

TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Elsa, Alexander och Freja –
Tre etappsegrare på O-Ringen dag 1

Nr 2 2024



TriangelTajM

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

Redaktion:

Helen Törnros 08 646 16 32
Åsa Mårzell 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.

Framsidan

O-Ringens första etapp blev historisk för TMOK. Aldrig förut har klubben fått tre etappsegrare samma dag. Elsa Törnros i D40, Freja Hjerne i D18 Elit och Alexander Bäckman i H15. Många fler bra resultat gjordes också. Läs med i reportagen och resultattabellen.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	O-Ringen	40
Ordförandespalten	4	På ungdomsfronten	50
MIK 100 år	5	Rikslägre	51
Minnesord Olof Rudin	6	Utvecklingslägre	53
Malmdubbeln	8	Ungdomens Tiomila	54
Arrangörgruppen och program	11	Skidor	57
Sprint-KM	12	Fundrarn	57
Medel-KM	14	OL-skytte	58
TKK-info	16	Prispallen	64
Ånnaboda	17	X-et	67
Sprint-SM	20	Värdpar	68
10MILA	23	Anslagstavlan	69
Jukola	28	Klubbinformation	70
EYOC	30	Baksidan	72
Ultralång-SM	32		

Preliminära manusstopp 2024:

Nr 3 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Mattias Allared, fam Arnost, fam Björklund-Boljang, fam Eklöv, fam Lif, Mattias Nilsson, Felix Persson, Fredrik Ruda, fam Skogholm, Elsa Törnros och fam Ödman. Dessutom har en del bilder hittats på internet.



Redaktionens spalt

Sommaren borde vara slut när det är dag för alla DM-och SM-tävlingar, men värmen dröjer sig kvar även i september.

Den här gången läser ni ett riktigt tjockt nummer av tidningen. Det har formligen vällt in bidrag. Jag var ett tag orolig för att jag skulle vara tvungen att gallra bland reportagen, eller korta ned dem. 72 sidor är gränsen för hur tjock tidningen kan vara utan att det blir extra porto. Ca hälften av tidningarna skickas med post, resten delas ut av drygt 10 personer inom klubben.

Det har hänt mycket i klubben sedan förra numret. Våren/försommaren bjöd på två stora stafetter, 10MILA och Jukola/Venla, med rekordresultat för våra tjejer. Dessutom premiär för natt på damernas 10MILA.

Under sommaren har två SM-tävlingar avgjorts. Dels Sprint-SM i Västerås där Freja Hjerne tog hem ett guld. Freja tog också hem två guld på EYOC (europeiskt mästerskap för dem upp till 18 år).

Senare på sommaren var det dags för Ultralång-SM i Grövelsjön. Där hade vi förutom flera medaljer för klubben även deltagare som kartritare och banläggare. Det var Per Forsgren som bidrog till kartan och dessutom fick äran att lägga banorna

till Eliten.

Många i klubben var med på årets fantastiska O-Ringen, där klubben hade stora framgångar och ett succéartat gemensamt boende.

OL-skyttet har fått ett par nya medlemmar, Felix och Robin, och vi har fått hela tre reportage om OL-skyttetävlingar.

Att vi har arrangerat en egen dubbeltävling har säkert de flesta märkt. Som vanligt ett mycket bra arrangemang, dessutom i bra väder. Synd bara att det inte kom fler deltagare. Nu höll det sig under 800 per dag.

Två KM har avgjorts hittills i år, med riktigt många deltagare. Dels Sprint-KM vid Långsättra i maj och dels Medel-KM utanför Södertälje i augusti.

Nu är det dags för de sista SM- och DM-tävlingarna med förhoppningvis fler medaljer till klubben. Det kommer ni kunna läsa om i nästa nummer då vi också hoppas få in extra mycket om/från våra ungdomar.

Helen



Vi tog med husvagnen till klubbens boende på Västragård utanför Oskarshamn



Från styrelserna



Höstsäsongen är igång för fullt, en av de mest intensiva perioderna under året för oss orienterare.

Entusiasten kan utan större problem springa dubbla tävlingar i stort sett varje helg, från augusti och en bit in i november, utan att behöva resa särskilt långt.

Vi har några spännande helger med både DM- och SM-tävlingar, som vi i skrivande stund är mitt uppe i. Eftersom jag, min vana trogen, är sen med mitt bidrag till redaktionen, har jag under helgen fått rapporter om medaljer på både USM och "stora" SM. Verkligen kul och bra kämpat av alla våra ungdomar och juniorer som varit med!

Vi har som sagt ett bra flyt i verksamheten, vilket avspeglar sig i resultatet och det stora deltagarantalet på O-Ringen.

Vi kan dock inte slappna av och bli alltför bekväma. Som vi nämnt tidigare har vi vissa utmaningar i att hitta funktionärer och personer som är villiga att ta på sig arbetsuppgifter inom föreningen.

För den som är intresserad finns möjlighet att bidra inom många olika områden, alltifrån att hjälpa till som ungdomsledare till kartritning och tillståndsfrågor, men även att bre mackor eller koka soppa i samband med måndags- och torsdagsträningarna. Det är kul att hjälpa till och, som jag sagt flera gånger tidigare, ju fler vi är desto roligare blir det!

Joakim Törnros



Det fanns många anledningar att heja på våra löpare på O-Ringen





MIK 100 år.



Den 13 april firade Mälardalens IK 100-årsjubileum. Många klubbar under MIK-hatten hade samlats på MIK:s idrottsplats "Myren" i närheten av Fruängen för ett gemensamt event.



Man fick prova att åka virtuellt Vasa-lopp, man fick spela fotboll och brottas. I gymnastikhallen och tennis hallen fanns aktiviteter.

Vi ville förstås inte vara sämre. Med hjälp av underlag från OK Älvsjö Örby kunde jag rita en sprintkarta över idrottsplatsen. Ett kul uppdrag där det gick att få till både en lätt och en klurig bana.

Ett problem var dock att byggnationen på idrottsplatsen kontinuerligt ändrade förutsättningarna. Det visade sig att den aktuella lördagen hade onödigt stora ytor markerats som förbjudna, men det gick ju att

hantera. En avgörande, irriterad passage genom stängslet täpptes till ca en vecka före eventet, vilket jag som tur var hann hantera. Sprintkartor är färskvara.

Kartan visar den kluriga banan. Drygt 120 provade på att orientera denna soliga lördag. Ibland hade vi svårt att göra oss hörda i sorlet och högtalarskvalet. Men festligt var det. Och tårta bjöd MIK på.

Nöjda monterade vi ned tältet och kontrollerna vid 16-tiden.

**Tack till alla som hjälpte till!
Bengt Branzén**

I samband med jubileumet har MIK:s logga digitaliserats. Se den nya loggan till höger längst upp.

Till minne av Olof Rudin

23 juni 1934 - 19 juni 2024

Så tomt och tungt det känns att Olle lämnat oss! Men när man börjar tänka på den oerhört positiva person som Olle alltid var, blir det lättare på något sätt!

Vi har jobbat ihop ideellt i nästan 40 år och jag tycker man kan dela upp relationen i tre delar:

- Tävlingsorienteraren
- Arrangören
- Personligheten



Olle i yngre dar

Olle var en av våra duktigaste orienterare! Från mitten på 80-talet var han varje år bland de bästa på klubbens s.k. 8-bästa lista! Trots sin ålder gjorde han magnifika insatser på den årliga 25mannastafetten! Han var ofta väl framme på 1900-talets Tumba Cup, för att inte tala om hur han dominerade i sin åldersgrupp på Klubbmästerskapen!

I Stockholms distriktsmästerskap vann han guld hela fem gånger mellan 1999 och 2019! 2019 som

H85! Den roligaste segern kanske kom redan 1989, då han som 55-åring vann en etapp på O-Ringen och fick ståta med lagerkrans på den stora prisutdelningen. I totalen för de fem dagarna blev han jättefin 2:a!



Olle mot mål på DM 2019

Han var också en fantastisk arrangör av olika slag! I mitten på 80-talet dök Sprintdistansen upp som en stor nyhet! Olle och Gunilla Häggstrand

nappade snabbt och arrangerade Blixt-KM för klubbens medlemmar i nästan 20 år! Vilken succé!

En annan succé blev Harbrofajten, en orienteringsdag för kommunens femteklassare! Varje år kom över 500 skolbarn för att representera sin skolklass i orientering. De flesta skolbarnen kunde inte så mycket om orientering, så därför fick Olle jobba hårt, både som banläggare och undervisare ute i skogen!

På alla tävlingar som vi arrangerat under åren, stora som små, har Olle haft viktiga nyckelroller. Banläggare, kontrollutsättare, bevakare och inte minst att se till att all nödvändig materiel fanns på plats! Kontrollskärmar, bockar/pinnar att fästa skärmen på, plastfickor, kartor, snitslar av olika färger, m.m. För att hålla ordning på allt skapades vid Harbrostugan ett speciellt rum, som förstås har namnet **Olles rum!**



Olle på äldre dar

Olles personlighet var nog nästan unik! Jag tror aldrig jag har hört

honom tacka NEJ till att ställa upp i en roll eller utföra ett uppdrag! Jag har aldrig hört någon säga ett ont ord om Olle, eller Olle framföra något negativt om någon annan! Han var alltid positiv och konstruktiv i de olika uppgifter han tog sig an! Det var alltid en positiv stämning på resor, tävlingar eller i tuffa arbets-situationer!



Olle alltid positiv

Allt detta ledde till att han 2001 blev invald som medlem i anrika Skogskarlarnas klubb i Stockholm!

Som jag sagt, allt med Olle var positivt! Det fanns ett kort litet undantag! Jag ringde Olle 10 dagar före midsommar och frågade hur han mådde? Han svarade att **han hade svårt att prata och uttrycka sig på ett bra sätt!** Efter drygt 20 minuter fick jag lov att tacka för ett stimulerande samtal, **där det inte var jag som pratat mest!** Vi avslutade med ett trevligt skratt och vi hoppades att få ses på 90-årsdagen!

Tack för allt, Olle!
Lasse Stigberg

Malmdubbeln – ett lysande arrangemang

En solig lördag-söndag 17-18 augusti genomförde vi en tävling vid Stormalm, Vårsta. Mycket arbete från flera av klubbmedlemmar lades ner under sommaren men arbetet började långt tidigare.



Tidig lördagsmorgon på arenan – allting förberett för tävling

Viktigt att alla hjälper till så mycket det går, då det krävs ganska mycket för att ro ett sådant här arrangemang i mål. Skönt att vi i TMOK har stor erfarenhet och många med väldigt hög kompetens kring hur man arrangerar. Denna gång hade vi även stor hjälp av vår nya handbok, framförallt som checklista så att ingenting faller mellan stolarna.



Lotta instruerar viltrevet

Planering långt i förväg

Först ut gällde det att säkra upp marken och här drog Anders Winell ett mycket tungt lass.

Det handlar om både samråd med markägare och arrendator av gårdet där vi hade arenan men även skogen måste säkras upp. Vi måste samråda med jaktlag och markägare.

Den här gången var det extremt tungtrott att få tillgång till naturreservatet via mängder av möten och maildialoger med biologen i Botkyrka kommun, som tolkade miljöbalken något annorlunda än vi varit med om tidigare.

Detta arbete pågår fortfarande för att säkra upp att vi får springa på kommunens mark även i framtiden. Oerhört viktigt för oss, både för stora och små arrangemang.



Arne Åhman skötte viltrapporten, med assistans av Lotta

Förutom Anders med flera kring mark & vilt och olika tillstånd var banläggarna tidigt ute, denna gång Danne Lind och Karin Skogholm som

ansvarade för var sin dag. Premiär för Karin på långdistans, vilket hon skötte med den äran och även Dannes banor fick mycket beröm. Till syvende och sist har banorna en stor vikt när man ser på hur lyckat ett arrangemang är.

TA & TT

Två tunga block som denna gång hade Åsa Mårsell, TA, och Matthias Allared TT som blockchefer. Kändes hur tryggt som helst innan och det infriades med råge.



Åsa vid Direktanmälan, del av TA

Lite förenklat är TA, tävlingsadministration, admin & tekniken på arenan som datorer, sekretariat, direktanmälan, speaker etc.

TT, tävlingsteknik, är allt i skogen. Förutom banläggning är det mycket arbete och planering kring kontroller, start och sportidentenheter.

Arena Service

Det var längesedan jag sprang miniknat då döttrarna nu passerat 25. Det som Ash Björklund Boljang och Emelie Hellström fixat till var ju kanonfint och jättespännande för nya framtida orienterare.

Jag måste naturligtvis ge en stor eloge till Hellströms som är värsta experterna när det kommer till trafik och parkering.



Klara och Ash vid Miniknattet

Sedan tycker jag det var ett bra grepp med självservering à la 25manna på vår tävling. Design våra grymma krögare, Nina Boljang och Robert Björklund. Anmälningsavgifterna är naturligtvis en stor inkomstkälla men med så proffsig servering som vi hade kommer det också ge ett rejält tillskott.



Markan hade självservering

Arena Bygg

Richard Gunee, som ansvarig, drog ett stort lass här, både vid planeringen av arenan och införskaffande av material och bygget dagarna innan tävlingen.

Vi var ett gäng som for lite fram och tillbaka mellan Harbro-Lida-Vårsta och Thomas Eriksson drog en sväng via bygghandeln. En extra glädjande sak var att allt var undanplockat och tillbaka på rätt ställe redan innan det

blev kväll på söndagen. För att citera någon "detta är nog första gången som det inte ser ut som ett bombnedslag i Harbrostugan efter en tävlingshelg". Många tack till alla ansvarstagande klubbkompisar.



Patrik skötte speakeriet

Många fler

Naturligtvis var det många fler som jobbade hårt och vi ska alla ta åt oss att vi lyckades få till ett så bra arrangemang.

Jag höll på att glömma vår tävlingsledare, Johan Eklöv. Premiär för honom på en lite större orienteringstävling, men det gick ju galant.



Redan före klockan två var stora delar av arenan ihopplockad

Som förväntat kanske men det tar var en del att basa över en två dagarstävling och dessutom hade han ju fixat kanonväder



Jörgen med två nöjda TAKK-kollegor - Lasse och Bengt

TAKK

Arrangemangskommittén.

Malmdubbeln var ett arrangemang som genomfördes inom ramen för TAKK. Vi jobbar på att försöka få till en Indoor-tävling i höst men det går lite trögt. Oklart i skrivande stund om vi får till någon plats att vara på.

Nästa stora arrangemang blir troligen sprint-DM till våren runt Hägerstensåsen. Mer om det i nästa nummer.

Jörgen Persson, ansvarig TAKK

Arrangörsgrupper 2025

Grupp 1

Dan Giberg
Ulrik Englund
Björn Nilsson
Lars Stigberg
Fam Ågren

Grupp 5

Mattias Boman
Fam Björklund-Boljang
Fam Gardby
Fam Hedberg
Fam Ödman

Grupp 9

Fam Herne
Fam Bogdanovic
Fam Lif
Mattias Nilsson

Grupp 2

Johan + Terese Eklöv
Fam Ekenberg
Fam Ryman

Grupp 6

Elsa + Joakim Törnros
Fam Elderstig- Kajanus
Harald Nordlund
Jens Nordström
Fam Saers

Grupp 10

Bengt Branzén
Thomas Eriksson
Fam Anders Käll
Fam Östervall

Grupp 3

Olle + Bodil Hjerne
Bengt-Åke Ericsson
Per Forsgren
Rickard Guneé
Fam Kjellstrand

Grupp 7

Staffan + Helén Törnros
Fam Carlsund
Fam Färm
Johan Sjöberg
Fam Tjernberg/Warg
Alve Wandin

Grupp 11

Åsa Mårzell + Mattias Allared
Anders och Emma Englid
Fam Ljungberg

Grupp 4

Karin + Jakob Skogholm
Lukas Granlund
Fam Hellström
Jörgen + Carina Persson

Grupp 8

Patrik + Helena Adebrant
Fam Dohn
Mats Persson
Fam Sahlgren

Program 2023-2024

Datum	Aktivitet	Arrangörsgrupp
Nov-2023	Natt-KM	4 (Skogholm)
Vinter-2025	Vinterserien	1+5 (Giberg + Boman)
Vinter-2025	Sydsam#1	3 (Hjerne)
Vinter-2025	Sydsam#2	10 (Branzén/Käll)
Apr- 2025	MOL-Harbro	8 (Adebrant)
Vår-2025	Öppet Hus-Långsätra	9 (Herne)
Juni-2025	Sprint-KM	7 (S+H Törnros)
Höst-2025	Dag-KM(Lång/Medel)	6 (E+J Törnros)
Höst-2025	Sydsam#1	3 (Hjerne)
Höst-2025	Sydsam#2	10 (Branzén/Käll)
Okt-2025	Natt-KM	2 (Eklöv)
Reserv		11 (Mårzell/Allared)

Sprint-KM vid Långsätra

Arrangörsgrupp 6 med Elsa och Joakim Törnros i spetsen ordnade ett Sprint-KM vid Långsätra en solig kväll i slutet av maj.



Banläggare Saers och sekretariat Harald

Fam Saers lade banorna som gick i Sättraområdet på sprintkartan som

var nyreviderad av Bengt Branzén.

Hela 85 TMOK-are ställde upp och tack vare att tävlingen gick en måndagskväll var det extra många ungdomar med. Tullinge SK hade också bjudits in så det blev hela 150 orienterare som sprang omkring i området.

Freja Hjerne tog inte helt oväntat hem damklassen, medan Alexander Käll slog alla juniorerna i herrklassen. Den allra största klassen var H50 med hela 10 startande.

