IK OK** betalar till plusgiro nr **50 22 33-0.**

Detta ingår i tävlingsavgiften

Orientering samt skidorientering
Klubben betalar normalt alla individuella startavgifter på tävlingar i Sverige under perioderna januari t o m maj samt augusti t o m december, **med undantag av inomhusorienteringar** och träningstävlingar som t.ex. vinterserien och sommarserien.

För vuxna (>=21 år) finns dock ett tak på maximalt 20 individuella startavgifter. Startavgifter därutöver på orienteringstävlingar (skid- och fot-orientering) får den enskilde medlemmen betala själv.

De som får sina tävlingsstarter betalda av klubben, genom att betala tävlingsavgift, ska också bidra som funktionär vid klubbens egna arrangemang, alternativt bidra på annat sätt till verksamheten.

Orienteringsskytte
Samtliga tävlingar i Sverige (även under sommaren då detta är huvudsakliga tävlingsperioden).

Skidor
Vanliga tävlingar som DM mm, men ej långlopp/motionslopp, som t.ex. Vasaloppet

Stafetter
Klubben betalar alltid anmälningsavgifter till stafetter, även för dem som ej betalat tävlingsavgift

Specialavgifter (alla discipliner)

Klubben betalar ej (för vuxna):
- Extra avgift för efteranmälan
- Extra avgift för direktanmälan samma dag
- Hyra av SportIdentbricka (eller Emitbricka)
- Om du är anmäld men inte startar

Klubben betalar ej (för ungdomar):
- Om du efteranmält dig och sedan ej startar

Mer info om alla avgifter finns på tmok.nu under *Klubbinformation/ Om TMOK/ Avgifter*. Där finns också en del exempel.

Vilka är Hernes

Andreas och Liv Herne är ett par av våra mest aktiva orienterare. Andreas är aktiv inom TTK (tränings/tävlingskommittén) och följer ofta med Liv och resten av juniorerna på resor runt om i Sverige. Resten av familjen, Erik och Nina, är också aktiva orienterare, men springer för Ravinen.

Namn och ålder:
Andreas: 51 år
Liv: 17 år
Erik: 22 år
Nina: 52 år

Hur länge har ni hållit på med orientering?
Sedan ungefär 2006.

Hur kommer det sig att ni började med orientering?
Nina hade orienterat lite som ung (men fastnade för friidrott). När vi testade olika idrotter när Erik växte upp så fastnade vi ganska snabbt. Liv fick hänga med när hon blev ungefär 6 år.

Vilka orienteringsklubbar har ni sprungit för (utöver TMOK)?
OK Ravinen

Vad är det bästa med orientering?
Andreas: Att få komma ut i nya skogar och miljöer
Liv: Att utvecklas och vara i skogen.

Era styrkor som orienterare?
Andreas: Det är nog löpförmågan.
Liv: Absolut tekniken, framförallt att läsa på höjdkurvor men även i detaljrika områden.

Vilken orientering gillar ni bäst?
Andreas: Sprint brukar gå bäst annars längre banor i tydlig terräng.
Liv: Svårt att välja, men måste nog ändå bli medeldistans. Jag gillar att gå rakt på och det brukar löna sig på medel.

Favoritterräng för orientering?
Andreas: Fjäll.
Liv: Fjäll eller södra Stockholm, gärna mycket sankmarker och inte så mycket detaljer.

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?
Andreas: Segling för länge sedan men nu löpning av olika sort och längd. Och längdskidor.
Liv: Just nu bara orientering, men jag har testat på det mesta.

Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?
Andreas: -
Liv: Presentkort till glassbilen.

Vad gör ni när ni inte orienterar?
Andreas: Bygger, jobbar och fixar med TTK (tillsammans med Helena)
Liv: Går i skolan, gymmar och kollar livelox.

5 Valfrågor:
Tumkompass/planka - alla
Sommarsemester/**vintersemester**
Frukt/**Godis** – Andreas
Frukt om det är äpplen/godis – Liv
Tights/**Nylon**
10MILA/**25manna**

Hela familjen Herne, Andreas, Liv, Nina och Erik

FUNDRAR'N

Arrangörsgrupper TMOK 2022

Grupp 1
Dan Giberg
Ulrik Englund
Björn Nilsson
Fam Sörqvist
Olle Laurell
Lars Stigberg
Fam Ågren

Grupp 2
Johan o Terese Eklöv
Fam Ekenberg
Karin Näslund
Ann-Britt Sjöberg
Gunilla Häggstrand

Grupp 3
Katinka Ruda
Fam Kjellstrand
Fam Ruda-Bäckman
Per o Sofia Forsgren
Bengt-Åke Ericsson

Grupp 4
Jörgen o Carina Persson
Fam Skogholm
Fam Lif
Fam Hellström

Grupp 5
Mattias Boman
Per Ånmark
Fam Björklund-Boljang
Fam Ödman
Fam Gardby
Fam Hedberg

Grupp 6
Elsa o Joakim Törnros
Harald Nordlund
Fam Elderstig- Kajanus
Fam Saers-Berglund

Grupp 7
Staffan o Helén Törnros
Fam Tjernberg/Warg
Alve Wandin
Fam Carlsund
Fam Färm

Grupp 8
Patrik o Helena Adebrant
Fam Hjerne
Fam Ljungberg

Grupp 9
Fam Herne
Fam Mårsell
Fam Bogdanovic
Peter Edvardsson
Mattias Nilsson

Grupp 10
Bengt Branzén
Thomas Eriksson
Fam Östervall
Tor Lindström
Fam Anders Käll

Grupp 11
Mattias Allared
Fam Englid
Fredde Huldt
Sanna o Anton Steen

Understrukna namn är sammankallande

Program 2022

Datum	Aktivitet	Arrangörsgrupp
Jan	Vinterserien	10 (Bengt Branzén)
Vår	Sydsamarbetet	8 (Fam Adebrant)
April	MOL-Harbro	1 (Dan Giberg)
Vår	Öppet Hus-Långsätra	6 (E+J Törnros)
Juni	Sprint-KM	9 (Fam Herne)
Aug	Ungdomsserien-regionfinal	3+5 (Katinka Ruda + Mattias Boman)
Aug	Dag-KM(Lång/medel)	2 (Fam Eklöv)
Okt	Natt-KM	11 (Mattias Allared)

DM-tävlingar 2021

Hösten har varit full av orienteringsaktiviteter och bland dessa hela fem DM-tävlingar, eftersom sprint-DM blev flyttat från i våras.

Det började med medel- och lång-DM 4-5/9 vid Gumrarö, Österåker. Det bjöds på härligt septemberväder med mycket sol och för första gången på länge även en arena.

Fam Mårsell var flitiga på DM

Banorna var kluriga tyckte jag, särskilt medeldistansen. Från klubben var vi 49 startande på medeldistansen och 37 på långdistansen.

Två guldmedaljörer på medeln, Erik Eklöv i H10 och Freja Hjerne i D16. Filippa Hjerne tog silver i D16 och Viggo Hjerne i H20.

På långdistansen blev det ytterligare tre DM-guld genom Freja Hjerne, Elsa Törnros och undertecknad. Elsa Käll tog DM-silver i D18 och både Filippa och Viggo Hjerne tog nya silvermedaljer. Sammanlagt alltså sex DM-medaljer till syskonen Hjerne den helgen!

Helgen därpå bjöds på ytterligare tre DM-tävlingar.

Natt-DM 10/9 vid Krusboda skola i Tyresö lockade 23 TMOK-are som fick en utmaning i tidvis klurig och halvjobbig terräng. Banorna för de yngre var som tur var snällare lagda och där gick det snabbare, men i övrigt var det långa kilometertider.

Snabbast i klubben av dem över 12 år var Karin Skogholm med 11:54/km vilket räckte till guld i D40-klassen, klubbens enda DM-guld denna kväll. Ebba Adebrant tog brons i D20.

Viggo tog guld, silver och brons på DM

Det är mysigt med natt-tävlingar. För er som inte brukar springa dessa rekommenderar jag verkligen att börja. Det känns lite knäppt att ge sig av efter middag, köra iväg i mörkret, göra sig iordning på en mörk arena och sen ge sig ut i skogen. Men någonstans på vägen bör-

jar det plötsligt kännas spännande och roligt istället.

En tävling som denna är det också ganska gott om folk i skogen, så man ser ju lampor då och då. Och en riktigt skön känsla efteråt, när man klarat banan (som alltid känns jättesvår eftersom det är kolmörkt) och avnjuter matsäcken (för vår del alltid mackor med jordnötssmör och marmelad efter nattävling :)).

Redan nästa dag var det dags att snöra på sig skorna igen, men denna gång löparskor eftersom det var sprint-DM som stod på schemat. I år avgjordes detta vid Eriksdal på Söder och underlaget bestod mestadels av asfalt, grus och gräs.

Om det gick långsamt kvällen innan så gick det desto snabbare här. Och medaljregn för klubben blev det också, 6 DM-guld! Viggo Hjerne i H20, Freja Hjerne i D16, Elsa Törnros i D35, Helen Törnros i D70, Marcus Brandt i H40 och undertecknad i D40. Samuel Törnros och Ebba Adebrant tog silver i H10 respektive D20.

Marcus vann sprint-DM, här med Staffan

För egen del blev det ett lite udda lopp då jag först fick en felmärkt karta i starten (det stod D40 bakpå men visade sig vara D35:s bana). Som tur var det olika förstakontroller och D35:s kontroll var dessutom nära starten (medan D40 hade långsträcka till första), så efter lite tankearbete förstod jag vad som hänt och kunde springa tillbaka till starten och fick starta om på nästa lediga starttid med korrekt karta.

De olika klassernas banor hade ganska olika karaktär. Vi tanter hade fått relativt lätta sprintbanor medan juniorer/seniorer, äldre ungdomar och yngre gubbar hade betydligt klurigare vägval, bland annat en järnväg med tunnel som ställde till det för en del. Det här var den DM-tävling som hade flest TMOK-deltagare, 60 startande.

Patriks nybörjare Lisa, Daniel och Tanja tävlingsdebuterade på Sprint-DM

Så var det då dags för den sista DM-tävlingen, nämligen stafett-DM. Den avgjordes i år tillsammans med Upplands stafett-DM en bit norr om Vallentuna.

Denna dag var det tidvis lätt regn och orimligt blött i skogen tack vare partier med ovanligt täta grönområden. Detta till trots samlade vi 40 löpare i 13 lag från H/D12 till H/D150.

D16-tjejerna stod pall för favorittrycket och trots en del bommande, enligt sedvanlig princip för ungdomsstafetter, var det TMOK-tjejerna som

höll huvudena kallast och, Filippa Hjerne, Alice Ljungberg, Hilda Mårsell, Olivia Mason och Freja Hjerne, kunde i slutänden ohotade springa tillsammans över mållinjen som första lag.

