TriangelTajM

Tumba-Mälarhöjden OK

Nu finns det gott om tävlingar att springa igen!

Nr 1 2022

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 2 25 aug
Nr 3 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Bengt Branzén, fam Eklöv, Helena Hellström, Lasse Stigberg och Anders Winell. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Framsidan
Nu har tävlingarna kommit igång på allvar efter pandemin. Gå in på Eventor, för Sverigetävlingar, eller worldofo.com/calender, för internationella tävlingar. Du kan säkert hitta något trevligt i närheten av din semesterort.

Innehåll:

Redaktionens spalt 3
Från styrelserna 4
TAKK-info 6
Fundrarn 7
Inkluderingsprojekt 8
25manna 2023 11
Rapport från MAKO 14
OL-skytte 15
Vinterserien 16
Öppet hus vid Långätra 17
Vintercupen 18
Vinterns styrketräning 21
TTK 22
10MILA-lagen 24
10MILA-tips 25
På längdskidfronten 26
Vasaloppsveckan 28
På ungdomsfronten 29
Långsätraträningar 30
Harbroträningar 31
Höstläger 32
Klockhammarläger 34
Upptaktsläger 36
Prispallen 38
Värdpar 39
Anslagstavlan 40
X-et 41
Klubbinformation 42
Baksidan 44

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

Tumba-Mälarhöjden OK

1994

Redaktionens spalt

Nu har vårsäsongen kommit igång på allvar, även om man knappast kan tro det när man tittar ut genom fönstret. Rejäla snöfall en bit in i april är inte något orienterarna längtar efter.

Skidåkarna hade hellre fått snön ett par månader tidigare. Det har tyvärr inte varit så mycket snö i Stockholmsområdet i vinter. Som tur är har Ågesta fått till utmärkta snökanonspår, så en del skidträning har kunnat hållas där.

Många ungdomar/juniorer har varit riktigt aktiva även under vintern. Tre läger har hållits sedan sist och i påsk väntar ytterligare ett. Den här gången i Skåne.

Helen Törnros har jobbat med Tumba-Mälarhöjdens tidning TriangelTajm i 17 år. Trots att de digitala publiceringarna till stor del tagit över fortsätter tidningen att tryckas på papper. Foto: Privat

Länge lever klubbtidningen

Först klipptes och klistrades det, sedan länge görs arbetet på datorn. Helen Törnros är redaktör för Tumba-Mälarhöjdens TriangelTajm. Vi tittar till några av landets klubbtidningar i det här reportaget.

KLUBBTIDNINGARNA HAR genom åren varit den viktigaste informationsbäraren i landets orienteringsklubbar. Reportage, resultat, kallelser och annan förströelse har landat i medlemmarnas brevlådor några gånger på år. Men hur mår egentligen den "långsamma" klubbtidningen, den i papper, i det alltmer digitala samhället där nyheter kommer och försvinner som i ett sprintlopp?

Jo tack, bra. Åtminstone på sina håll. Tumba-Mälarhöjdens tidning TriangelTajm fortsätter idogt att tryckas på papper, parallellt med publicering på klubbens webbsajt för all del, men trots allt i fysisk form.

Helen Törnros kom in i orienteringssporten när hon var drygt 40. Hon och maken började när barnen var små. Sedan har de fortsatt, liksom ett av två barn.

Nu är det 17 år sedan hon kom med i tidningens redaktion och de senaste drygt tio åren har hon hållit i trådarna på egen hand.

"Trots allt väldigt kul"

– Ibland tänker jag att nej, nu får det vara sista numret, nu får någon annan ta över, men så fortsätter jag ändå. Det är trots allt väldigt kul och jag gör det på mina villkor, berättar hon.

Sedan 2018 kommer tidningen ut tre gånger per år, dessförinnan var det fyra, en gång i tiden fem. Ett inför stundande tävlingssäsong, ett efter sommaren och

TriangelTajM har uppmärksammats av Skogssport, orienterarnas tidning (som precis döps om till "Orienteraren"). Jag blev uppringd av Magnus Ihreskog i december för en telefonintervju. Trodde dock inte att det skulle slås upp riktigt så stort som det blev.

En nyhet på tidningsfronten är att Stockholms Orienteringsförbunds tidning StOF-nytt numera endast finns på nätet. Det krävs ingen inloggning utan alla kan läsa den. Det gäller bara att göra det för det finns en hel del intressant läsning där.

Tävlingarna har nu börjat även i Stockholm, nästan som innan pandemin. Vi ska själva ordna Viaddubbeln i slutet av april. Hoppas att vårvärmen hinner komma till dess så det blir riktigt många deltagare.

Vi ska dessutom ordna en Knockoutsprint vid Hägerstenshamnen på nationaldagen. Blir spännade med ett nytt tävlingsformat.

Håkan Elderstid som är tävlingsledare för KO-sprinten har också dragit igång ett "Inkluderingsprojekt" med sprintträning i Sätradalen. Alla i klubben är välkomna att träna sprint.

Framöver väntar vårens och sommarens tävlingar och läger. 10MILA går av stapeln i början av maj i Kilsbergen. Det blir nog tufft. Oavsett om du ska sprinta eller inte så kan du vara med på 10MILA-tipset som Lasse Stigberg har utlyst.

Helen

Från styrelserna

Äntligen är pandemi-restriktionerna över och vi får börja idrotta tillsammans igen! Härligt!!

Rapport från årsmötet 20 feb
Det gemensamma årsmötet i februari skedde i form av ett ”hybridmöte”, d.v.s. samtidigt möte både analogt och digitalt i Teams. Nymodigt. Nästa årsmöte hoppas jag själv på ett helt analogt årsmöte med rappa diskussioner där vi kan återinföra traditionen med analog årsmötessemla. Det är svårt att peta in en semla i datorkabeln.

Olle Hjerne lämnar styrelsen efter ett antal år som skidrepresentant. Stort tack för god insats, Olle! I övrigt är styrelsen intakt och vi jobbar vidare under 2022 med ännu tätare samarbete mellan våra tre klubbar.

Vår fantastiska verksamhet, som man kan läsa om i verksamhetsberättelserna för 2021, visar sig i form av framgångar inom både bredd och topp, framförallt på ungdomssidan.

Terese belönades på StOF:s årsmöte

Som ett kvitto på vår växande ungdomsverksamhet tilldelades Terese Eklöv Skogskarlarnas ”Ungdomsledarjacka” på Stockholms Orienteringsförbunds (StOF) årsmöte som bästa ungdomsledare under 2021 i Stockholmsdistriktet. Terese är en slitvarg som håller ihop de olika TMOK-ungdomsgrupperna på ett utmärkt sätt. Grattis Terese!

Vår utmaning är ekonomin, som diskuterades på årsmötet. På grund av pandemin kunde vi inte arrangera tävlingar under 2021, så inkomstsidan mer eller mindre försvann ur resultaträkningen. Inte bra. Däremot fortsatte våra klubbstugor att ticka pengar, dessutom i ett högre tempo med ökande elpriser och sänkta kommunala anläggningsbidrag från Botkyrka kommun.

Vi har försökt att kompensera med att söka olika pandemibidrag, men de bidragen räcker inte. Vi förändrar inget ekonomiskt i år, som t ex medlemsavgifter eller startavgiftsregler, utan avvaktar 2022. Styrelsen håller dock ett vakande öga på ekonomin, med en liten varningsflagga inför framtiden att ändringar av något slag kan komma till 2023.

Årsmötet klubbade också en stadgeändring som rör klubbens förtroendevalda. Syftet är att harmonisera mellan klubbarna och att göra valberedningens arbete mer flexibelt.

Medlems- och tävlingsavgifter är oförändrade. Se annan plats i tidningen.

Våruppstart
Nybörjarkurser och vårträningarna kör nu igång, i år utan restriktioner. Det betyder att soppkvällarna är tillbaka på torsdagarna, passa på att träna och dessutom slippa att laga mat på torsdagkvällarna.

Elsa och Amanda

Harbro
När vi fick börja basta igen visade det sig att dambastuns värmeaggregat hade gått sönder. Stuggeneralen Johan Eklöv fixade då snabbt fram ett nytt aggregat, så nu kan damerna basta igen.

Avloppspumpen, som pumpar vattnet från Harbro upp till Skyttbrink, har också strulat under vintern. Anders Käll och Johan Eklöv har diskussioner med Botkyrka kommun om vem som egentligen ansvarar för anslutningen upp till Skyttbrink. Vi hoppas på förståelse från Botkyrka kommun att vi som ideell förening har begränsade möjligheter att sköta och underhålla avloppssystem, som dessutom ligger utanför vår arrendetomt.

Arrangemang
Under vintern blev Barnens Vasalopp och Bravura Stockholm Ski Marathon inställda pga pandemin och dålig snötillgång.

Viad-dubbeln kommer däremot att genomföras helgen 23-24 april, med Dan Giberg och Jörgen Persson som stabila tävlingsledare.

Den 6 juni arrangeras Knockout-sprinten i Hägerstenshamnen, ett nytt och spännande koncept. Vi hoppas på många tävlande och fina förhållanden. Kul att vi arrangerar igen!

Arrangörsgrupperna rullar vidare. Tanken är att alla aktiva vuxna orienterare ska bli inplacerade i en arrangörsgrupp, som ansvarar för max ett mindre arrangemang varje år. Läs mer om vilken grupp du är med i på hemsidan tmok.nu.

Vi ses i skogen!

Patrik Adebrant, ordförande
Epost: patrik_adebrant@hotmail.com

Program för arrangörsgrupperna 2022

Datum	Aktivitet	Arrangörsgrupp
Mars-2022	Öppet Hus-Långsätra	6 (E+J Törnros)
Vår-2022	Sydsamarbetet	8 (Fam Adebrant)
April-2022	MOL-Harbro	1 (Dan Giberg)
Juni-2022	Sprint-KM	9 (Fam Herne)
Aug-2022	Ungdomsserie - region	3+5 (Katinka Ruda + Mattias Boman)
Aug-2022	Dag-KM(Lång/medel)	2 (Fam Eklöv)
Okt-2022	Natt-KM	11 (Mattias Allared)

(sammankallande för resp grupp inom parentes)

TAKK-info

Tävlings/**A**rrangemangs/**K**art**K**ommitté

Äntligen verkar det som vi kan börja med arrangemang i samma omfattning och snarlikt som det var förr, innan pandemin. Vi ska naturligtvis fortsätta vara rädda om varandra och visa hänsyn och lämna avstånd.

Under våren kommer OL-tävlingarna i Stockholm inte ha någon dusch och ingen barnpassning. Däremot kommer det finnas servering. Bra service och viktig inkomstkälla för alla arrangörer.