Helen



Några TMOK-are pustar ut efter sin lopp

Resultat Sprint-KM Långsätra 27 maj 2024

Plac	Namn	Tid	D16	2 600 m	
D17-39 2 900 m			1	Hilma Ödman	18:57
1	Freja Hjerne	15:59	2	Freja Saers	20:48
2	Åsa Mårsell	18:20	3	Vanja Lif	22:25
3	Filippa Hjerne	19:11	4	Elvina Wistrand	23:10
4	Elsa Vivall Käll	21:09			
5	Matilda Hedberg	30:52			
H17-39 2 900 m			H16	2 600 m	
1	Alexander Käll	15:40	1	Alexander Bäckman	14:20
2	Lukas Nilsson	18:03	2	Oskar Eklöv	14:40
3	Ludvig Norén	18:49	3	Edvin Björklund Boljang	15:45
4	Robin Björkman	20:50	4	Tor Zettergren	16:06
	Simon Adebrant	ej godkänd	5	Viggo Mårsell	16:32
			6	Erik Käll	18:21
			7	Matthew Applequist	18:45

D14	2 100 m	
1	Nina Nilsson Florin	15:03
2	Klara Skogholm	16:31
3	Amanda Hedberg	16:47
4	Amanda Nilsson	19:52
5	Viola Saers	20:02

H14	2 100 m	
1	Holger Persson	11:21
2	Aston Normark	12:49
3	Erik Eklöv	13:08
4	Samuel Törnros	13:55
5	Léon Larsson Schwartzler	14:21
6	Anton Hanson	15:16
7	Linus Ekenberg	17:36
	Alfred Appelborn	ej godkänd

D12	1 700 m	
1	Mira Mårsell	15:10
2	Mikaela Dohn	18:13
3	Doris Alm Backman	19:34
4	Bojan Hållander	19:47
	Nina Hellsing	ej godkänd

H12	1 700 m	
1	Albin Sahlgren	10:18
2	Ture Bäckström	12:50
3	Hjalmar Wåhlin Sjöberg	13:21
4	Jonathan Jevring	13:35
5	Vincent Öhrn	17:38
6	Hjalmar Selin	17:53
7	Ingemar Nordström	19:38
	Adrian Kahraman	ej godkänd

D10	1 400 m	
1	Solveig Saers	13:51
2	Saga Saers	16:51

H10	1 400 m	
1	Teodor Törnros	08:48
2	Henning Färm	12:32

D40	2 900 m	
1	Karin Skogholm	19:40
2	Sofia Ödman	26:25
	Nina Boljang	ej godkänd

H40	2 900 m	
1	Rickard Gunée	20:19
2	David Lif	21:22

D50	2 600 m	
1	Helena Adebrant	20:59
2	Lotta Östervall	27:01

H50	2 600 m	
1	David Hedberg	16:11
2	Olle Hjerne	16:29
3	Patrik Adebrant	17:51
4	Mattias Nilsson	18:08
5	Rikard Mettäväinö	20:38
6	Daniel Ekenberg	22:48
7	Goran Bogdanovic	23:07
8	Andreas Herne	23:46
9	Mathias Dohn	24:59
10	Fredrik Huldt	35:39

HD60	2 200 m	
1	Staffan Törnros	20:04
2	Carina Johansson	21:21
3	Helen Törnros	22:37

Lätt (gul)	1 700 m	
1	Kalle Lindholm	21:29
2	Tage Punsvik Vent	26:07

Medelsvår (orange)	2 100 m	
1	Tommy Sahlgren	22:29
2	Alexander Knutsson	23:06
3	Mika Berntzon	24:15
	Tine Dohn	ej godkänd
	Terje Kirketeig	ej godkänd

Mycket lätt (grön)	800 m	
1	Elliot Fahlman Tallén	06:50
2	Avan Heinze Vafaeian	07:00
3	Adam Teffahi Nestor	07:34
4	Ivar Åkeson	10:07
5	Sami Bergkvist Kronlid	10:09
6	Samrudh Sudershan	10:47
7	Kasper Ahlzén	11:47
	Brita Lindroos	fullföljt
	Finn Kirketeig	fullföljt
	Iris Hellsing	fullföljt

Medel-KM vid Malmsjön, Södertälje

Samarbetet med Tullinge och Södertälje-Nykvarn fortsatte vid årets Medel-KM. Den här gången var det SNO som fått uppdraget att arrangera Medel-KM.



En blåsig strand vid Malmsjön var arena på Medel-KM

Tävlingen gick vid Malmsjön utanför Södertälje en torsdagskväll i augusti. Hela 210 löpare sprang någon bana, varav 65 st från TMOK.

Tyvärr var det inte någon ljum och skön kväll utan det blåste rejält kallt utifrån sjön. Det hindrade förstås inte att en hel del tog ett bad efter loppet.

Freja Hjerne tog även den här gången hem damklassen, medan det inte blev någon KM-klass i H21. Dvs om vi inte räknar med Johan Giberg, som numera springer för SNO.

Den största klassen var D40 där

Karin tog en knapp seger före Åsa.

Staffan och jag fick bilda en egen klass HD70 och jag kan knappast klassa det som en medeldistans. Mina banor på långdistans är numera oftast kortare än banan var den här kvällen. Den kändes också extra lång då det var ganska tungsprunget i terräng med många stenar och högt blåbärsris.

Generellt sätt var det långa tider för att vara en medeldistans, men annars var det ett bra arrangemang. SNO bjöd också på grillkorv efter loppet. Trevligt!

Helen

Resultat Medel-KM Malmsjön 22 aug 2024

D21 5 000 m

1	Freja Hjerne	39:38
2	Filippa Hjerne	40:00
3	Elsa Vivall Käll	64:25

H21 5 700 m

1	Johan Giberg (SNO)	37:05
2	Alexander Käll	54:26

H18-20 5 000 m

1	Lukas Nilsson	37:29
2	Olle Ekenberg	50:19
3	Ludvig Norén	52:11
4	Simon Adebrant	56:10

D16 3 900 m

1	Hilma Ödman	49:38
2	Freja Saers	51:12
3	Vanja Lif	60:37

H16	3 900 m	
1	Alexander Bäckman	27:42
2	Tor Zettergren	36:43
3	Oskar Eklöv	37:05
4	Erik Käll	39:59
5	Edvin Björklund Boljang	45:06

D14	2 900 m	
1	Klara Skogholm	33:29
2	Viola Saers	67:56

H14	2 900 m	
1	Ingemar Färm	26:06
2	Erik Eklöv	27:19
3	Linus Ekenberg	49:29
4	Samuel Törnros	56:43

HD12	2 200 m, 4 startande	
1	Albin Sahlgren	17:55
2	Mira Mårzell	29:20

D10	2 100 m	
1	Solveig Saers	22:03
2	Saga Saers	28:55

H10	2 100 m	
1	Hugo Alfvén	22:22
2	Henning Färm	23:02

D40	3 700 m	
1	Karin Skogholm	33:09
2	Åsa Mårzell	33:43
3	Terese Eklöv	42:57
4	Maria Saers	47:22
5	Sofia Ödman	61:24
6	Nina Boljang	68:52

H40	5 000 m	
1	Johan Eklöv	38:30
2	Mattias Allared	40:36
3	David Lif	61:15
4	Alexander Saers	76:01
5	David Färm	85:01

D50	3 700 m	
1	Carina Johansson	53:50
2	Lotta Östervall	54:26
	Helena Adebrant	utgått

H50	5 000 m	
1	Olle Hjerne	45:48
2	Anders Käll	60:38
3	Mattias Nilsson	71:53
4	Mikael Ryman	87:24

H60	3 700 m	
1	Thomas Eriksson	41:44

HD70	3 100 m	
1	Helen Törnros	59:54
2	Staffan Törnros	65:06

Lätt	2 200 m	
1	Ulrika Ryman	47:10
2	Tine Dohn	57:01
3	Vera Persson Bang	58:38
4	Carla Granlund	71:22
5	Svante Granlund	71:58
	Lukas Granlund	ej godkänd
	Anna Sahlgren	ej godkänd

Medelsvår	2 900 m	
1	Rickard Gunée	45:14
2	Mathias Dohn	54:49
3	Daniel Ekenberg	62:58
4	Bodil Hjerne	69:14
5	Felicia Persson	80:42
6	Mats Persson	81:28
7	Bengt Ödman	86:57
8	Alexander Knutsson	87:11
	Tommy Sahlgren	ej godkänd



Staffan försöker få ordning på alla saker

På gång i TTK med medaljregn

Tävling & träningskommittén ansvarar för träning, tävling & läger för alla som är 17 år och äldre, för såväl elit som breddverksamhet. Vill du vara med och planera verksamheten så är du varmt välkommen att höra av dig till någon av oss. I TTK ingår: Helena Adebrant, Mattias Allared, Olle Hjerne, Andreas Herne och Kristina Aneland.

TMOK hade många löpare högt upp i listorna på O-ringen. Det var ingen tillfällighet.

Höstens tävlingsprogram drog i gång med ultralång-SM i Grövelsjön. Klubben fick sin första SM-medalj i seniorklass då Åsa Mårsell knep bronset i D21. Vi börjar bli bortskämda med juniortjejnarnas leveranser. Inget undantagdenna gång. Guld till Freja och en 6:e plats till Filippa Hjerne.

Så blev det DM-helg ute på Muskö och nytt medaljregn till TMOK. Elsa T och Freja H tog guld båda dagarna i D40 resp D18. Filippa tog silver båda dagarna. En TMOK-trippel i D18 på längen då Ellen W A knep bronset. Karin S och Joakim T tog silver och brons i D45 respektive H40 och Åsa M tog ett silver i D40. Sist men inte minst knep Helen T en bronspeng i D70 på söndagens medeldistans.

Medaljregnet fortsatte när Freja tog sin andra guldmedalj vid SM långdistans i Erikslund i dag precis innan spalten ska skickas in. Filippa ytterligare en finfin 6:e plats i samma final.

Stort GRATTIS!

Vad händer då framöver?

Samma juniorgång: Alice L, Hilda M, Freja H, Filippa H, Ellen W A, Lukas N, Ludvig N och Simon A kör SM medeldistans och stafett 6-8 sep.

Stafett-DM blir det söndag 15 september vid Bogesunds slott. Vi

försöker få med så många lag som möjligt, stafett är kul!

Swedish League avslutas i Borlänge 21-22 september med medeldistans och jaktstart med förkortad långdistans på söndag. Vi kommer att åka minibuss på fredag em och bo på STF vandrarhem Vassbo. Tävlingsarna går i Gyllbergen.



Helena fixar mycket i klubben

NattiNatti är en fartfylld TMOK-favorit. I år onsdag 25 september vid Bäckahagens skola mellan Bandhagen och Högdalen.

25manna går i år lördag 12 oktober i Rudan. Det blir 2 st TMOK-lag.

Därefter går vi in i en lugnare period med lite återhämtning efter intensiv

tävlingsperiod.

Efter höstlovet tar vinterträningen vid med fartträning och styrka vid Långsätra/Sätraskolan på tisdagar. Gott & blandat på torsdagar i Harbro

samt långpass på lördagar.

TTK planerar för ett uppstartsläger i slutet av november, vi återkommer med mer info om det.

TTK



TMOK i Ånnaboda 9-12 maj 2024

Under Kristi Himmelsfärdshelgen arrangerade ett antal klubbar traditionsenligt Närkekvarteret i Kilsbergen. TTK hade som vanligt fixat utmärkt boende till ett antal tävlingssugna TMOK-are.

Torsdag 9 maj

Vi började dagen med avresa från Stockholm mot Örebro. Långhelgen inleddes med en Swedish League-medel vid Getingedalen. Det blev många framgångar med t ex Olle Ekenberg som vann H18.

Det blev dock mycket klagomål på toaletterna som det fanns alldeles för få av. Vid starterna hade man tagit tillbaka ett gammalt koncept med översociala toaletter. Senare fick vi förklara för de vuxna varför vi barn tyckte det var så obekvämt, vilket de gamla inte begrep alls. Efter att alla gått i mål och duschat bar det av mot stugorna i Ånnaboda.

Väl i stugorna lagades det middag. I vår stuga och andra, serverades tacos. Efter middagen, och en lång diskussion om terminologin kring frisbee/discgolf, spelade några just detta i mörkret. Mot slutet av banan kastade Lukas Nilsson så hårt att frisbeen, trots mycket letande, försvann (förlåt Mattias!).

Stuga 12

Fredag 10 maj

Fredagen inleddes med sedvanlig pre-orienteringstävling-grötkokning, där Viggo Mårzell imponerade med att lyckas koka sin 4 dl grötportion i den pyttelilla tallriken utan att det kokade över.



Kartgenomgång för både stora och små



Dags för TMOK-kampen

Laddade och klara åkte vi en kort men krokig väg till tävling. Idag var det långdistans och även denna gång Swedish League, där juniorklasserna hade landslagsuttagning, så några av våra juniorer gick upp en klass.

En av oss har av oklar anledning svårt att låta bli att springa väldigt långa banor och hade anmält sig till D21 SL som var 12 km underbar Kilsbergsterräng. Tyvärr visade det sig att denna detaljrika karta i 15:000-del också var lite väl svårläst för så gamla, trötta ögon, så det höll på att ta hela dagen, men till slut hade vi alla kommit i mål. Den som behärskade 15:000-delen bäst var Filippa som slutade på en 12:e plats i den tuffa D20 E-klassen.

Väl hemma i stugan åt vi mycket mat och drack kaffe för att ladda inför den spännande TMOK-kampen på kvällen. Helena var lekledare och hade delat in oss i lag och ordnat en fin frågesport som utgick från den eminenta tidning du just läser.

Glädjande nog visade sig många ha god kunskap i ämnet och kunde besvara de raffinerade frågorna väl. Utmaningen för dem som inte hade läst var att innehållet inte alltid visade sig överensstämma med

verkligheten. Det blev en jämn och spännande tävling där segrande lag, Lag Teodor, kunde koras först efter flertalet utslagsfrågor.

MårSELLsstugan



Vinnande lag – Lag Teodor

Lördag 11 maj

Vi kombinerade OL-helgen med häng på lantstället utanför Nora. Natten till lördagen hade vi dock hyrt en liten stuga på Ånnabodacampingen för att dels vara med på TMOK-kampen på fredagskvällen, dels få lite sovmorgon innan lördagens långdistans.

Det gick nedför till starten, som var belägen vid sjön strax norr om campingen, så vi befarade tuffa banor med uppforsbackar.

Direkt efter startpunkten gick de flesta banor rakt uppför en höjd och sen var det lite omväxlande med ett par stora kärr att passera. Senare på banan vände man tillbaka upp mot vägen och avslutningen in mot campingen.



Händerna räckte inte till för Edvin

Hilda Skogholm sprang själv för första gången på länge och slutade tvåa i Mycket lätt 2 km. Hon hade snabbaste spurten i familjen och sprang om mig (Karin) på upploppet som var väldigt långt. Det kändes som om man sprang längs halva campingen innan man fick gå i mål, puh!

Klara gillade terrängen med tydliga kärr och höjder, bra när man precis börjat springa orange bana!

Efter tävling och pastasalladlunch blev det lite fotboll och bad innan vi åkte tillbaka till Nora och njöt av en Noraglass i solen.

Skogholms

Söndag 12 maj

Söndag var avresedag, men med

tanke på att vi i princip bodde på arenan så kunde vi ändå sova hyggligt och packa ihop i lugn och ro innan vi släntrade ner till vimpeln.

På programmet stod stafett för ungdomar och seniorer, som en del av Stafettligan, medan övriga sprang ytterligare en individuell tävling.



Starten för ungdomsstafetten

Mattias Nilsson hade anslutit dagen till ära för att coacha våra ungdomslag, som var först ut i skogen. Vi mönstrade tre HD16-lag och ett HD12-lag, tack vare att Solveig och Agaton från f d TMOK-familjen Soldagg stärkte upp lagen.

Jag hängde mest i växlingsfällan med HD12-orna. De gjorde fina insatser och slutade fyra. Mest intryck gjorde nog den långa spurten där de fick slita rejält i värmen. De äldre ungdomarna gjorde också många fina lopp och här blev det väldigt tajt mellan klubbens olika lag till slut.



H16-killar i nya TMOK-mössor

På damsidan sprang juniorerna som tåget och placerade sig på en mycket

fin 7:e plats i den tuffa konkurrensen. Även andralaget höll sig väl framme och visade på bredden vi har just nu! Ett herrlag hade vi också, men jag missade tyvärr hur de hade det i skogen.

Terrängen var av den snällare sorten för att vara Kilsbergen. Vi höll oss uppe på platån med mossar och böljande höjder, och inte nere i skravelsluttningen där 10MILA-banorna gick för några år sedan. Men det var lite lurigt med varierande sikt och lätt att göra parallellfel, så det bomrades ändå en hel del tyckte jag mig ana.

En hel del passade på att ta årets första dopp i sjön intill arenan. För vår del blev det lunch på världshuset innan vi rullade hemåt.

Vi konstaterade att det varit kul att komma ut i lite annan terräng än hemma, med färre stigar och fler mossar och höjder att orientera efter. Och att Helenas magiska förmåga att boka de bästa boendena (eller planerar hon helt enkelt ett år före alla andra?) även denna gång lade grunden för en lyckad helg.

Törnros

Sprint-SM i Västerås 28-29 juni

Årets Sprint-SM hölls i Västerås, vilket var lite extra kul för undertecknade skribenter som fick äran att få fint besök i sommarstugan som ligger i närheten av Västerås.

Lukas som var på läger i Sjövärnsskåren fick permis och anlände med tåg direkt till fredagens kvaltävlingar medan övriga deltagare kom med bil. Tävlingarna pågick i tre dagar med individuella kval på fredagen, final på lördagen och stafett på söndagen.

Fredagens kvaltävling hölls i Västerås nya stadsutvecklingsområde Östra Mälarstranden och innehöll mest förhållandevis lätt orientering.

Dock förekom det felstämplingar på näst sista kontrollen som var olika för de olika klasserna. Det var ändå förvillande då kontrollerna låg på olika längdsträckta gräsytor mellan parallella bäckar.

Kvalet gick ganska bra för de flesta, det var också kul att köra med touch-free EMIT-brickor för första gången.



Lukas på väg in till näst sista kontrollen på kvalet

Lördagens final bjöd på fint väder och lite tuffare utmaning på banorna, Det fanns flera vägval där det gällde att tänka i 3D. Även stadsmiljön i fi-

nalen var roligare än i kvalet då den gick mitt i Västerås stadskärna.



Simon, Lukas, Filippa och Freja tävlade både i stafett och individuellt

Som vanligt gjorde våra ungdomar sitt bästa med flera bra prestationer. För Freja Hjerne räckte det dessutom hela vägen fram med till en första-plats och guldmedalj i den individuella tävlingen.



Middag i kvällssolen på verandan

Vi som följde tävlingarna på plats fick njuta av den fina Vasaparken som var arena för orienteringen. Här

fanns även storbildsskärm där teveproduktionen kunde följas enkelt.



Bad och segling i kvällssolen

Trots intensivt tävlande hanns det med en hel del trevligt häng vid sommarstugan på fredag och lördag eftermiddag och kväll med god mat, trädgårdsfotboll, segling och bad.

Utöver deltagarna från familjerna Hjerne, Nilsson och Adebrant undrar man om Eklövs infiltrerat arrangementet på något sätt. Vill de kanske säga något om rätt vägval?



Freja – filmad av löpande fotograf på förstasträcken

På söndagen var det dags för stafett och lite extra kul var att Freja blev följd under en längre tid av en lö-

pande fotograf, vilket ni alla kunde ta del av där hemma i tevesofforna. Vi medföljande ledare såg förstås också till att vår klubbvimpel och våra flaggor fick synas ordentligt på teve.

Freja växlade över till Lukas bara någon minut efter ledaren och Lukas, Filipa och Simon kämpade därefter på i den stenhårda konkurrensen med senioreliten.



Familjen Eklöv rekommenderar vägval?

När sista växlingen skedde låg vi förvånansvärt bra till – bara drygt 7 minuter efter eliten!

Men tyvärr slutade det illa på en av de allra sista kontrollerna för Simon på sistasträckan. Han snavade på en kantsten när han läste kartan och föll handlöst ner i gatstenen och slog armbågen ur led.

Istället för att få samlas med laget när han kom i mål blev det transport till Västerås lasarett där de drog armbågen rätt och där han fick gips för att undvika att armbågen hoppade ur led igen närmaste veckan.

