

TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Helena – lagledare på 25manna
och TMOK:s mästefixare

Nr 3 2024



TriangelTajM

TriangelTajM är medlemsorgan för Tumba-Mälärhöjden OK, IFK Tumba SOK och Mälärhöjdens 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.

Preliminära manusstopp 2025:

Nr 1 25 mars
Nr 2 25 augusti
Nr 3 10 nove,ber

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adeb-rant, fam Eklöv, Håkan Elderstig, fam Hellström, fam Lif, Karin Näs-lund, fam Sahlgren, Elsa Törnros och fam Ödman. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Framsidan

Helena Adebrant och resten av TTK-gänget ser till att det ordnas tävlings- och träningsresor och fixar bra boende för alla. Dessutom tar de ut lagen till alla stafetter på seniorsidan och ser till att vi har bra träningsverksamhet året runt. En eloge till er alla!

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	Naturpasset	33
Arrangemangsplan 2025	4	Natt-KM	33
Ordförandespalten	5	OL-skytte	36
TMOK:s värdegrund	6	På ungdomsfronten	38
Medlemsavgifter 2025	8	Långsätraträningar	39
Kallelse till årsmöten	10	Harbroträningar	40
DM-statistik	12	Ungdomsserien	41
Luffarligan	14	Daladubbeln	43
MAKO	14	Ungdomsrådet	44
På gång i TTK	16	ChatGPT	46
Fundrarn	17	Skidor	48
SM-tävlingarna	18	Värdpar	48
Elitframgångar	22	Prispallen	50
Årets Junior	23	Anslagstavlan	52
Hittahem	24	X-et	53
25manna	25	Klubbinformation	54
KOM	30	Baksidan	56



Redaktionens spalt

Vintern har kommit till Stockholm lagom till årets sista nummer av Triangel-TajM, även om det inte är så mycket snö att det går att åka skidor.

Nu när året närmar sig sitt slut är det dags för lite summering av året. Ni hittar både lite DM-statistik och Prispallsstatistik. Styrelsen har arbetat med visioner och värderingar och resultatet av det kan ni också läsa om.

Det är nu dags att titta framåt. Betala medlemsavgifter m m inför nästa år och planera in deltagande i våra årsmöten. Både TTK och TAKK informerar om vad de planerar under 2025. Både i fråga om egna arrangemang och vilka tränings/tävlingsresor vi har första halvåret.

Ni hittar förstås också ett antal reportage om vad som hänt under hösten. Klubben hade ett rekordresultat på årets soliga 25manna. Ungdomarna har sprungit Ungdomsserien och Daladubbeln som vanligt. Natt-KM har avgjorts med många deltagare.



*Inomhussäsongen har börjat i Gävle-
Emelie och Hilma jämför vägval*

Våra Elitjuniorer har sprungit både SM och Swedish League med framgång. Både Freja och Filippa Hjerne har tagit SM-medaljer, varit med på Junior European Cup och blivit uttagna till juniorlandslaget 2025. Freja blev, som grädden på moset, utsedd till Sveriges bästa junior 2024.

Alexander Bäckman och Oskar Eklöv är driftiga ungdomar. De arrangerar själva KOM, Konstiga Orienteringsmästerskapet, och Alexander har gått med i SOFT:s nystartade Ungdomsråd. De bidrar med artiklar inte minst genom att utnyttja ChatGPT för skrivandet. Oskar beskriver i en artikel hur man kan använda ChatGPT för att skriva en artikel. Kanske något fler kan utnyttja?

Nu väntar en vinter då vi hoppas kunna åka mycket skidor. Förhoppningsvis ska Skidsektionen kunna dra bra spår vid Riksten, nu när klubben har eget ansvar för det.

Om det inte finns snö så går det att springa många inomhustävlingar runt om i Sverige. Några TMOK-familjer åker runt på de flesta och den första har redan avgjorts i Gävle. Även Stockholm har Stockholm Indoor Cup som avgörs en helg i början av februari och den brukar snabbt bli fulltecknad.