Jörgen – ansvarig för TAKK

Inom ramen för arrangörsgrupperna kommer flera mindre arrangemang genomföras, det enskilt största blir Ungdomsserien, regionfinalen för Söder om Stockholm - Sydväst. Det blir två arrangörsgrupper som delar på den tävlingen, Katinka Rudas (Grupp 3) och Mattias Bomans (Grupp 5). Planen i skrivande stund är att vara vid Flottsbro.

På TMOK.nu under arrangemang hittar du alla arrangörsgrupper och vilket arrangemang respektive grupp ansvarar för. Kontakta Patrik Adebrant eller mig om du inte ingår i någon grupp.

Bland våra lite större arrangemang brukar året börja med Bravura Ski Marathon vid Lida men tyvärr blev det inställt i år pga snöbrist. Lite irriterande att vi förra året hade gott om snö men då satte pandemin stopp.

Viad gård – plats för Viaddubbeln

Nästa stora arrangemang är VIAD-dubbeln nere vid Viad gård i höjd med Eldtomta Café söder om Grödinge Kyrka. Vi arrangerar tävling lördag och söndag, Medel + Långdistans. Vi hoppas på uppemot 1000 deltagare per dag. Bengt Branzén och Mattias Allared har lagt banor och vi har en fin arena.

Har du inte blivit tilldelad någon uppgift vill jag att du kontaktar mig (jorgen.persson@aaro.se eller 070 266 19 30) så fort som möjligt. Det är roligt att jobba tillsammans med klubbkompisarna och ju fler vi är, desto roligare, samt att det är en mycket viktig inkomstkälla för klubben.

Knock-out-sprint på nationaldagen

På svenska flaggans dag, den 6 juni blir det sprinttävling vid Hägerstenshamnen och vi kommer köra Knock-out-sprint med kval och utslagsheat. Spännande tävlingsform som vi hoppas kan cementeras just den 6 juni.

I höst kommer vi vara stödklubb till Snättringe och OK Södertörn på 25manna vid Visättra. Det är inte klart i dagsläget vilken uppgift vi kommer få men det brukar bli vid kartplanket, parkeringen eller serveringen. Positioner där det går åt mycket händer och fötter när 10 000 löparen ska tävla.

Huvudnumret nästa år blir 25manna vid Lida tillsammans med Tullinge SK. Du kan läsa om det på annan plats i denna förträffliga tidning.

Träna hårt,
Jörgen Persson

Sprintträning och inkluderingsprojekt på onsdagar

Efter påsk kommer det att finnas en sprintbana med sportident i Sätradalen under sex onsdagar.

I Sätradalen blir det inkluderingsprojekt och sprintträning

Det blir möjligt genom att vi ska ha en öppen prova på-aktivitet med stjärnorientering och andra enkla övningar för nybörjare. Alla som är intresserade ska få prova orientering under fartfyllda former och därför kommer vi att ha tidtagning med Sportident. Arrangemanget kommer att hålla till på exakt samma plats och samma tid varje gång för att det ska vara lätt att hitta oss för de som bor i området.

Svenska orienteringsförbundet driver projekt för att öka inkludering och nå ut bredare med orienteringen. MIK har fått stöd för denna satsning under våren och hösten men förhoppningen är att det ska bli en permanent aktivitet för att locka nya medlemmar och öka vår lokala närvaro. Stödet innebär att vi fått bidrag för att köpa in utrustning, 25 SI-enheter, 20 SI-pinnar, basenheter en androidplatta och en printer.

Vi behöver ledare och aktiva som hjälper till. Både barn och vuxna kan hjälpa till med att förklara hur orientering går till och de ungdomar som är intresserade får gå en specialutformad utbildning. Anmäl

ditt intresse till Håkan Elderstig, hakan@vokativ.com, 0702 447022.

Håkan driver Inkluderingsprojektet

Extra bra för nybörjarkursens deltagare

Det blir samtidigt en sprintträning för våra egna ungdomar. De får även plocka ner kontrollerna och ta dem till Långsätra. De längre banorna har ibland vätskekontroll i Långsätra. Vi etablerar detta som en träningsdag för alla i TMOK och skapar naturliga kontaktytor mellan den ordinarie verksamheten och inkluderingsverksamheten.

Vi är en liten förening med en växande ungdomsverksamhet men de nya ledare som vi engagerar behövs i ungdomsverksamheten. Genom att erbjuda dem en ytterligare träning hoppas vi att det ska bli en fördel snarare än en nackdel.

Vi kommer att organisera ett rullande schema med äldre ungdomar samt tidigare ledare vars barn nu är vuxna. Till det har vi hjälp av de nuvarande ungdomarna.

Fakta

- Tid och plats: onsdagar kl 17.30 - 19 i Sätradalen, se karta.
- Skriv in i kalendern så det blir en klubbaktivitet.
- Vi börjar efter påsk och kör sex gånger, den 27 april - 1 juni.
- Anmäl ditt intresse att vara ledare till Håkan Elderstig, 0702 447022 hakan@vokativ.com,

Vi håller till i Sätradalen (kryss på kartan) Platsen är noga vald då den ligger på vägen från Sätra tunnelbanestation till vår klubbstuga Långsätra. Närheten till tunnelbanan och Sätraskolan gör att många ungdomar passerar förbi.

Vi kommer att ha samling samma tid och plats varje onsdag kl 17.30 för att det ska vara lätt att komma över tröskeln och våga prova. Sätradalen ligger inom gångavstånd från vår klubbstuga men ändå har vi inte rekryterat några nya medlemmar från området kring vår tänkta samlingsplats (grönstreckat).

Främst vill vi nå de kringliggande bostadsområdena, främst ungdomar 8-14 år (prioriterat 9-12). Vi tror vi kan skapa relationer och engagemang hos de boende i de mest närliggande områdena som ligger inom ett par hundra meters avstånd.

Samarbeten

Projektet sker i samarbete med SOFT, RF-SISU, Sätraskolan, organisationen Kompis Sverige, fastighetsbolag i området, mm. Det ger oss bra kontakter för framtida samarbeten och möjlig sponsring.

Några samarbetspartner

Praktiskt genomförande
Vi tar med infomaterial till Sätradalen nedanför tunnelbanan, vid den trekantiga ängen. Föräldrar och vuxna skulle vi kunna bjuda på fika. Vi har alltid med infomaterial med QR-kod så de kan anmäla intresse. Vi ber om telefonnummer för att kunna skicka SMS med påminnelse efterföljande veckor. Ungdomar får springa korta stjärnorienteringar och ibland någon längre bana. Sportident bidrar till att skilja ut det från skolorientering och skapar ett positivt tävlingsinslag.

Det praktiska genomförandet underlättas av att vi i klubbstugan förvarar ett färdigt paket med allt som krävs för genomförandet. Där finns:

- Tre färdiga uppsättningar banor med enkla stjärnövningar inom synhåll plus en bana för de som lärt sig samt för våra ungdomar som även hänger ut och plockar in. Vi kör om de tre banorna under vår respektive höst eftersom det finns en progression så att den deltagare som varit med hela tiden kommer att springa stjärnorientering först och banor i andra vändan. Därefter kommer vi att bjuda in dem till ungdomskursen som vi håller på måndagar.
- Färdiga kartor och kontroller.
- Surfplatta med Android operativsystem och en app för att hantera Sportident.
- Printer, SI-enheter och SI-pinnar.
- Utbildningsmaterial
- Informationsmaterial
- Klubbvimpel mm.

Målsättning
Värva fler medlemmar och bli mer kända och etablerade i vårt närområde. Målsättningen är att vi ska bli kända och uppskattade för vårt engagemang i närområdet där vårt arrangemang är tillgängligt, nära, synligt och tryggt. Vi strävar efter att skapa en känsla av tillhörighet när ungdomarna finner sitt eget hem på kartan.

Vi skapar kontinuitet genom sex aktiviteter på våren och lika många på hösten. Genom att vi samtidigt etablerar en ny träningsdag i klubben kommer vi att kunna fortsätta ta emot intresserade personer från närområdet vilket leder till att inkluderingsprojektet lever vidare som en naturlig del av vår verksamhet och fortsätter rekrytera ungdomar i området.

Projektaktiviteter på onsdagar blir ett komplement till ordinarie nybörjarkurser på måndagar. De kan ta emot dem som blir intresserade. Nybörjargruppens ungdomar får en träning till i veckan och får hjälpa till med arrangemanget. Dessa onsdagsträningar kommer vi att permanenta under 2023 som en stående träning för hela TMOK med banor för alla åldrar.

Håkan Elderstig

25manna 2023 vid Lida

Nu drar vi igång 25manna 2023 på allvar!

25manna 2007 gick vid det gamla flygfältet F18

Lite historia

Våra klubbar har fått många nya medlemmar sedan 2017, när det senast begav sig! Många vet inte vad 25manna är idag och framförallt vet man ingenting om bakgrunden. Premiären ägde rum 1974 med 52 lag och 25 raka sträckor, dvs inga parallella sträckor! Det innebar att målgången för segrande lag blev någon gång under kvällens mörker!

Succesivt infördes parallellsträckor i olika varianter. Via bl a 7 sträckor med 3 löpare per sträcka och singellöparna på de fyra sista sträckorna.

1992 infördes nuvarande system med str 1 och 2 med en löpare, str 3 – 7 med 4 löpare per sträcka och avslutande sträckor 23, 24 och 25 med en löpare per sträcka. Nu är vi alltså nere i 10 sträckor, men fortfarande 25 löpare.

Det fanns från början inga regler om vilka som fick delta, så laget kunde bestå av 25 herrar! Redan andra året krävdes det att minst en dam måste ingå i laget! Året därpå höjde man till 3 damer. 1988 var man uppe i 6 damer, några år senare blev det sju, men först 2019 kom kravet på minst 8 damer. Det ryktas att man i höstens 25manna inför minikrav på 9 damer!

Vi har faktiskt påverkat damernas betydelse några gånger. 2007 lyckades vi få igenom att damerna vartannat år skulle **avsluta stafetten**. Fem år senare, 2012, fortsatte vi vår ”kvinnokamp” och lyckades införa att damerna **fick starta** vartannat år! En liten PR-slogan fick vi också till 2007, ***”Världens bästa klubb vinner***”! Den är fortfarande kvar!

IFK Tumba SOK och partner har arrangerat 25manna 7 gånger med gott resultat.

År	**Arrangörer**	**Arenaplats**	**Antal lag**
1984	Tumba utan partner	Kassmyragropen	188
1993	Tumba och Nynäshamn	Kalvängen, Nynäs	360
1997	Tumba och Mälarhöjden	Ensta	357
2002	Tumba och Mälarhöjden	Flottsbro	340
2007	Tumba och Mälarhöjden	F18-Bana 06	360
2012	Tumba och Mälarhöjden	Himmelsboda	367
2017	Tumba (+MIK) och Tullinge	Ensta	3742023
	Tumba (+MIK) och Tullinge	Lida	???