Att Simon trots skadan och därmed avsaknad av resultat ändå gjort en stor insats fick han veta när vi andra satt i bilen på vägen hem och ringde upp honom på sjukhuset. Samtliga de andra i laget konstaterade snabbt att han var lagets hjälte som offrade sig så för laget.

Ungdomarnas fina laganda och de i övrigt så fina dagarna i sommarstugan med både orientering och annat kommer att sitta i länge i minnet. Vi i familjen Nilsson-Klingvall ser fram emot att få vara värd för flera arrangemang i trakterna av Västerås!

Lukas och Mattias Nilsson

Så fort nyheten kom att damerna skulle få nattsträckor på 10-mila så hörde jag av mig till UK och anmälde mig frivillig till en sådan.

Delvis var det lite av en principfråga, jag har hört en del tvivel de senaste åren på om det finns tillräckligt med damer som kan och vill springa natt på stafett. Delvis var det också för att det verkade som en kul utmaning. Jag börjar känna mig ganska trygg med min orienteringsteknik på dagen. Jag vet att om jag fokuserar kan jag ofta klara mina sträckor utan alltför stora misstag. Nattorientering är jag inte lika säker på och jag förstod att det skulle krävas en del förberedelser.

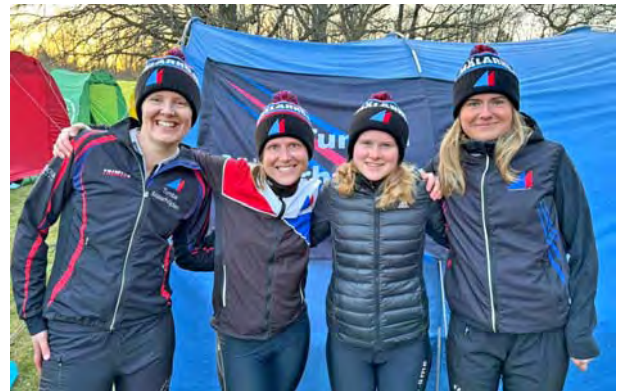


Det gäller att förbereda sig på rätt sätt

Jag ägnade därför vinterträningen åt att åka runt på diverse nattcuper i södra Stockholm. (Vilket jag varmt kan rekommendera, om man bokar

in onsdagkvällar som träningsdag så kan man i princip varje vecka få bra nattorientering med stafettkänsla). Självförtroendet pendlade i takt med mina varierande insatser.

En lågpunkt efter en riktigt grisig bana i Visättra, där jag började tvivla lite på vad jag gett mig in på. Genrepet på Stigtomtakovlen gick inte heller som tänkt, men jag skyllde på terrängen och försökte peppa upp mig inför den stora kvällen.



Karin, Elsa, Hilda och Ellen sprang nattsträckorna

Väl på plats i startfällan var det lätt att tagga till, med en stämning som var lika delar fokuserad och upprymd. Jag träffade på en kompis som jag sprungit med sedan ungdomsåren, och som varit drivande i att få till förändringarna mot en mer jämställd orientering.

Vi konstaterade att vi var glada att vi fick uppleva denna historiska stund medan vi fortfarande var i tillräcklig form för att kunna vara med och fajtats. Och så, med skymmande himmel, spelande ljuskäglor och till tonerna av L'amour toujours och publikens jubel var vi iväg.

Att springa så många samtidigt på natten var en häftig känsla. Först såg man lampor och löpare i långa ormar i skogen. Senare under banan blev det mer lite mindre klungor och nästan lite reflexslingekänsla.



Patrik visar upp nya flaggorna och mössorna

Orienteringstekniskt var det däremot mer likt en dagsträcka än jag hade trott, då man hade stor hjälp av löparna runt omkring. Banan började direkt med långsträcka och jag gjorde inte ett optimalt vägval där tyvärr utan halkade lite onödigt långt bak.

I övrigt flöt det på enligt plan och jag fick in en bra känsla för när jag kunde ligga och glida med klungan och var jag behövde säkra upp med något extra kartstopp. Så utan några

direkta bommar så kunde jag nöjd och lite lättad springa i mål och växla ut Ellen i ett hyggligt utgångsläge.



Lagledarna hade med smått och gott

Så till er damer och herrar som inte ännu provat på att springa nattsträcka: ta chansen, det är en häftig upplevelse! Och man måste inte behärska nattorienteringens svåra konst helt perfekt i förväg, man får trots allt lite mer hjälp och sällskap än på en enslig nattcup i Visättraskogen.

Elsa Törnros



Långa natten – En rivstart efter en seg vinter



Efter en vinter med både träningsförbud och oro kring eventuella hjärtproblem kastade jag ganska abrupt in i orienteringen igen när jag erbjöds att springa den mytomspunna långa natten på tiomila. "Hur svårt kan det egentligen vara?" och "Lika bra att säga ja, tror inte någon annan vill ha den." tänkte jag och tackade ja, trots en del oro.

Veckorna inför laddade jag upp med några fler långa pass (men inte i närheten av de kommande 14,3

kilometrarna) och någon timmes kartanalys.

Väl på plats var jag ganska nervös men ändå redo att ge mig ut. Planen var att hänga med klungan från vågstarten och göra så lite egen orientering som möjligt.



Dags för herrstarten - inte i mörker i år

Direkt från startskottet kändes tempot väldigt högt men jag höll ändå i och hängde på. Ganska direkt började jag känna mig sliten i vaderna och ut från k3 började de krampa rejält. Min första gissning var att jag hade tejpats fotlederna för hårt, så i tron att en del av klungan ändå låg efter stannade jag efter k5 och drog av all tejp.

Till min förfäran kom ingen ikapp, utan jag fick springa vidare ensam i skogen. Efter ett tag kom jag istället ikapp en annan löpare som jag höll ihop med till k8, där en annan grupp hade bommat och blev dragna av oss.

Vi höll samman genom mörkret till k10, där jag tog ett annat vägval men blev osäker och tappade tempo. Efter det fick jag springa resten själv. På väg till k12 bommade jag och mötte täten (som redan låg fem kontroller före). Precis då föll en av dem ihop i kramp så jag stannade upp för att hjälpa till, och kunde själv få hjälp med var vi var. Han kunde ganska snabbt resa sig och lunka vidare, tur i oturen för oss båda!

Efter den stora bommen var jag ganska krossad mentalt, så jag gick mer eller mindre hela vägen till k16 och tappade mycket tid.

På den extrema långsträckan efter det vågade jag trampa på mer, men var väldigt seg i benen efter ett redan långt lopp. Åtminstone skönt att få springa lite väg.

Efter det var det bara kortare och ganska händelselösa sträckor kvar, där jag bitvis tvekade men annars skötte orienteringen och sprang på.

Att till slut få höra speakern och se ljuset från arenan blev bitterljuvt. Jag var väldigt stolt över att trots dålig form ha klarat hela banan, men fortfarande missnöjd med att ha tappat klungan så tidigt.



Häng i klubbältet under ungdomskavlen

Det finns en del jag har lärt mig i efterhand av det här loppet. Till att börja med borde jag lagt mer tid på uppvärmningen, och gett mig själv chansen att märka felet med tejpningen. Utöver det borde jag ha kämpat på lite mer när det började gå dåligt istället för att förvärra det med en total tempo-krasch som dessutom sänkte humöret ännu mer.

Ändå ångrar jag inte en sekund av detta äventyr, det var definitivt tufft i stunden men ännu roligare att ha gjort det. Jag är även nöjd med att inte gett vika totalt och att jag lyckades komma igång mot slutet trots motgångarna.

Dessutom ser jag fram emot att springa mer med denna erfarenhet.

Att springa andra liknande lopp känns inte alls lika skrämmande när man redan gjort det en gång. Att klara det med så dåliga

förutsättningar får mig även att tro på bättre stafettsträckor kommande år!

Ludvig Norén

Resultat 10MILA 2024

Str **Längd** **Löpare** **Sträcktid** **Växlingsplacering**
Ungdomskavlen

Lag 1

1	3.5 km	Alexander Bäckman	24:17	46
2	3.8 km	Oskar Eklöv	25:47	5
		Tor Zettergren	26:54	
3	2.8 km	Klara Skogholm	24:06	33
4	4.0 km	Hilma Ödman	40:45	77
Placering 77		Totaltid 1:54:55	Efter 21:33	

Lag 2

1	3.5 km	Edvin Björklund Boljang	24:54	65
2	3.8 km	Erik Käll	31:12	53
		Samuel Törnros	37:33	
3	2.8 km	Mira Mårsell	30:28	121
		Viola Saers	33:23	
4	4.0 km	Vanja Lif	42:23	131
Placering 131		Totaltid 2:08:57	Efter 35:35	

Lag 3

1	3.5 km	Viggo Mårsell	26:17	78
2	3.8 km	Erik Eklöv	31:56	80
		Ingemar Färm	33:17	
3	2.8 km	Amanda Nilsson	29:26	128
4	4.0 km	Elvina Wistrand	53:55	184
Placering 184		Totaltid 2:21:34	Efter 48:12	



Alla löparna i ungdomslagen på samma bild

Str	Längd	Löpare	Sträcktid	Växlingsplacering
<i>Damkavlen</i>				
Lag 1				
1	6.8 km	Elsa Törnros	52:28	72
2	5.3 km	Ellen Wångberg Aneland	41:34	70
3	10.1 km	Åsa Mårzell	78:43	56
4	5.6 km	Alice Ljungberg	47:35	46
5	6 km	Filippa Hjerne	45:37	42
6	7.4 km	Freja Hjerne	54:38	36
Placering 36		Totaltid 5:20:35	Efter 37:33	
Lag 2				
1	6.8 km	Karin Skogholm	58:44	160
2	5.3 km	Hilda Mårzell	52:44	163
3	10.1 km	Kamila Gregorova	89:32	133
4	5.6 km	Carina Johansson	69:12	160
5	6 km	Ebba Adebrant	65:56	153
6	7.4 km	Hilma Ödman	85:02	161
Placering 161		Totaltid 7:01:10	Efter 2:18:08	
<i>Herrkavlen</i>				
Lag 1				
1	7.1 km	Joakim Törnros	49:44	156
2	7.2 km	Alexander Bäckman	52:02	147
3	5.9 km	Simon Adebrant	50:09	175
4	14.3 km	Johan Eklöv	109:38	150
5	5.8 km	Oskar Eklöv	57:04	153
6	6.4 km	Lukas Nilsson	50:07	134
7	7.5 km	Anders Englid	67:44	123
8	7.8 km	Marcus Brandt	66:29	125
9	10.5 km	Alexander Käll	91:14	126
10	12.7 km	Mattias Allared	102:55	109
Placering 109		Totaltid 11:37:06	Efter 3:21:05	
Lag 2				
1	7.1 km	Gustav Melander	68:55	297
2	7.2 km	Anders Käll	67:48	287
3	5.9 km	Dan Giberg	56:28	269
4	14.3 km	Ludvig Norén	182:34	291
5	5.8 km	Viggo Mårzell	65:27	286
6	6.4 km	Thomas Eriksson	63:53	284
7	7.5 km	Jakob Skogholm	77:23	275
8	7.8 km	Edvin Björklund Boljang	77:21	270
9	10.5 km	Patrik Adebrant	134:08	270
10	12.7 km	Olle Hjerne	ej godkänd	ej godkänd
Placering Ej godkända				



Jukola 2024

TMOK:s Äventyr i Finland

Helgen den 14-16 juni 2024 deltog TMOK i den årliga orienteringstävlingen Jukola, som i år hölls i Kauhava, Finland.



Många av de TMOK-are som var med på Jukola

Tävlingen är en av de mest prestigefyllda inom orienteringsvärlden, och vi var laddade till tänderna för att anta utmaningen. Årets upplaga samlade 1246 lag i Venlakavlen och 1403 lag i Jukolakavlen, vilket gjorde evenemanget till en riktig orienteringsfest.

Äventyret började på fredagskvällen den 14 juni med avgång från Stockholm mot Åbo ombord på M/S Viking Glory. Efter en god natts sömn på färjan väntade en bussresa från Åbo till tävlingsområdet i Kauhava. Här uppstod dock dagens första prövning – bussen blev försenad och åkte dessutom fel.

Väl framme på tävlingsarenan, som var belägen på en flygplats, slog vi oss till ro i vårt boende för helgen, två militärtält.

Vädret var på vår sida och stämningen var på topp när Venlakavlen startade klockan 14.00. TMOK:s lag presterade starkt: TMOK 1 slutade på en imponerande 36:e plats (det bästa genom tiderna för klubben), TMOK 2 på en 192:a plats och TMOK 3 på en 637:e plats.

När solen började sänka sig fick vi till och med njuta av en överraskande flygshow, även om vi fortfarande inte riktigt lyckats lista ut vilka plan som deltog.

Vid 23-tiden samma kväll gick startskottet för den spännande Jukolakavlen. Natten var lång och krävande, men när morgonen grydde stod det klart att laget tagit sig i mål på en hedrande 206:e plats.

Efter en kort vila och återhämtning började vi packa ihop för hemresan. Bussen tillbaka till Åbo hade lyckats köra fel även denna gång, vilket gjorde att vi var bland de sista att lämna tävlingsarenan.

Väl ombord på färjan mot Stockholm kunde vi slutligen koppla av och ref-

lektera över helgens prestationer. Kvällen avslutades med en buffé på Aurora, där vissa deltagare vågade sig på några minst sagt ifrågasättbara matval.

Sammanfattningsvis var Jukola 2024 en oförglömlig upplevelse fylld av både utmaningar och framgångar. Ett stort tack till alla deltagare och till de som stöttade oss under denna fantastiska helg!

**Oskar Eklöv, Alexander Bäckman
och ChatGPT**

Resultat Venla-Jukola 2024

Damkavlen

Str Banlängd Löpare Sträcktid Total pl

Lag 1 – placering 36

1	8.0 km	Åsa Mårsell	56:51	58
2	7.9 km	Filippa Hjerne	54:08	35
3	6.8 km	Alica Ljungberg	52:58	41
4	9.0 km	Freja Hjerne	61:52	36

Lag 2 – placering 192

1	8.0 km	Elsa Törnros	59:41	99
2	7.9 km	Karin Skogholm	69:30	101
3	6.8 km	Ebba Adebrant	66:48	194
4	9.0 km	Hilda Mårsell	78:24	192

Lag 3 – placering 637

1	8.0 km	Matilda Ahlqvist (inlån)	78:27	503
2	7.9 km	Lena Ljungberg	86:30	522
3	6.8 km	Anna Carlsund	101:23	694
4	9.0 km	Helena Adebrant	99:46	637

Herrkavlen

Str Banlängd Löpare Sträcktid Total pl

Lag 1 – placering 206

1	13.6 km	Joakim Törnros	91:36	254
2	14.9 km	Lukas Nilsson	111:23	242
3	13.3 km	Oskar Eklöv	99:28	252
4	9.6 km	Simon Adebrant	77:24	244
5	9.4 km	Edvin Björklund Boljang	74:38	237
6	13.2 km	Alexander Bäckman	97:44	201
7	15.8 km	Viggo Hjerne	127:52	206

Långdistansen på EYOC 2024



I somras åkte ett gäng svenska juniorer ner till Szczecin i Polen, för att springa Ungdoms-EM. Vi var fyra tjejer från D18 och fyra killar från H18 som hade blivit uttagna för att representera Sverige på mästerskapet. Vi var där för att springa långdistans, sprint och stafett. Här tänkte jag berätta lite mer om långdistansen och mitt lopp där.

På det här stället i Polen skiljer sig terrängen lite från den typiska nordiska terrängen, som man kanske är van vid att springa i. Till exempel är det ofta kontinental terräng, till skillnad från på de flesta ställena här i Sverige. Det innebär att det går mycket upp och ner, och kan vara ganska backigt, med branta sluttningar och tätt mellan höjdkurvorna på kartan.

Några andra typiska drag för terrängen, där tävlingarna gick, är att det inte är så mycket detaljer som stenar och branter på kartan, och att det ofta är lövskog. Området

närmast arenan var ett lite plattare sandområde med mer barrskog.



Hela svenska gänget

För att känna oss lite mer förberedda på tävlingarna och terrängen som väntade i Szczecin kollade vi bland annat på kartor över tävlings-



Frejas vägval på långdistansen

området, och även på exempelbanor som en av ledarna hade fixat. Det för att kunna tänka igenom hur man kan tänka i sådan terräng och när man orienterar där.

Jag har varit i liknande terräng två gånger tidigare, skulle jag säga, på träningsläger med skolan i Polen och Tjeckien. Det tror jag kan ha varit en fördel, att det inte var första gången jag sprang i sådan terräng på tävlingarna.

Innan tävlingarna körde vi även ett model event som gick i närheten av tävlingsområdet, för att se hur det såg ut på kartan och i skogen och att känna in terrängen lite. Det blev inte en helt lika ny eller obekant terräng för mig som det annars skulle ha varit.

Långdistansen var den första tävlingen, och jag startade ganska sent. Innan alla löpare skulle ge sig ut i skogen satt vi i karantän, för att inte kunna få någon information om tävlingen innan vi startade.

Det var lite mulet och regnigt, men stämningen i karantän kändes taggad och nervös. För att komma till start skjutsades man iväg med minibussar, och innan starten fanns det möjlighet till att köra en uppvärmningsbana, vilket jag gjorde.

Jag tyckte att jag var lagom taggad och nervös på ett bra sätt, och när jag väl var ute och körde så försökte jag att bara fokusera på orienteringen och göra som jag brukar.

Eftersom att det var ganska backigt kunde vägvalen vara en sak att tänka på. Ofta kunde det vara bra att gå lite mer runt än vad man är van vid. Jag är nöjd med de flesta

vägvalen jag gjorde och genomförandet på dem. Det gick väldigt bra tycker jag förutom några små bommar på några kontroller.

Vid varvningen tyckte jag att jag hörde någon säga något om att jag ledde. Jag kände att det hade gått väldigt bra, men jag var inte riktigt säker. Då tänkte jag att jag verkligen ville försöka hålla i det hela vägen. Med några små bommar på slutet var det väldigt roligt och skönt att komma in på upploppet och höra att jag tog ledningen i W18.

Efter loppet var jag väldigt glad och nöjd, och det var superroligt att det räckte hela vägen till en seger. Det var en häftig känsla att höra nationalsången på prisutdelningen. Extra kul att en till svenska kom topp sex.



Freja vann även stafetten på EYOC

Efter långdistansen var det sprint, där jag fick till ett helt okej lopp och hamnade på sjätte plats. EYOC avslutades sedan med stafett, där vi i svenska damlaget lyckades ta guld.

Jag är väldigt nöjd med EYOC i helhet och det var en rolig helg med ett härligt gäng, och jag är väldigt glad att jag fick chansen att springa tävlingarna!