H150-laget – Olle, Anders och Patrik

Klubbens andra medalj sprangs hem av H12-killarna Erik Käll, Ingemar Färm och Viggo Mårsell som knep bronset.

DM-stafetten utmynnade också i en motion till StOF-konventet gällande möjlighet att dubblera på mittsträckan i juniorklasser alternativt skapa kombinationslag utom tävlan.

För TMOK:s del fanns det fem D20-löpare, vilket alltså inte räcker till två lag. Arrangören gav då klartecken för att göra ett kombinationslag, men StOF motsatte sig detta med motiveringen att gällande reglemente förbjuder kombinationslag i DM-stafetten. Laget sprang tävlingen, men ströks ur resultatlistan på uppmaning av StOF.

Våra juniorledare har nu skrivit ihop en motion som styrelsen lämnat till StOF:s årsmöte för att få till en regeländring så att alla juniorer som vill kan få springa!

Åsa Mårsell

DM-statistik för 2021

Klass	Namn Herrar	Totalt Poäng	Sprint Pl	 Po	Medel Pl	 Po	Lång Pl	 Po	Natt Pl	 Po	Stafett Pl	 Po
H10	Samuel Törnros	16	2	9			4	7				
H10	Erik Eklöv	15	6	5	1	10						
H12	Viggo Mårsell	11			5	6			6	5		
H12	Erik K, Ingemar F, Viggo M	8									3	8
H14	Oskar Eklöv	6			10	1			6	5		
H14	Erik Käll	6	5	6								
H14	Oskar E, Gabriel S, Edvin B-B	3									8	3
H16	Simon Adebrant	4			7	4						
H18	Elias Adebrant	2			9	2						
H20	Viggo Hjerne	**27**	1	10	2	9	3	8				
H20	Viggo H, Elias A, Melker G	3									8	3
H35	David Färm	1			10	1						
H40	Marcus Brandt	10	1	10								
H40	Joakim Törnros	7					4	7				
H120	Johan E, Marcus B, Mattias A	6									5	6
H50	Olle Hjerne	9	2	9								
H50	Mattias Boman	2					9	2				
H50	Dan Giberg	1	10	1								
H65	Staffan Törnros	2							9	2		
H85	Arne Åhman	8					3	8				
	Totalt Herrar	*147*		*50*		*33*		*32*		*12*		*20*

Klass	Namn Damer	Totalt Poäng	Sprint Pl	 Po	Medel Pl	 Po	Lång Pl	 Po	Natt Pl	 Po	Stafett Pl	 Po
D10	Klara Skogholm	6			5	6						
D12	Vanja Lif	2							9	2		
D12	Vanja L, Hilma Ö, Emelie H	1									10	1
D16	Freja Hjerne	**30**	1	10	1	10	1	10				
D16	Filippa Hjerne	19	9	2	2	9	3	8				
D16	Alice Ljungberg	12			7	4	8	3	6	5		
D16	Hilda Mårsell	4			8	3			10	1		
D16	Filippa H, Olivia M, Hilda M, Alice L, Freja H	10									1	10
D18	Elsa Käll	26	5	6	6	5	2	9	5	6		
D18	Ebba Kolmodin	12	4	7			6	5				
D20	Ebba Adebrant	17	2	9					3	8		
D20	Ebba K, Ingrid A, Elsa K	7									4	7
D35	Elsa Törnros	20	1	10			1	10				
D40	Åsa Mårsell	**35**	1	10	5	6	1	10	2	9		
D40	Karin Skogholm	**28**			2	9	2	9	1	10		
D120	Åsa M, Lena L, Karin S	7									4	7
D50	Lena Ljungberg	12	4	7			6	5				
D50	Helena Adebrant	11	9	2					2	9		
D55	Carina Johansson	5	7	4	10	1						
D150	Helena A, Carina J, Lotta Ö	4									7	4
D70	Helen Törnros	20	1	10	7	4	5	6				
	Totalt Damer	*288*		*77*		*57*		*75*		*50*		*29*
	Totalt 2021	**435**		**127**		**90**		**107**		**62**		**49**

Historik										
Totalt 2020	189		0	Arr	70		59		60		0
Totalt 2019	324		54		91		79		67		33
Totalt 2018	317		60		89		76	Arr	64		28
Totalt 2017	220		45		40		42		69		24
Totalt 2016	295		84		68		66		40		37
Totalt 2015	178		57		36		42		26		17
Totalt 2014	182		43		50		44		28		17
Totalt 2013	213		43		45		39		76	Arr	10
Totalt 2012	200		74		30		21		43		32
Totalt 2011	214		39		44		60		49		22
Totalt 2010	126		59		6	Arr	17		34		10
Totalt 2009	299		80		85		60		53		21
Totalt 2008	246		104		35		39		41		27
Totalt 2007	201		50		54		20		59		18
Totalt 2006	155		32		23		34		47		19
Totalt 2005	138		38		38		19		31		12
Totalt 2004	142		35		38	Arr	27		23		19
Totalt 2003	250		32		43		89		56		30
Totalt 2002	158		44		37		17		40		20
Genomsnitt 2002-2021	224		55		51		48		48		22

Juniorernas Sverigeturné

Det har varit en ovanligt intensiv höst för våra juniorer. Alla SM inklämda på hösten och dessutom en extra Silva-League helg. Vad sägs om Medel- och Stafett-SM i Boden, Lång-SM i Strömstad, Sprint-SM i Norrtälje, Silva League på Gotland, Natt-SM i Åkersberga och Ultralång-SM vid Gladö kvarn i Huddinge. Håll tillgodo med diverse reportage och bilder.

Medel- och Stafett-SM i Boden

Fem av TMOK:s juniorer åkte upp till Boden tillsammans med Andreas Herne 27-29 augusti. Inga A-finalplatser, men bra placeringar i B-och C-finalerna. Varken H20- eller D20-stafettlagen fick någon placering. H20 saknade en löpare och D20-kaget lyckade hoppas över en kontroll.

Ingrid, Liv, Viggo H, Ebba K och Elias var med på SM i Boden

SM2021
LÅNG 18-19 SEPTEMBER
ORIENTERING STRÖMSTAD

Tävlingarna som gick ända borta i Strömstad orsakade en lång bilresa ned på fredagseftermiddagen. Inget att göra åt saken, bara att härda ut. Dessutom var det ju jobbigast för Magnus Kjellstrand som körde hela vägen. Dock var det skönt med ett par kisspauser under resans gång.

Lång-SM-gänget – Elias, Viggo H, Ebba A, Ingrid och Liv

Vi kom fram sent fredag kväll för att släpa oss upp lördag morgon för kvaltävlingar.

Alla var olika nöjda med sina lopp och vissa blev surare och gladare än andra över detta.

Oavsett hur det gick kan man ju säga att strömstadsterrängen är fin för ögat men inte för benen (extremt kuperat och jobbigt).

Således sov vi väldigt gott natten lördag-söndag. Men dessförinnan hade det hunnit göras diverse saker, som att vara på affären för att köpa godis, spela minigolf och spela kort. En rolig dag helt enkelt!

Söndagen bjöd på finaler, där Viggo Hjerne och Ebba Adebrant fick springa A-finaler medan resten fick bita i det sura äpplet. Banorna i B- och C-finalerna tedde sig dock vara lite kortare vilket kan betraktas som en fördel. Det var fortfarande tung-löpt, men återigen väldigt roligt!

Efter lite häng runt arenan bar det av till stugan för städning och packande innan det bar av hemåt med ännu en svinlång resa tillbaka.

Nöjda men trötta anlände alla hem för att släpa iväg sig till skolan mån-dag morgon.

Vi vill tacka Magnus för att han stod ut med oss under helgen!

Juniorerna

(Skrivet av ***Elias Adebrant*** som är en levande legend, följ på instagram @eliasadebrant)

Sprint-SM i Norrtälje

Jag hade inte deltagit på varken medel, lång eller stafett-SM tidigare i år så sprinten och sprintstafetten blev min debut i orienterings-SM.

Det enskilda kvalet och finalen var på lördagen och stafetten var på söndagen. Båda tävlingarna var i Norrtälje men i lite olika delar av staden.

TMOK:s lag på sprintstafett-SM – Ebba A, Elsa, Viggo H och Ingrid

Självklart började helgen med en tidig bussresa från Mälarhöjden. Vi var först av alla att ankomma vid karantänen. Karantän har jag varit med om tidigare men det finns fler saker som gör SM unikt: provkarta med kontroller innan start, förstart, olika kval och olika finaler. Det hela var lite förvirrande och jag var lite vilse på provkartan men jag lyckades i alla fall komma till min start i tid.

Kvalet var inte ett av mina bästa lopp. Det var en relativt lätt bana med mycket löpning och en hemsk spurt uppför en trappa. Det blev B-final för mig.

Sedan var det en LÅNG paus innan finalerna började. Finalen gick vid ett väldigt fint torg med en vattenkanal som slingrade sig genom hela kartan. Det var ett svårare område med mer hus och mer vägval. Det var ett riktigt roligt lopp och jag slutade på en 19:e plats av 40.

SM i OL-sprintstafett (B-final).
Jag blev uttagen till TMOK:s första lag. Vi hade bara ett lag men jag var glad ändå. Dock fick jag den andra herrsträckan eftersom vi hade tre tjejer i laget. Varför just jag sprang herrsträckan kan jag inte svara på.

3..2..1 START! Ingrid Andre startade och sprang ett otroligt lopp och kom in som 11:a. Hon växlade till Viggo Hjerne som sprang ett fantastiskt lopp. Medan han var ute på banan stod jag och värmde upp med enbart killar som var minst ett huvud längre än jag.

Elsa spurtar – (bilden från Gotland)

Viggo kom in som 11:a och jag sprang så fort jag kunde för att försöka hänga med de andra. Det lyckades jag inte med och det kändes som om jag låg sist redan till ettan. Jag växlade till Ebba Adebrant som 27:a och hon sprang in laget som 24:a.

Naturligtvis stannade vi och kollade på A-finalen. Jag tror Stora Tuna OK vann men jag kunde inte riktigt se på grund av alla människor. Det var i alla fall väldigt spännande och det var ett roligt avslut på vår Sprint-SM helg.

Elsa Käll

Swedish League Gotland

På fredagsförmiddagen samlades vi, 11 TMOK:are och en adopterad TOK (Doris Iko från Täby OK), vid hamnen i Nynäshamn. Framför oss hade vi en tuff helg med mycket orientering i den förrädiska gotländska terrängen.

Färjan lämnade hamnen och fyra timmar senare klev vi iland på ett blåsigt Gotland. Efter en kväll av uppackande, bäddande, matlagande och mysigt häng sussade alla sött och länge, något som var välbehövligt inför lördagens ultralätta långdistans.