2002 var arenan vid Flottsbro slalombacke

Sponsorer 2023

Som alltid är **Botkyrka kommun** vår mycket viktiga huvudsponsor! Alla detaljer är inte klara, men vi jobbar när detta skrivs med ett sponsoravtal, där vi förbinder oss att marknadsföra Botkyrka så mycket som möjligt! Några exempel:

- Egen målfålla
- Nummerlappar
- Tävlingskarta
- Banderoller
- Arrangörernas hemsidor
- Inbjudan/PM
- Speakerreklam
- m.m.

Botkyrka kommun – viktig sponsor

Det är utmärkt att vi tillsammans sprider all överenskommen information till så många som möjligt! Men lika viktigt är att kvaliteten på 25manna 2023 håller så hög kvalitet att informationen blir positiv!

Därför är ett bra samarbete mellan Botkyrka kommun, Lida och arrangörsklubbarna inom ett antal olika områden en förutsättning!
Några exempel är:

- Banor med hänsyn till skogen och djurlivet
- Arenadesign i förhållande till Lida
- Materialhjälp
- Transporter
- Bygg
- El
- Dusch
- Renhållning
- Parkering
- Kollektivtrafik
- VIP
- Skolor, boende och måltider
- Servering med inköp, hygien m.m.
- Miljö/Hållbarhet
- m.m.

Som synes, det finns mycket att göra! Men jag måste trycka på behovet av fler sponsorer! Anta att **100 av våra funktionärer** tänker till en extra minut! På verksamheten som du jobbar i, eller på alla släktingar och bekanta som är spridda över landet eller världen! Det behöver inte vara enorma sponsorinsatser. Några inslag på hemsidan, en banderoll osv kanske ändå kan vara värd några tusenlappar!

Börja redan nu att fundera på vilka sponsorer du kan fånga! I början på 2023 kommer alla möjligheter att presenteras! Lycka till!

Himmelsboda var arena 2012

Organisation och personer

25mannaföreningen har en mycket omfattande handbok som ger många goda råd, regler och inriktningar. Bl a finns en organisationsplan, som vi i stort sett kommer att följa.

Överst finns en Styrgrupp med c:a tre från resp klubb. I nästa ruta finns tävlingsledarna. Därefter finns 6 ”staber” från Tumba/Tullinge och 5 st externa kontrollfunktioner.

Direkt under tävlingsledningen ligger sedan ett antal block med ett antal funktioner! För närvarande är 11 block och 66 funktioner noterade!

Våra klubbar, Tumba och Tullinge, har jobbat med grunderna sedan mer än ett år tillbaka. Tävlingsområden, arena, kontakter med markägare, kartor, parkeringsmöjligheter med olika konsekvenser och planering av funktionärsresurser.

Några av de personer från Tumba som redan nu accepterat viktiga roller är:
Jörgen Persson och Lasse Stigberg – *Styrgruppen och Personalansvariga*
Anders Winell – *Styrgruppen och Markansvarig*
Conny Axelsson – *Tävlingsledare*
Åsa Mårsell – *Tävlingsadministration*
Olle Hjerne – *Arenadesign*
Kurt Lilja – *Parkering*

Vi kommer nu att jobba vidare under 2022 med att hitta personer för staber, block och funktioner. Totalt handlar det om ett 80-tal roller delat på Tumba och Tullinge vad gäller huvudansvaret, dvs c:a 40 per klubb. Vi vill dock delta i de flesta funktionerna för att skapa kompetens för framtida arrangemang!

Nog snackat! Många av er kommer att bli kontaktade under året. Ta dig en funderare på var du vill jobba och kontakta Lasse Stigberg, 070-318 11 36.

25manna är mycket viktig grund för vår ekonomi, men det är också ett stimulerande arrangemang att jobba med och förstärker definitivt vår klubbgemenskap ytterligare!

Lasse Stigberg
Siktar på mitt 8:e 25manna

2017 gick 25manna vid Ensta Gård i Vårsta

Rapport från MAKO

I skrivande stund pågår förberedelserna för Viaddubbeln. Det är naturligt att ta upp markfrågorna nu. Vår Arrangörshandbok får vi återkomma till i ett kommande nummer.

VIAD-dubbeln kan äntligen genomföras. D.v.s. 1 år senare än tänkt. Värt att veta så har markförutsättningarna förändrats genom att en markägare plötsligt sagt nej! för tävlingar 2022-2026. Det har inneburit hel omläggning av söndagens banor. Men – det extra året har faktiskt gett goda förutsättningar för våra två banläggare (Bengt Branzén och Mattias Allared som ersatt Danne Lind) att ordna bra banor utan större tidspress. Självklart hade vi klarat oss bra utan detta omtag.

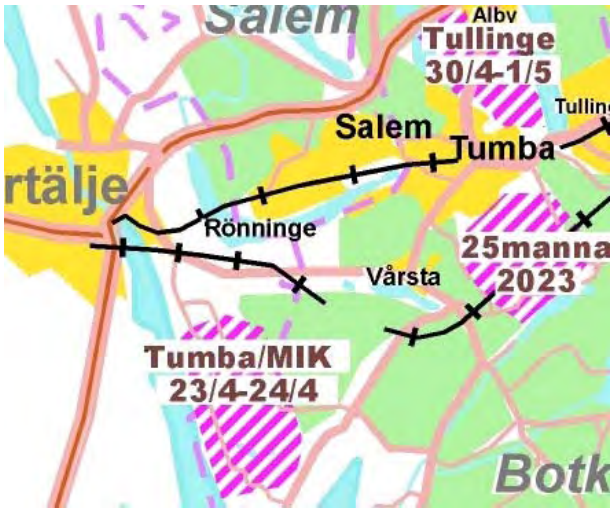
Positiva markägare är viktigt

Erfarenheten blir att positiva markägare är nödvändiga och att vi måste kontinuerligt kolla upp att överenskomna förutsättningar gäller. Totalt blev det två stora ändringar. Den första var flytten från Snäckstavik till Viad.

Vår räddare är markägaren till Viad gård med tillhörande tävlingsskog; Anders Gustafzon. Därför är Anders är värd några rader i vår fina tidning.

MIK/Tumbas kontrollmodell som delas ut till markägare

Anders ställer upp med tävlingsterräng, hagar för Arena och parkeringar med iordningsställda in-/utfarter och lokal för hantering av kontrollmateriel och förvaring av datorer. Även att ha bärgningshjälp i reserv till parkeringarna om vädret blir till vår nackdel. Vi talar ju om ev. ”aprilväder”. Saken blir inte sämre av att Anders även basar över jaktlaget. Allt i ett alltså. Här finns inga problem! Perfekt! Och förhoppningsvis till en blygsam kostnad.



Avlysningar bl a för VIAD-dubbeln

Sist men inte minst så ordnar Anders extra tävlingsmark i norr inne på grannens mark – på eget initiativ. Tack! Så här önskar vi arrangörer att kunna jobba ihop med de som ”äger våra orienteringsmarker”. Det blir så mycket enklare då. Nu vill vi sköta oss extra bra - kanske extra extra bra. Och jag är säker på att vi är välkomna tillbaka.

Till saken hör att Anders Gustafzon i grunden är en orienterare med tillhörighet i Järfälla OK. Och var delaktig i skapandet av 25manna på 70-talet. Det är tungt! Han vet vad som gäller.

Anders Gustafzon kommer att avtackas med MIK/Tumbas 9 cm höga kontrollmodell och blomster.

Anders Winell för MAKO

OL-skytte

Prisutdelning vid Stockholms Mångkampsförbunds årsmöte

Oskar med prisutdelare Tor Lindström som är ordförande i Stockholms Mångkampsförbund

I samband med årsmötet för Stockholms Mångkampsförbund hölls en prisutdelning för Stockholms bästa ungdom, herre och dam inom OL-skytte för året 2021. Priserna baseras på årets tävlingsresultat.

TMOK fick två av dessa priser.
Bästa ungdom: Oskar Eklöv
Bästa herre: Johan Eklöv

Stort grattis!

Vinterserien 16 januari

Den 16 januari arrangerade vi, dvs TMOK, vinterserien från Långsätrastugan. Totalt kom 205 löpare i det råkalla barmarksvädret.

Det här var första gången som externa klubbar bjöds in till Långsätra

Undertecknad hade lagt 5 banor i fallande svårighetsgrad och längd, A - E. Vi gjorde det enkelt genom att inte ha dusch och att inte släppa in de tävlande i stugan (bortsett från ett par nödfall).

Bengt, Lotta och Anders inne i stugan

Banorna fick ett hyfsat jämnt antal startande enligt följande:

Bana A - 7,2 km
25 startande, 1 ej godkänd.
Segrartid 49,34, dvs 6.53 min/km

Bana B - 5,4 km
44 startande, 1 ej godkänd
Segrartid 43.17, dvs 8min/km

Bana C - 4,4 km
58 startande, 5 ej godkända.
Segrartid 35.36, dvs 8.05 min/km

Bana D - 2,8 km
54 startande, 6 ej godkända
Segrartid 26.09, dvs 9.20min/km

Bana E - 2 km
18 startande, alla godkända.
Segrartid 20.30, dvs 10.15 min/km

Starten på Vinterserien

Glada orienterare stod tålmodigt några minuter i kö för att vänta på att få anmäla sig. Den 16 januari hade ju inte pandemirestriktionerna släppts vilket vi förstås tagit hänsyn till. Ändå låg det i luften att snart skulle det bli dags. Det märktes att många var sugna.

Gles kö i pandemitiderna

Tack till den förstärkta arrangörsgruppen nr 10 bestående av undertecknad, familjerna Östervall, Anders Käll samt Thomas Eriksson och Tor Lindström som hjälpte till. Liksom några fler som bidrog, ingen nämnd, ingen glömd.

Bengt Branzén

Öppet hus vid Långsätra 13 mars

En söndag i början av mars hade vi öppet hus i Långsätra för att komma i kontakt med potentiellt blivande medlemmar och för att synas i närområdet.

Ca 15 barn dök upp i det härliga vårvädret och fick prova på både vanliga orienteringsbanor och micro-OL med sportident.

Fam Saers skötte micro-OL

Inne i stugan serverades fika och våfflor, vilket var mycket populärt. Vi fick mycket positiv respons från barn och vuxna på plats och återknöt bekantskap med några familjer som varit aktiva tidigare.

Några barn var intresserade av att börja träna orientering, och en del lite yngre barn blev förhoppningsvis sugna att börja när de blir lite äldre. Några vuxna anmälde sig också till vuxenkursen vi kommer ha parallellt med ungdomsträningarna.