Freja Hjerne

Ultralång-SM i Grövelsjön

Ur en banläggares perspektiv



Upprinnelsen

Jag minns inte riktigt hur den galna idén att arrangera ett ultralång-SM mitt i vidmarken kom på tal för många år sedan. Jag minns att vi under flera år skissade på möjliga sträckningar och områden utifrån automatgenererade kartor. Det ena förslaget var mer orimligt än det andra. I slutändan fastnade vi för det orimligaste. Det som krävde över 70 kvadratkilometer karta över stiglös vildmark.

Vi insåg att detta projekt skulle med råge överstiga vad som går att ordna på helt ideell basis. Grövelsjöfjällens OK:s ordförande Sven Lundbäck lyckades trola fram EU-bidrag som i princip täckte kartproduktionen.

Vi fick också, trots begränsad betalning, Sveriges bästa kartritare att ställa upp mangrant för möjligheten att kartera det fantastiska vildmarksområdet i Långfjällets naturreservat invid den norska gränsen.

Att rita denna typ av stiglös vildmark är lite speciellt, då det till de centrala områdena är över 5 km till närmaste bilväg, så rekpassen blir långa – uppemot sexton timmar ibland.

När kartan så småningom började färdigställas så började vi pussla ihop alla krav som finns.

- Vågade SOFT verkligen skicka folk på ett SM rakt genom vildmarken?
- Hur långt kan vi bussa folk?
- Hur stora kartor kan man egentligen trycka?
- Hur beräknar man segrartider på denna typ av monsterbanor?

I slutändan landade vi banförslag som inte låg alltför långt borta från de ursprungliga skisserna, även om den längsta långsträckan kortats från 9km till knappt 5km. Vi fick även göra mindre justeringar för att få

plats med banorna på 2st A2+ utsnitt i 1:15000.



Per – kartritare och banläggare

Att hitta ett lämpligt datum var inte heller det lättaste. Det som var av största vikt för oss var att hitta en lösning som fungerade för rennaringen. Vi har fått stort stöd av samebyn, och egentligen hela lokalbefolkningen, och det fönster som fanns krockade med såväl Veteran-VM som EM. Vi hoppades dock att vårt koncept skulle vara tillräckligt lockande för att få en hel del löpare att prioritera oss.

Tävlingsdagen

Anmälningarna hade strömmat in. De jättelika kartorna hade packats och körts ut till starterna flera mil bort. Vattnet till vätskekontrollerna hade burits upp till 5 km ut i vildmarken. Det prognostiserade ovädret hade skyndat sig förbi redan kvällen innan. Himlen var blå. Grövlan brusade högljutt invid upploppet. Rentjuren vid förvarningskontrollen betade obrytt när radion bars ut.

Samma nervositet som skönjdes i arrangörernas ansikten kunde nog även skönjas i en del av deltagarnas ansikten. Vissa pga. tävlingsnerven och andra kanske pga. att de läst PM och börjat inse vad de gett sig in på. Men startbussarna gick som de skulle. Det blev visst en liten förskjutning av starten i H21. Utöver att den i Finland lokaliserade servern

för GPS-uppföljningen klappade ihop ett tag i början, så flöt tävlingen på.

I H21 kopplade Gustav Bergman snabbt ett grepp om tävlingen genom att helt enkelt springa ifrån motståndet på brutala rakt på vägval. Ohotad kunde han springa in som segrare på en tid om 154:00. Dvs nio sekunder snabbare än den uppdaterade tidsplanen vi gett till speakern. Att notera är att Gustav endast springer 40m på stig på hela den 25.2 km långa banan – en kort bit på väg in mot sista kontrollen.

I D21 saknades hela A-landslaget, men det blev en mycket spännande tävling. Initialt tappade täten nästan sju minuter i tid mot idealtiden efter att ha gått på mycket tuffa rakt på vägval.

Exempel: Kontroll 2 (se bild på nästa sida)

En ganska brutal vägvalssträcka där Frönbergets toppar och stup ligger i löparnas väg. Här fanns alla möjligheter att tjäna och förlora tid med bra vägval.

Det finns fyra huvudalternativ:

2.42 km 150m (Röd - A)

2.35 km 145m (Blå - B)

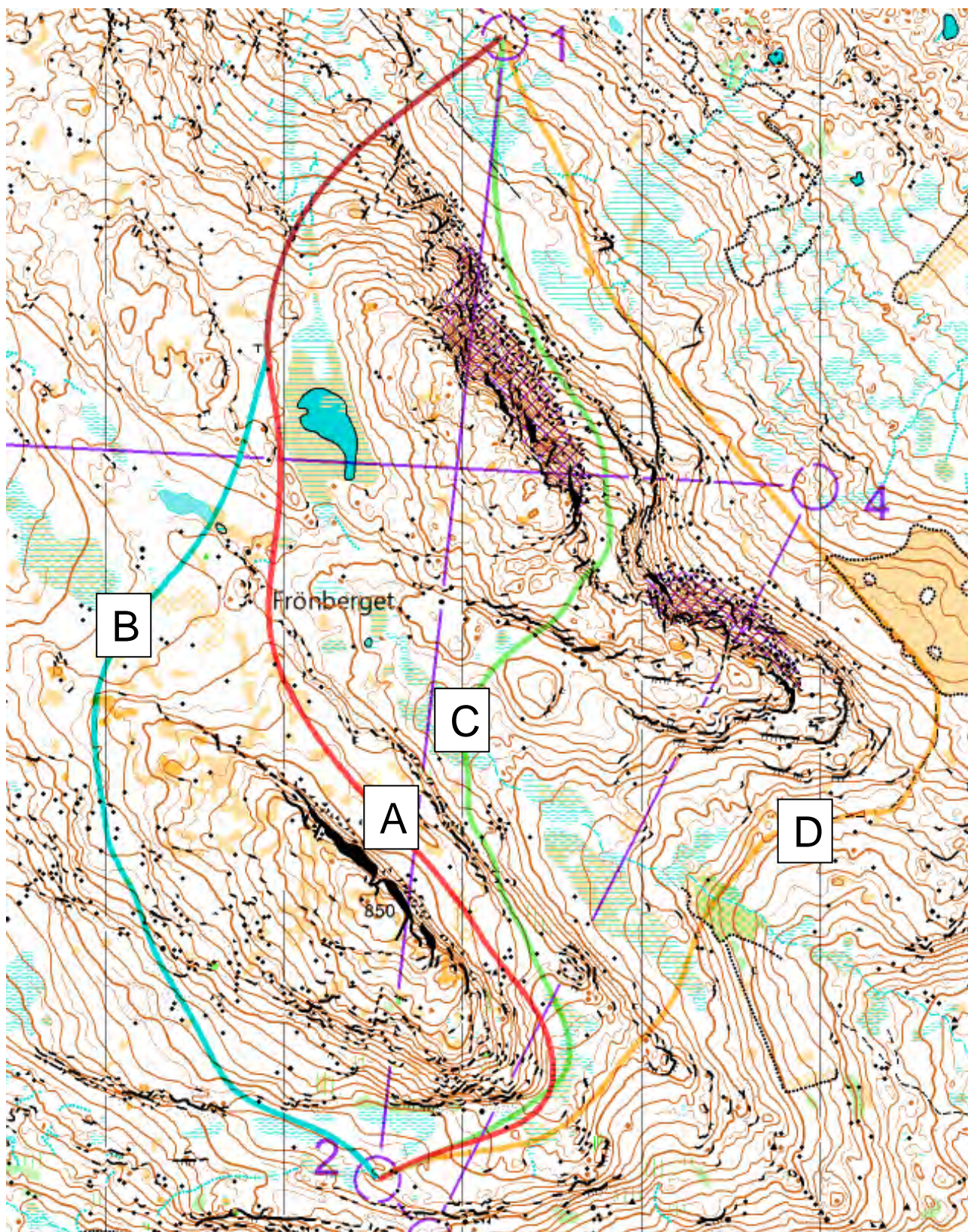
2.27 km 165m (Grön - C)

2.69 km 100m (Gul - D)

- *Min bedömning är att det röda zick-zack-vägvalet (A) är snabbast, då man slipper alltför branta stigningar, och får mycket god löpbarhet hela sträckan.*
- *Det ljusblå (B) alternativet är något kortare med något mindre stigning, men man får sämre löpbarhet och kontrolltagning i den lite stenbundna sluttningen.*
- *Även det gula (D) alternativet är intressant. Förvisso längre, men med klart minst stigning och i huvudsak väldigt god löpbarhet.*
- *Rakt på alternativet (C) är i det närmaste en banläggarfälla. Det är bitvis mycket brant och med sämre löpbarhet.*

Om man ser på hur löparna exekverade sträckan, så är det fullt förståeligt att man tappade nästan 4 minuter mot idealtiden här.

(Red:s anmärkning. Färgerna går tyvärr inte att se i papperstidningen. Gå gärna in på tidningen på hemsidan för att studera vägvalen bättre.)



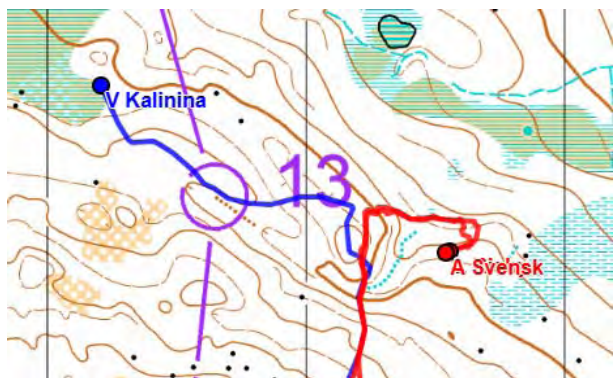
Ur TMOK-perspektiv var det mycket glädjande att Åsa Mårzell var med i tätklungan tidigt.

Ut från den första radion gjorde Lisa Risby en bättre långsträcka och skapade sig en ledning på 3 minuter

före en klunga om 3 löpare – inklusive Åsa. Med både bättre orientering och högre fart lyckades de komma ikapp Lisa.

Med ett par kilometer kvar avgörs striden om guld, då tätklungan

kommer lite snett över det diffusa, detaljlösa lågfjällspartiet. Veronika Kalinina reder snabbast ut det. Klungan, med Åsa i, lägger ytterligare ett par minuter.



Tätklungans miss på slutet

I den relativt svåra slutdelen rycker Alva Svensk och Åsa ifrån den tröttande Lisa Risby, innan Alva till slut kommer loss från Åsa.

Detta innebär dock att Åsa Mårzell efter 2 timmar och 52 minuter i skogen sensationellt defilerar in som TMOK:s första medaljör på senior-sidan. En oerhört fin prestation, värdig en bragdmedalj!

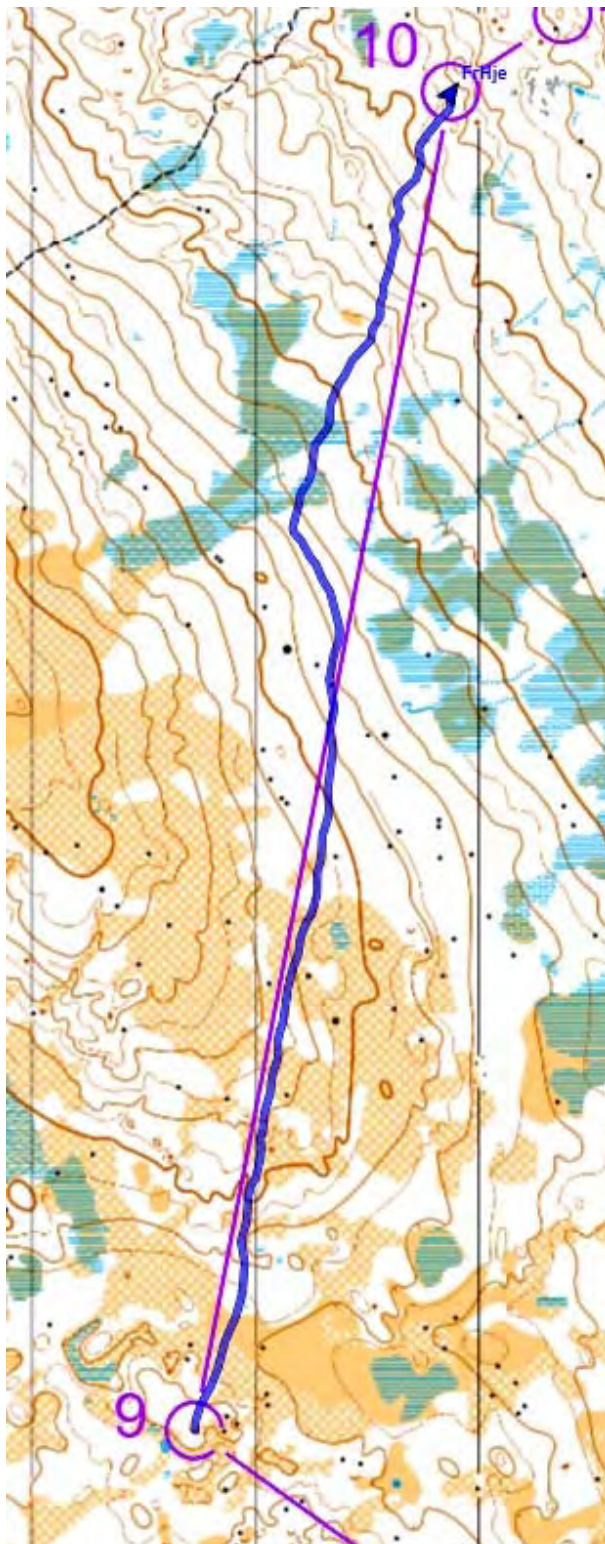
I D18 hade vi inte färre än 4 TMOK-tjejer till start. Den banan mätte 12.9 km, och saknade de riktigt tuffa partierna som HD21 utsattes för inledningsvis.

I stället var kontroll 10 på förhand en nyckelsträcka här. Tävlingens kanske svåraste kontroll, där man med inte speciellt långt kvar till mål ska rusa ner från det öppna lågfjället. Tydliga hållpunkter saknas nästan helt, och kontrollen sitter ner i granskogslandet. Här skedde också avgörandet, och nästan som väntat var det Freja Hjerne som utförde detta bäst, medan flera andra tätlöpare lade bort sina chanser.

Till slut var Freja några sekunder efter tjeckiskan Hana Vitkova över

mållinjen, vilket dock innebar ännu ett SM-guld till samlingen.

Filippa Hjerne var 5:a i SM, ynka 12 sekunder från brons, medan Hilda Mårzell med ett fint lopp grejade en SM-plakett med en 10:e plats. Alice Ljungberg slutade 14:e i SM.



Frejas vägval till K10

I H20 tog sig Lukas Nilsson in på 41:a plats. Efter nära två timmar i skogen var han ändå bara 20 minuter från täten.

Helgen fullbordades på söndagen med Veteran-SM med samma arena.

Nu var terrängen av det snällare slaget. Åsa Mårzell utökade medaljskörden med ett silver i D40, medan Mattias Allared var nära ett brons i H40.

Per Forsgren

Ultralång-SM Ur en löparens perspektiv

När vintern känns lång och att-göra-listan ännu längre är det alltid roligt att ha ett träningsmål. Något att tänka på när regndropparna letar sig in under träningsjackan, när man inte hann till klubbträningen utan fick köra själv, när man fick chansen till ett extra långt långpass och undrar om man ska gå för det eller inte (nej, förresten, svaret är ju alltid ja på den ☺), eller för att hålla tempot uppe på löpturen hem från jobbet när man är på väg att hamna i joggfällan.

För min del har årets träningsmål varit ultralång-SM. Tanken har legat och snurrat i mitt huvud i ett par år nu att det skulle vara kul att springa D21 på Ultralång-SM. När jag fick höra att det skulle gå i Grövelsjön i år och utlovades fantastisk vildmarksterräng och tuffa banor, ja, då var inte valet svårt.

Så sagt och gjort, långpass varje vecka och lite extra mängdträning varvat med regelbundna åtminstone försök till orienteringsteknikträningar.

Beställde hem ett par gamla kartor, en som legat på köksbordet och en i badrummet sedan dess. Och så lite hjälp av SL framåt sommaren när inte tågen gick så det fick bli mer pendellöpning. Och när det närmade sig så kände jag mig faktiskt både stark och uthållig. Däremot känns ju kroppen alltid kass just veckan före ett lopp.

Fredag morgon packade Lukas Nilsson, Freja och Filippa Hjerne, Hilda Mårzell, Mattias Allared och jag in

oss i en minibuss och styrde kosan mot Grövelsjön.



Timrad stuga i Grövelsjön

Vi stannade i Falun för en jogg och ett dopp, styrde vidare mot Idre där vi genom gott lagarbete gjorde en imponerande snabb mathandling, och strax efter klockan 18 rullade vi slutligen in till den lilla timrade stuga vi hyrt. Ackompanjerade av ett strilande regn. I PM stod att läsa att det var mycket blött i markerna och att man skulle vara försiktig när man passerade större myrar. Nåväl, midagen smakade fint och vi somnade gott.

Lördag morgon vaknade jag tidigt då jag startade en god stund före de

andra. Gick ut i köket och möttes av blå himmel och solsken över berget utanför fönstret. Frukost i lugn och ro, kaffe och tävlingsdags. 20.5 härliga kilometer över berg, genom urskog och över myr. Nästan lite för mycket bra saker på en gång:)

I D21 var vi bara runt 30 startande. Jag hade bestämt mig för att gå ut hårt och bara släppa den klunga jag ville vara i om jag där och då inte klarade farten. Jag skulle inte tänka på det som skulle komma sen utan kallt räkna med att tempot skulle gå ner när vi kom in i de svårare partierna. Sen skulle jag fokusera extra på orienteringen på slutet när alla var trötta. Det sistnämnda visade sig vara det svåraste.



Ny karta efter målgång - modell större

Ganska snart utkristalliserade sig en klunga som höll högre fart än övriga och innehöll alla de löpare jag trodde skulle slåss om tätplaceringar. Alltså den klunga jag ville vara i. Så, bara

att gilla läget när de bestämde sig för brantast tänkbara vägval.

Den stora fördelen med detta var att tempot hölls ner så pass att det faktiskt gick bra att hänga med på kartan. Vi kom lite snett bland alla branter på väg till kontroll 4, vilket ledde till en rusning nerför när Lisa Risby förstätt var hon var och skulle springa ikapp några som smitit förbi i täten. En löpteknisk utmaning, men bara att bita ihop för det är inget bra att bli avhängd där man inte vet var man är.

Efter denna nerförsintervall följde en nästan 5 km lång sträcka med flera vägvalsalternativ. Eftersom jag nu låg 30-40 sek bakom tätklungan kunde jag konstatera att de redan valt och att det bara var att långsamt nöta ikapp.

Någonstans här gick Lisa Risby på ett eget vägval vilket jag inte såg, utan bara kunde notera att vi nu var en färre i klungan, totalt 5, varav Magdalena Olsson kom allt längre efter.

Frida Sandberg valde att ta ut svängen runt branterna lite mer. Jag konstaterade att det där ser bättre ut, men valde det andra pga bättre sällskap. Så Veronika Kalinina, Alva Svensk och jag klättrade igen. I ett tempo som kändes helt ok och fortsatt gick att orientera i, även om det mestadels var Veronika som låg först.