Ingrid och Elsa med Doris från Täby

Vi vaknade av havets brusande och den hårda vinden som drog i fönsterrutorna. 15 deciliter havregryn kokade redan i kastrullen när vi dragit oss ur sängarna och lufsat till grannstugan. Det finns inget som slår en hederlig grötfrukost en tidig lördagsmorgon, speciellt inte när den avnjuts tillsammans med klubbkamrater. Klubbkamrater som nästan börjar kännas som familj, så mycket tid som vi spenderat tillsammans i höst.

När mättnaden äntligen började lägga sig infann sig också den traditionsenliga tävlingskänslan och vi började alla att piggna till. Framför oss hade vi en ovanligt lång långdistans som för mig och alla andra D18 mätte hela 9 km. Men det är inget i jämförelse med H21:s ofantliga 18 km.

Vi konstaterade efter respektive lopp att den här terrängen är en utmaning. Att byta från Stockholms många tydliga höjder till att orientera i ett område med 30 meters höjdskillnad är svårt, näst intill omöjligt. Extra svårt blir det när banläggaren lagt svåraste sträckan på banan till första kontrollen, något som ställde till med problem för många, inte minst för mig.

Elias i vätan på väten på Gotland

Med blandade känslor återvände vi sedan till det blåsiga stugområdet

Gustavsvik för att fylla på de urladdade batterierna och avnjuta en favorit i repris, tacoplåt och kladdkaka, till middag. Några av oss tog en kvällspromenad in till Visby och besökte ringmuren innan vi somnade djupt under varma täcken.

På söndagen stod en jaktstartsfinal på schemat. Arenan bidrog till en väldig spänning då löparna startade mitt på arenan och varvade antingen en eller två gånger under loppets gång.

Jaktstarten var, som namnet avslöjar, en jakt på löparna framför och en kamp mot både pannbenet, de knädjupa vattenpölarna och de förödande taggbuskarna. Dagen bjöd på betydligt mindre orientering och mer klunglöpning, något som var både positivt och negativt. Misstagen eliminerades men det blev betydligt mer fysiskt krävande.

Efter en välbehövlig dusch och lite mat i magen bar det av hemåt igen. Färjan lämnade Visby och de 12 orienterarna som lämnat Nynäshamn två dagar tidigare återvände sönderrivna, mörbultade men lyckliga.

Det är svårt att inte ha ett leende på läpparna efter en helg med häftig orientering och mysigt häng. Tack för den här helgen, den här säsongen. Ett extra tack till Helena, Andreas och Patrik för att ni ställer upp och är ledare för oss, ännu en tävlingshelg, på ännu en plats i Sverige.

Ingrid André

På hemväg från Gotland

Fredagen den 5 november gick Natt SM av stapeln i skogarna kring Österåkers friidrottsarena i Åkersberga. Från klubben var det även Elsa Käll och Ingrid André som sprang.

Det var en kall och regnig kväll då jag, mamma, pappa och Johan Giberg satte oss i bilen på väg mot andra sidan av staden. Som varje gång innan man ska springa Natt-OL så gör man det med skräckblandad

förtjusning. Att det regnar och är kallt gör inte det hela så mycket bättre.

Men vi kom fram och fick sitta i karantän i en varm skola. Det är lyxigt då vi de senaste större tävlingarna fått stå i en ladugård eller ett kallt häststall.

Elsa, Ingrid och Magnus på Natt-SM

Klockan tickade på och det var dags att bege sig mot starten, på med lampan och tejpa skorna. På väg mot starten sprang man igenom ett bostadsområde för att sedan komma upp i skogen och till starten. Klockan tickade ytterligare och det hade blivit dags att gå in i startfållan. Nervositeten steg men det var ändå en lugn och taggad Ebba som var redo att ge sig iväg.

Starten gick och det enda som snurrade i huvudet då var ”Ettan får man bara inte missa, lugnt och metodiskt nu Ebba Adebrant”. Men tur var så gick ettan bra! Pang på kontrollen bara.

Loppet fortsatte och det gick bra, tills vi kom till kontroll 4. Jag visste om att det skulle vara en kartkomplettering som skulle redovisas vid startområdet men det var som bortblåst när jag kom dit och skulle tänka på alla andra saker. Tror ni inte att jag bommar där det var en kartkomplettering? Jajjemensam! Tänkte där och då att någonting var skumt och förmodade att här har det blivit något tokigt med kartan.

Men äsch, jag sprang vidare och höll ihop det banan ut. Så det var ändå, trots bommen, en supertrött, slutkörd och glad Ebba som kom i mål.

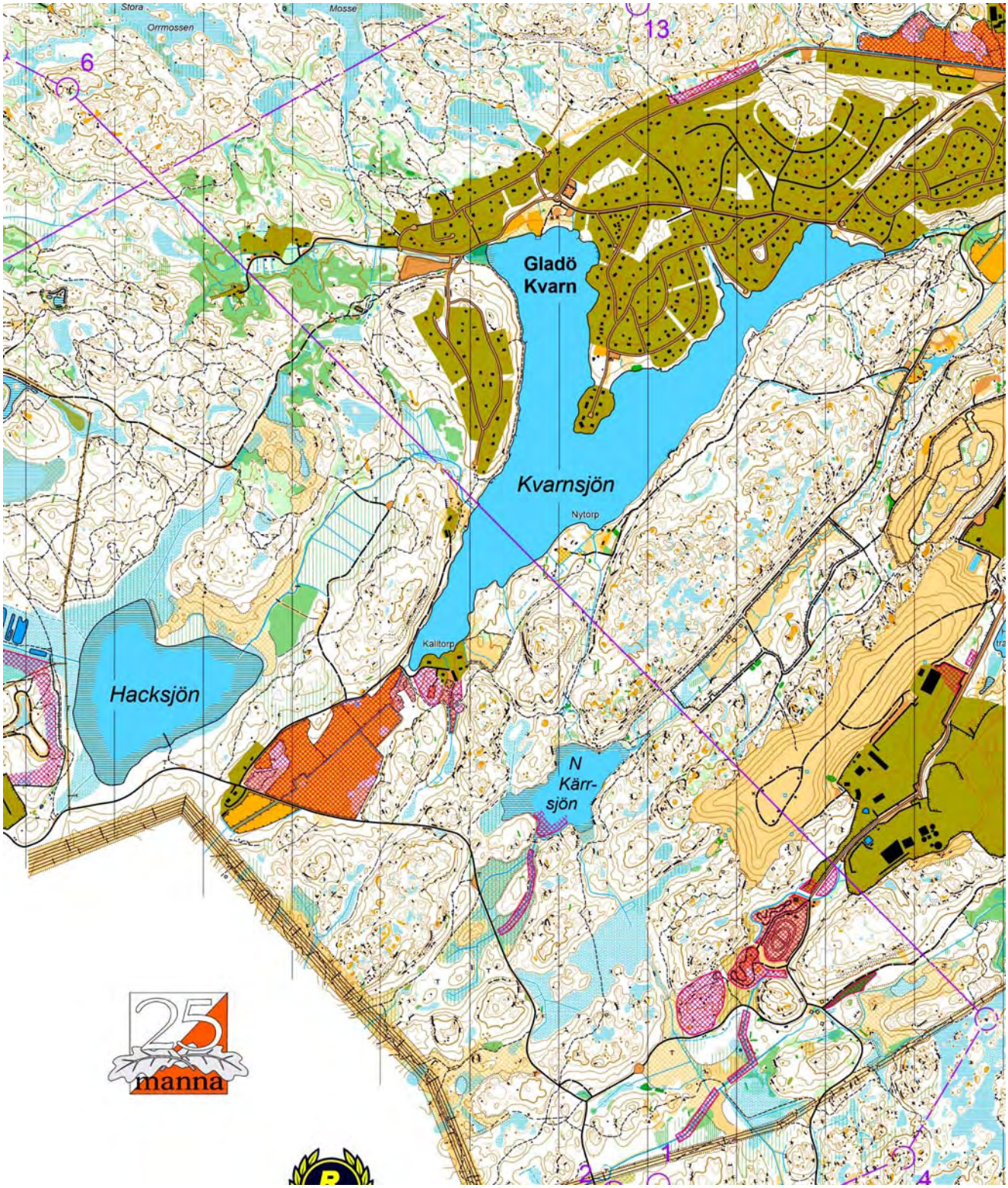
Ebba (bilden från Sprint-DM)

Slutligen vill jag tacka killen som sprang framför mig på upploppet, du gjorde så att jag såg supersnabb ut på upploppet då jag försökte ta rygg på dig. Jag vill även rikta ett tack till mamma och pappa för fin support och vattenflaskan vid målgång, den gjorde gott.

Ebba Adebrant

Ultralång-SM 7 nov

Ultralång-SM för juniorer arrangerades i år av Snättringe SK i samband med Höstlunken. Från TMOK deltog endast två löpare, Viggo Hjerne och Ebba Adebrant. Viggo gjorde en fantastisk insats och slutade 8:a knappt tre minuter efter segraren Viktor Svensk.



Alla juniorer hade en spännande långsträcka, se bilden. Gå gärna in på Livelox och se vilket vägval som var snabbast.

Medel-KM oktober 2021

Arrangörsgrupp 4 med Jörgen Persson i spetsen hade fått uppdraget att ordna året KM. Det var först tänkt att hållas i juni, men blev uppskjutet ett par gånger. Till slut blev det i alla fall ett Medel-KM i början av oktober.

Att det var ett efterlängtat KM visar antalet anmälningar, hela 59 st. Efter en del återbud var det 52 st som sprang en bana.

Två av arrangörerna, David och Jörgen

Arenan var Stendalsbadet vid Tullingesjön och kartan var då förstås Flottsbrokartan. Vädret var lite grått och blåsigt, men hyfsat varmt för att vara i oktober. Jag tror inte att det var någon som tog ett dopp efter sitt lopp.

Största klasserna var H21 och D21, mest beroende på att klasserna inkluderade H17-H49 och D17-54. I båda klasserna satte en junior alla de äldre på plats.

I damklassen hade Elsa T länge ledningen, men en vass avslutning av Ingrid förde henne upp till segern en halv minut före Elsa. Båda fick dock rejält med stryk av Freja H som vann D16 på samma bana.

I herrklassen var det bommarna som avgjorde, Joakim ledde länge, men hade en stor bom på en sluttningskontroll. Det gjorde att han halkade ner till en 4:e plats och det var istället junioren Viggo som vann med drygt två minuter.

I H50 missade Anders Käll på slutet vilket bidrog till att Olle kunde ta hem den jämna klassen. Jag gjorde två riktigt dåliga vägval, men gjorde inga stora bommar och lyckades ta hem HD70-klassen.

I ungdomsklassena lyckades alla komma runt, utom Filippa som lyckades hoppa över sista kontrollen.