Helen

GOD JUL och GOTT NYTT ÅR önskar redaktionen

Arrangemangsplan 2025

	Dat.	Aktivitet	Arena	Karta / Terräng	Markägare	Grp	TL	BL	TAKK	Antal
1	23/2	Vinterserien	Storvretshallen	Tumba-Tullinge Söder Harbro	Hamra	1+5	Dan Giberg	Mattias Boman	DaGi	150
2	Mars- April??	Sydsam 1	Salemsvallen	Tullan-Rönninge Söder E4	Sthlm Vatten Salems k:n Privat	3	Olle Hjerne		Nej	
3	April- Maj??	Sydsam 2	Söderby-?	Söderby-Tumba	Botkyrka kom Salems k:n Crane	10	AndersKäll	Alexander	Nej	
4	19/4	MIK Medel	Sätraskolan	Sätraskogen	Sthlm kommun		M. Nilsson Stöd Skogh.	Fam. Färm och Saers	BeBr	900
5	24/4	Motions-OL	Harbro	Tumba-Tullinge Söder Harbro	Hamra	8	Patrik Adebrant	??	PaAd	70
6a	1/5	Naturpasset	Inte aktuellt	Tumba-Tullinge och Brosjön?	Hamra Botkyrka kom		Kjell Ågren	Ulf Lilja	LaSt	
6b	1/5	-- --	Inte aktuellt	Tullan-Rönninge Söder E4	Sthlm Vatten		Kjell Ågren	Ulf Lilja	LaSt	
7	Våren	Öppet Hus	Långsätra	Sätraskogen	Sthlm kommun	9	Andreas Herne		Nej	
8	4/6	Sprint-DM	Gräsytan vid Badhuset	Storvreten Östra	Botkyrka kom		Olle Hjerne Patrik A	Åsa Mårzell	PaAd	700
9	Juni	Sprint-KM	Törnros Gesällbacken 14	Bredäng Ny karta	Sthlm kommun	7	S+H Törnros	Anna o Johan Carlsund	Ja	70
10	Aug	Dag-KM Medel	Lida?	Tumba-Tullinge	Botkyrka kom	6	E+J Törnros		Ja	70
11	Sept- Okt?	Luffarligan?	Harbro ?	?	?		?	?	?	150
12	Sept?	Sydsam 3	Harbro	Tumba-Tullinge Söder Harbro	Hamra	3	Hjerne		Nej	
13	Okt?	Sydsam 4	Flottsbro?			10	Anders Käll B. Branzén		Nej	
14	Okt- Nov	KM-Natt	Harbro	Tumba-Tullinge Söder Harbro	Hamra	2	Eklöv		Nej	
15	16/11	MIK-Indoor	Skola						Ja	



Från styrelserna



November. Tid för reflektion och tillbakablick på ett både händelserikt och framgångsrikt år.

Numera är det dock svårt att göra bokslut innan julhelgerna närmar sig, då tävlingssäsongen sträcker sig långt in i vintertiden. Och även om skidsäsongen antagligen dröjer lite till är det högsäsong för såväl nattcuper som indoor-tävlingar.

Den traditionella viloperioden, med tid för återhämtning både fysiskt och mentalt, kan vara tuff att klämma in för den som vill och behöver.

För oss i styrelsen innebär höst- och vintermörkret arbete med budget och verksamhetsplan för det kommande året.

Detta är något som sker på flera plan, där våra olika kommittéer är med och lägger grunden för årsplaneringen.



Joakim vid Malmdubbeln, årets viktigaste inkomstkälla för TMOK

En stor utmaning är att få ekonomin att gå ihop och att hitta en sund balans mellan kostnader och intäkter.

För att trygga våra intäkter krävs att vi genomför ett antal, stora som små, arrangemang under året. Då vi är en ideell förening bygger detta på att alla medlemmar hjälps åt och ställer upp vid behov. Även föräldrar och andra familjemedlemmar, som inte är medlemmar, är välkomna och vi uppskattar all hjälp vi kan få.



Styrelsen har jobbat med vår värdegrund

Under året har styrelsen, och Ebba Adebrant i synnerhet, arbetat med att formulera en värdegrund. Syftet är att tydliggöra och beskriva våra grundläggande värderingar, som en hjälp för oss som förening att enas kring våra mål och visioner. Förhoppningen är att värdegrunden ska kunna bli ett stöd i vår utveckling och inte minst främja en stark och fin gemenskap inom vår förening. Läs mer på kommande uppslag.

Ser fram emot ett spännande 2025!

Joakim Törnros

Varför en gemensam värdegrund?

En värdegrund består av ord som beskriver verksamhetens mest grundläggande värderingar. Genom att definiera gemensamma värderingar kan föreningen enas kring sina mål och visioner.