Jag fortsatte att ta få egna initiativ och till kontroll åtta fick jag hjärtat i halsgropen när jag såg att de tänkte köra runt på stig. Nu blir det åka av tänkte jag och det blev det, i alla fall för mig. De verkade tycka det var snacktempo och passade på att diskutera huruvida det var några andra

före oss eller inte. Det var det, ett par hundra meter senare kom vi ikapp Lisa Risby som börjat få kramp, så nu var vi fyra igen.

Strax därpå upplyste funktionären vid vätskekontrollen oss om att vi var först. Terrängen hade nu börjat bli klart mer lättlöpt men orienteringstekniskt klurig.

Sen till kontroll 13 var det en ganska lång sträcka (typ 3 km) uppför och nerför ett berg. Här var det ganska hård botten och relativt snabblopt. Någonstans här började det bli svårt att få till orienteringen i den fart som nu dragits upp. I utförsslutningen kommer vi lite snett, jag får inte alls ihop det och tydligen inte de andra heller. Veronika springer åt vänster (rätt), jag tror att vi ska åt höger, vilket de andra två också tycks tro. Springer nog 200 m åt fel håll innan jag läser in mig, vänder, tittar upp mot sänkan jag ska in i och ser att de andra två också är på väg in där.

Nästa kontroll är svår och jag inser att i det skick jag är nu, kommer det här ta tid om jag blir själv. Så ena benet före det andra så snabbt det går. Inser halvvägs att vi inte är där jag trodde. Ok, bara hoppas att Alva Svensk har koll, för Lisa Risby verkar vi ha hängt av. Och jo då, 14:e kontrollen sitter också.

Till 15:e måste jag ha mer koll. Tydligen väljer vi stigvägval. Så en spurt igen, läsa noga var vi ska av stigen och några få hållpunkter in. Nu är benen så trötta att det faktiskt inte går att springa sådär fort på dem. Jag snubblar typ fyra gånger på 300 m in mot kontrollen och fokuserar på att hålla ihop orienteringen istället, nu själv i skogen. Så nöjd när lilla stenskravlet och sänkan visar sig.



Lukas mot mål

Så sista två kontrollerna. Benen är som gummipinnar, hjärnan som seg knäck. Men bara följa sänkan. 16:e kontrollen check. Får en impuls att springa runt till sista. Nej, jag måste kunna lita på att jag klarar 300m rakt på mellan två sjöar. Jo, även med knäckhjärna och gummiben. Springer in på upploppet och på något sätt var det bara två som var före?!

Lukas har redan gått i mål i en väldigt tät H18-klass. Teoretiskt sett ser jag Freja gå i mål strax därpå och ta ytterligare ett SM-guld, Filippa springa in strax därefter som 5:a, sen Hilda som 10:a och Alice som 14:e, men hjärnan är inte riktigt med. Det är först på prisutdelningen som de prestationerna går upp för mig. Hur jag själv tog en SM-medalj vet jag fortfarande inte riktigt. Men jag har en vakumförpackning med

rökt, torkat renkött i kylen, så det måste ha hänt :)



Medaljörerna Åsa och Freja

Av någon anledning anmälde jag mig till veteran-ultralång-SM dagen efter. Tror jag tänkte att det är bra att öva på att springa flera jobbiga lopp i rad, det kanske man vill göra en annan gång. Så fullt fokus på åter-

hämtning. Vätska, energi, vila. Och Mattias snygga hälsenestrumpa.

Nästa morgon levde kroppen på något märkligt sätt igen, även om benen såklart var lite trötta. Tävlings-hjärnan var däremot inte påkopplad alls. Veterantävlingen var av en helt annan karaktär. En fantastiskt fin njutarbana. Och att den bara tog 84 min jämfört med lördagens 152 kändes ganska bra just den här dagen.

Det var Mattias och jag som representerade TMOK i veteranultran och juniorerna körde varsin öppen bana. Tyvärr kunde jag inte försvara mitt D40-guld från förra året, men loppet var kul. I H40 var det större klunga och en tät uppgörelse kring en beståndsgräns i slutet, verkade riktigt roligt.

Ultralång-SM kan generellt varmt rekommenderas till andra. Jag menar, vad finns det ens för skäl att inte vara med?

Åsa Mårzell



Tre TMOK-tjejer bland de 10 bästa i D18, Freja 1:a, Filippa 5:a, Hilda 10:a.



Söndag

Tidigt på morgonen begav sig flera bilar ut mot äventyren i Småland, förväntansfulla för Bagheerastafetten och O-Ringen.

Väl framme i Fårbo bosatte sig många i TMOK i de mysiga stugorna, tälten och husvagnarna.

Där kunde vi inte stanna länge då flera av oss på den lite yngre sidan skulle springa Bagheerastafetten. Ungdomarna var uppdelade i fyra lag som bestod av D/H 14 och 16. Vi välkomnades med härlig musik från den stora segelbåten som var på plats. Det var trångt och lång, lång toakö. Som tur var kom alla i tid till start.

Banan var lite krånglig att förstå men till mesta del lätt sprint. Banan varierade dramatiskt mellan park och skog. Det var mycket publik och folk som hejade på.

Det bästa TMOK-laget kom ungefär på plats 100. Efter stafetten begav vi oss hemåt och åt pasta med linssås. Det var väldigt gott och många uppskattade den.



Härlig inramning vid starten på stafetten

Efter en stund besökte många den lilla kiosken på sidan av huset. Där fanns det bland annat popcorn och läsk. Många invigde badflotten, vissa använde kanadensaren medan andra bara badade. Vi spelade fotboll, gungade och lekte.

Sedan gick många i säng förväntansfulla för morgondagen.

Amanda Nilsson och Klara Skogholm



Västragård i Fårbo välkomnade många TMOK-are vid O-Ringen

Måndag

För vår familj var det första gången på O-Ringen och vilken upplevelse! Så mycket folk från så många länder. Väldigt häftigt att vara med om. Vi är inte avskräckta utan kommer nog att göra om det.

Vi valde denna gång att bo i vår husvagn vilket var väldigt mysigt. Andra gången för oss med husvagnen och det blir nog också fler. Vi hade väldigt trevliga grannar, familjen Eklöv och familjen Törnros (d ä). Vilket fantastiskt ställe Helena A hade hittat med badsjö och allt!

Måndag morgon började tidigt och efter frukost i förtältet till fågelsång packades väskorna för att bege oss ut till arenan. Alla var förväntansfulla eftersom detta var den första tävlingen på en lång vecka framför oss. Vi åkte tillsammans i Ödmans röda fina bil.



Samåkning i Sofia Ödmans "buss"

Problemen började redan innan vi kom fram till parkeringen då det var extremt långa köer och Emelie, Vanja och Hilma fick springa från bilen till sin start. Det blev 5 km uppvärmning i hettan. Detta gjorde att väldigt många missade sin starttid vilket var ganska irriterande.

Det var en ganska jobbig terräng med en hel del grönområden, hyggen och stenar. För oss som var hejarklack på arenan sken solen och det var en varm dag. Kul att heja på de duktiga löparna när de kom i mål.



Badplatsen utnyttjades flitigt

När vi kom tillbaka till Fårbo väntade ett svalkande bad och middag förstås. Sedan lite fotboll och annat skoj innan det var dags att gå och lägga sig för på tisdagen var det dags igen.

Fam Hellström

Úterý (= tisdag på tjeckiska)

Hi, Veronika here. My Swedish is still not very good so this will be better in English.



Veronika med TMOK-flagga

We set off from our cabins at 8 in the morning. On the way I tried to translate some new messages in the

O-Ringen TMOK Whats'app group. Luckily we also had Viggo in the car that helped me a lot with that.

Then we went to the Rosenfors arena, the same one as on Monday. This time the queue for parking was not as long as yesterday so we made it on time.

Today's race was a middle distance in beautiful but also very tricky terrain. The whole competition area contained a few big hills. In fact the forest was almost entirely steep, with many boulders and rock features. The best result of our club was Åsa's 1st place in D40.

In the afternoon, Viggo, Elias, Ebba and I went to the 2.5 stage – the beer relay! Viggo participated in the race and the rest of us cheered him on.



Etappsieger, genom Åsa, även på andra etappen

Afterwards there was a party with about 400 people from not only Sweden, but also many other countries. I even met with my Czech friends there, some of them also run O-Ringen for various Swedish clubs.



Pinnbrödsbakning och rövarhistorier vid lägerbålet

The party took place spontaneously in the middle of the forest, which the owner didn't like very much, so we all had to move to the other side of the road under the supervision of the local police. Then at about 11 pm we went back to our accommodation.

In the meantime, a club roasting of dough took place at our cottages. In Czechia we usually roast only meat, so the rest of my family liked it a lot. We took the recipe and we have to implement it in our country too!

Family Arnost/Arnostova

Onsdag

Elias och Viggo heter vi och representerar de äldre. Vi springer båda i H21-klasser och bidrar med visdom.

Onsdagen bjöd på en välförtjänt vila efter etapp ett, två och för vissa, ett gediget sammandrag där kombinationssporten vätskeersättningsorientering låg i fokus.



Inomhusorientering på "vilodagen" med arena utomhus i regnet

O-Ringens arrangörer var dock, som vanligt, duktiga på att marknadsföra lokala sevärdheter och aktiviteter att sysselsätta sig med. Därav brukar även onsdagen kallas för "aktivitetsdagen".

Ett stort intresse låg i högtrycks-sprinten där nästan alla våra kära HD18-löpare tog sig fram på Oskarshamns fina gator. Kul! Vimplar och

flaggor vajade i vinden när Alice, Ellen, Freja, Filippa, Hilda och Lukas sprang förbi. Det var en sprint som inledningsvis bjöd på sol men senare moln och lite regnrusk.

Middagen närmade sig i tid till att se himlen spricka upp igen. Vilken trevlig klubbkväll vi fick! Dagen avslutades med invigning av den vedeldade bastun nere vid vattnet.

Elias Adebrant och Viggo Hjerne



Klockan användes flitigt för att kalla till maten

Torsdag

Etapp 3, torsdag 25 juli på arena Gunnarsö - långdistans.

Köket var i full gång redan när vi kom upp vid 5.45 eftersom många hade väldigt tidiga starter den här dagen. Alla med fullt fokus och koll på sitt.

Det är blött i gräset där vi joggar mellan sovstugor och köket, tårna

blir blöta av daggen och av vattenspillet inne vid disken. Ett tips för den som vill börja loppet med torra strumpor är att ta på andra på morgonen.

Det är en disig morgon utanför gården där vi bor. På väg mot arenan vid 7-tiden ligger morgondimman ganska tjock. En kortare tur idag på ca 20 min in till Oskarshamn. De vi möter på E22-an på väg norrut gissar vi ska upp till jobbet vid SKB, kärnkraftverket som ligger i höjd med Fårbo fast vid kusten.



Dan, Kamil, Patrik och Olle sprang alla H50 Kort

Under gårdagskvällen försökte vi klura ut var parkeringen skulle vara mer exakt eftersom det inte var utmärkt varken i PM eller i programbladet. Våra gissningar om

ett fd grustag visade sig vara rätt. På Whatsapp får vi info om plats och bästa vägval. Vägvisning och skyltning har varit ett hett ämne under O-Ringenveckan med många frustrerade förare och passagerare. Ytterligare ett tips ifall parkering ligger långt från arenan är att ha med cykeln. Det var rätt skönt när avståndet till start också var långt, vissa hade 3 km till start.



Eftermiddagsvila bland våta handdukar

De första två dagarna var terrängen ganska lik den i Stockholm, denna etapp skilde sig mer. Det var jämförelsevis platt i våra mått mätt med ekvidistans 2,5. Det som ser ut som höjder går rätt lätt att springa över, men det gjorde också att det blev svårt att läsa på höjdkurvorna.



Kompakt och framför allt stenig arena på etapp tre

Gröna områden med björnbärssnår hade vi blivit varnade för och många undvek dem. Det var stenigt och mycket blött, vissa sankmarker var väldigt djupa. Upp över midjan på Oskar.

“Kompakt arena” stod det i PM. Det kan vi intyga med liten yta för alla vimplar, väskor och smala passager där alla skulle gå till och från parkeringen, start, duschar och serveringen. Några nyanlända TMOK-are som kör tredagars hittade dock vår fina vimpel och tryckte ner väskorna bland alla de andra.

Eftersom de flesta startade tidigt var många klara redan klockan 12 och drog vidare på andra äventyr i solskenet, så även vi. Under eftermiddagen åkte vi till en badstrand intill Figeholm, där det fanns en enkel camping för säsongare och anställda vid kärnkraftverket. Hopp-torn, sandstrand och dansbana men ingen glasskiosk.

På kvällen bjöd familjerna Saers och Lif på en smarrig korv stroganoff med ris och potatis.

Familjen Boljang/ Björklund

Fredag

Denna fredagsmorgon fick vi en välförtjänt sovmorgon, om man jämför med gårdagens tidiga starttider! Efter frukost och packandet av väskor begav sig folk till dagens etapp på arena Döderhultsdalen. Där väntade en spännande medeldistans men ack ganska långt till starterna för vissa.

Banorna var ganska roliga enligt oss men bjöd förstås på vissa klurigheter så som sjöaktiga sankmarker och 2,5 m i ekvidistans. Efteråt duschade de flesta på arenan och begav sig allt eftersom tillbaka till Fårbo eller var man nu bodde.



Klubbkvällen bjöd på tacos, långbord, godis och lekar för både stora och små

Det speciella med dagen var Taco-kvällen. Alla TMOK:are bjöds in av Nilssons/Ödmans att kaka tacos och umgås i Fårbo. Det bjöds även på lite efterrätt i form av smågodis. Sen var det mer prat och umgänge och tillsist godnatt!

**Freja Saers, Vanja Lif,
Hilma Ödman**

Lördag

Inför sista etappen låg jag 6 minuter efter Alexander Saers i klassen H40. Vi hade turats om att vinna över varandra de tidigare etapperna men var så pass långt efter täten att vi inte var med i den riktiga jaktstarten. Istället startade vi på slutet med 15 sekunders intervall mellan deltagarna. Det kändes ganska kört att ta in 6 minuter den här dagen trots att det var långdistans.



Hilda lyckades bra och kom totaltvåa i D12 Kort

Precis efter mig i starten hade jag ett par deltagare från Kina och Hong Kong, däribland en vid namn Bruce Lee som jag gärna ville skaka av mig

så fort som möjligt.

Efter att jag tagit ett ganska långt runtomvägval till första kontrollen såg jag bara till någon enstaka deltagare på hela loppet och kunde därför fokusera på att göra mitt eget lopp.

Det gick hyfsat men inte mer, så jag blev förvånad när jag sprang på Alexander i slutet av banan. Han hade sprungit bättre än jag på stora delar av banan men tappat tid på slutet när energin tagit slut. Det kändes skönt att ta sig till de sista kontrollerna tillsammans och därmed minska risken för större missar.



Teodor och Henning hade en intensiv spurtstrid sista dagen (utan jaktstart)

Det var en hel del folk kvar och hejade när vi tog oss i mål. Jag parkerade Ingemar och Henning i skuggan vid markatältet medan jag gick och duschade. Det visade sig vara ett vinnardrag. Personalen höll på att tömma markan och hade ingenstans att göra av all glass som fanns kvar i frysen. Det var fritt fram för grabbarna att äta gratis glass.

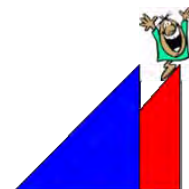
David Färm

Resultat O-Ringen Smålandskusten 2024

Klass	Namn	Totalt		Etapp 1		Etapp 2		Etapp 3		Etapp 4		Etapp 5	
		Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid	Plac	Tid
D18 Elit	Freja Hjerne	2	3:19:46	1	61:44	4	31:23	21	15:15	3	30:43	5	60:41
D18 Elit	Alice Ljungberg	45	4:05:58	72	73:39	55	41:11	40	15:57	50	39:21	24	65:50
D18 Elit	Hilda Mårzell	66	4:20:27	81	87:51	54	41:10	92	18:06	93	45:15	41	68:05
D18 Elit	Filippa Hjerne	Ej start		21	70:58	5	31:37	14	15:04	Ej start		Ej start	
D18 Elit	Ellen Wångberg Aneland	Ej start		28	73:12	52	40:58	44	16:07	74	42:48	Ej start	
H18 Elit	Lukas Nilsson	90	4:19:52	106	83:33	103	41:32	108	19:00	96	40:28	98	75:19
H21 Lång	Viggo Hjerne	111	7:10:50	144	118:02	156	66:07	129	119:22	111	43:41	89	83:38
D21 Kort-1	Ebba Adebrant	Felstämplat		54	67:01	Felstämplat		63	53:41	45	36:05	85	64:30
D21 Kort-1	Ellinor Östervall	Ej start		Ej start		Ej start		Ej start		99	45:50	Ej start	
H21 Kort-1	Alexander Käll	40	4:12:29	48	63:33	46	38:16	60	55:48	51	31:30	49	63:22
H21 Kort-1	Elias Adebrant	85	5:40:55	101	91:33	104	54:44	92	68:32	105	45:11	93	80:55
D20	Veronika Arnostova	12	4:22:20	4	61:35	4	30:32	27	70:26	34	38:30	16	61:17
D20	Elsa Käll	14	4:27:13	12	65:37	8	32:55	31	71:24	23	46:42	12	60:35
H20	Ludvig Norén	Felstämplat		133	124:19	110	48:28	Felstämplat		105	37:17	115	82:01
H18	Simon Adebrant	140	5:48:13	145	87:48	131	48:31	179	104:08	159	39:49	135	67:47
D17-20 Kort	Matilda Hedberg	17	4:18:24	19	58:50	14	33:21	41	62:29	24	37:20	28	66:24
D16	Freja Saers	113	5:13:06	143	108:35	95	42:30	124	63:40	109	40:44	102	57:37
H16	Oskar Eklöv	31	3:15:27	47	51:11	77	32:31	32	38:26	45	27:40	28	45:39
H16	Edvin Björklund Boljäng	Felstämplat		72	55:48	65	31:22	160	62:04	81	31:24	Felstämplat	
D15	Hilma Ödman	69	4:34:35	90	77:50	44	34:30	87	61:07	83	40:28	64	60:40
D15	Vanja Lif	72	4:35:39	81	71:39	82	44:39	50	51:23	60	37:21	84	70:37
D15	Emelle Hellström	99	6:05:13	116	105:16	95	50:49	107	73:38	109	49:56	106	85:34
H15	Alexander Bäckman	3	2:44:36	1	36:44	3	22:54	9	36:13	19	37:12	8	41:31
H15	Erik Käll	75	3:53:39	57	52:50	106	41:10	79	50:09	90	35:13	79	54:17
H15	Viggo Mårzell	107	4:30:58	32	47:11	57	31:43	134	68:02	118	40:16	131	83:46
H15	Tor Zettergren	Felstämplat		36	48:40	29	28:33	38	41:58	56	31:32	Felstämplat	
D14	Viola Saers	126	5:08:15	147	81:26	120	52:59	142	66:21	134	50:04	131	57:25
H14	Ingemar Färm	Felstämplat		81	35:55	34	27:26	82	37:54	Felstämplat		79	36:44
D13	Klara Skogholm	62	3:35:20	130	70:08	27	29:32	44	45:08	34	31:28	54	39:04
D13	Amanda Hedberg	104	4:27:45	129	69:01	106	51:55	95	55:29	52	33:54	124	57:26
D13	Amanda Nilsson	119	5:25:58	133	76:05	105	51:40	123	72:33	132	77:12	105	48:28
H13	Erik Eklöv	21	2:43:17	76	41:30	9	25:00	27	35:26	67	32:57	15	28:24
H13	Samuel Törnros	78	3:30:35	112	51:03	110	47:35	74	44:26	55	31:24	54	36:07
D12	Mira Mårzell	67	2:40:18	70	27:19	78	35:16	45	34:09	97	36:24	58	27:10
H12	Daniel Arnost	125	4:52:53	141	65:27	117	51:10	133	70:24	132	49:18	124	56:34
D12 Kort	Hilda Skogholm	2	1:29:08	8	21:18	2	14:09	3	25:10	2	13:41	2	14:50
D10	Solveig Saers	53	2:01:25	66	22:26	83	20:26	63	31:59	90	24:34	48	22:00
D10	Saga Saers	Felstämplat		61	21:24	55	17:34	53	30:00	Felstämplat		104	32:58