Arrangörsgrupp 6 (Håkan Elderstig, Fam Saers, fam Törnros) stod för arrangemanget. Vi fick hjälp från Helen och Staffan Törnros med SportIdent-upplägg och av Lotta och Torkel Munter med att informera och instruera nybörjare.

Torkel instruerade nybörjare

Stort tack också till Bengt Branzén och Magnus Kjellstrand som fixat, städat och röjt i stugan i förväg och fått den i fint skick inför öppet hus och våren!

Elsa Törnros

Vintercupen 2021/2022

Säsongens Vintercup bestod av fyra deltävlingar. Totalvinnare i år blev Hilda Mårsell – Grattis. Det lönade sig att vara flitig. De åtta bästa var alla med varje gång. Totalt var 58 personer med på någon Vintercup.

Vintercupen nr 2

Momentet var egentligen ganska enkelt, en vanlig bana att springa. Stämpla i kontrollkort med gamla hederliga stiftklämmor... men sen hade någon ”klippt och klistrat” lite i kartan så hur banan såg ut var inte längre lika uppenbart.

Kontrollpunkterna man skulle ta sig mellan syntes åtminstone på varje kartklipp men båda var nödvändigtvis inte inringade på samma kartklipp, och vad som var norr och söder fick man reda ut själv.

Vid anmälan fick man välja längd och klurighetsgrad utan att veta vad det egentligen gick ut på. Banan för de yngsta var en helt vanlig bana och på den längsta och klurigaste banan var ett par av kartklippen tom spegelvända, vi hoppas att alla som sprang den upptäckte det ☺.

Arrangörerna förbehöll sig rätten att kunna flytta löpare mellan banor men de flesta körde nog på den de valt i förväg. 26 startande ställde upp på startlinjen och först i mål var ett par av de yngre grabbarna (Erik, Linus och Felix) och de tre fick dela segern i deltävlingen. Jag tror att de flesta tyckte det var kul och lagom svårt!

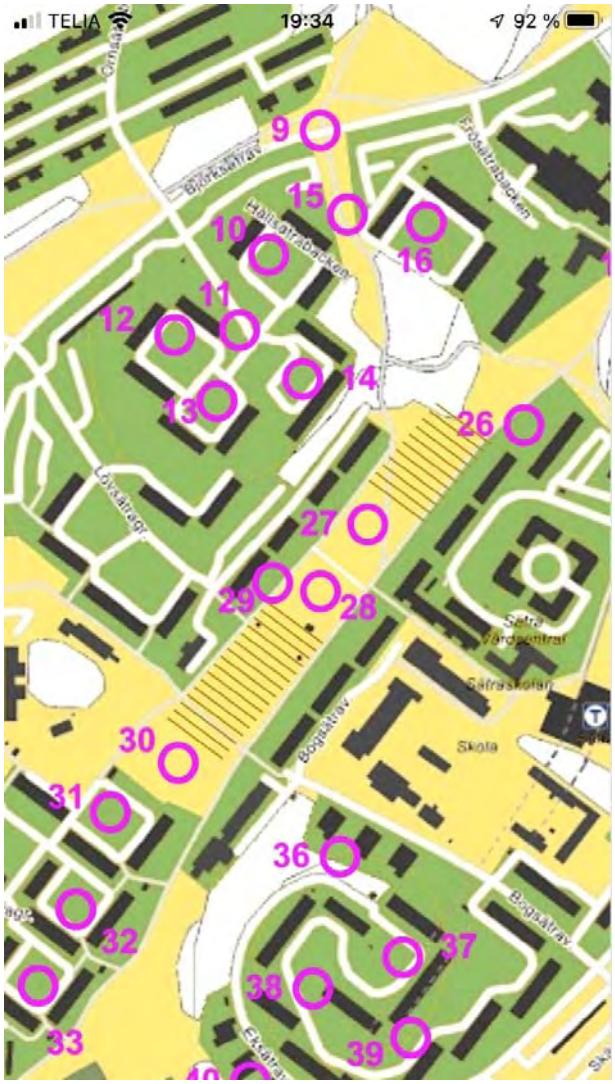
Karin Skogholm
Som arrangerade tillsammans med Mattias Allared

Kartan för den längsta banan vid VC2

Vintercupen nr 3 - lekplatser och rörlig kontroll

Med hjälp av klassisk Enirokarta skulle deltagarna ta sig runt och lösa två delmoment.

Det första var kontrollplock, alltså ta så många kontroller du hann på given tid. På definitionen fanns det frågor som rörde objekt på platsen. En del var lite klurigare än andra. Svaret skulle skrivas på definitionen. Kontrollerna gav varsitt poäng och var även indelade i grupper och varje grupp gav också poäng när man tagit alla kontroller. Med smart taktik kunde man alltså få många poäng även om man inte hann ta alla kontroller.



En del av kartan vid VC3

Det andra delmomentet var att hitta en rörlig kontroll. Den befann sig någonstans i Sätradalen. Denna kontroll gav extra mycket poäng. På kartan var den utmärkt som streckat område.

Eftersom svaren i första delmomentet handlade om ganska enkla frågor, var det många som chansade på en del svar. Tävlingsledningen godkände givetvis inte fel svar, vilket gjorde att noggrannhet vann över chansning.

Den rörliga kontrollen var ett extra utmanande moment och de flesta lyckades hitta den.

Fam Björklund Boljang

Vintercupen nr 4

VC4 blev en riktig slaskcup. Tung blötsnö hade vräkt ner hela dagen.

Uppgiften var denna gång en klassisk tipsrunda. Frågor med tre svar. Till varje svar fanns det en kontroll, men det var bara på den kontrollen som motsvarade det rätta svaret som det fanns en ny fråga. Så målet var att svara rätt och snabbt komma till den rätta kontrollen och slutligen i mål.

Frågorna då? Det var OS-tema; Hur lång är en curlingbana, När slog Wassberg Svan på 5-milen, Hur många damer tog OS-guld osv.

Hur gick det då? Systrarna Hjerne + Ida genomförde och få anses som vinnare, I övrigt var det avkortade banor för de flesta pga rådande väderlek.

Som en Vintercup ska vara - rörigt, blött, men roligt.

Jerker Åberg

...

Slutresultat Vintercupen 2021/2022

Pl	Namn	VC1	VC 2	VC3	VC4	Tot
1	Hilda Mårsell	40	45	37	45	167
2	Erik Eklöv	43	50	25	40	158
3	Erik Käll	48	25	40	40	153
4	Helena Adebrant	37	47	36	30	150
4	Edvin Björklund Boljang	45	39	36	30	150
6	Åsa Mårsell	46	34	36	30	146
7	Viggo Mårsell	48	25	32	40	145
8	Oskar Eklöv	33	30	30	40	133
9	Terese Eklöv	50	44	34		128
10	Freja Hjerne	42	33		45	120
11	Filippa Hjerne	30	35		45	110
12	Anders Käll		40	36	30	106
13	Mattias Allared	38	25	38		101
14	Linus Ekenberg	25	50	25		100
14	Elsa Käll	27	38	35		100
16	Alexander Bäckman	48	46			94
16	Karin Skogholm	34	25	35		94
18	Nina Boljang	32		25	30	87
18	David Färm	25	37	25		87
20	Lukas Nilsson	25	32	25		82
21	Anders Englid		43	38		81
22	Elsa Törnros	36		42		78
23	Felix Gyllfors	25	50			75
23	Sofia Ödman	44	31			75
25	Johan Eklöv		41		30	71
26	Olle Hjerne	39			30	69
27	Daniel Ekenberg	25	42			67
28	Staffan Törnros	25	36			61
29	Patrik Adebrant			30	30	60
29	Alva Björklund Boljang	35		25		60
29	Hilma Ödman	31	29			60
32	Viola Saers	28		28		56
33	Hilda Skogholm		25	28		53
34	Ingemar Färm	25		27		52
35	Simon Adebrant	26		25		51
36	Mattias Nilsson	25		25		50
36	Alexander Saers	25		25		50
36	Elvina Wistrand	25	25			50
39	Ida Grimheden				45	45
40	Viggo Hjerne	41				41
41	Freja Saers			36		36
42	Lotta Östervall	29				29
43	Robert Björklund			25		25
43	Martin Bäckström	25				25
43	Ture Bäckström	25				25
43	Fredrik Eriksson	25				25
43	Lotta Munter	25				25
43	Torkel Munter	25				25
43	Mira Mårsell			25		25
43	Ingemar Nordström	25				25
43	Jens Nordström	25				25
43	Klara Skogholm			25		25
43	Johan Sjöberg	25				25
43	Helen Törnros	25				25
43	Samuel Törnros	25				25
43	Hjalmar Wåhlin Sjöberg	25				25
43	Jerker Åberg				25	25
43	Hanna ?		25			25

Hilda- totalsegrare

Bildcollage från vinterns styrketräning i Sätraskolan

Info från TTK

*TTK står för **T**ränings och **t**ävlings**k**ommittèn. Vi inleder denna gång med att berätta vilka vi är och vad vi gör.*

Helena Adebrant: Läger, resor, stafetter
Mattias Allared: Träningar, Teknikcoaching, Kontaktperson EMSS (elitmiljö Södertälje Stockholm), UK stafetter
Mattias Boman: Sydvästsamarbetet
Andreas Herne: Resor, elitstöd, stafetter

Mattias A – nu aktiv även inom TTK

Vi ska under året
Bedriva klubbträningar i samarbete med UNG i den utsträckning som sker i dag. Viktigt är att vi alltid ska ha kul tillsammans.

Ansvara för junior/seniorgruppen och jobba för att TMOK är en bra klubb för dem. Vi gör det genom att exempelvis ordna tränings- och tävlingsläger för juniorer/seniorer och äldre.

Springa i terräng vi senare kommer att tävla i.

Organisera en klubbresa per år för alla på annan ort.

Ansvara för stafetter för alla äldre än 16 år, från Måsen till 25manna (se aktivitetsplanen) Det innefattar anmälan, laguttagning, coaching, markservice, övertalning och pepp.

Organisera resor till Swedish League och SM-tävlingar.

Vara klubbens kontakt i klubb-samarbete kring tränings-tävlingar, i sydsamarbetet samt med EMSS.

Träningar
Vi har nu lämnat vinterträningen bakom oss. Vårsäsongen är i gång.

Generellt gäller
- att ha koll på kalendern tmok.nu
- att alla i TMOK 15 år och äldre är välkomna på dessa träningar

Måndagar: Teknikträning 18.00 på olika platser (upp till violett svårighetsgrad)

Torsdagar: Träning kl 18.00 i Harbro med äldsta ungdomsgruppen. Med karta eller intervallträning.

Tävlingar, stafetter och läger under våren
I skrivandes stund ställer vi fram klockor och packar ner varma kläder inför Måsenstafetten 27 mars. TMOK har ett H17 lag samt 2 D17 lag på startlinjen. Dessutom ett antal ungdomslag.