Efter loppet bjöd grillmästare Jörgen på lite olika slags korv med bröd. Trevligt att vi kan träffas och umgås igen och inte bara kommer, springer och åker hem.

Helen

Många TMOK-are minglade och åt korv vid medel-KM

Resultat Medel-KM 10 okt 2021

H21 *4 700 m*

1	Viggo Hjerne	35:38
2	Elias Adebrant	37:41
3	Anders Englid	37:57
4	Joakim Törnros	38:30
5	Jakob Skogholm	47:46
6	Robert Björklund	59:20
7	Alexander Saers	80:35
8	Rickard Gunée	89:03

H16 *3 900 m*

1	Lukas Nilsson	65:39

H14 *3 400 m*

1	Oskar Eklöv	35:24
2	Edvin Björklund Boljang	40:34
3	Olle Ekenberg	58:30

H12 *2 800 m*

1	Viggo Mårsell	21:26
2	Ingemar Färm	27:18
3	Love Schönnings	33:37

H10 *2 200 m*

1	Erik Eklöv	16:03
2	Samuel Törnros	24:21

H50 *3 900 m*

1	Olle Hjerne	37:24
2	Anders Käll	38:11
3	Patrik Adebrant	40:15
4	Thomas Eriksson	50:26
5	Staffan Törnros	65:00

I väntan på start

D21 *3 900 m*

1	Ingrid André	36:30
2	Elsa Törnros	37:01
3	Emma Englid	41:16
4	Elsa Käll	43:11
5	Helena Adebrant	50:48
6	Maria Saers	57:36
7	Nina Boljang	69:33

D16 *3 900 m*

1	Freja Hjerne	31:42
2	Hilda Mårsell	55:45
3	Elsa Lif 71:28	
4	Amanda Claesson	94:09
	Filippa Hjerne	ej godkänd

D14 *3 400 m*

1	Freja Saers	44:31

D12 *2 800 m*

1	Viola Saers	32:20
2	Emelie Hellström	34:33

D10 *2 200 m*

1	Klara Skogholm	19:29
2	Mira Mårsell	26:35

U2 *2 200 m*

1	Solveig Saers	23:12
2	Saga Saers	30:28
3	Hugo Rundlöf	34:53
4	Hilda Skogholm	36:45
5	Henning Färm	48:24

U3 *2 800 m*

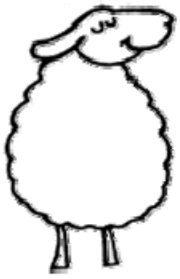
1	Bodil Hjerne	38:02
2	Emil Estenberg	53:12

U4 *3 400 m*

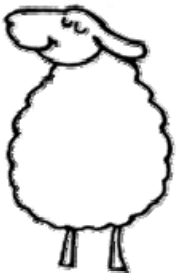
1	Daniel Ekenberg	55:15
2	Lisa Ekenberg	120:20
	Tanja Flodén	utgått

HD70 *2 600 m*

1	Helen Törnros	49:19
2	Per Ånmark	57:43
-	Åke Andreasson (GOK)	57:26



Program Vintercupen 2021-2022



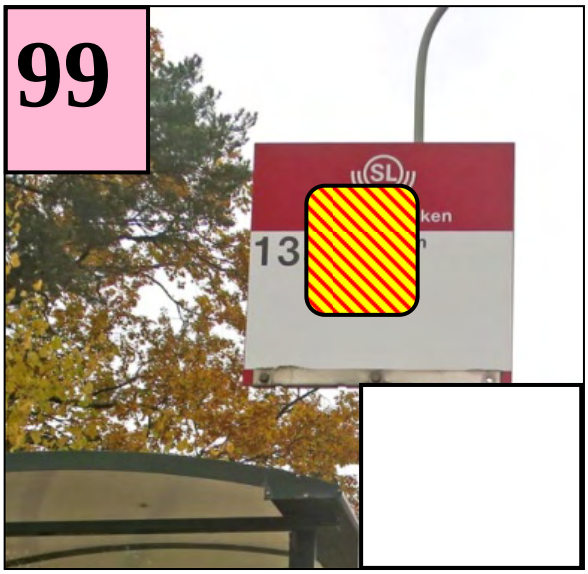
8 nov	Helen och Staffan Törnros
6 dec	Mattias Allared och Karin Skogholm
10 jan	Robert Björklund och Nina Boljang
14 feb	Jerker Åberg
14 mar	vakant

Vintercupen 8 nov

Efter ett års uppehåll drog Vintercupen igång igen 8 nov. Verkar efterlängtat av många av deltagarantalet att döma.

Vintercupen är lite annorlunda träningar/tävlingar där syftet främst är att många klubbmedlemmar ska kunna träffas och ha roligt vid träningen. Formatet varierar beroende på arrangör.

Staffan och jag brukar alltid ha någon typ av fotoorientering när vi arrangerar. Den här gången var det en ovanligt enkel variant. Alla fick en karta med 40 kontroller och ett svarsformulär med 40 bilder. På alla bilder var en eller flera siffror ”övermålade” och de saknade siffrorna skulle skrivas in i den tomma rutan.



Vi använde oss av sprintkartan från Långsätra och kontrollerna var utspridda över hela kartan. 40 kontroller visade sig ändå vara lite för få för de snabbaste.

Det var fullt i Långsätrastugan när vi försökte samla alla till genomgång inför starten. Hela 44 st kom till start.

Lika trångt var det vid målgång. Några kom före utsatt tid, 45 min, men det blev en verklig rush efter 43 minuter. Fyra stycken som besökte alla kontroller och var tillbaka efter kort tid fick lite +-poäng, 1 poäng för varje minut under 40 min. Annars har vi som vanligt satt subjektiva handikapp, där skuggorna fick hälften av sina barns handikapp.

De flesta hade lyckats se siffrorna vid de allra flesta kontrollerna, även om det blev några felaktigheter. Den roligaste var nästan Olle H som på en av 40 kontroller fick hjärnsläpp och skrev in ett långt ord istället för en siffra.

Missa inte resten av vintercupen. Nästa gång är Mattias Allared och Karin Skogholm arrangörer, så ni kan räkna med något klurigt.

Helen

Resultat Vintercupen deltävling 1

Plac	Namn	Min	Rätt	Fel	Hkp	+	Poäng	VC-poäng
1	Terese Eklöv	36	40		1,2	4	52	50
2	Alexander Bäckman	43	36	1	1,4		50,4	48
2	Erik Käll	43	36	1	1,4		50,4	48
2	Viggo Mårsell	43	36	1	1,4		50,4	48
5	Åsa Mårsell	38	40		1,2	2	50	46
6	Edvin Björklund Boljang	42	35	2	1,4		49	45
7	Sofia Ödman	43	35		1,4		49	44
8	Erik Eklöv	39	27		1,8		48,6	43
9	Freja Hjerne	43	40		1,2		48	42
10	Viggo Hjerne	33	40		1	7	47	41
11	Hilda Mårsell	42	39		1,2		46,8	40
12	Olle Hjerne	44	39	1	1,2		46,8	39
13	Mattias Allared	34	39	1	1	5	45	38
14	Helena Adebrant	43	32		1,4		44,8	37
15	Elsa Törnros	33	37	3	1,2		44,4	36
16	Alva Björklund Boljang	41	37	1	1,2		44,4	35
17	Karin Skogholm	42	37		1,2		44,4	34
18	Oskar Eklöv	42	31		1,4		43,4	33
19	Nina Boljang	43	31		1,4		43,4	32
20	Hilma Ödman	42	30		1,4		42	31
21	Filippa Hjerne	43	35	2	1,2		42	30
22	Lotta Östervall	43	29		1,4		40,6	29
23	Viola Saers	43	29		1,4		40,6	28
24	Elsa Käll	35	32		1,2		38,4	27
25	Simon Adebrant	44	32	2	1,2		38,4	26
26	Linus Ekenberg	39	27		1,4		37,8	25
27	Lukas Nilsson	36	31		1,2		37,2	25
28	Torkel Munter	44	20	1	1,8		36	25
29	Alexander Saers	43	29		1,2		34,8	25
30	Ture Bäckström	44	19		1,8		34,2	25
31	Hjalmar Wåhlin Sjöberg	44	19		1,8		34,2	25
32	David Färm	40	34		1		34	25
33	Ingemar Färm	36	24		1,4		33,6	25
34	Daniel Ekenberg	43	28	1	1,2		33,6	25
35	Mattias Nilsson	39	27		1,2		32,4	25
36	Lotta Munter	44	21		1,4		29,4	25
37	Elvina Wistrand	44	20		1,4		28	25
38	Samuel Törnros	40	15		1,8		27	25
39	Martin Bäckström	44	19		1,4		26,6	25
40	Johan Sjöberg	44	19		1,4		26,6	25
41	Fredrik Eriksson	44	20		1,2		24	25
42	Ingemar Nordström	40	12		1,8		21,6	25
43	Felix Gyllfors	31	15		1,4		21	25
44	Jens Nordström	40	12		1,4		16,8	25
Arr	Helen Törnros							25
Arr	Staffan Törnros							25

Natt-KM 22 nov 2021

Vår arrangörsgrupp var ombedd att arrangera Natt-KM 2020. Banorna var lagda, kontrollerna utmärkta, anmälningar gjorda. Då kom de strängare coronarestriktionerna och vi fick ställa in två dagar före tävlingen.

I år var det en annan grupp som fått uppdraget att ordna Natt-KM. Vi tyckte att det var synd att vårt arbete förra hösten skulle gå helt förlorat och erbjöd oss att ta på oss arrangemanget nu istället.

Banläggarna Johan och Anna Carlsund fick ut och kontrollera kontrollpunkterna och märka ut kontrollerna med nya snitslar.

Teodor, Solveig och Saga i pysselhörnan

Lagom till tävlingen slog kylan till och på morgonen låg det några snöflingor på marken. Men inte tillräckligt för att det skulle bli spårsnö.

Johan och Anna Carlsund riggade starten tillsammans med David Färm. 32 startande blev det + en skugga. De fick alla lite extra snö på sig och det var lite jobbigt med pannlampsljuset som studsade mot den fallande snön.

Staffan, jag och Alve Wandin höll oss mest inne i värmen i stugan. Staffan satt vid datorn och Alve såg till att alla fick blåbärssoppa, saft och mackor.

Alla startande utom Alexander Saers kom runt sin bana på riktigt bra tider, även om de flesta hade åtminstone någon bom. Banorna verkar ha varit utslagsgivande. Alexander lyckades tyvärr tappa sin SI-pinne och fick bryta loppet efter idogt letande.

Det var jämt på många banor, men den absolut jämnaste var det lättaste banan. Hela fem löpare inom 1.5 minuter och för de tre som sprang HD10 skiljde det bata 12 sekunder.