H10	Teodor Törnros	39	1:23:54	37	15:52	32	13:16	68	26:21	41	13:51	27	14:34
H10	Henning Färm	109	1:54:58	65	17:12	148	20:47	119	32:09	51	14:15	167	30:35
Inskolning	Mario Warg Tjernberg	Godkänd		Godkänd		Godkänd		Godkänd		Godkänd		Godkänd	
D40	Elsa Törnros	2	3:14:43	1	43:56	3	28:10	5	45:41	8	30:02	2	46:54
D40	Åsa Mårzell	4	3:18:22	2	44:02	1	26:52	10	46:33	6	29:31	8	51:24
D40	Maria Saers	45	5:45:27	45	86:29	44	52:25	46	82:20	46	50:34	41	73:39
H40	Mattias Allared	22	4:17:23	17	60:42	14	31:44	36	71:17	25	31:49	26	61:51
H40	Alexander Saers	70	7:41:37	82	116:15	77	71:55	77	118:23	73	51:16	73	103:48
H40	David Färm	71	7:46:24	78	106:40	81	81:31	74	110:33	80	65:28	72	103:12
H40 Kort	Joakim Törnros	Felstämplat		14	42:40	40	35:01	Felstämplat		25	28:02	17	43:26
D45	Karin Skogholm	21	3:27:37	45	49:15	11	31:15	22	44:37	23	32:01	27	50:29
D45	Terese Eklöv	Ej start		47	49:41	18	32:32	65	55:49	31	32:45	Ej start	
H45	Johan Eklöv	19	3:33:05	27	53:56	33	33:01	14	51:56	20	28:28	20	47:44
D45 Kort	Katerina Arnostova	45	3:14:07	58	40:46	71	43:37	70	38:54	43	31:01	38	39:39
H45 Kort-1	David Lif	85	4:43:20	85	57:13	90	53:53	101	65:51	86	46:21	87	60:02
H45 Kort-1	Jakob Skogholm	41	3:33:38	40	43:09	36	35:38	59	50:37	51	37:51	37	46:23
H50-1	David Hedberg	17	3:53:57	27	60:20	28	35:26	16	52:24	24	32:57	19	52:50
H50 Kort-1	Anders Käll	35	3:41:09	55	51:36	46	36:24	47	52:24	33	33:20	28	47:25
H50 Kort-1	Kamil Arnost	39	3:48:21	6	37:41	23	32:09	13	44:07	108	48:42	96	65:42
H50 Kort-1	Dan Giberg	43	3:50:40	19	43:17	107	55:18	31	48:24	62	38:24	16	45:17
H50 Kort-1	Patrik Adebrant	44	3:50:48	37	46:38	78	45:21	59	54:49	54	36:11	30	47:49
H50 Kort-1	Stefan Ljungberg	45	3:50:55	67	53:19	53	38:43	54	53:57	66	38:40	20	46:16
H50 Kort-1	Mikael Tjernberg	100	5:36:48	124	76:28	102	53:12	106	74:20	90	43:02	121	89:46
H50 Kort-1	Olle Hjerne	Ej start		38	46:55	18	31:04	39	50:16	Ej start		Ej start	
D55	Helena Adebrant	46	4:04:40	46	49:10	49	44:43	35	47:56	40	36:36	72	66:15
D55 Kort	Lena Ljungberg	28	3:13:30	25	39:46	31	36:08	10	34:35	60	40:39	29	42:22
D60 Kort	Carina Johansson	18	3:01:07	17	37:37	10	30:35	13	32:28	30	36:24	28	44:03
D70 Kort	Helen Törnros	9	3:22:49	9	42:00	11	37:16	6	34:33	5	35:34	19	53:06
H70 Kort	Staffan Törnros	61	4:28:25	53	53:41	87	72:23	45	40:51	69	54:44	38	46:46
D21 Motion	Jenny Warg	10	4:51:53	10	56:31	11	58:10	8	61:17	16	48:40	10	67:15
D45 Motion	Sofia Ödman	10	4:34:19	16	57:43	27	64:53	16	60:40	10	38:09	7	52:54
D45 Motion	Nina Boljang	39	5:52:53	43	68:14	48	74:53	65	88:08	40	52:28	35	69:10
D45 Motion	Mona Lif	66	6:51:37	65	79:14	62	87:11	77	102:03	67	60:42	58	82:27
H45 Motion	Robert Björklund	19	5:33:45	16	62:20	26	86:10	26	81:07	13	43:21	10	60:47
D50 Motion	Katja Hedberg	Ej start		80	130:17	75	113:51	76	102:14	Ej start		Ej start	
H50 Motion	Mattias Nilsson	4	3:46:10	15	53:30	7	39:16	2	46:12	3	32:33	9	54:39
Medelsvår 3.3 km	Teodor Hedberg	13	3:26:22	30	47:24	17	40:31	10	36:02	48	47:50	1	34:35
3-dag Svår 5 km	Liv Herne	Felstämplat						27	59:21	28	45:16	Felstämplat	
3-dag Medelsvår 5 km	Andreas Herne	6	2:50:42					14	66:17	5	46:18	4	58:07
Etapp Svår 5 km	Johan Carlsund							70	52:01	57	41:33		
Etapp Svår 3.5 km	Mikael Ryman			110	48:39								

På ungdomsfronten



Nu har höstträningarna dragit igång för ungdomarna och när ni läser detta har även näst sista deltävlingen av ungdomsserien ägt rum.



TMOK-ungdomar på StOF:s sommarläger vid Lillsved

Flera av ungdomarna har dock varit aktiva även under sommaren, både genom att träna på egen hand och genom att åka på olika läger och tävlingar.

Rikslägret i Idre är ett läger som SOFT ordnar för ungdomar 13-16 år från hela Sverige. Dit åkte även i år ett relativt stort gäng TMOK-ungdomar och tre ledare.

Det brukar vara ett utvecklande läger med två teknikträningar om dagen och våra ledare jobbar intensivt med uppföljning och teknikgenomgångar både före och efter träningarna.

StOF:s utvecklingsläger på gul och orange nivå hade i år flyttat från Domarudden till Ågesta. Vad jag har hört av dem som var där har det varit fortsatt mycket bra läger.

De äldre ungdomarna har åkt på violett utvecklingsläger till Härnösand där USM avgörs 30 augusti-1 september.

I början av sommaren var det också StOF:s sommarläger, i år vid Lillsveds folkhögskola. Dit åkte inte riktigt lika många TMOKare som senaste åren, men de som var där verkar ha haft roligt. För första gången vann vi äventyrsstafetten och kom tvåa i både HD14 och HD16 på lägerstafetten.

Många ungdomar var också med på O-Ringen i Oskarshamn. Och redan helgen efter åkte vi med ett DH20-lag och ett DH14-lag till Ungdomens tiomila, där ungdomarna bodde i militärtält och sprang både stafett och individuella tävlingar.

Hösten kommer som vanligt att bjuda på teknikträningar för ungdomar i alla åldrar. Vi har haft svårt med rekryteringen av nya ungdomar främst i Harbro och även svårt med rekrytering av nya ledare. Hjälpt gärna klubben i detta och sprid information om vår roliga verksamhet till alla ni känner.

När hösten kommer går det ofta fort, men misströsta inte, senhöst betyder

långpass, styrka och innebandy i Sättrahallen, reflexslingan i nysnö och en massa andra fina upplevelser.

Hoppas att se er alla där!

Åsa Mårzell



Rikslägret i Idre 2024

Träningslägret hålls i Idre, varje år efter midsommar, för 13-16 åringar från hela Sverige.



TMOK-gänget på väg i Idre - Freja, Vanja, Linus, Alexander, Oskar, Edvin, Samuel (och Ingemar bakom de andra)

Måndag

Idag var de första träningarna. Det var stjärn-ol och stafett-ol. På stjärn-ol blev Erik skuggad av David Lif medan Johan Eklöv skuggade Ingemar och Linus. Samuel blev skuggad av Terese Eklöv.

Alla sprang 7 slingor vilket blev ungefär 4 km. Däremot tog alla det lugnt eftersom alla ledare tjatade om att vi skulle ta det lugnt hela tiden för det var den första träningen.

På eftermiddagen åkte vi till samma plats där vi körde stafett-ol. Det fanns två gafflar, Erik och Linus var bäst i H14. De skulle vunnit men gjorde några misstag som kostade rejält.

Det var också bland den bästa maten förutom att all god dricka var slut och brickor/djupa tallrikar tog slut.

Erik Eklöv och Samuel Törnros



Samuel svalkar fötterna

Tisdag

Lägrets andra träningsdag startades med sovmorgon, tätt följt med en smarrig frukost. Strax efter åkte vi iväg till dagens första träning, som var ett långdistanspass på kalvfjället. Trots det varma vädret hittade vi en snödriva och byggde en snögubbe

tillsammans.



Vanja och Freja med sin snögubbe

När långdistansen var avklarad åkte vi tillbaka för att äta lunch och ladda batterierna. Efter lunchen begav vi oss till vårt andra pass, som var brunt och blått. Kartan bestod mestadels av sankmarker och höjder, vilket ledde till blöta orienterare.

De svettiga och blöta orienterarna begav sig till kalla (+7 grader) Burusjön för att ta sig ett välförtjänt dopp efter träningen. Trötta och lite kalla åkte vi sedan hem för att vila upp oss. Vi duschade och åt middag innan det var dags för föreläsning.

Föreläsningen hölls av Vilma von Krusenstierna och August Mollén. Föreläsningen var en inblick i orienteringens avtryck i Vilmas liv, samt hur hon hanterar alla aspekter tillsammans. Strax efter föreläsningen avslutade vi dagen med en livelox-analys innan det var dags att krypa till kojs.

Freja Saers och Vanja Lif

Onsdag

Äventyrsstafetten började med en genomgång där man skulle hitta sin grupp man blivit tilldelad dagen innan. Detta blev till en del problem då samlingsplatsen var en ganska lång sträcka grusväg.

Efter genomgången om hur man skulle genomföra en aktivitet så blev vi ivägsläppta till olika stationer för att börja samla in poäng. Stationerna varierade i både svårighetsgrad och längd, vissa var enklare som att hitta en pinne över viss längd. Medan andra var svårare, som matteuppgiften.

Dagen fortsatte ända till 14:00 men man fick gå hem tidigare om ens grupp blev klar snabbare. Jag hade turen att hamna i ett bra lag som alla var med på att satsa på första plats, en svår uppgift men som vi till slut lyckades med.

Edvin Björklund Boljang



Uppe hos Nipgubben på Nipfjället

Torsdag

Den här dagen hade vi en fullspäckad och spännande dag på rikslägret. Först ut på agendan var rikslägersmästerskapen där Oskar och Alexander tävlade i klassen siamesiska tvillingar. De visade imponerande samarbete och vann med den fantastiska tiden 10:44.

Efter tävlingen gav Oskar, Edvin och Alexander sig ut på träningen Röda linjen, en utmanande korridororientering som var ganska backig och väldigt blöt i sänkorna. Oskar hade glömt bort tiden så Edvin och Alexander blev en halvtimme sena till lunchen när de var ute och letade efter honom.

Efter en välbehövd lunch fortsatte vi med träningen Fyra hörn. Här fick vi testa på olika typer av terräng: en kortare bana uppe på kalvfjället, en i tät skog och två i detaljrika områden. Varje bana bjöd på sina egna utmaningar och lärdomar.



Prisutdelningen

När eftermiddagen led mot sitt slut joggade vi till Burusjön för ett upp-

friskande dopp. Som vanligt var vattnet kallt, men det hindrade oss inte från att njuta av badet.

Kvällen avslutades med en fin avslutningsceremoni där vi fick delta i prisutdelningen. Oskar och Alexander fick pris för dagens tävling och Edvin och hans lag för deras vinst av Äventyrsdagen. Det var en härlig stämning och många glada vinnare. Dagen rundades av med den roliga och lite annorlunda tävlingen Glassmila, där lag tävlar om att äta glass på kortast tid. Många ångrade att de deltog, särskilt Alexander som åt sig igenom långa natten. Alla lyckades ändå kämpa sig igenom och laget slutade på en åttonde plats. Ett perfekt avslut på en minnesvärd dag!

Alexander Bäckman, Oskar Eklöv och ChatGPT

Utvecklingsläger Orange



Domaruddslägret är bra eftersom man lär sig känna massa personer från olika klubbar. Det är också bra eftersom man blir skuggad av jättebra ledare som ger väldigt bra tips om hur man kan bli bättre.



Ingemar och Erik på lägret

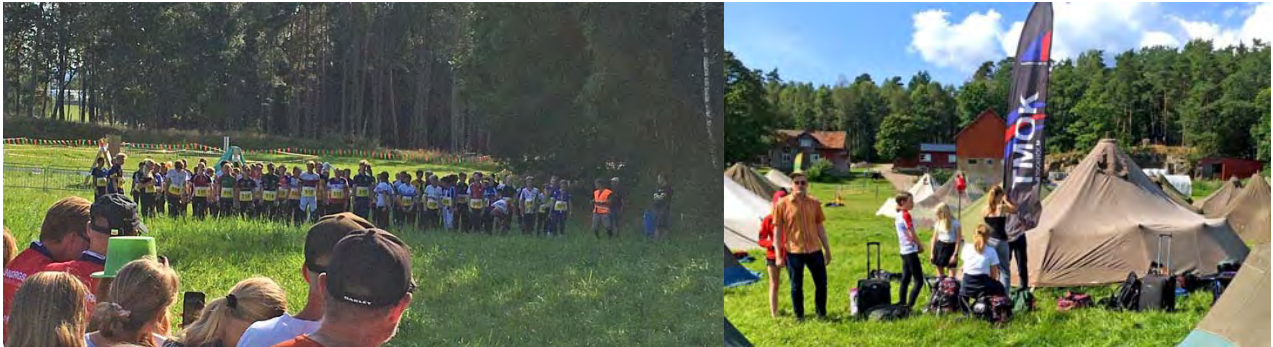
Något jag däremot tycker är dåligt är att man måste kunna namn på personer när man ska till måltiderna. Domaruddenlägret är också kul för

att det händer så många olika saker. Träningarna var varierade och vi delades in i lag som fick tävla mot varandra på olika sätt.

Domaruddenlägret var inte heller på Domarudden i år! Istället hölls det vid Ågesta folkhögskola, och Frälsningsarmén var tydligen inblandad (jag vet inte riktigt hur). Det ledde iallafall till några roliga situationer då mannen som verkade ansvarig där verkligen gav sig den på att frälsa oss. Han försökte t ex både hela en ledares knä med hjälp av Guds outgrundliga kraft och delade ut exemplar av nya testamentet.

Erik Eklöv och Ingemar Färm

I år gick stafetten vid Fotskäl i Västergötland. TMOK hade lag både i lilla (HD14) och stora stafetten (HD20).



Inget reportage har kommit in om lilla stafetten men väl ett par bilder.

Under natten till lördagen gick den stora stafetten av stapeln, med start 02:45.



Starten på stora stafetten

Lukas Nilsson var den som tog sig an första sträckan och med ett stabilt lopp gav han laget en bra start.

Då tog Hilda Mårsell över stafettpinnen och gav sig in i mörkret. Snabbt gick det för rätt som det var hade vi klättrat 22 (!) placeringar upp i resultatlistan till 43:e plats.

Hilda växlade ut Oskar Eklöv som även han verkar ha haft bråttom i skogen. Vi i vindskyddet blev dock lite oroliga ett tag när hans pinne inte hade registrerats vid den första radiokontrollen där alla ska passera. Detta visade sig bara vara strul med tekniken när Oskar kom inspringandes på en 38:e plats.

Sedan var det min tur och vid det här laget hade det börjat ljusna men dimman låg fortfarande ganska tät.



Dimma över arenan på morgonen

Själv var jag hyfsat nöjd med mitt lopp, ovetandes om vad jag hade gjort ut från kontroll 2.

Stafetten rullade på och kampen mot Tullinge följdes med spänning. Ena sekunden låg vi före, andra sekunden hade de några minuter på oss.

Efter en nästan omöjlig upphämtning av Freja på sista sträckan kom vi till slut i mål före Tullinge, vilket kanske för vissa kändes som en seger även fast vi inte vann tävlingen.

Tyvärre hade jag på väg till kontroll 3 råkat snedda över ett förbjudet område på kartan, vilket jag inte upptäckte förrän livebox var ute senare på eftermiddagen. Även om överträdelsen inte hade någon stor betydelse för resultatet kände jag att det enda rätta var att diska oss själva så att slutresultatet blev ej godkänt. Lite av ett antiklimax var

det men ändå det som kändes bäst, i alla fall för mig.



Alexander växlar till Freja

Efter stafetten, som för klubbens del tog slut kring halv elva, var det dags att ladda om för nästa tävling som startade redan på eftermiddagen.

Det gjordes bland annat genom bad för några och vila för andra. Det var en medeldistans, och eftersom vägen till start delvis gick rätt mycket uppför, bestod banorna av en del downhill-orientering. Det tror jag nog var skönt för många av stafettlöparna.

Medan många var ute i skogen och tävlade var en del kvar på arenan för

att samla krafter inför morgondagens långdistans.

Efter tävling och dusch var det dags för pizza-middag på arenan följt av bad för några. Kvällen spenderades med diverse lugna aktiviteter, och somliga kollade på bio, innan det var dags att gå och lägga sig.

Morgondagen började, trots tidigare väderprognos, utan regn. Efter en god frukost, lite ihoppackning, och lagom till att de första börjat starta började regnet ösa ner. Det vart en blöt men rolig långdistans i den västgötska skogen.