Värdegrunden ger en ram för att arbeta mot gemensamma mål och främjar utvecklingen av både individuella medlemmar och föreningen som helhet.

VÅR VISION OCH VÄRDEGRUND

Vår vision

Genom att erbjuda en inspirerande och inkluderande miljö skapar vi en stark gemenskap som sträcker sig långt bortom tävlingarna i skogen. Tillsammans utforskar vi skogarna, stöttar varandra och skapar minnen som varar livet ut.

“
**EN ORIENTERINGS-
KLUBB DÄR GLÄDJE
OCH GEMENSKAP ÄR
NYCKELN TILL FRAM-
GÅNG I SKOGEN, OCH
UTANFÖR**
”

Vår värdegrund

Gemenskap

Utveckling

Glädje

Inspiration



Gemenskap

Tillsammans skapar vi en trygg och inkluderande miljö där alla känner sig välkomna, sedda och delaktiga.

Vi är inbjudande och engagerade så att medlemmarna vill utvecklas och bidra till klubben.

Glädje

I vår förening ska glädjen vara kärnan i allt vi gör och vi delar glädjen med varandra.

Vi tar avstånd från diskriminering och kränkande beteende i alla former.

Vi visar varandra respekt och lika värde.

Utveckling

Genom vårt arbete och engagemang förbättrar vi våra färdigheter och prestationer.

Vi ser ständigt till att utveckla vår verksamhet till det bättre.

Vi berömmar och uppmärksammar varandra.

Inspiration

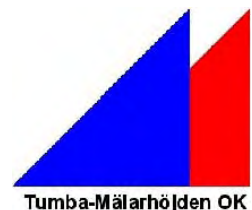
Vi inspirerar och motiverar varandra till att nå våra mål.

Genom att dela med oss av vår erfarenhet och kunskap bidrar vi till andras utveckling och föreningen som organisation.

Vi inbjuder till samarbete och nytänkande.

Sammanfattningsvis

Vi i Tumba-Mälarhöjden OK strävar efter att integrera värdegrunden inom alla aktiviteter i vår verksamhet. Det uppfyller vi genom att arbeta strukturerat och medvetet med våra uppsatta mål.



Med en tydlig inriktning på våra gemensamma värderingar strävar vi efter att bygga en sammanhållen gemenskap där varje medlem ska trivas och vilja vara en del av vår verksamhet

Dags att betala medlemsavgiften m m för 2025

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

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

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

Medlemsavgifter 2025

Enskild	400 kr
Familj, samma adress	900 kr

Tränings- och Tävlingsavgifter 2025

Skidskoleavgift :	0 kr
-------------------	------

Tränings- och Tävlingsavgift (helår)

- ungdomar som fyller 8-10 under året 400 kr
- ungdomar som fyller 11-16 under året 1000 kr

Tränings- och Tävlingsavgift (bara höstterminen)

- ungdomar som fyller 8-10 under året 200 kr
- ungdomar som fyller 11-16 under året 500 kr

Tävlingsavgift

- juniorer som fyller 17-20 under året 1200 kr
- vuxen 1200 kr
- pensionär (>=65 år) 1000 kr

Inbetalning

När?

Medlemsavgiften för 2025 ska betalas in senast 31 dec 2024.

Det enklaste är om allt, dvs medlemsavgifter, träningsavgifter och tävlingsavgifter betalas in samtidigt till din moderklubb.

Hur?

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

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

Detta ingår i tävlingsavgiften

Orientering samt skidorientering

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

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

De som får sina tävlingsstarter betalda av klubben, genom att betala tävlings-avgift, ska också bidra som funktionär vid klubbens egna arrangemang, alter-nativt bidra på annat sätt till verksamheten.

Orienteringsskytte

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

Skidor

Vanliga tävlingar som DM mm, men ej långlopp/motionslopp, som t.ex. Vasa-loppet

Stafetter

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

Specialavgifter (alla discipliner)

Klubben betalar ej (för vuxna och juniorer):

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

Klubben betalar ej (för ungdomar):

- Om du efteranmält dig och sedan ej startar

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

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas till

ÅRSMÖTE



Tid: Onsdag 19 februari 2025 kl 18:30

Plats: Harbrostugan, Tumba

Varje medlem har rätt att lämna in motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 22 januari 2025.