Anders, Patrik och Elsa diskuterar vägval

Debuterande Amanda Nilsson imponerade med delad seger i HD10. Även Filippa Hjerne sprang en natttävling för första gången. Hoppas det gav mersmak för båda.

Viggo Hjerne satte alla gubbar på plats och vann H21 ganska klart före senioren Anders Englid.

På dambanan lyckades Åsa Mårsell hålla ihop det bäst och satte även gubbarna på plats.

Helen

Resultat TMOK Natt-KM 22 nov 2021

HD10 *Lätt 2.1 km*

1	Erik Eklöv	24:32
1	Amanda Nilsson*	24:32
3	Samuel Törnros	24:44

HD12 *Lätt 2.1 km*

1	Felix Gyllfors	23:34
2	Viola Saers	25:05

HD14 *Medel 3.1 km*

1	Edvin Björklund Boljang	27:52
2	Oskar Eklöv	30:26
3	Freja Saers	33:23
4	Viggo Mårsell	33:45

D16 *Medel 4.0 km*

1	Freja Hjerne	30:49
2	Filippa Hjerne	36:52
3	Hilda Mårsell	41:10
4	Alva Björklund Boljang	52:21

H16 *Medel 4.0 km*

1	Simon Adebrant	35:30
2	Lukas Nilsson	37:24

D21 *Svår 3.5 km*

1	Åsa Mårsell	39:04
2	Karin Skogholm	39:41
3	Elsa Käll	41:58
4	Helena Adebrant	58:30
5	Maria Saers	58:49
6	Nina Boljang	77:19

H50 *Svår 3.5 km*

3	Anders Käll	40:17
5	Patrik Adebrant	47:27
6	Thomas Eriksson	48:05

H21 *Svår 4.8 km*

1	Viggo Hjerne	37:09
2	Anders Englid	40:14
3	Joakim Törnros	40:28
4	Johan Eklöv	42:09
5	Mattias Allared	44:50
6	Olle Hjerne	48:24
7	Robert Björklund	75:35
	Alexander Saers	Ej godk.

** sprang med skugga*

Felix snabbast på den lättaste banan

Anna och Johan, i samspråk med Anders, i väntan på att alla kommit i mål så att de får ta in kontrollerna

OL-skytte-SM

Jag var på två orienteringsskyttetävlingar en gång för länge sedan (24/10 och 23/10).

Den första tävlingen var masstart och då gick det inte jättebra, men det kan ha varit för att jag bara hade skjutit två gånger på tre år. Det började bra och till andra skyttet var jag först, men efter det gick det inte så bra och det slutade med att jag kom på tredje plats.

På söndagen hade jag tänkt lite på tävlingen men glömt tänka på väd-ret. Så jag var inte så förberedd på att det skulle regna och vara fyra grader varmt. Det gick mycket bättre med tävlingen på söndagen, jag visste inte det när jag sprang för att det var sprint. Jag träffade lika mycket på skyttet på söndagen som på lördagen men på något konstigt sätt vann jag ändå.

Oskar har tävlat i SM i OL-skytte

Till pris var det en stor godispåse för varje dag man var med och en mössa eller telefonladdare till den som vann.

Oskar Eklöv

VM i OL-skytte

Anders Englid och Johan Eklöv fick även detta år representera Sverige vid OL-skytte-VM. Tävlingarna gick i Tjeckien sista helgen i oktober.

Det blev inga individuella medaljer för Johan eller Anders i år. Bäst lyckades Anders med en 5:e plats på sprinten, efter bra skytte.

Däremot tog båda hem en silvermedalj på stafetten, där de sprang i Sveriges andralag. Sveriges förstalag tog hem förstaplatsen bara en halvminut före.

Helen

På längdskidfronten

Skidsäsongen närmar sig och vi hoppas på en lika fin vinter som förra året. Här kommer lite information.

Grönklittsläger
Ett 50-tal klubbmedlemmar och familjer åker till Grönklitt för träning under luciahelgen. Vi hoppas på fin natursnö även om reserven i form av konstsnö är garanterad.

Enligt Grönklitt är det fullt i stugorna så många klubbar tar nog revansch från förra året i år!

Ungdomsträning
Ungdomsträningen förra året påverkades av pandemin såtillvida att vi inte gjorde så mycket reklam för oss. Kanske blir det större skidgrupper i år?

Vi avser oavsett bedriva skidträning som vanligt om snö finns. Både skidskola och träning för de erfarna ungdomarna. På Harbro gärde om spåren duger där, annars i Lida om konstsnöspåren finns på plats!

Anmälningar till skidskola sker till jakob@skogholm.com.

Frivilliga ungdomstränare är välkomna att anmäla sig på samma sätt!

Skidspår på Rikstens Golfbana
Vi hoppas på att återupprepa fjolårets succé på Rikstens Golfbana. Vi verkar få fortsätta enligt golfklubben, och har även säkrat fordon för spårdragning.

En tanke från förra året var att utöka spårpatrullens storlek och sköta spårdragning i klubbens regi. Dock vill maskinägaren spåra själv, så en större styrka behövs knappast. Möjligtvis kan mer mankraft behövas om vi skulle önska skotta snö och dylikt vilken kan behövas om snömängden är begränsad.

En tanke finns dock att utnyttja skidspåren med en informationstavla för att klubbens skidverksamhet så vi kan hitta ett nytt forum för rekrytering in i verksamheten.

Jakob Skogholm

Härliga skidspår vid Riksten februari 2021

På ungdomsfronten

Det känns som att det var nyss förra TriangelTajm kom ut och inte mycket kan väl ha hänt sen dess? Men hänt är just vad det har. Massor! Och fortsätter att hända gör det också framöver i ungdomsverksamheten.

Hela fem DM-tävlingar har avgjorts, där många av våra ungdomar deltog, mer om detta finns att läsa på annan plats i tidningen.

Johanna, Vanja och Emelie på måndagsträning

Till USM i Falköping åkte sex TMOK-ungdomar på gemensam resa med StOF: Simon Adebrant, Alva Björklund Boljang, Filippa Hjerne, Freja Hjerne, Alice Ljungberg och Hilda Mårsell. På annan plats i tidningen berättar Freja själv om vägen till klubbens första USM-GULD (D15 sprint) och en silvermedalj på långdistansen. Filippa slog sig in på en fjärdeplats på långdistansen i D15.

På Österåkerskavlen deltog TMOK med tre lag (D15-20, H14 och D12). Natti Natti gick i år i Rågsved. Det var som vanligt mörkt och kallt (i alla fall kändes det så, termometern hävdade t-shirtväder). Vi hade gjort tre jämna lag i lilla stafetten där H12-13 sprang förstasträckan, H/D 10-12 sprang andrasträckan och H/D 15 avslutade. Tät fight genom hela stafetten!

Ungdomsseriefinalen hade i år arena och start på Farsta IP. Restriktionerna hade lyfts ytterligare vid det laget (2 oktober) och det var både publik och speaker. TMOK hade 42 startande, lite färre än senaste åren.

Över lag var det stor skillnad i vilka klubbar som haft många deltagare jämfört med senaste åren, framför allt i vårens deltävlingar och regionfinalen. I totalresultatet kom TMOK på en 7:e plats.

Våt nybörjarträning vid Harbro

Som final på tävlingssäsongen reste vi till Daladubbeln som i år gick vid Lugnet i Falun. Hela 27 TMOK-ungdomar åkte med på denna resa.

Tyvärr var det inte någon Lugnetsprint på fredagen i år men stafett på lördagen och patrull med utklädningstävling på söndagen som vanligt. Många fina utklädningar och många fina orienteringslopp fick vi

se! I H10 kom Erik Eklöv och Samuel Törnros på en 8:e plats totalt och i H12 kom Erik Käll och Viggo Mårsell 7:a.

Måndagsträning med både ungdomar och vuxna

Mellan alla dessa tävlingar och resor har vi också hunnit med att träna på måndagar (Långsätra respektive olika kartor) och torsdagar (Harbro) som vanligt.

Till allas vår stora glädje har vi också kunnat öppna klubbstugorna och starta igång soppkvällarna på torsdagar!

Vinterträningen har nu dragit igång i Harbro (torsdag kl 18) och fr.o.m. 8 nov även i Långsätra (måndag kl 18). Vi ungdomsledare hoppas förstås att se er alla även på dessa träningar. Det är viktigt att hålla igång träningen året runt för att inte bli skadad eller glömma bort orienteringstekniken.

Skokaos i Harbrostugan

Nästa helg (13-14/11) väntar Novembertävlingarna vid Lida, StOF-konventet och avslutningsläger för Stockholms D/H 15-16. Helgen efter är det ungdomsläger i Harbro för alla klubbens ungdomar.

Den veckan har vi ungdomsledare också möte för att planera vintern och lägga en plan för nästa år. Ungdomar som har önskemål om träningen får gärna höra av sig till någon av oss ledare med dessa. Vi behöver också alltid nya ledare, så föräldrar som känner att de kan hjälpa till med något, litet som stort, hör gärna av er också!

Åsa Mårsell

Harbroträningar

Hösten har varit fullspäckad med träningar, tävlingar och läger.

Under hösten har några grupper tränat på kartor där stigarna har varit bortplockade. Andra grupper har tränat på att springa på kompasskurs och lära sig vad kartdefinitionen betyder.

Vi har bland annat haft vägvalsövningar för att analysera vilket vägval som var bäst, övat på finorientering, förenkling, använda attackpunkt, utgång ifrån kontroller, kartminne och framförhållning.

Teknikavslutningen i Harbro var den 7 oktober och i samband med det öppnades klubbstugan med servering och tårta, efter ett långt Coronauppehåll.

Det har funnits tävlingar att springa varje helg och många har tagit tillfället i akt och varit med på dessa. Det har blivit flera pallplatser och många fina lopp av våra ungdomar.

Nybörjarträning vid Harbro

Distriktsmästerskapen i medel, lång och stafett gick i år norr om stan, Natt DM gick öster om stan och Sprint DM mitt inne i stan.

TMOK kom 7:a i ungdomsseriefinalen som avslutades på idrottsplatsen i Farsta.

I samband med Haninges tävlingar arrangerade klubben ett uppskattat ungdomsläger ute på Gålö.

De äldre ungdomarna var på Ungdoms-SM i Falköping där Freja Hjerne tog hem guldet i sprintdistansen, vilket är TMOK:s första USM guld genom tiderna.

Vi hade även ungdomslag till Österåkerskaveln och Natti Natti.

Många av våra ungdomar sprang Medel-KM vid Stensdalsbadet i Tullinge.

Johan och Terese vid Daladubbeln

Daladubbeln är en återkommande populär resa och på vägen hem var det flera som frågade när nästa klubbresa skulle bli av. Nu ser vi fram emot höstlägret på hemmaplan och en härlig vinterträningsäsong med inslag av träningstävlingar.