När alla TMOK:are hade kommit imål, duschat och ätit lunch tog vi vår packning för att börja bege oss hemåt. På hemvägen stannade vi på Stavsjö Krog och Kafé för att äta middag, innan vi kom fram till Alby där alla åkte åt olika håll.

Sammanfattningsvis tycker jag att det var en mycket rolig helg och rekommenderar verkligen alla som får vara med på U10-mila att vara det! Jag tycker att det är roliga tävlingar och bra klubbgemenskap!

Filippa Hjerne



Hela "stora" laget - Lukas, Hilda, Oskar, Filippa, Vanja, Erik, Edvin, Ludvig, Hilma, Alexander och Freja

Högdalens Högsta

Undrar du hur det känns att få så mycket mjölksyra att benen knappt rör sig? Vill du få Stockholms bästa träningspass i löpning upp och nedför backar? Har du aldrig spanat ut över södra Stockholm från en av de bästa och högsta utsiktspunkterna? Allt detta får man chansen att uppleva om man ställer upp i löptävlingen Högdalens Högsta.

På Högdalens Högsta's hemsida kan man läsa följande "reklam": *4,1 km, 215 höjdmeter, STIFA* >50. HHS bana modell 2024 har samma upp-lägg som senaste åren, kort och hårt. Banan är som tidigare knalltuff med 4,1 km koncentrerade till topparna. Start/mål vid Högdalstoppen.*

I stora drag ser banan ut så här: Start Högdalstoppen, ner till "botten", Fagersjötoppen upp och ner, Hökarängstoppen upp och ner, Fagersjötoppen upp och ner igen, upp till målet på Högdalstoppen. Härligt.

Banan är väl uppmärkt med blå snitslar, blå färg på stenar och liknande. På de ställen där det är lite mer "svårnavigerat" står det gubbar som pekar ut banan. Karta över banan finns på hemsidan som man kan "plugga på" innan man springer.

Det är i huvudsak Nacka-Värmdö skidklubb som står för arrangementet, men även några funktionärer från andra "Södra Stockholms skidallians"-klubbar har varit med.

Förutom att det är ett tips på en grymt jobbig sak att prova på, kan man undra vad den här skriften har att göra i TriangelTajM? Jo, det är så att nu är Tumba Mälärhöjden "titelförsvare" inför nästa tävling (våren 2025). Alexander Bäckman (TMOK) visade var skåpet ska stå och sprang in på första plats före hela "Vasa-

llops-eliten" i Nacka-Värmdö skidklubb. För mer info om Högdalens högsta: www.hogdalenshogsta.se eller facebook.com/hogdalenshogsta

Fredrik Ruda



Alexander – snabbast på senaste HH

**STIFA är en sammandragning av stigningsfaktor och definitionen är: STIFA = stigning (höjdmeter) / distans (km)*

Några exempel på STIFA (från web-sidan stifa.se): Lidingöloppet=17,5 Göteborgsvarvet=4,7 NY Marathon=6.2 Vasaloppet=9,3 VM-5-milen 2021=35.4 Nordenskiöldslppet=8,6 Vätternrundan=4.3

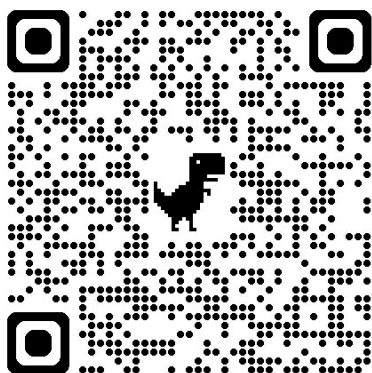
Rapport från skidsektionen



Säsongsstart Grönklittsläger!

Som vanligt startar vi säsongen med skidläger i Grönklitt! Datumen som gäller är 12-15 december. Vi bor i 6-bäddsstugor och varje stuga sköter om sin egen mat. Tillsammans kör vi träningar med ungdomarna i lagom grupper.

Kostnad för boende är mellan 800 och 1000 kronor per person, beroende på hur väl vi fyller upp stugorna. Resa sker i bilar och vi ser till att alla som vill med får plats i en bil! Anmälan sker via QR-koden nedan! Sista anmälningsdagen är 31:a september.



Skidspår Rikstens Golfbana

Klubben har nu köpt in en skoter som skall stå i Harbro under sommartid, och strax är det dags att sätta den i verket. Vi hoppas på en lång och snörik vinter. Med den nya skotern så är det upp till oss själva att dra spår, och vi har en liten spårpatrull som gärna får bli större. Är du intresserad av att hjälpa till och lära dig köra skoter så hör av dig!



Här ska det bli skidspår i vinter igen

Ungdomsträning

Avsikten är att ordna ungdomsträning som vanligt mellan nyår och sportlovet, med fokus på Lidas konstsnöspår.

Jakob Skogholm

fundrar 'n





OL-skytte i Munkhyttan 24-26 maj.

Med ett ganska litet utbud av OL-skytte-tävlingar blev SM första gången jag testade på det som för många andra. Totalt var vi 13 st från TMOK som tävlade (inklusive Felix Persson och Robin Björkman som normalt tävlar för Haninge resp. Södertörn).

Inför tävlingarna hade Johan och Terese Eklöv ordnat med flera skytteträningar för oss som skulle tävla. Där kom de med massor av bra tips som förbättrade skyttet rejält, så nu var vi taggade inför SM!



Rickard och Mira på skjutträning

De flesta från TMOK bodde på Lindesberg stadshotell. Hotellet andades en svunnen storhetstid med högt i tak, väl tilltagna rum och lyxigare boende än orienterare är vana vid och med en fantastisk frukostbuffé.

Båda dagarna var det tungsprungen terräng med hög undervegetation men med mestadels bra sikt.

Lördagens SM i klassisk distans, började med punktorientering, en snitslad bana där tio positioner på eller en bit ifrån snitslade banan skulle markeras på en karta och varje mm fel kostar en minut tillägg, max 100 min. Toksvårt enligt mig, jag gissade hej vilt men fick ändå "bara" 50 min tillägg.

Efter punktorienteringen var det en vanlig bana, följt av liggande skytte, sen ytterligare lite mer vanlig bana och stående skytte. Missade skott gav tidstillägg, totalt 2x10 skott.

Efter första skyttet blev jag omsprungen av en som hittat min husnyckel på en snitslad stig från arenan.



TMOK-gänget i Lindesberg – Hilma, Vanja, Robin, Rickard, Hilda, Erik, Viggo, Mira, Johan, Oskar och Felix

Även bilnyckeln visade sig ha trillat ut ur fickan då dragkedjan gått upp, troligen under liggskyttet. Jag fick hjälp att leta men bilnyckeln var borta. Det var bra att Viggo hade den andra bilnyckeln.

Mitt mål var att bli godkänd vilket lyckades (kom sist i min klass). Jättebra jobbat av övriga från TMOK med hela 12 st SM-medaljer. Mira Mårzell hade dessutom flest träff (19/20) av alla 98 tävlande.

Söndagens sprint (dock inte SM) var en kortare bana med straffrundor i stället för tidstillägg och bara 2x5



OL-skytte utan puls

Om värme skulle kunna smälta ens orienteringskunskaper tror jag det var vad som hände i Vallentuna första helgen i juni.

Passande nog med vädret så hade arrangören ett nytt upplägg på skyttet under lördagen. Istället för OL-Skytte-OL-Skytte så blev det Skytte-Skytte-Transport 5km-OL-OL.

Enligt oss skyttar var det helt perfekt, för då sprang vi knappt innan vi skulle skjuta i ett varmt skjul. För folk som aldrig skjutit förr innebär det att man skjuter cirka 100% bättre än vanligt. Men vi alla klagade självklart på allt och alla ändå.



skott.

Det var jättevarmt så helt utmattad efter första delen på banan bommade jag allt under liggskyttet och fick 5 straffrundor som inte gjorde mig piggare. En kort orienteringsrunda och ståskytte gick bättre då jag träffade 2 av 5.

Fina insatser från TMOK:are som resulterade i 7 st pallplatser.

Det bästa med söndagen för mig var att en finländsk orienterare med falkblick hittade min bilnyckel i skogen!

Rickard Gunée

Inget blev uppenbarligen bättre till Sprinten som var SM-rankad på söndagen. Den som till och med hade det vanliga upplägget, ish, OL-Skytte-Skytte. Men vi ungdomar/juniorer är överens om att det inte var vårt fel. Det var ju helt självklart skjutbanans riktning som förstörde orienteringen.

Robin Björkman



Terese, Vanja och Erik på Sprint-SM

Världscupen i OL-skytte Finland 8-9 juni



Mitt namn är Felix Persson och jag är er nyblivna klubbkamrat. Jag är OL-skytt sedan juni 2023 då jag kom till ett välordnat SM på Berga Skjutfält och fick ett vapen i hand för första gången.

Ni kanske snarare känner igen mitt namn som ledare på StOF:s läger på Domarudden eller som löpare för Haninge SOK, vilket stämmer bra det med. Men idag så läser du min historia om äventyren i Finland under en helg i juni 2024.

Jag får börja med att meddela att det tyvärr inte blev några bad under resan. Varken i sjö eller bastu. Men innan jag kan berätta mer så måste vi bege oss tillbaka ett år i tiden.

Jag hade alltså aldrig hållit i ett vapen i hela mitt liv förrän juni 2023. Och råden jag fick då var, "peka pipan mot tavlorna och tryck av". Som tur är fanns där unga blivande stjärnor inom OL-skytte från TMOK som glatt hjälpte mig med hur magasin fylls på och hur allt fungerar.

Jag överlevde min första tävling och har sedan dess varit med på två läger. Dessutom varit med till Finland två gånger, inklusive denna historiens mittpunkt.

Jag har ännu inget eget vapen men förlitar mig på alla snälla ol-skyttar som hjälper till att ta med ett lånevapen åt mig till varje tävling. Sedan i våras får jag låna samma vapen varje tävling vilket har underlättat min utveckling och gjort att jag kunde lära mig det vapnet och ställa in det efter mig.

Det är en ganska trög vår med rätt så regelbunden träning men jag känner mig inte alls i närheten av någon form under de inledande tävlingarna

i Sverige. Skyttet går bra och det är mitt främsta fokus och förbättringsområde.



Vapnet behövde byggas om

Jag har haft en brant utvecklingskurva sedan i februari då vi var i Sävsjö på skytteläger och där jag fick en helt egen skyttecoach. Hon heter Frida Börjesson och är elitskytt som just gått färdigt skyttegymnasiet i den just nämnda småländska staden. Jag skickar bilder och filmer till henne, på mina inskjutningstavlor och på när jag skjuter och får tips och justeringar som jag bör göra. Hon är hård och tydlig.

Hur känner vi varandra? År 2021-2022 deltog jag i Riksidrottsförbun-

dets program Eldsjäl 2.0 som är till för att förbereda framtidens ledare för idrottsrörelsen. Förra året deltog Frida i programmet och jag har som tidigare deltagare lärt känna henne genom de nätverksträffar som vi haft. Känner du någon ung ledare som har potential och som kanske vill utveckla sitt ledarskap? Berätta för dem om Eldsjäl 2.0 och säg att de kan anmäla sig till Svenska Orienteringsförbundet under försommaren! SOFT får varje år skicka 2 personer på utbildningen.

Men så är det dags för världscupen i Finland! Till finska Ingå bär det av. Jag njuter av livet och att få komma iväg från plugget. Jag åker med Robban och Hans Wickbom i min familjs bil. Det är bra att det är "min" bil för då får jag plats med brassestol och mina verktyg och träpinnar. Vapnets stock är nämligen för kort och jag tar med mig allt jag kan behöva för att bygga på det som saknas.

Det är inte aktuellt att bygga vapen på finlandsfärjan så det första jag gör när vi anländer till tävlingen är att bygga ut vapnet. Sen skjuter jag in. Precis som på tv så får man innan tävlingen skjuta på papperstavlor och möjlighet att justera det som man gör fel. Vind då? Det har jag inte lärt mig ännu. Det går okej men jag hinner bara skjuta lite grann innan det är slut. Vapnet lämnar vi sedan i ett vapenstall vid skjutbanan.

Det bär av till start för klassisk distans och det är en varm dag. Först är det punktorientering. Tre km efter en snitslad bana. Tio kontroller som dyker upp när man minst anar det. Vid hälften av kontrollerna ska man berätta var man är och vid andra hälften så sitter det en skärm långt bort som man ska berätta var den

sitter. Svaret markerar man i kartan med ett nålstick med en säkerhetsnål. För varje millimeter fel får du 1 minuts tidstillägg. Max 10 min per kontroll, det vill säga max 100 min totalt, på bara punktorienteringen.



Punktorienteringen (med vita prickar)

När snitseln tar slut får man en ny karta med en långdistansbana. 8,9 km fågelvägen (jag sprang 10) där det till första kontrollen är 500 meter myr. Tungt. Men sen i skogen är det fint och kroppen känns bra på väg till 2-an. Jag ökar farten något och sen går resterande bana som på räls. Det var länge sedan jag hade så bra flyt i orienteringen, och samtidigt så pigg kropp. Jag njöt verkligen. Perfekt väder också med en regnskur i skogen.



Dags för skytte

Glad är jag när jag kommer till första skyttet. Här ska ju skjutas också! Hinner ta en klunk vatten på vägen in och tar det lugnt för att få ner pulsen. Det är dags att skjuta 10 skott

liggande. 5 st i taget så hinner funktionären nollställa tavlan däremellan. I klassisk distans får du 2 min tids-tillägg per bom. Det vill säga max 40 min. Jag lägger mig försiktigt på mattan. Andas in, andas ut. Jag hamnar mitt i pricken. Bra, skjutställningen är bra. Andas igen och sen kramar jag avtryckaren. Ni som ser på skidskytte har nog hört Björn Ferry prata om vikten av att avfyra skotten. Han har som alltid rätt. Träff. Träff. Träff igen. "Det här går ju typ bra idag" Bom. "Skärpning, fokus" Träff.

Jag laddar om. Funktionären nollställer tavlan. Funktionären är lite stressad. Nu blir det knas. Jag träffar första men bommar andra sen sätter jag tredje skottet på andra pricken. Tror att funktionären blev förvirrad nu. Jag sätter resterande och min sista prick förblir svart. Men enligt skytteresultatet bommade jag tre skott i andra serien. Men det gör inte mig något för jag är riktigt nöjd med min prestation på 80%, det är trots allt skyttet som är mitt fokus.

Dags för en andra orienteringsrunda. 1,4 km (jag springer 1,7) Snabbt och bra. Tillbaka till andra skyttet. 10 stå. Tar det lugnt. Andas och ställer fötterna parallellt med tavlan, rakt framför. Nu känner jag av skillnaden med längre stock. Mycket bättre stöd. Träff. Andas, sikta - Träff. Trots att det finns gott om tid i OL-skytte så orkar man inte stå hur länge som helst så det gäller att vara effektiv. Pricken är ju stor nu. Träff. Bara att klämma försiktigt precis innan man är inne i pricken. Träff igen. Och sista sitter! FULLT i stående!

Men jag är inte klar än! Fira sen. Laddar om. "Kom igen nu, kanske kan jag sätta alla dessa också" Bom.

"Fokus! Fokus..." Träff. Träff igen. "Ah men du kan ju" Bom. Men sista den tar jag kände jag och gjorde precis som jag skulle och den sitter. 80% i stå också!? Spring!! Lämna tillbaka vapnet i stället och spurta raka vägen in i mål. Jag är glad för att det inte finns något spurtvarv för nu har jag sprungit 16 km med vägen till start inräknat och varit ute i mer än två timmar.

Det som är extra spännande med OL-skytte är att det tar tid innan det kommer något resultat. Någon ska räkna ihop alla tilläggsminuter här och där och framförallt rätta punktorienteringen. Jag kände på mig att det var ett bra lopp, kanske topp 4-5 någonstans. Stabil orientering och bra skytte.

Så då går man runt där och väntar på att resultatet ska komma. Underbar sommardag så det var en fröjd. Jag kan rekommendera kakor med äpple och kanel tillsammans med blåbärsjuice.



Äppelkakor och blåbärsjuice till mellanmål

Nämen! Så är det prisutdelning, men resultatet har inte kommit? Ändå ett extremt spännande sätt att publicera resultaten på. Nu får ni läsa på finlandssvenska. "Å så tar vi Herrar tjuogoett. På tredjeplats Antti Ivori" Då tänkte jag "jasa det va så många finska kanoner med idag!" eftersom att Antti var totaltvåa i världscupen förra året efter Johan Runesson.

"Ååh på första plats, och världscupsegrare: Felix Persson". Va? Nämen de sa ju mitt namn. Näe. Jo. Sjukt. Det visar sig att Antti tillslut blev 2a. Han sprang 5 minuter snabbare än mig, jag hade tredje snabbast tid, men jag sköt bättre och stack bättre hål. 1 minut och 54 sekunder vann jag med.

Den kvällen blev det en päron-sandwichglass efter middagen. Svårt att landa efter något sådant och nu blev resten av helgens äventyr lite överskuggade. Men jag kan snabbt sammanfatta att dagen efter var det sprint och stafett.

Sprint är precis som skidskytte med straffrundor istället för tilläggstid. Ett stående skytte och ett liggande, två slingor och inget spurtvarv. Bommade lika många på hälften så många skott, 2 i ligg och 2 i stå. Jag gjorde också en megabom på en kontroll och tappade massor med tid där. Det räckte till en tredjeplats, väldigt nöjd!

I stafetten sprang jag tillsammans med Robban och vi var endast 2 eller 3 lag med så vi tog hem en fin placering där och fick med oss mängder med närodlade örter i kruka hem.

Kul det här, dock tvärt emot min plan. Världscupsegern gav mig en plats i årets VM-lag, men planen var aldrig att komma till VM i år. Det gick samtidigt som Domaruddenlägret. Det går ju inte.



Felix högst upp på prisballen

Så jag siktar mot VM 2025 i Finland. En satsning som har börjat bra. Lite för bra. Finns bra med motivation inför årets mörka månader i alla fall. Det var min historia om mina äventyr i Finland och jag är så glad att jag hittat till min sport.