Sedvanligt Måsenväder väntas, runt noll och ingen sol. Skönt att något är som det brukar :) Stafetten ger UK en fingervisning hur 10MILAlöparna skött sin vinterträning.

Tors 7 apr - 10MILA-samling
Efter en fartfylld träning blir det lagpresentation, terräng och teknik-snack över en tallrik soppa.

14-18 apr - Klubbläger Skåne
26 TMOK:are kommer dra till Degeberga i Skåne i påsk. Vi kommer att använda oss av Pan-Önos träningspaket i finfin skåneterräng.

Ons 20 apr - 10MILArepet
Ska du springa 10MILA bör du vara med här.

22-24 apr - Natt-SM + Swedish League Tjällmo Godegård
Fyra juniorer deltar. Övernattning i Borensberg.

6-8 maj – 10MILA Ånnaboda
Ungdomarna kör ett helgläger från fredag till söndag för bästa 10MILA-upplevelse.

TMOK har 4 stugor i Ånnabodas stugby. I två av stugorna blir det ungdomscamp under 10MILAnatten. I övriga två sover vårt herrlag. Efter genomfört lopp väntar bastu för de som vill.

Långpass i Harbroskogen

Mellan dam- och herrstafett har vi klubbsamling då Andreas Herne och Magnus Kjellstrand kommer servera något helt magiskt från muurikkan.

14-16 maj - Sprint-SM Göteborg
Sex juniorer deltar. Tävlingarna går centralt i Göteborg. Boende på Kv-ibergs vandrarhem 10 min från arena.

4-6 jun - Ultralång-SM
Fyra juniorer springer i Hälsingland. Boende på vandrarhem på Alftas camping.

18-19 juni - Jukola
Tävlingen går i år i Mynämäki/ Nousiainen. Vi åker med Lalles på fredag kväll till Åbo. Från Åbo är det 45 minuters buss till arena. TMOK ställer upp med ett herrlag och två damlag.

TTK genom Helena Adebrant

TMOK:s 10MILA-lag – mycket preliminära

Ungdomslag

Starttid Lördag 7 maj 10.30 (cirka)
Målgång 12.05 (cirka) Ev omstart 13.00 (cirka)

Str	Längd	Löpare	Tättid	Gaffling	Svårighet
Lag 1					
1	3,7	Freja Hjerne	22 min	Ja	orange
2	3	Viggo Mårsell	20 min	Nej	gul
		Edvin Björklund Boljang			
3	3,7	Simon Adebrant	24 min	Ja	orange
		Oskar Eklöv			
4	4,6	Filippa Hjerne	28 min	Nej	orange
Lag 2					
1	3,7	Max Österberg (GOK)	22 min	Ja	orange
2	3	Freja Saers	20 min	Nej	gul
3	3,7	Erik Käll	24 min	Ja	orange
4	4,6	Hilda Mårsell	28 min	Nej	orange
Lag 3					
1	3,7	Alexander Bäckman	22 min	Ja	orange
2	3	Hilma Ödman	20 min	Nej	gul
3	3,7	Lukas Nilsson	24 min	Ja	orange
4	4,6	Alice Ljungberg	28 min	Nej	orange

Damlag

Starttid Lördag 7 maj 13.15 (cirka)
Målgång 17.15 (cirka) Ev omstart 19.00 (cirka)

Str	Längd	Löpare	Tättid	Gaffling
Lag 1		**Lagledare:** Mattias Allared, Olle Hjerne		
1	6,9	Ingrid André	47 min	Ja
2.	6	Freja Hjerne	41 min	Ja
3.	9,3	Åsa Mårsell	64 min	Nej
4.	5,3	Filippa Hjerne	34 min	Ja
5.	8,1	Elsa Törnros	55 min	Ja
Lag 2		**Lagledare**: Patrik Adebrant, Johan Eklöv		
1	6,9	Karin Skogholm	47 min	Ja
2.	6	Liv Herne	41 min	Ja
3.	9,3	Ebba Kolmodin	64 min	Nej
4.	5,3	Hilda Mårsell	34 min	Ja
5.	8,1	Terese Eklöv	55 min	Ja

Reserv: Helena Adebrant

Herrlag
Starttid Lördag 7 maj 21.30 (cirka)
Målgång 07.20 (cirka) Ev omstart 09.00 (cirka)
Målsättning: Ingen omstart
Lagledare 21-01: Patrik Adebrant och Anders Käll, 01-05: Max-Igor Kajanus och Helena Adebrant, 05-10: Andreas Herne och Magnus Kjellstrand

Str	Längd	Löpare	Tättid	Gaffling	Övrigt
1	11.3	Viggo Hjerne	72 min	Ja	Natt
2	7	Joakim Törnros	44 min	Ja	Natt
3	11.3	Anders Englid	74 min	Ja	Natt
4	7	Johan Eklöv	44 min	Ja	Natt
5	15.5	Marcus Brandt	100 min	Nej	Natt
6	6	Mattias Allared	40 min	Ja	Natt/Gryning
7	6	Olle Hjerne	38 min	Ja	Gryning/Dag
8	7	Simon Adebrant alt Gustav Melander*)	43 min	Nej	Dag
9	9.6	Alexander Käll	58 min	Ja	Dag
10	12.2	Elias Adebrant	74 min	Ja	Dag

*) Bäst dagsform får köra.

Reserver:
Anders Käll, Max-Igor Kajanus, Magnus Kjellstrand

TMOK:s 10MILA-tips 2022

Tippa våra bästa lags placering i de tre klasserna!

Skicka ditt tips senast 6 maj kl 21:00
till ar@lars-stigberg.se

Ditt namn

Kalle Persson	***Ditt tipsresultat***	Verkligt resultat	Skillnad
Ungdomar	**45**	40	5
Damer	**50**	75	25
Herrar	**100**	150	50

Summan av skillnaderna - här 80

Det är summan av skillnaderna som avgör din placering.

Om ett lag diskas, gäller placeringen vid föregående växling!
Om diskningen sker på sträcka 1, utgår den klassen ur tipset!
Enväldig domare är Lasse Stigberg!

Fina priser till de tre bästa tipparna
Presentkort värda:
1:a pris - 200 kr 2:a pris - 150 kr 3:e pris - 100 kr

På längdskidfronten

Grönklitt
Som vanligt arrangerades ett skidläger i Grönklitt luciahelgen. Detta år var det brist på snö, så första dagarna gick endast på konstsnö. Men fram på söndagen gick det att åka på en del av vägarna och lite mer distans kunde avläggas. Sedvanlig träning med ungdomarna arrangerades.

Skidträning i pannlampssken

Skidträning
Årets skidsäsong har varit fokuserad på ungdomsstraning snarare än tävlingar. Träningar har genomförts från nyåret fram till sportlovet. Träningarna har lockat ett 30-tal ungdomar av olika ålder och förmågor.

De två första gångerna höll vi till på Lida. På grund av problem med snön (både brist samt grusinblandning) så vek vi av till Ågesta som på alla sätt är svårslaget i Stockholm nuförtiden. Det tar trots allt bara 9 minuter längre tid att åka dit.

Ledarnas uppfattning är att ungdomarna har haft det väldigt roligt på träningarna, och att vi lyckas skapa ett ökat intresse för längdskidåkning.

Snö, spår och Lida
Jag har, som många vet sedan förra säsongen, försökt ombesörja skidspår på Rikstens Golfbana. Årets verksamhet har varit ganska knaper i jämförelsen med den extremt bra säsongen förra året.

Dock har vi fått till åkbara spår ungefär tre gånger, de första vid köldknäppen i november. Med snöindragaren som vi använder krävs det inte mycket snö, även om vi även testat gränserna med för lite snö.

Arbetet har denna säsong bedrivits av mig och en tullingebo som äger en 4-hjuling. Det har fungerat bra denna säsong men är även sårbart, då vi är beroende av just han med 4-hjulingen. Vi har ingen backup och om han är sjuk eller bortrest eller helt enkelt inte orkar spåra så ofta som vi vill. Min dröm är att engagera fler i detta, så spårning kan göras av flera personer och att flera kan hjälpa till om det skulle behöva skottas etc. Det vore lämpligt att göra detta i TMOK:s regi. Men för det krävs det en 4-hjuling eller skoter som fler får köra.

Jag har både förra och denna säsong funderat på olika vägar, inklusive inköp av en egen 4-hjuling eller skoter. Det känns dock orimligt dyrt givet de få snödagarna samt att jag själv inte har något ställe att förvara den. Samt att dessa verkar gå sönder ofta, och jag inte är någon mekaniker. Om någon har förslag på lösningar så hojta!

Ont om skidor???

Det mest logiska är dock ett utökat samarbete med Lida. De har inte mindre än två 4-hjulingar bara någon kilometer från Rikstens Golfbana. Vi har ju även detta år försökt stötta Lida i deras arbete med snö genom att vakta snökanoner i november. Att utöka samarbetet känns logiskt, även om det verkar kräva lite politiskt engagemang. Vi får se om jag lyckas i samarbetet med den nya platschefen på Lida som tillträdde i mars.

Sådant samarbete skulle också kunna handla om konstsnö på Lida. Jag är av åsikten att skidspår bäst hanteras av skidåkare. Alla konstsnöspår i Stockholm förutom Ågesta och Lida sköts av föreningar. Och de får till bra och fina spår. Även Ågesta excellerar i detta, men med en helt perfekt infrastruktur i sin nya anläggning.

Lida har gamla grejer (som dels går sönder och som inte klarar av att spruta i lika varma minusgrader som moderna maskiner), men skillnaden från tex Rudan/Handen är nog ganska begränsad. Jag tror det mer handlar om att utnyttja varenda tillfälle som bjuds och ta i när man kan. Jag tror också man kan utveckla spårdragningen på Lida så det kan bjuda på lite mer backar. Jag tänker föra dialog om detta även med Lida. Jag år dock är osäker på om det är värt engagemang för att få till bra förutsättningar på Lida när Ågesta är så nära och så otroligt bra.

Jag är intresserad av att veta vad andra tycker - behövs det ett konstsnöspår på Lida?

Jakob skogholm

Vasaloppsveckan resultat

Resultat är medtagna för skidåkare från Tumba-Mälarhöjden OK och IFK Tumba SOK. Det kan saknas en del som åkt för andra klubbar. Placeringssiffrorna i Vasaloppet är för herrar respektive damer. Ovanligt få åkare från klubben vilket troligen beror på de usla snöläget i Stockholm under vintern.