Terese Eklöv

Ungdomsavslutningen Harbro

På ungdomsavslutningen i Harbro bestod träningen av en uppskattad rogaining som Mattias Allared hade lagt.

Rosutdelning till D16-laget

Träningen gick ut på att man skulle få så många poäng som möjligt på 15 minuter genom att ta kontrollerna på sin karta.

Poängen till varje kontroll sjönk successivt ju mer tiden gick och när det hade gått 15 minuter gav kontrollerna inga poäng. Det gällde därför att lägga upp kontrolltagningarna i

en bra ordning för att få många poäng.

Den var gjord med olika kontroller för olika åldrar men alla hade ganska få kontroller eftersom syftet var att köra den flera gånger och förbättra sin poäng.

Efter träningen var det dusch och bastu följt av soppa och tårta för att fira vår USM-guldmedaljör Freja.

Under kvällen uppmärksammades även vårt DM-guld i D16-klassen på stafett-DM med rosutdelning.

Hilda Mårsell

Långsätraträningar

Under hösten har Långsätraträningarna hållits i tre grupper, i huvudsak indelade efter ålder: yngre gruppen (födda 2013-2014), mellangruppen (födda 2012-2013) och äldre gruppen (födda 2008-2011).

Genomgång för en grupp vid Långsätra

Yngre gruppen har haft en stor andel nybörjare för hösten (8 nybörjare av 9 barn) och har kört grundläggande träning på främst grön nivå.

Mellangruppen har kört på främst vita banor och haft med en nybörjare av 10 barn.

Äldre gruppen har under hösten växt till 15 ungdomar, genom att tre nybörjare flyttade från mellangruppen. Banorna i äldre gruppen har i princip legat på gul och orange nivå.

Höstens träningar har delvis präglats av det annalkande mörkret och har till stor del hållits på sprintkartor i belysta delar av Sätra. I början utan krav på lampa, men i slutet även med reflexkontroller i skogen.

Elsa med ungdomar och föräldrar

Deltagandet har varit högt i princip hela hösten. Ett stort antal ledare och tillfälliga förstärkningar har gjort träningarna möjliga, även vid bortfall.

Avslutningens kolaorientering den 25 oktober i åldersblandade grupper var mycket uppskattad. Möjligheten att börja använda klubbstugan för avslutande macka med saft har bidragit till den goda stämningen.

Goran Bogdanovic

Höstavslutning i Långsätra med kolaorientering - 25 oktober.

Det började med att vi delades in i nio lag. Alla åldrar blandades i lagen. Det blev fyra personer i varje lag.

Alla lag fick varsin kolasmak. Sedan hade man 45 minuter på sig att hitta 32 kontroller. Varje lag hade bara en karta att dela på. Det gällde alltså att memorera kartan.

Vid varje kontroll satt istället för en skärm en godispåse. I godispåsen fanns en kola med varje lags smak.

Kontrollerna kunde vara uppe i träd så det var bra att läsa kontrollbeskrivningen där det stod om det. T ex *"Finns uppe i träd".* När man hittade en kola med lagets smak tog man med den.

När 45 minuter gått så räknade alla lag sina kolor för att se vilket lag som fått flest. Två lag hade samlat 30 av 32 kolor. När man räknat kolorna gick alla upp till stugan. Där bjöds det på mackor och saft.

Vi fick även äta upp de kolor vi hittat. Om man ville kunde man byta kolor med andra lag. Alla var glada och stämningen var på topp.

Viola Saers

Mysig kolaorientering vid Långsätra

DM-medel och lång

Tidigare i höstas, i början av september anordnades alla årets DM tävlingar, och jag, Filippa Hjerne, har fått uppdraget att skriva lite om DM-medel och DM-lång.

Helgen startade med medeldistans på lördagen. Det skulle bli en mycket härlig och solig dag.

Jag och min familj åkte tidigt på morgonen till tävlingen för att Viggo skulle hinna starta. Våra starttider var nämligen väldigt utspridda och resten av oss startade väldigt sent, liksom för många andra familjer. Vilket på ett sätt var bra eftersom att man fick trevligt sällskap på arenan under den långa väntan.

Efter några timmar fick jag ändå starta till slut. Jag upplevde terrängen som väldigt bra då det fanns många små fina höjder att orientera på. Dock fanns det inte så många stigar vilket gjorde att jag ville vara noggrann med att hålla koll på vart jag var eftersom att det inte fanns så många uppfångare.

Flitiga ungdomar på DM – Simon, Hilda, Freja och Filippa (bilden från NattiNatti)

Själva loppet gick bra för mig, jag sprang inte superfort men jag hade ett bra flyt och orienteringen satt, vilket gjorde att jag blev väldigt nöjd med resultatet. Men lite surt var det att hamna på en silverplats bakom syrran med 3 sekunder, fast såklart ändå supernöjd. Idag regerade klubbens D16-tjejer då hela 4 st placerade sig inom topp 8!

D16-laget som vann DM-stafetten – Filippa, Freja, Hilda, Olivia och Alice

Nu har det blivit söndag och en långdistans väntar. Det är inte lika soligt idag men absolut tillräckligt för att hålla humöret uppe.

Min bana (D16) var 5,2 km lång och innehöll en del kluriga långsträckor. Även denna dag var vi där väldigt tidigt för att Viggo skulle hinna till start. I och med det hade jag även denna dag god tid att förbereda mig innan det var dags för min start.

Arenan var på en fin äng, samma som dagen innan och eftersom underlaget var gräs fanns det också många små grästuvor att snubbla på på spurten. Vilket några gjorde, men jag lyckades att undvika.

Idag gick det inte lika bra för mig med orienteringen, jag gjorde lite bommar och en liten knix på näst sista kontrollen. Vad jag minns var

också banan väldigt fysiskt krävande med mycket kupering men jag sprang ändå i mål hyfsat nöjd.

Sammanfattningsvis tycker jag att helgen blev väldigt lyckad med fint väder och bra lopp, det var även kul att det gick så bra för många i klubben under DM!

Filippa Hjerne

DM-sprint och stafett

I september så var det distriktsmästerskap vilket de flesta var med på, två av de tävlingarna som hölls var sprint och stafett vilket många var med på.

När vi kom fram till sprinten som hölls nästan mitt inne i staden så var det fullt drag för att en halvmaraton hölls precis samtidigt som sprinten.

Även om vi var i staden så var stället vi sprang på ett ganska avskuret kolonilottsområde som ligger på en stor backe som går ner mot vattnet. Första uppdraget när vi kom fram var förstås att ta sig till starten. Den låg mer inåt staden så det kändes lite udda att springa mitt inne bland trafik.

Lukas och Simon på Sprint-DM

Starten låg nere i en liten park där det var fullt av liv. Vi värmde upp och sprang sen iväg på banan. Jag trodde att den skulle innehålla rätt så mycket backar men en stor del av den, iallafall för H16, var inne vid en skolgård där det var ganska platt så det var många som fick bra tider. Det var även fint att springa ned till vattnet i slutet av banan.

Tiden jag fick var väl helt okej men jag kände att jag hade kunnat ta i mer eftersom jag misstänkte att terrängen skulle ha varit mycket tuffare än vad den egentligen var. Den dagen var det också rätt så varmt så det blev jobbigt, när man var klar, att kunna svalka ner sig. Ändå så kände jag att det var en väldigt fin dag.

H12-laget på Stafett-DM – Ingemar, Viggo och Erik K

Stafetten var också väldigt rolig, den var vid Vallentuna norr om Stockholm. Den tävlingen var faktiskt den första stora tävlingen med så mycket folk och liv som jag varit med på. Jag började i början på corona-pandemin så jag hade aldrig varit med på ett så stort arrangemang innan dess vilket i sig var väldigt

coolt att få uppleva.

D12-laget på Stafett-DM – Emelie, Vanja och Hilma

Själva arenan var på ett stort gräsfält precis utanför skogen där banorna låg. Eftersom det var stafett så är det viktigt att ha en plan med sina lagkompisar så vi fick snacka ihop oss först.

Det första vi gjorde var att kolla var allting fanns vid växlingen så att allt skulle kunna flyta på och slippa missförstånd. Efter det så var det bara att värma upp och vänta på att det var H16:s tur att springa iväg, jag sprang andra sträckan så jag fick starta mitt lopp i växlingen.

Jag tyckte att terrängen var bra, men det var väldigt mycket snår och bråte i skogen som försämrade löpbarheten annars var den en fin skog att springa i.

H14-laget på Stafett-DM – Viggo, Alexander, Oskar

Tyvärr så sprang jag själv inte på topp just den dagen utan gjorde några missar, men stundvis gick det ändå bra.

Dessvärre så började det regna när jag kom i mål så vi fick snabbt ta skydd. Sen fick vi åka hem och sikta in oss på USM som var vecka efter.

Lukas Nilsson

Lägret startade med USM-sprinten. Innan det åkte vi 06-05:or i klubben ner till Falköping i bussar med resten av Stockholmarna.

När vi kom fram var det blåsigt o regnigt o kallt o ruggigt väder, men inget hindrar orienterare för att vara ute.

Vi, tävlande och våra ledare, blev direkt infösta till karantänen, vilket var i en gympahall. Det innebär att man inte får lämna det stället någon gång innan man har sprungit loppet. I karantänen var det en nervös men härlig stämning, där en efter en sprang iväg för att starta.

Sprinten var en rolig, och lite klurig sprint, som innehöll en arena-varvning. Det var ingen riktig arena vid målet, så man gick direkt tillbaka till gympahallen för dusch när man hade sprungit.

Efter att vi hade sprungit fick vi ta en varsin burk med smaskig pastasallad,(som jag även precis hade ätit på väg ner till Falköping) för att sedan traska iväg till skolan där vi skulle bo under helgen för att packa upp.

När alla i Stockholm var samlade, passade vi på att spela in vår video till USM-hälsningen, som bestod av stockholmsdansen. Resten av dagen fick vi göra lite vad vi ville, för att sedan äta kvällsfika och gå och lägga oss.

Nästa morgon gick vi upp tidigt för att gå och käka frukost, och sedan åka iväg med bussarna mot dagens långdistans.

Det var en riktigt härlig känsla tycker jag när vi kom till arenan och klev ur bussarna. Det var en solig och kylig höstmorgon, och det var inte så många andra distrikt där än. När vi stockholmare kom till arenan spelades självklart stockholmslåten ur högtalarna, och det gjorde det också väldigt härligt.

Självaste tävlingen gick till som en helt vanlig tävling, och vi åt fältlunch på arenan efter vi hade sprungit.

Under banan hade vi även idag kartvändning, vilket var ett rätt så nytt (men kul) moment för mig. Loppet gick väldigt bra för mig, och det gjorde det även för många andra stockholmare, så det var kul! Efter tävlingen hölls det en prisceremoni på arenan, för både gårdagens USM-sprint, och dagens USM-lång.