Felix Persson

Prispallen 2024

2:a plats

Natt-SM 12/4

Freja Hjerne D18

Hagenmedeln 13/4

Arne Karlsson H65

Tiomilarepet 17/4

TMOK HD14 (Ingemar F, Erik E)
TMOK H16 (Edvin B B, Alexander B)

Vårträffen Gotland 21/4

Alice Ljungberg D21
Helena Adebrant D55
Patrik Adebrant H45

Sprint publiktävling 26/4

Carina Johansson D60

Järladubbeln lång 27/4

Teodor Törnros H10
Hilda Skogholm U3
Elsa Törnros D40

Leksandstrippeln Indoor 27/4

Vanja Lif D16

Järladubbeln medel 28/4

Åsa Mårzell D40

Lidingö medel 1/5

Amanda Claesson D20

Närkekvartetten dag 1 9/5

Elsa Törnros D40
Hilda Skogholm Mycket lätt 2 km

Roslagshelg lång 11/5

Helen Törnros D70

Närkekvartetten dag 3 11/5

Elsa Törnros D40
Karin Skogholm D45
Hilda Skogholm Mycket lätt 2 km

Närkekvartetten dag 4 12/5

Hilda Skogholm Mycket lätt 2 km

Fäbodloppet Domnarvet 18/5

Dan Giberg H55

Järfällasprinten 25/5

Ludvig Norén H18

Unionsmatchen 25/5

Arne Karlsson H60

Faxeträffen medel 25/5

Carina Johansson D60

StOF:s lägerstafett 2/6

TMOK H16

(Alexander B, Viggo M, Erik K, Edvin B B)
TMOK H14 (Samuel T, Ingemar F, Linus E)

1:a plats

Stigtomtaktivitet 14/4

Bodil Hjerne Lätt 2.5 km

Tiomilarepet 17/4

TMOK D21 Kort (Filippa H, Freja H)
TMOK H16 (Viggo M, Oskar E)

Strängnäsduubeln medel 20/4

Karin Skogholm D45

Bergslagsmötet 20/4

Oskar Eklöv H16
Erik Eklöv H14

Järladubbeln lång 27/4

Åsa Mårzell D40

Leksandstrippeln Indoor 27/4

Oskar Eklöv H16

Järladubbeln medel 28/4

Elsa Törnros D40
Mikaela Dohn U4

Viktor Ljung, Bogdanovic Mycket lätt 2 km

Lidingö medel 1/5

Elsa Törnros D40
Ulrik Englund Svår 3 km

Klemmingekampen 1/5

Carina Johansson D60

Närkekvartetten dag 1 9/5

Olle Ekenberg H18

Närkekvartetten dag 2 10/5

Elsa Törnros D40
Olle Ekenberg H18

Roslagshelg medel 12/5

Ulrik Englund H45
Amanda Hedberg D18

Närkekvartetten dag 4 12/5

Karin Skogholm D45

Faxeträffen sprint 25/5

Carina Johansson D60

Slottssprinten Sigtuna 1/6

Helen Törnros D70

Sprint-DM 5/6

Elsa Törnros D40
Freja Hjerne D18

3:e plats

Strängnäsduubeln medel 20/4

Klara Skogholm D14
Amanda Claesson D20

Järladubbeln lång 27/4

Filippa Hjerne D18 Elit
Robin Björkman H18
Bertil Ödman U3
Karin Skogholm D45

Järladubbeln medel 28/4

Filippa Hjerne D18 Elit
Joakim Törnros H40

Närkekvartetten dag 1 9/5

Åsa Mårzell D40

Närkekvartetten dag 3 11/5

Joakim Törnros H40

Roslagshelg medel 12/5

Helen Törnros D70

Närkekvartetten dag 4 12/5

Joakim Törnros H40

Stockholm City Cup E1 15/5

Freja Hjerne D21

Fäbodloppet Domnarvet 18/5

Ulrik Englund H50

Stockholm City Cup E2 22/5

Freja Hjerne D21

Järfällasprinten 25/5

Alexander Bäckman H16

Faxeträffen medel 26/5

Carina Johansson D60

Sprint-DM 5/6

Alexander Bäckman H16
Karin Skogholm D45
Jakob Skogholm Svår 3 km
David Färm Medelsvår 3 km

Gotland Sprint-DM 8/6

Lena Ljungberg D55

Idrefjällens 3-dagars E1 25/6

Åsa Mårzell D40

Idrefjällens 3-dagars E1 25/6

Hilda Mårzell D18

Sprint-DM 5/6

Alice Ljungberg D18

Kinnekullesprinten E1 8/6

Helen Törnros D70

Kinnekullesprinten E2 8/6

Helen Törnros D70

Kinnekullesprinten totalt 8/6

Helen Törnros D70

Tre skåningar och en dansk E2 15/6

Arne Karlsson H65

Idre Jubileums-OL 23/6

Hilda Mårzell D18

Mira Mårzell D12

Arne Karlsson H65

Idrefjällens 3-dagars E1 25/6

Alice Ljungberg D18

Idrefjällens 3-dagars E2 26/6

Alice Ljungberg D18

Idrefjällens 3-dagars E3 27/6

Hilda Mårzell D18

Idrefjällens 3-dagars tot 25-27/6

Hilda Mårzell D18

Ravinen trekvällars E1 1/7

Karin Skogholm D45

Elsa Törnros D21

Joakim Törnros H40

Ravinen trekvällars E2 2/7

Elsa Törnros D21

Ulrik Englund H45

Tjust 2-dagars dag 2 3/7

Julia Zettergren Lätt 5 km

Ravinen trekvällars E3 3/7

Joakim Törnros H40

Ulrik Englund Svår 5 km

Renlunken medel 6/7

Emelie Hellström D16

Gotland 3-dagars E2 10/7

Patrik Adebrant Svår 3 km

O-Ringen E1 22/7

Åsa Mårzell D40

O-Ringen E2 23/7

Hilda Skogholm D12 Kort

O-Ringen E3 25/7

Mattias Nilsson H50 Motion

O-Ringen E4 26/7

Hilda Skogholm D12 Kort

O-Ringen E5 27/7

Hilda Skogholm D12 Kort

Elsa Törnros D40

Gotland Sprint-DM 8/6

Alice Ljungberg D21

Idre Jubileums-OL 23/6

Alice Ljungberg D18

Idrefjällens 3-dagars E2 26/6

Åsa Mårzell D40

Idrefjällens 3-dagars E3 27/6

Åsa Mårzell D40

Alice Ljungberg D18

Idrefjällens 3-dagars tot 25-27/6

Alice Ljungberg D18

Åsa Mårzell D40

Sprint-SM kval 28/6

Freja Hjerne D18 B

Sprint-SM final 29/6

Freja Hjerne D18

Ravinen trekvällars E2 2/7

Joakim Törnros H40

Ravinen trekvällars E3 3/7

Elsa Törnros D21

Freja Hjerne Svår 7 km

Gotland 3-dagars E1 9/7

Ulrik Englund H45

Arne Karlsson H65

Gotland 3-dagars E2 10/7

Ulrik Englund H45

Gotland 3-dagars totalt 9-11/7

Ulrik Englund H45

Skärgårdssprinten 17/7

Freja Hjerne D21

O-Ringen E1 22/7

Freja Hjerne D18 Elit

Alexander Bäckman H15

Elsa Törnros D40

O-Ringen E2 23/7

Åsa Mårzell D40

O-Ringen E5 27/7

Teodor Hedberg Medelsvår 3,3 km

Markdubbeln lång 4/4

Freja Hjerne D18

Idrefjällens 3-dagars E2 26/6

Matilda Lagerholm Medelsvår 3 km

Idrefjällens 3-dagars E3 27/6

Matilda Lagerholm Medelsvår 3 km

3+3 i Sälen E1 28/6

Alice Ljungberg D18

Ravinen trekvällars E2 2/7

Helen Törnros D70

Tjust 2-dagars dag 2 3/7

Louise Zettergren Lätt 5 km

Ravinen trekvällars E3 3/7

Helen Törnros D70

Teodor Törnros H10

Filippa Hjerne Svår 5 km

Eskilstuna Weekend E2 6/7

Oskar Eköv H16

Eskilstuna Weekend E3 7/7

Terese Eklöv D45

Eskilstuna Weekend totalt 5-7/7

Alexander Bäckman H16

Gotland 2-dagars E2 7/7

Helena Adebrant D55

Carina Johansson D60

Gotland 2-dagarstotalt 6-7/7

Carina Johansson D60

Gotland 3-dagars E3 11/7

Ulrik Englund H45

Österlen 3-kvällars E1 15/7

Teodor Törnros H10

Österlen 3-kvällars E3 17/7

Elsa Törnros D21

Skärgårdssprinten 17/7

Filippa Hjerne D21

O-Ringen E2 23/7

Alexander Bäckman H15

Elsa Törnros D40

O-Ringen E3 25/7

Hilda Skogholm D12 Kort

O-Ringen E4 26/7

Mattias Nilsson H50 Motion

Elsa Törnros D40

O-Ringen totalt 22-27/7 Hilda Skogholm D12 Kort Freja Hjerne D18 Elit Elsa Törnros D40
Garda Medeltidskampen medel 3/8 Ellen Wångberg Aneland D21
Markdubbeln lång 4/4 Alexander Bäckman H16
Ultralång-SM 10/8 Freja Hjerne D18
Veteran-SM Ultralång 11/8 Åsa Mårzell D40
Malmdubbeln lång 17/8 Hjalmar Selin U2 Mikaela Dohn U3
Malmdubbeln medel 18/8 Oskar Eklöv H16
Lång-DM 24/8 Filippa Hjerne D18 Joakim Törnros H40
Medel-DM 25/8 Filippa Hjerne D18 Karin Skogholm D45 Åsa Mårzell D40
Ungdomsserien region 25/8 Saga Saers D10 Emil Ziya Kahraman U1H Hugo Alfvén U2H Klara Skogholm D14
Järvadubbeln medel 31/8 Helen Törnros D70 Arne Karlsson H65
Veteran-SM Lång Patrik Adebrant Svart
Järvadubbeln lång 1/9 Johan Eklöv H21

Veteran-SM Ultralång 11/7 Freja Hjerne Svår 5 km
Malmdubbeln lång 17/8 Freja Hjerne Svår 7 km Filippa Hjerne Svår 5 km Hugo Alfven U2
Malmdubbeln medel 18/8 Freja Hjerne Svår 3 km Klara Skogholm D14
Lång-DM 24/8 Freja Hjerne D18 Elsa Törnros D40 Alexander Bäckman H16
Medel-DM 25/8 Freja Hjerne D18 Elsa Törnros D40 Hilda Skogholm U3
Ungdomsserien region 25/8 Teodor Törnros H10 Oskar Eklöv H16 Alexander Knutsson U4
Järvadubbeln medel 31/8 Johan Carlsund H55
SM Lång kval 31/8 Freja Hjerne D18A Ellen Wångberg Aneland D18 B
SM Lång final 1/9 Freja Hjerne D18
USM Distriktsstafett 1/9 Stockholm 1 bl a Alexander Bäckman
Järvadubbeln lång 1/9 Helen Törnros D70

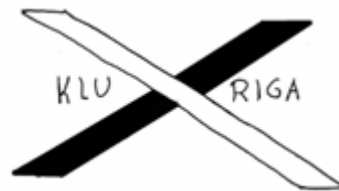
O-Ringen totalt 22-27/7 Alexander Bäckman H15
Garda Medeltidskampen medel 3/8 Arne Karlsson H65
Garda Medeltidskampen lång 4/8 Ellen Wångberg Aneland D21
Ultralång-SM 10/8 Åsa Mårzell D21
Malmdubbeln medel 18/8 Filippa Hjerne Svår 3 km Hugo Alfven U2
Lång-DM 24/8 Teodor Törnros H10 Karin Skogholm D45 Ellen Wångberg Aneland D18
Medel-DM 25/8 Joakim Törnros H40 Helen Törnros D70 Oskar Eklöv H16
Ungdomsserien region 25/8 Edvin Björklund Boljand H16
USM Lång 31/8 Alexander Bäckman H15
Veteran-SM medel 31/8 Patrik Adebrant Blå 3 km
Järvadubbeln medel 31/8 Staffan Törnros H70 Teodor Törnros H10
SM Lång kval 31/8 Filippa Hjerne D18A
Järvadubbeln lång 1/9 Tomas Holmberg H65

Totalt hittills under 2024 (hela 2023)

95 (103) 2:a platser

79 (129) segrar

77 (94) 3:e platser



Lösenord:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

Förra numrets lösenord var **InneOL**.

Dess TC är ofta kladdigt		Är Snusståga	Förvirrad tant Leder bort vatten	2	Kan man bröd	Hockeyplanen		
						Kan nya elever bli		4
Dess smärta känner nog fotbollsspelare ibland Gör coach	Fluff kex							
		3			Han hade lite rövare			
			Käka nu! Förortspolis			Nära Milano		
Kan snön	Persiskt land				Ända			
		I bon						
		Öst klang i namn						
Sportig plats Tortera					Är man sällan efter OL-lopp			
					Aktiebolag			
Röse	5			Alltid Glad			Djur i norr	Passning
Hojta			Träd	Endast				
				Skolämne				
					"Chicken" borde väl vara en sådan fågel			
Görs förberedelse Deras skidor glider					1			



Soppvärdar i Harbro

Torsdagar hösten 2024



Dat	Namn	Kontakt	Städning
12/9	Fam Törnros	Elsa 076 629 46 56	Damomklädningsrum
19/9	David Färm Sofia Ödman	David 072 452 98 82	Herromklädningsrum
26/9	Thomas Eriksson Rickard Gunee	Thomas 070 519 87 91	Kök och hall
3/10	Fam Skogholm	Karin 073 049 92 44	Stora rummet
10/10	Mats och Ruth Persson	Mats 070 835 35 75	Damomklädningsrum
17/10	Fam Eklöv	Johan 070 899 52 23	Herromklädningsrum
24/10	Fam Knutsson	072 00 51 900	Kök och hall
31/10	Ingen soppa	höstlov	
7/11	Fam Björklund- Boljang	Nina 070 244 40 77	Stora rummet
14/11	Fam Hjerne	Olle 073 097 90 90	Damomklädningsrum
21/11	Åsa Mårzell Mattias Allared	Åsa 070 560 12 22	Herromklädningsrum
28/11	Vakant		Kök och hall
5/12	Fam Adebrant	Helena 073 951 56 69	Stora rummet
12/12	Ingen soppa	Skidläger i Grönklitt	

Instruktioner för värdparen

1. Lägg fram den röda gästboken. Alla ska skriva sitt namn i den under klubbkvällen. Den brukar ligga i en låda i köket.
2. Koka soppa. Påsoppa 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 tevattnen. 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 värdeparslistan. 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, städlat (enl. schemat), papperskorgar 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!

80 år
Pia Eriksson
3 oktober



80 år
Lennart Hyllengren
28 oktober

80 år
Björn Rispling
28 november

80 år
Jan-Erik Hagman
21 dec

60 år
Jörgen Persson
28 oktober

50 år
Henrik Eriksson
23 dec

40 år
Mats Törnros
27 september

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 triangel tajm@hotmail.com.

Klubbinformation

Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Joakim Törnros	072 700 35 75
Vice ordf	Anders Käll	070 340 77 25
Kassör	Staffan Törnros	070 551 16 32
Sekreterare	Åsa Mårsell	070 560 12 22
	Ebba Adebrant	072 204 13 62
	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

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	Ebba Adebrant	072 204 13 62
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
Swish	IFK Tumba SOK	123 526 64 24

Mälarhöjdens IK OK

Styrelsen

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
V ordf + sekr	Håkan Elderstig	070 244 70 22
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Max Igor Kajanus	073 035 88 99

Revisor Robert Björklund 070 244 40 77

Valberedning vakant

Adress Mälarhöjdens IK
Orienteringsklubb
Sättagårdsvägen 183
127 30 Skärholmen

Org.nr	Mälarhöjdens IK OK	802490-9510
Plusgiro	Mälarhöjdens IK OK	50 22 33-0
Swish	Mälarhöjdens IK OK	123 322 10 33

Medlemsavgifter 2024

(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 2024

Tränings- och tävlingsavgift (helår)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2024	400 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2024	1000 kr

Tränings- och tävlingsavgift (bara höstterminen)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2024	200 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2024	500 kr

Tävlingsavgift

Juniorer, fyller 17-20 år under 2024	1200 kr
Vuxna	1200 kr
Pensionärer	1000 kr

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

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

Kommittéer och representanter

Informationskommitté

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
	Tore Johansson	070 600 13 75
Uthyrning	Anders Käll	070 340 77 25

Klubbstuga Långsätra

Ansvarig	Bengt Branzén	073 525 95 92
----------	---------------	---------------

Markkommittén (MAKO)

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

OL-Skytte

Ansvarig	Johan Eklöv	0727 11 93 81
----------	-------------	---------------

Skidor och Skid-OL

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

Social kommitté

Ansvarig	vakant	
Värdparlista	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
	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) (UK)

Ansvarig	Helena Adebrant	073 951 56 69
	Mattias Allared	070 825 04 58
	Kristina Aneland	070 632 55 66
	Johan Eklöv	0727 11 93 81
	Andreas Herne	076 127 18 44

Olle Hjerne 073 097 90 90

Sydvästsamarbetet	Mattias Boman	073 051 32 59
Motionsorientering vuxna	Patrik Adebrant	073 690 26 77
	Håkan Elderstig	070 244 70 22
Naturpasset	Kjell Ågren	073 033 90 12

Ungdomskommitté (UNG)

Sammark.Mona Lif		072 305 30 72
Infoansv	Sofia Ödman	070 408 91 68
	Åsa Mårzell	(1) 070 560 12 22
	Mattias Nilsson	(1,6) 076 122 65 85
	David Lif	(2) 073 941 63 10
	Jakob Skogholm	(2) 070 516 60 04
	Ash Björklund Boljang	(3) 072 560 62 78
	Lukas Granlund	(3,6) 070 928 98 66
	Helena Hellström	(3) 070 717 09 11
	Elsa Lif	(3) 076 344 54 10
	Patrik Adebrant	(4) 073 690 26 77
	Vakant	(5)
	Mattias Allared	(6) 070 825 04 58
	Johan Eklöv	(6) 072 711 93 81
	Terese Eklöv	(7) 070 899 52 26
	David Hedberg	(8) 070 625 20 78
	Lukas Nilsson	(8) 072 152 52 49
	Alexander Saers	(8) 070 320 25 44
	Joakim Törnros	(8,12) 072 700 35 75
	Maria Saers	(9) 070 897 28 38
	Anna Sahlgren	(9) 073 368 88 06
	Martin Bäckström	(10) 073 046 81 26
	Elsa Törnros	(10,12) 076 639 46 56
	David Färm	(11) 072 452 98 82
	Freja Saers	(11) 072 889 58 90

Jens Nordström (13) 070 306 06 61
Anders Käll (14) 070 340 77 25

Ungdomsserien Mona Lif 072 305 30 72
Skolorientering Bengt Branzén 073 525 95 92

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 Orange/violett
- (9) Långsätra Gul
- (10) Långsätra Vit/gul
- (11) Långsätra Nybörjare
- (12) Långsätra banläggning
- (13) Långsätra Ledarpool
- (14) Banläggning tisdagssteknik



Bakslödan

Makalösa

*Knappiga klassiska kakor med russin (eller korinter).
Ger ca 40 st*

Ingredienser:

200 g smör
1.5 dl strösocker
2 dl russin
3.5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver



Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader.

Väg upp smör och låt bli rumsvarmt.

Rör samman smör och socker.

Blanda ihop russin, vetemjöl och bakpulver.

Rör ner allt i smöret och rör samman till en deg.

Rulla små bollar av degen och lägg på ett par plåtar med bakplåtspapper.

Grädda mitt i ugnen i ca 15 minuter.