Namn	*Klubb*	*Plac*	*Tid*
Vasaloppet			
Jakob Skogholm	TMOK	1569	5:20:34
Jörgen Källback	TMOK	2450	5:50:23
Gustav Borneroth	IFK Tumba SOK	brutit	
Lars Danielsson	TMOK	brutit	
Vasaloppet damer			
Carina Johansson	TMOK	708	8:23:02
Öppet spår måndag			
Conny Axelsson	TMOK		6:47:04
Fredrik Ruda	TMOK		6:57:34
Vasaloppet 10			
Carina Johansson	TMOK	210	58:44
Ungdomsvasan			
Alexander Bäckman	H13-14	69	29:37
Olivia Mason	D15-16	39	1:35:27

Jakob och Jörgen var imponerande snabba i Vasaloppet och fastnade nog inte så länge i den här backen

På ungdomsfronten

Så var även denna vinter till ända och som vanligt har vårsäsongen rivstartat med träningar, tävlingar och läger.

Förra helgen ordnades uppstartsläger i samband med Södertälje Nykvarns tävlingar i Järna. Ett 20-tal ungdomar sprang tävlingar, hade orienteringsteori, lekte lekar och sov över i Harbrostugan. Skönt att vi kan ha vår verksamhet igång som vanligt igen efter två år med restriktioner!

Vinterns måndagsträningar i Långsätra inleddes och avslutades med Cooper test, där var och en utmanar sitt eget resultat från föregående tillfälle. Däremellan har vi varvat korta och långa intervaller med styrketräning efteråt. Och så Vintercupen förstås. Snabbdistans har vi inte kunnat köra så många gånger eftersom det varit mycket is. Styrketräningen har främst hållits av Helena Adebrant och Mattias Allared, men även våra 15-16-åringar har gjort uppskattade inhopp som styrkeledare.

På torsdagar mellan nyår och sportlov bjöds det på skidträning. Den har i år mestadels hållits på Ågesta pga snöbrist i Lida.

Före nyår och efter sportlovet har vi tränat i Harbro som vanligt och varierat reflexslingan med orientering i grupp. Numera kan vi ju också ha stugan öppen med soppservering efteråt vilket varit mycket uppskattat.

Lördagar har det varit långpass på olika kartor, där både vuxna och ungdomar tränat tillsammans. Även i år har det varit olika ansvariga för de olika passen vilket fungerat bra.

På söndagar har det varit Vinterserien, som i år inte lockat så många TMOK-ungdomar, kanske p.g.a. att det varit många andra orienteringsaktiviteter.

Ett av vinterns långpass, den här gången hemifrån Hjernes

Flera av våra ungdomar har också deltagit i StOF:s 13/14-träffar och 15/16-träffar. Särskilt 13-14 träffarna har i år lockat många TMOK:are.

Vårens orienteringsträningar från Långsätra har redan startat. Nästa vecka börjar även nybörjarkurserna både i Långsätra och Harbro, orienteringsträningarna i Harbro och måndagarnas teknikträningar på olika platser.

Imorgon går vårens första stafett, Måsenstafetten, av stapeln och TMOK deltar med tre ungdomslag. Intresset för 10mila har också visat sig vara stort och där planerar vi att delta med tre lag i ungdomsstafetten.

Längre fram under våren drar som vanligt ungdomsserien igång och det blir StOF:s sommarläger för alla ungdomar. I sommar är det också utvecklingslägren för 11-14-åringar vid Domarudden och för 15-16-åringar på ännu icke publicerad ort, Rikslägret i Idre för 13-16-åringar och U10-mila i Västergötland.

I ungdomsledargruppen har vi diskuterat extra inför den här säsongen. Hur vi kan locka nya barn och ungdomar till vår verksamhet och behålla dem vi har? Hur vi kan få tillräckligt med ungdomsledare engagerade. Mer om vilka förändringar som gjorts i Harbro respektive Långsätra står att läsa på annan plats i tidningen.

Åsa Mårsell

Orienteringsskolan i Långsätra

Vi startade igång vårsäsongens träningar för de barn som redan är aktiva redan 21 mars (med nattsprint då det fortfarande var vintertid), och 28 mars ansluter årets nybörjare.

Genomgång för den äldre gruppen i Långsätra

Nu när pandemirestriktionerna tagits bort kan vi ha lite större grupper igen, och har då delat in barnen efter vilken svårighetsgrad man tränar på: grönvit grupp respektive gulorange grupp.

Den grönvita gruppen består av både nybörjare och barn som varit med 1-2 år. Den leds av David Färm, Jens Nordström och Elsa Törnros. Där blir det mycket fokus på grunderna med karttecken, passa kartan, följa och byta ledstänger och planera sina sträckor. En hel del av barnen kommer att kunna börja träna på att

springa själva utan skugga. En hel del lek och löpning i terräng blir det också.

David med några av de yngre barnen

I den gulorange gruppen finns barn som är äldre och/eller mer erfarna och där är Joakim Törnros, Johan Sjöberg, Lotta Munter och Jörgen Sundin tränare. Här tränar vi bl a på svårare moment som kurvbild och kompass samt att använda oss av hållpunkter och attackpunkt. Vi blandar också in inslag av löpskolning och andra fysiska delar.

Vi är också väldigt glada att kunna vara inne i stugan igen, där vi brukar avsluta träningarna med mackor och saft som föräldrarna fixar, och kanske göra något teoripass eller samarbetsövning i grupperna.

Båda grupperna kommer att delta på Ungdomsserien 5 respektive 17 maj samt på sommarlägret i Ågesta 13-15 maj. För de som orienterat något år redan så blir det också en del tävlingar under våren.

Elsa Törnros

Ungdomsträning i Harbro

Inför den här säsongen har vi tänkt om lite när det gäller gruppindelning och utnyttjande av ledarresurser.

Syftet är både att ungdomarna ska få mer kontakt med varandra och ha möjlighet att lära känna fler av dem som är något år yngre eller äldre och dels att frigöra ledarresurser för t.ex. uppföljning av ungdomarna.

Därmed kommer vi nu att ha en större grupp för ungdomar som tränar på orange eller violett nivå och en större grupp för ungdomar som tränar på vit eller gul nivå och som tidigare en nybörjargrupp.

Med den här typen av indelning kan vi bättre anpassa träningarna till ungdomarnas behov, t.ex. så att nybörjare har övningar som börjar nära Harbrostugan medan de mer erfarna kan ha startplatsen längre bort eftersom området just kring Harbro snabbt blir väldigt välbekant.

För att kunna följa upp ungdomarnas utveckling och se så att de inte missar moment samt veta när det börjar bli dags att byta grupp, kommer vi att använda oss av checklistor för att stämma av vilka moment de lärt sig.

Vi har också satsat lite extra på rekrytering till vår nybörjargrupp, skogskul och vuxenkurs genom att dela ut flygblad i brevlådor i Tumba och Rönninge. Vi hoppas att det ska ge resultat i form av många nya deltagare.

Åsa Mårsell

Höstläger i Harbro

När lägret startade klockan tio packade vi in våra saker i omklädningsrummen och träffade Ormen (Oskars gosedjur).

Ett glatt gäng på novemberlägret

Efter det samlades vi utomhus för att starta Oskars kontrollplock. Det fanns fyra banor (vit, gul, orange och violett), vi valde orange. Det gick väldigt bra och banan var väldigt rolig.

Efter kontrollplocken åt vi lunch, det var köttbullar med makaroner. Efter lunchen var det korridororientering. Det fanns många kontroller utsatta på banan och vi skulle räkna alla kontroller som fanns.

Efter vi duschat gick vi upp till stugan och fikade. Det blev pepparkaka och bullar.

En timme efter fikat var det olika lekar som 06:orna hade kommit på. Lekarna var en kahoot som handlade om massa olika saker och vattenballongskastning istället för äggkastning som det var en gång förut. Linus var den enda som blev blöt på vattenballongskastningen. Några andra saker vi gjorde var att ställa oss i olika ordningar utan att prata, lösa gåtor och äta godisremmar.

En del av matllagargänget

Efter alla lekar var det middag, det blev vegetariska tacos vilket var gott. När alla ätit upp skulle 06:orna ha flera lekar men de var inte riktigt färdiga än så vi började med kull.

Äta godisremmar och ställa sig i viss ordning ingick i lekarna

Senare när 06:orna var färdiga började skattjakten. Starten var i damernas omklädningsrum, de som fick mest poäng på tävlingarna innan maten fick starta först. I början skulle man leta efter lappar inomhus, en av lapparna hade en kod på sig. När man hade koden skulle man gå till en person som gav laget en karta. Kartan ledde till en soptunna. Efter det skulle man leta efter lappar runt huset som bildade ordet BÄVER. BÄVER betydde rummet Bävern, där fanns det en karta som ledde till skatten. Skatten var vid containern på Harbro gärde.

06:orna Lukas, Hilda, Filippa och Freja ordnade lekar och skattjakt

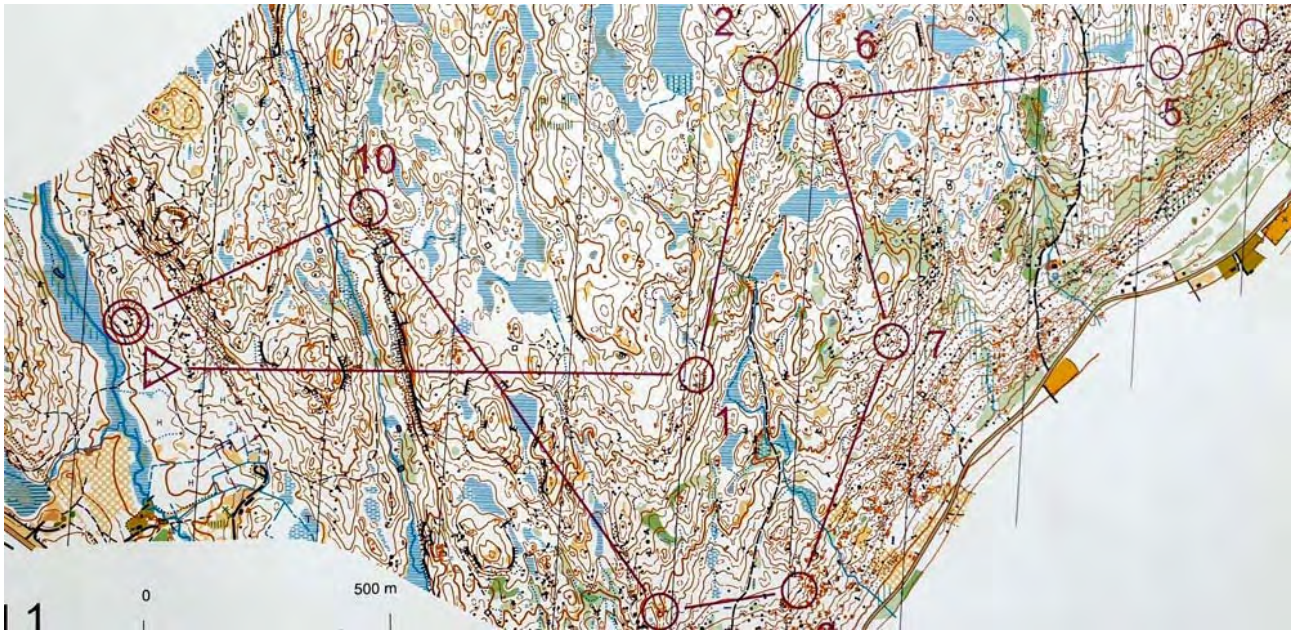
Efter lekarna var det dags att gå och sova. Dagen efter åt vi frukost, det fanns smörgåsar, fil och yoghurt. Efter frukosten gick vi tillbaka upp till Harbro gärde igen och sprang stafett, det var två olika banor för varje person och man var tre i varje lag.