Slutet av Frejas sprintbana på USM

Senare på kvällen blev vi samlade för att delas in i våra stafettlag, samt få stockholmströjor till stafetten dagen därpå. PÅ USM har man inte en stafett med klubblag, utan man har blandade lag inom sitt distrikt, vilket för oss var Stockholm.

Freja vid intervjumikrofonen – bilden från Ungdomsseriefinalen

När vi hade fått reda på lagen skulle vi tillsammans inom laget komma på specifika saker som vi skulle skrika/göra till varandra när man växlade i stafetten.

Nästa dag var det dags för distriktstafetten. På morgonen packade vi ihop våra saker och gick för att äta den sista frukosten för den här gången.

När vi kom till tävlingen var det musik på arenan, och det var många distrikt där dom taggade upp inför dagens tävling. Alla i Stockholm hade på sig sina stockholmströjor, och vi fick även stockholmstatueringar och ansiktsmålning.

Som invigning av stafetten spelades det upp olika distrikts låtar, och vissa distrikt hade hejarlagramsor. Men inget av det slog Stockholms traditionella dans som kallas stockholmsadansen. Vi var det distrikt som var störst (och bäst och snällast enligt Stockholm) på tävlingen.

När vår låt sattes på så dansade vi koreografin till låten samtidigt som vi gick igenom hela målfållan tillsammans, det tyckte jag kändes väldigt maffigt, och vi hade väldigt bra laganda.

Alla i H15 hade första sträckan, D15 andra, H16 tredje, och D16 den fjärde sträckan. Jag hade alltså sträcka två, och självaste Max Österberg före mig på sträcka ett, vilket resulterade i att jag fick gå ut i ledning. Det tycker jag var en väldigt häftig känsla.

Max växlar till Freja i ledning

Vårt lag slutade till slut på en tredjeplats, vilket var riktigt bra gjort av alla! Inget endaste Stockholmslag blev diskat, vilket nästan aldrig hade hänt förut, så det var väldigt kul.

Efter prisutdelning, dusch, och lunch bar det av hem till Stockholm igen i bussarna. Summan av kardemummman var det ett riktigt kul läger med bra lagkänsla, och det blev mycket nya upplevelser, i alla fall för min del!

Freja Hjerne

Dala-Dubbeln

Den minibuss jag satt i körde fel till Kungens kurva där vi skulle samlas.Det var troligen en rysk byggfirma som hyrt den minibussen tidigare för det låg bygghandskar och en skarvsladd i baksätet och alla inställningar var på ryska.

Dags för start på stafetten

När vi kom fram till Falun var det dags för stafetten och det gjordes många bra insatser. Det fanns en sten med en kontroll på varje sida, det var dumt. Det fanns många vägval.

Tjejgäng på Daladubbeln

Vi åt middag på Kupolen kl 17, det var gott. Några passade också på att handla lite på Kupolen. Efteråt vilade en del, några lekte eller spelade spel eller hade släckkrig i rummet. Kl 21 var det samling och efter det fick man inte gå ut.

Vi gick upp när frukosten öppnade nästa dag. Det var många som åt pannkakor till frukost.

När vi kom till tävlingen var det patrullen som väntade. Banorna var ultralånga, H/D10 var 4 km, några hade 9km.

Det var många olika varelser i skogen den dagen eftersom man fick klä ut sig. Jag och Klara klädde ut oss till brevlåda och brev, det var kul.

Killgäng på Daladubbeln

Sen var det redan dags att åka hem efter en bra helg. Alla var ganska trötta.

Mira Mårsell

Lite utklädnader vid Daladubbeln: Högst upp Alva och Sundbybergkompis, Alice och Hilda, mitten Emelie och Vanja, Klara och Mira, längst ner Hilma och Viola, samt Erik och Samuel.

Prispallen 2021

2:a plats

Natt-DM 10/9
Åsa Mårsell D40
Helena Adebrant D50

Sprint-DM 11/9
Samuel Törnros H10
Ebba Adebrant D20
Olle Hjerne H50

Lovödubbeln lång 18/9
Alexander Bäckman H12
Carina Johansson D55
Olivia Mason D16
Samuel Törnros H10
Arne Åhman H85

USM lång 18/9
Freja Hjerne D15

Golden Weekend dag 2 26/9
Helen Törnros D70

Ungdomsseriefinalen 2/10
Freja Hjerne D16
Erik Eklöv H10
Molly Stewart U2

Järfälla medel 3/10
Hilda Mårsell D16
Viggo Mårsell H12
Daniel Ekenberg Lätt 2.5 km

Helg utan älg tot 23-24/10
Johan Carlsund Svår 5 km

Oktoberracet 24/10
Arne Åhman H85

Novembertävlingarna lång 14/11
Freja Hjerne D16
Viggo Hjerne H20
Terese Eklöv D40

Viken Indoor 21/11
Alice Ljungberg D16

1:a plats

Natt-DM 10/9
Karin Skogholm D40

Sprint-DM 11/9
Freja Hjerne D16
Elsa Törnros D35
Åsa Mårsell D40
Helen Törnros D70
Viggo Hjerne H20
Marcus Brandt H40
Ture Bäckström U1

Stafett-DM 12/9
TMOK D16 (Filippa H, Alice L, Hilda M, Olivia M, Freja H)

USM sprint 17/9
Freja Hjerne D15

Lovödubbeln lång 18/9
Elsa Törnros D35
Johan Carlsund Svår 5 km

Lovödubbeln medel 19/9
Alexander Bäckman H12

Golden Weekend dag 1 25/9
Joakim Törnros H40

Solna OK 26/9
Alice Ljungberg D16

Mälarmårdsdubbeln medel 2/10
Carina Johansson D55

Järfälla medel 3/10
Åsa Mårsell D40

Täbydubbeln medel 9/10
Ingrid André D18 Elit

Haningenatten 22/10
Joakim Törnros H40

Novembertävlingarna medel 13/11
Freja Hjerne D16
Viggo Mårsell H12
Viggo Hjerne H20

3:e plats

Natt-DM 10/9
Ebba Adebrant D20
Lena Ljungberg Svår 3 km
Stefan Ljungberg Svår 3 km

Södermanland Lång-DM 12/9
Arne Karlsson H60

Stafett-DM 12/9
TMOK H12 (Erik K, Ingemar F, Viggo M)

Lovödubbeln medel 19/9
Johan Carlsund Svår 5 km
Arne Åhman H85

USM stafett 19/9
Stockholm 1 (Freja H)

Nässjö OK 25/9
Tor Zettergren Mycket Lätt 2 km

Solna OK 26/9
Lena Ljungberg D40
Johan Carlsund Svår 4.5 km

Mälarmårdsdubbeln lång 3/10
Per Forsgren Svår 3 km

Järfälla medel 3/10
Ebba Adebrant D20
Arne Åhman H85

Centrum Team Sprint 13/10
TMOK Pokemon HD20 (Hilma + Maja F)
TMOK/SNO Herrar (Viggo H)

Haningenatten 22/10
Per Forsgren H45

Höstlunken 7/11
Olle Hjerne Svår 7 km

Novembertävlingarna medel 13/11
Filippa Hjerne D16
Olle Hjerne H50
Erik Eklöv H10

Novembertävlingarna lång 14/11
Klara Skogholm U3

Totalt hittills under 2021 (hela 2020)

58 (23) 2:a platser

51 (43) segrar

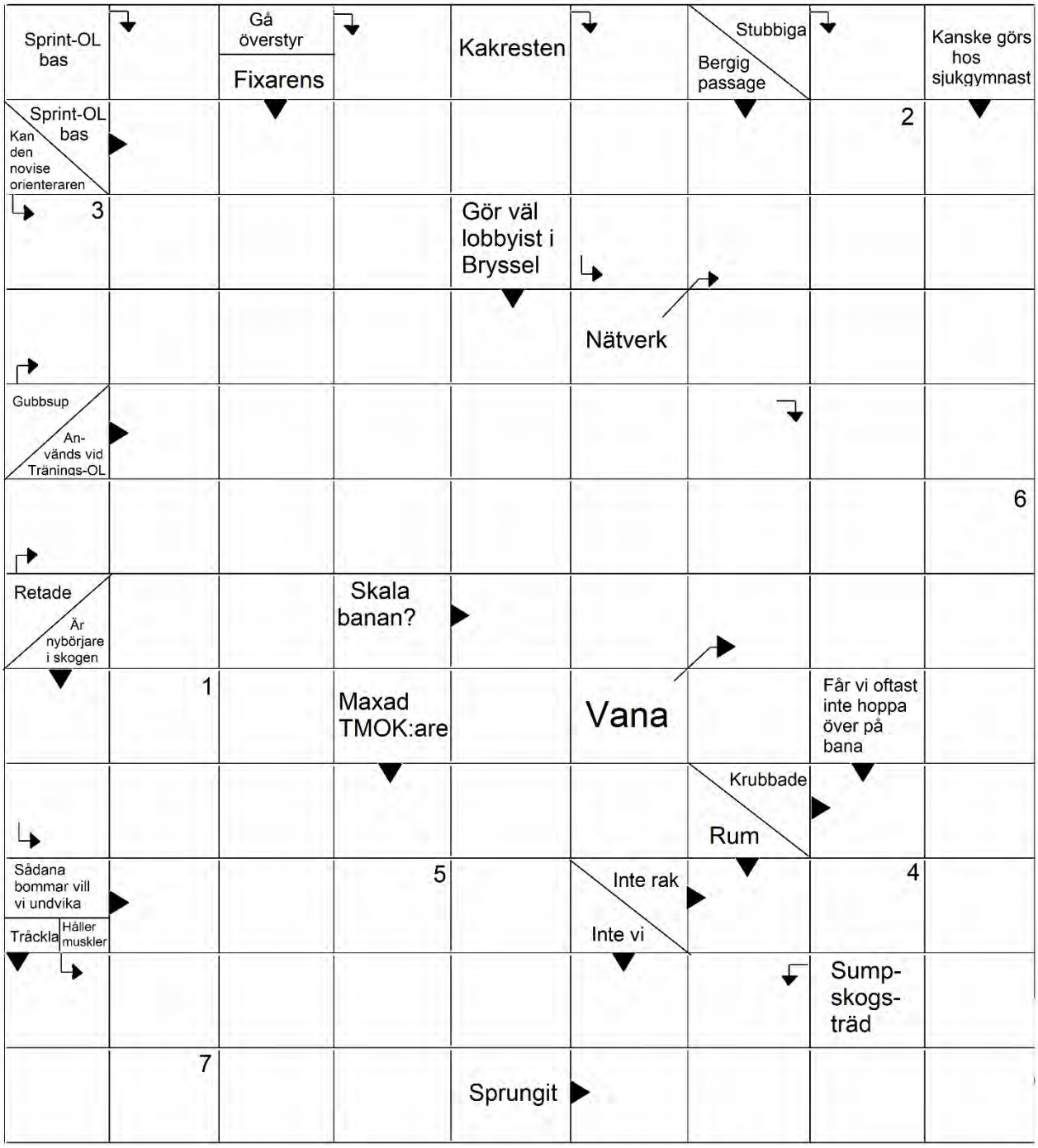
43 (26) 3:e platser

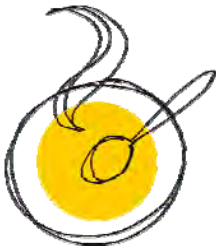
Med tanke på att vi bara tävlat halva året så har riktigt många TMOK-are hunnit vara på prispallen. Totalt 55 personer med 152 pallplaceringar. Bäst är inte förvånande Freja Hjerne med 19 pallplaceringar. Viggo Mårsell och Johan Carlsund kommer därnäst med 11 pallplaceringar var. Även Arne Åhman nådde upp till 10 pallplaceringar.