Det näst sista vi gjorde var att äta lunch. Till lunch blev det nästan samma sak som första dagen, falafel och köttbullarna som var kvar. Efter lunchen var det dags att städa, 06:orna fick hoppa över det för att de hade hjälpt till med andra delar av lägret. Oskar och Viggo städade i herrarnas omklädningsrum tillsammans med Erik E och Linus.

Alexander Bäckman, Oskar Eklöv och Viggo Mårsell

Träningsläger Klockhammar

Den 11:e till 13:e mars var det ett gäng TMOK:are som åkte till Klockhammar för att träna i relevant terräng inför tiomila i vår. Vi bodde i OK Alfernas klubbstuga och tränade fyra olika träningar.



Ett av de tuffa träningspassen

Vi började med att åka dit på fredag eftermiddag, vilket vi gjorde i en minibuss och två bilar. I minibussen på vägen dit hamnade vi bakom Mattias bil och hade en diskussion om vi skulle köra om eller inte. Ungdomarna tyckte att vi skulle göra det men de vuxna var inte lika sugna på att köra om. Det hela slutade med att vi körde bakom honom.

När vi kom fram hade Adebrants redan hämtat kartor och var inpackade i stugan vilket gjorde att vi snabbt kunde byta om till träningskläder och göra oss redo för den första träningen.

Det var mer snö än vi hade väntat oss vilket vi snabbt märkte när vi började springa. Eftersom det också var natt och hård skare på snön var det riktigt tufft och det tog en evighet att ta sig framåt. Den träningen kom ingen någon speciellt lång sträcka fast IKHP hade varit där och sprungit upp spår precis innan.

När vi kom tillbaka från träningen var det dusch och bastu för att sedan äta kvällsmacka med blåbärssoppa. Eftersom säkringen gick om man hade på bastun och använde spisen samtidigt blev det en ganska sval bastu, men det var ändå skönt. När vi hade ätit var det dags att bädda sängarna och gå och lägga sig, Sängarna hade, till allas besvikelse, kudde och täcke då alla hade släpat med sig det eftersom att stugvärden hade sagt att det inte fanns.

Morgonen efter blev det frukost i form av gröt, mackor och ägg för att ladda upp för förmiddagens träning. Gårdagens uppskjutna liveloxanalys ägde även rum vid frukosten.

Träningen på förmiddagen bestod av en lång bana av långdistanskaraktär. Eftersom det var fortsatt mycket snö med skare på blev det många av-

kortningar även denna gång med orimligt långa kilometertider. Sedan blev det hemfärd till stugan för dusch och lunch, samt liveloxanalys innan eftermiddagspasset.

Liveloxanalys efter varje pass

På eftermiddagens träning hade ledarna bestämt att vi skulle köra OL-intervaller på medeldistansbanan för att få upp tempot lite i snön. Det gick lite snabbare och jag tror även att det var lite mindre snö med framförallt mindre skare.

Efter träningen bestämde jag och Freja oss för att vi skulle gå och bada. Vi gick först bort och kollade på en isvak vid en brygga men bestämde oss sedan för att bada i en bäck precis nedanför stugan istället. Det var kallt men man blev snabbt varm i bastun efteråt.

På kvällen hade vi liveloxanalys och sedan kollade vi på melodifestivalen. Flera var ganska trötta efter melodifestivalen och somnade snabbt efter en tuff dag.

På söndag morgon var det dags för sista träningen. Det var den längsta banan och vi körde den lite som långpass. Banan var gafflad och vi möttes upp där vi hade samma kontroller. Efter en hel helg av snöpulsning var den banan riktigt tuff och jag trodde nästan inte att jag skulle orka springa i mål. Efter träningen var det dusch, lunch, packning och städning för att sedan åka hem igen.

Det vi kunde konstatera efter denna helg var att barmark är underskattat och att vi borde börja uppskatta barmark mer i fortsättningen.

Hilda Mårsell

Lägergänget i snön utanför Alfernas klubbstuga i Kilsberge

Uppstartsläger för ungdomar

Helgen 19-20 mars inledde 27 av klubbens ungdomar orienteringssäsongen med ett uppstartsläger. Lägret inleddes med tävling, Kringelträffen. Därefter samlades vi i Harbrostugan för övningar och annat skoj samt sov över till söndagen. På söndagen avslutades lägret med dag två på Kringelträffen.

Artikelförfattarna Hilma, Emelie, Vanja och Felix spelar Bubbla

Lägret

Vi som har sov över i Harbrostugan fick sova i den stora salen. Vi hade med oss sovsäckar och uppblåsbara madrasser. Hur jag skulle säga det, är att vi sov hyggligt bra, men vad jag vet så lät min madrass lite under natten.

Vi spelade lite kort också. För det mesta så spelade vi Bubblan men vi körde lite Vändtia också. Något roligt som vi fick göra var att 06:orna hade ordnat en femkamp vilket var väldigt roligt. Maten var fantastisk och hela lägret var superkul och det var en väldig upplevelse.

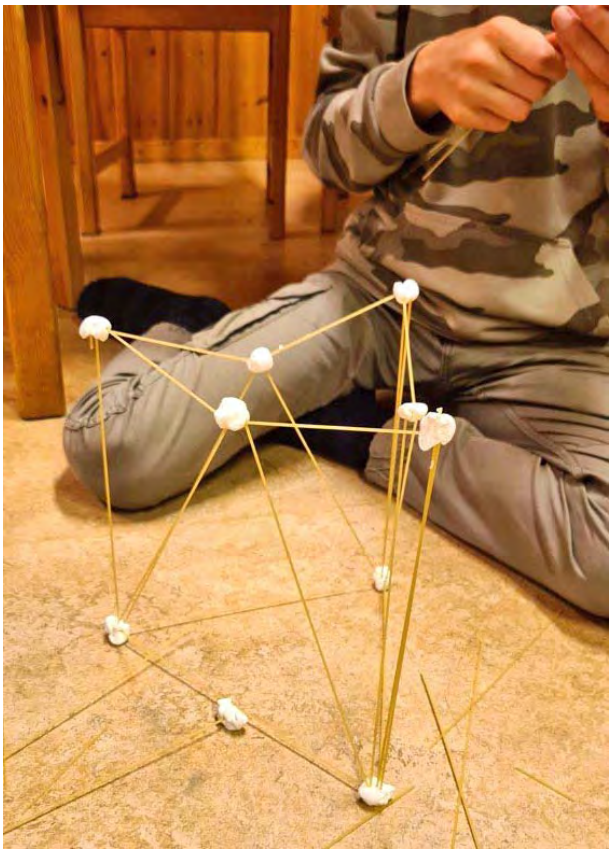
Felix

Tävlingen Kringelträffen

Kringelträffen var första tävlingen i år för mig och dessutom första gången jag tävlade på D14, så jag var lite ovan. På medeldistansen på lördagen startade 21 personer i min klass och på söndagen 12. Jag bommade en hel del på medeldistansen.

Terrängen var lite tuff och kuperad, den kändes även ganska svårläst, men det gick bättre på långdistansen. Söndagens långdistans var lite lättare orienteringsmässigt. Det var för övrigt ganska roliga banor även om det inte gick så bra på den första.

Hilma



Bygga av marshmallows och spaghetti alltid populärt på läger

Orienteringsövningar på lägret

Den första leken vi körde handlade om att rita en egen bana på en tom orienteringskarta och att göra en egen definition. Vi blev indelade i grupper, det var 3-4 personer i varje grupp. Vi fick även ett papper där det stod vad vi skulle göra och vart kontrollerna skulle sitta. Vi började med att sätta ut kontrollerna och

sedan göra definitionen. Jag tyckte att det var svårast att göra definitionen men det var kul.

Medan vi gjorde detta så kollade de yngre barnen på en film om karttecken och körde lite olika övningar.

Genomgång inför lekarna

Efter detta så blev vi indelade i nya grupper och den här gången skulle vi gå ut och leta efter pinnar, stenar och löv som vi sedan bildade ett landskap av. När vi var klara med landskapet av pinnar, löv och stenar så ritade vi av det på ett papper.
Emelie

Femkamp och quizz
På lägret så hade 06-orna en femkamp där vi körde lite olika tävlingar i lag om fyra. T ex att balansera en potatis på en sked som vi hade i munnen, att flytta en apelsin utan att använda händerna eller fötterna, följa instruktioner som ett viss antal fötter eller händer på golvet, bygga torn av marshmallows och spagetti och hitta saker som börjar på en viss bokstav.