Lösenord:

1	2	3	4	5	6	7

Skicka in lösenordet till Lars Soldagg SMS: 070-7926101, E-post: lars.soldagg@gmail.com
Förra numrets lösenord var ONYTT vilket både Lasse Stigberg och Roland Gustafsson lyckades klura ut.





VÄRDPAR
för soppkvällar i Harbro
torsdagar vintern 2022

Datum	Namn	Telefon	Städning
13/1	Familjen Ekelöv	08 530 334 53	Stora rummet
20/1	Familjen Warg Tjernberg	076 273 37 85 070 226 28 48	Damernas omkl
27/1	Familjen Skogholm	070 726 79 49	Herrarnas omkl.
3/2	Familjen Hellström	070 717 09 11	Kök & hall
10/2	Familjen Giberg	070 967 50 13	Stora rummet
17/2	Familjerna Törnros	070 551 16 32 072 700 35 75	Damernas omkl
24/2	Familjen Lif	lif.mona@ gmail.com	Herrarnas omkl.
3/3	Sportlov		
10/3	Familjen Sörqvist Familjen Östervall	08 530 334 53 073 311 71 42	Kök & hall
17/3	Familjen Åberg	070 974 69 32	Stora rummet
24/3	Familjen Kjell Ågren	073 033 90 12	Damernas omkl.
31/3	Familjen Persson	070 699 69 22	Herrarnas omkl.
7/4	Thomas Eriksson Mattias Allared	070 519 87 91	Kök & hall

Instruktioner för värdparen

1. I den röda gästboken ska alla skriva sitt namn under klubbkvällen. Den brukar ligga i en låda i köket. Lägg fram den i storstugan.
2. Koka soppa. Påssoppa duger bra men om du vill så uppskattas självklart en hemlagad soppa. En matigare soppa samt en bär-/fruktsoppa är bra alternativ.
3. OBS! Sätt på diskmaskinen, spis och kaffekokare har timer.
4. 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.
5. Alla värdpar gör grundstädning efter behov 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.
6. Sedan finns ett extra uppdrag för varje torsdag som ska städas grundligare, se schemat. Detta uppdrag anges på värdparslistan. Utrymmena som

anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, dörrar osv.

7. När kvällen är slut ska allt vara diskat, städat (enl. schemat), pappers-korgar vara tömda och försedda med nya plastpåsar (finns i översta kökslådan). Gäller även omklädningsrummen!
8. Vid hemgång ska alla fönster vara stängda och låsta (nyckeln passar till samtliga lås i klubblokalen). Gäller även omklädningsrummen!
9. Kontakta nästa veckas värd och meddela vad som gått åt och vad som finns kvar.
10. Överskottet från klubbkvällen sätts in på IFK Tumbas Pg 33 78 40-3. Får du underskott och vill ha ersättning kan du kontakta Tumbas kassör (Thomas Eriksson – 070 519 87 91 eller etxthee@hotmail.com). Annars kan du ta hem matvaror för att kvitta.

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

70 år
Roland Grunditz
7 februari

70 år
Kerstin Skoog
11 februari

60 år
Karl Lorentzen
17 mars

60 år
Harriet Tiderman Säfwenberg
24 mars

50 år
Björn Nilsson
29 januari

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	Patrik Adebrant	073 690 26 77
Vice ordf	Anders Käll	070 340 77 25
Kassör	Staffan Törnros	070 551 16 32
Sekreterare	Åsa Mårsell	070 560 12 22
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Olle Hjerne	073 097 90 90
	Max Igor Kajanus	073 035 88 99
	Magnus Kjellstrand	070 623 79 99

Revisorer och valberedning:
se MIK OK och IFK Tumba SOK

Kassörens adress:

Tumba-Mälarhöjden OK
c/o Staffan Törnros
Gesällbacken 14
129 40 Hägersten

E-post: tmokkassor@gmail.com

Hemsida: http://www.tmok.nu

Org.nr Tumba-Mälarhöjden OK 802409-7977

Plusgiro Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

IFK Tumba SOK

Styrelsen

Ordförande	Anders Käll	070 340 77 25
Sekreterare	Åsa Mårsell	070 560 12 22
Kassör	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Ledamot	Patrik Adebrant	073 690 36 77
Ledamot	Olle Hjerne	073 097 90 90
Revisorer	Conny Axelsson	
	Tove Brodin	
Rev.Suppl.	Dan Giberg	070 109 22 20
Valberedning	Katinka Ruda	073 056 90 33
	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Vakant	
Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
Hemsida	http://www.ifktumbasok.se	
Org.nr	IFK Tumba SOK	812800-9639
Plusgiro	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Bankgiro	IFK Tumba SOK	5848 – 1201

Mälarhöjdens IK OK

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
Sekreterare	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Magnus Kjellstrand	070 623 79 99
	Max Igor Kajanus	073 035 88 99
Revisor	Robert Björklund	070 244 40 77
Valberedning	Jerker Åberg	070 782 79 85
	vakant	
Adress	Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb Sätragårdsvägen 183 127 30 Skärholmen	
Org,nr	Mälarhöjdens IK OK	802490-9510
Plusgiro	Mälarhöjdens IK OK	50 22 33-0

Medlemsavgifter 2022

(inkluderar en StOF-Nytt per hushåll)

IFK Tumba SOK

Enskild	400 kr
Familj, samma adress	900 kr

Mälarhöjdens IK OK

Enskild	400 kr
Familj, samma adress	900 kr

Tränings och Tävlingsavgifter 2022

Tränings- och tävlingsavgift (helår)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2022	400 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2022	1000 kr

Tränings- och tävlingsavgift (bara höstterminen)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2022	200 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2022	500 kr

Tävlingsavgift

Juniorer, fyller 17-20 år under 2022	1000 kr
Vuxna	1000 kr
Pensionärer	750 kr

Avgifterna betalas in till respektive moderklubb, dvs IFK Tumba SOK eller Mälarhöjdens IK OK.

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

Kommittéer och representanter

InformationsKommitté

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

Lokalkommitté Harbro

Ansvarig	Johan Eklöv	0727 11 93 81
	Anders Englid	070 228 27 75
	Tore Johansson	070 600 13 75
	Ove Käll	070 634 03 17
Uthyrning	Anders Käll	070 340 77 25

Klubbstuga Långsätra

Ansvarig	Bengt Branzén	073 525 95 92

Markkommittén (MAKO)

Ansvarig och Markansvarig TMOK och IFK Tumba

	Anders Winell	070 789 27 77
Markansvarig MIK	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Tor Lindström	070 376 43 92
	Lars Stigberg	070 318 11 36

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

	Olle Hjerne	073 097 90 90
Skid-OL	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Jakob Skogholm	070 516 60 04

Social kommitté

Ansvarig	vakant
Värdparslista	Carina Persson

Tävlings/Arrangemangs/KartKommittén TAKK

Ansvarig	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Lars Stigberg	070 318 11 36
	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)

	Dan Giberg	070 109 22 20
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Mats Käll	070 544 87 95

MIK – SÖKA Per Forsgren 99 37 15

Tränings/TävlingsKommitté (TTK)

ttk@tmok.nu

Ansvarig	Helena Adebrant	073 951 56 69
	Andreas Herne	072 085 28 12
Tekniktäning Södertörn		
	Anders Englid	070 228 27 75
KTK	Thomas Eriksson	070 519 87 91
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)

Sammank.	Terese Eklöv	(2)	070 899 52 26
	Olle Hjerne	(1)	073 097 90 90
	Mattias Nilsson	(1)	076 122 65 85
	Peter Edvardsson	(2)	070 763 97 34
	Goran Bogdanovic	(3)	070 279 52 47
	Fredrik Moselius	(3)	070 251 30 15
	Kina Larsson	(3)	070 289 02 38
	Åsa Mårsell	(4)	070 560 12 22
	Alexander Saers	(4)	070 320 25 44
	Elsa Törnros	(5)	076 639 46 56
	Lotta Munter	(5)	076 889 47 43
	Johan Sjöberg	(5)	070 757 99 19
	David Färm	(6)	072 452 98 82
	Sofia Ödman	(6)	070 408 91 68
	Helena Adebrant	(7)	073 951 56 69
	Patrik Adebrant	(7)	073 690 26 77
	David Lif	(7)	073 941 63 10
	Katinka Ruda	(7)	073 056 90 33
	Emma Vivall Käll	(7)	070 697 37 24
	Helena Hellström	(8)	070 717 09 11
	Mattias Allared	(9)	070 825 04 58
	Johan Eklöv	(1, 9)	072 711 93 81

Skolorientering	Bengt Branzén	073 525 95 92
Harbrofajten.	Lennart Hyllengren	070 571 70 41

Ansvar inom Ungdomskommittén

(1) Grupp 2006 och äldre
(2) Grupp 2007-2009 Harbro
(3) Grupp ”Äldre” Långsätra
(4) Grupp 2010-2012 Harbro
(5) Grupp ”Mellan” Långsätra
(6) Grupp ”Yngre” Långsätra
(7) Grupp Nybörjare Harbro
(8) Skogskul Harbro
(9) Banläggning Harbro

Bakstudan

Pepparkaksbollar

Cissi tipsar om dessa godingar, pepparkaksbollar. De passar bra till julens dessertbord eller varför inte som energitillskott efter träningen.

Ingredienser:

2 dl sötmandel

100 g urkärnade färska dadlar

2 msk agavesirap

2 msk kokosolja

3 msk kakao

1/2 tsk pepparkakskryddor

1 krm salt

ca 2 dl rostade mandelspån

Gör så här:

Mixa alla ingredienser förutom mandelspånen till en jämn massa.

Ställ i kylskåpet ca 2 timmar.

Rulla till ca 25 st små bollar.

Smula mandelspånen och rulla bollarna i dem.

Förvara i kylskåp.