Själv tycker jag att det var väldigt roligt att köra de här tävlingarna. På slutet kunde man vinna ett pris som var godis. Det vinnande laget fick välja en godis först och sedan fick alla lagen välja i tur och ordning efter placeringen de fick. Efter tävlingarna fick vi köra ett quiz om loggor. Det var väldigt roligt.
Vanja

Skrivet av
Felix Gyllfors, Hilma Ödman,
Emelie Hellström och Vanja Lif

Viggo, Erik och Emelie bygger landskap medan Nikita och Elinor ritar en karta över sitt

Prispallen 2022

2:a plats

Mareld Sthlm by Night 9/2
Freja Hjerne Nova Damer

Kringelträffen dag 1 medel 19/3
Joakim Törnros Svår 5 km
Filippa Hjerne D16
Mira Mårsell D10

Kringelträffen dag 2 lång 20/3
Mira Mårsell D10
Oskar Eklöv H14
Terese Eklöv D40
Arne Åhman H85

Sumpnatta 25/3
Lena Ljungberg Medelsvår 3 km
Alilce Ljungberg D16

Måsenstafetten 27/3
Teodor Törnros Mycket lätt 2 km

Ormingemedeln 3/4
Ulrik Englund Svår 3 km

Kjula IF 10/4
Viggo Mårsell H14
Teodor Törnros Mycket lätt 2 km
Mira Mårsell D10
Åsa Mårsell D21

1:a plats

Mareld Sthlm by Night 9/2
Filippa Hjerne Nova Damer

Pan Sverigeprimiären, lång 6/3
Ulrik Englund Svår 3 km

Kringelträffen dag 1 medel 19/3
Freja Hjerne D16
Ingrid André D18
Elsa Törnros D40

Kringelträffen dag 2 lång 20/3
Freja Hjerne D16
Felix Gyllfors Mycket lätt 2 km

Romeleträffen lång 20/3
Arne Karlsson H60

Sumpnatta 25/3
Stefan Ljungberg Medelsvår 3 km
Åsa Mårsell D40

Måsenstafetten 27/3
TMOK D16
(Freja H, Alice L, Hilda M, Filippa H)

Ormingemedeln 3/4
Freja Hjerne D16
Karin Skogholm D40

Grymnatta 8/4
Alice Ljungberg D16

Kjula IF 10/4
Elsa Törnros D40
Oskar Eklöv H14
Ulrik Englund Svår 3 km

3:e plats

Sumpnatta 25/3
Ingrid André D18

Ormingemedeln 3/4
Nicklas Nilsson Medelsvår 5 km

Kjula IF 10/4
Anders Käll H50
Arne Åhman H85

Totalt hittills under 2022 (hela 2021)

16 (58) 2:a platser

17 (51) segrar

4 (43) 3:e platser

Soppvärdar i Harbro torsdagar våren 2022

Datum	Namn	Telefon	Städning
21/4	Fam Björklund-Boljang	070 244 40 77	Stora rummet
28/4	Fam Ekenberg	076 517 31 33	Damernas omklädningsrum
5/5	Fam Saers-Berglund	070 320 25 44	Herrarnas omklädningsrum
12/5	Fam Ogén-Svensson	070 419 64 34	Kök och hall
19/5	Fam Ahlsten Fam Estenberg	073 706 42 40 070 841 61 15	Stora rummet
26/5	Helgdag, ingen soppa		
2/6	Fam Gyllfors	070 493 22 19	Damernas omklädningsrum

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 givetvis uppskattas 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.
   - o Diskar och torkar disk samt torkar bord
   - o Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
   - o Städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.
6. Det finns ett extra uppdrag som ska utföras för varje torsdag. Detta 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.

Vid frågor kontakta Emma Vivall Käll; emma.kall74@gmail.com

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

85 år
Märta Larsson
4 juli

85 år
Ulf Tidbeck
8 juli

85 år
Monia Tiderman
22 augusti

80 år
Gunilla Häggstrand
21 augusti

75 år
Anna-Lena Hyllengren
12 mars

70 år
Staffan Törnros
12 juli

60 år
Håkan Elderstig
26 maj

60 år
Mikael Hill
3 juli

60 år
Laila Sundberg
14 augusti

50 år
Per Forsgren
25 maj

50 år
Fredrik Huldt
31 maj

50 år
Mikael Tjernberg
17 juni

50 år
Håkan Lindström
28 juli

50 år
Fredrik Moselius
6 augusti

50 år
Stefan Ljungberg
12 augusti

40 år
Maria Saers
25 januari

40 år
Hanna Wistrand
13 april

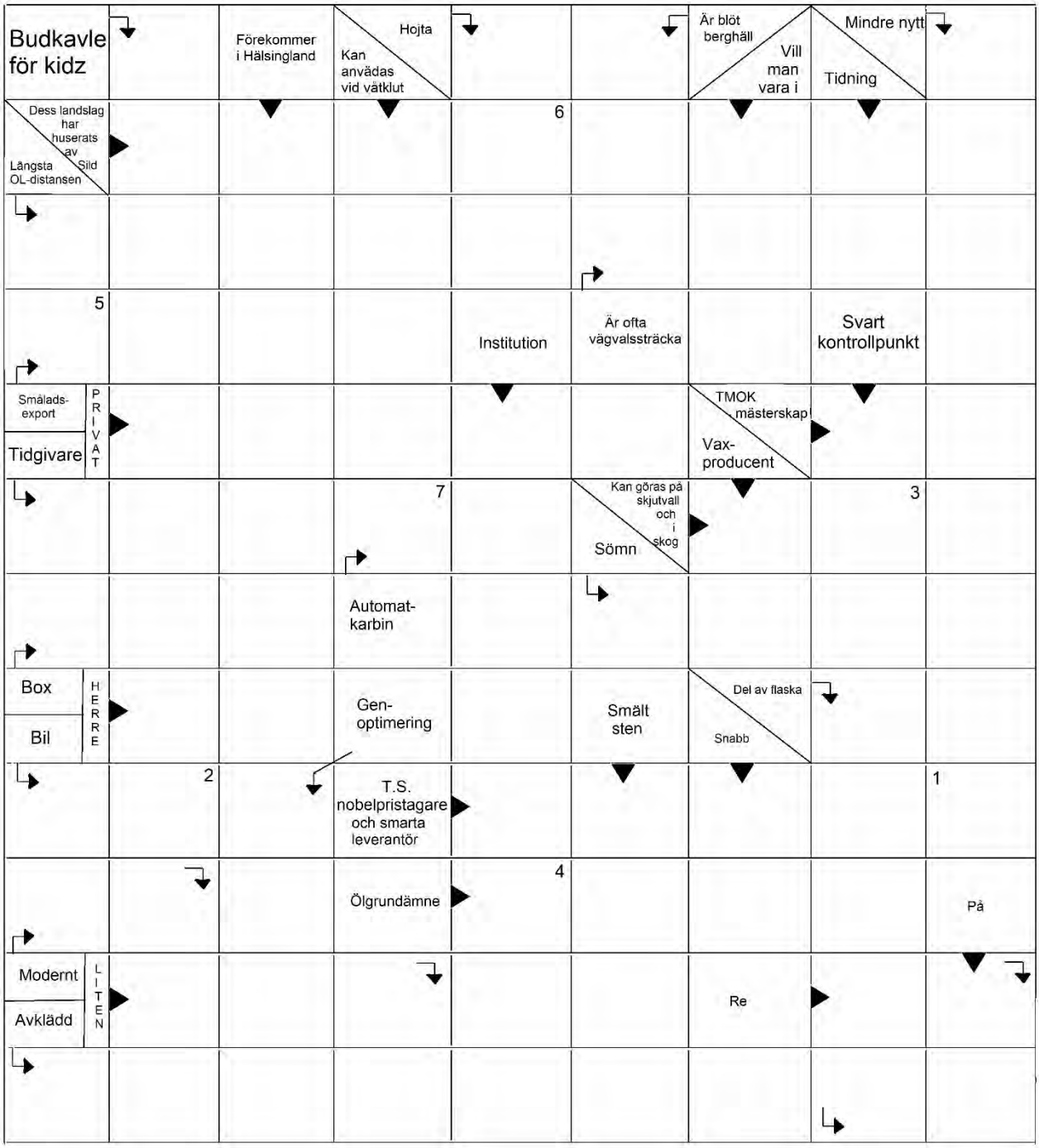
40 år
David Färm
24 april

Många jubilarer denna gång. På begäran har vi även tagit med 40-åringarna. 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 triangeltaim@hotmail.com.

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 ORINGEN.



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
	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
Revisorer	Dan Giberg	070 109 22 20
Rev.Suppl.	Lotta Östervall	070 161 53 19
TMOK	Conny Axelsson	072 523 77 24
Valberedning	Jörgen Persson	070 266 19 30

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

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

(StOF-Nytt numera digital – tillgänglig för alla)

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

	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Jakob Skogholm	070 516 60 04

Social kommitté

Ansvarig	vakant	
Värdparslista	Emma Vivall-Käll	070 697 37 24

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
	Mattias Allared	070 825 04 58
Tekniktäning Sydvästsamarbetet		
	Mattias Boman	073 051 32 59
UK dam	Helena Adebrant	073 951 56 69
UK herr	Mattias Allared	070 825 04 58
	Johan Eklöv	0727 11 93 81

Motionsorientering vuxna

	Patrik Adebrant	073 690 26 77
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
Naturpasset	vakant	

Ungdomskommitté (UNG)

Sammank.	Terese Eklöv	(7)	070 899 52 26
	Olle Hjerne	(1)	073 097 90 90
	Åsa Mårsell	(1)	070 560 12 22
	Helena Adebrant	(2)	073 951 56 69
	Alexander Saers	(2)	070 320 25 44
	David Lif	(2)	073 941 63 10
	Helena Hellström	(3)	070 717 09 11
	Lotta Östervall	(3)	070 161 53 19
	Patrik Adebrant	(4)	073 690 26 77
	Gustav Melander	(5)	072 545 37 23
	Mattias Allared	(6,7)	070 825 04 58
	Johan Eklöv	(6,7)	072 711 93 81
	Mattias Nilsson	(7)	076 122 65 85
	Katinka Ruda	(7)	073 056 90 33
	Lotta Munter	(8)	076 889 47 43
	Johan Sjöberg	(8)	070 757 99 19
	Joakim Törnros	(8)	072 700 35 75
	David Färm	(9)	072 452 98 82
	Jens Nordström	(9)	
	Elsa Törnros	(9,10)	076 639 46 56
	Anders Käll	(11)	070 340 77 25

Ungdomsserien	Mona Lif	072 305 30 72
Skolorientering	Bengt Branzén	073 525 95 92
Harbrofajten	Lennart Hyllengren	070 571 70 41

Ansvar inom Ungdomskommittén

(1) Harbro Orange(violett
(2) Harbro Vit/Gul
(3) Harbro Nybörjare ungdomar
(4) Harbro Nybörjare Vuxna
(5) Harbro Skogskul
(6) Harbro Banläggning
(7) Harbro Ledarpool
(8) Långsätra Gul/orange
(9) Långsätra Grön/vit
(10) Långsätra banläggning
(11) Banläggning måndagsteknik

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

Tumba-Mälarhöjden OK

Baksidan

Baguetter

Härligt med nybakade baguetter till frukost! Väldigt enkla att göra och får jäsa över natten.

Ingredienser:

4 g jäst (blå)

350 g vatten

6,5 dl vetemjöl

2 tsk salt

Gör så här:

Rör ihop alla ingredienser i en bunke.

Använd en träsked och rör om – knåda inte.

Täck bunken med en handduk och låt degen vila i rumstemperatur över natten (ca 8 timmar).

Sätt ugnen på 275°.

Mjöla ett bakbord och skrapa ut degen. Den skall vara lite kladdig.

Vik ihop degen med mjöliga fingrar till en hög som skall stå och vila ytterligare en halvtimme.

Dela degen i tre längder. Sträck ut och vrid lite på varje längd samt lägg dem på ett bakplåtspapper. Grädda baguetterna mitt i ugnen tills de får färg i ca 20 minuter.

Njut av varma baguetter!