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

Välkomna! TMOK:s styrelse

IFK Tumba SOK
kallar härmed till årsmöte



Tid: Onsdag 19 februari 2025 kl 18:30

Plats: Harbrostugan, Tumba

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

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 22 januari 2024.

Välkomna! IFK Tumba SOK:s styrelse

Kallelse till årsmöte för
Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb



Tid: Onsdag 19 februari 2025 kl 18:30

Plats: Harbrostugan, Tumba

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

Välkomna! MIK OK:s Styrelse



Gemensamt årsmöte onsdag 19 februari 2025 kl 18:30 med frivilligt fikamingel från kl 18:00

De flesta börjar bli vana vid att vi håller ett gemensamt årsmöte för våra tre klubbar. Så blir det även 2025.

Gemensamt - hur då?

Vi håller alla tre mötena samma tid i samma lokal.

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

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

Vi skriver tre separata protokoll.

Hur ser vi till att mötet inte blir för långt?

Alla deltagare i mötet förväntas läsa igenom verksamhetsberättelsen mm

innan mötet. Det kommer att finnas några få utskrivna dokument för den som vill läsa under minglet.

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

*Styrelserna i IFK Tumba SOK,
MIK OK och TMOK genom
Joakim Törnros*



Tidigare årsmöte i Harbro

Valberedningen efterlyser frivilliga!

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

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

Valberedningen

TMOK:s DM-statistik för 2024

Klass	Namn Herrar	Totalt Poäng	Sprint		Medel		Lång		Natt		Stafett	
			Pl	Po	Pl	Po	Pl	Po	Pl	Po	Pl	Po
H10	Teodor Törnros	20	4	7	6	5	3	8				
H10	Henning Färm	4	7	4								
H12	Albin Sahlgren	3					8	3				
H12	Albin S, Ture B, Henning F, Teodor T, Jonathan Jevring	2									9	2
H14	Erik Eklöv	3			8	3						
H14	Erik E, Linus E, Ingemar F, Samuel T	4									7	4
H16	Alexander Bäckman	25	3	8	4	7	1	10				
H16	Oskar Eklöv	24			3	8	5	6	1	10		
H16	Alexander B, Edvin B B, Oskar E	9									2	9
H16	Erik K, Viggo M, Vanja L, Tor Z	5									6	5
H18	Lukas Nilsson	5							6	5		
H20	Ludvig Norén	3							8	3		
H20	Lukas N, Simon A, Ludvig N	4									7	4
H40	Joakim Törnros	27			3	8	2	9	1	10		
H40	Mattias Allared	5					6	5				
H45	Jakob Skogholm	3							8	3		
H45	Johan Eklöv	21			5	6	4	7	3	8		
H120	Joakim T, Mattias A, Johan E	7									4	7
H50	David Hedberg	6	5	6								
H55	Olle Hjerne	11					8	3	3	8		
H55	Mats Åhman	6					5	6				
H55	Dan Giberg	2	9	2								
H60	Thomas Eriksson	3							8	3		
H70	Staffan Törnros	3					8	3				
H85	Arne Åhman	5			6	5						
	<i>Totalt Herrar</i>	<i>210</i>		<i>27</i>		<i>42</i>		<i>60</i>		<i>50</i>		<i>31</i>



Elsa i särklass i D40

Årets DM-tävlingar blev de bästa någonsin för klubben när vi räknar med alla placeringar bland de 10 bästa.

På damsidan var både Freja Hjerne i D18 och Elsa Törnros i D40 i särklass i distriktet och vann samtliga individuella DM-tävlingar. Även Karin Skogholm i D45 lyckades bra med idel pallplaceringar i D45.

På herrsidan samlade Joakim Törnros mest poäng med pallplacering på alla skogsdistanserna.

Klass	Namn Damer	Totalt Poäng	Sprint		Medel		Lång		Natt		Stafett	
			PI	Po	PI	Po	PI	Po	PI	Po	PI	Po
D12	Mira Mårsell	3			8	3						
D14	Klara Skogholm	16			6	5	7	4	4	7		
D18	Freja Hjerne	40	1	10	1	10	1	10	1	10		
D18	Filippa Hjerne	27			2	9	2	9	2	9		
D18	Alice Ljungberg	20	2	9	8	3			3	8		
D18	Hilda Mårsell	8			9	2	7	4	9	2		
D18	Ellen Wångberg Aneland	8					3	8				
D20	Amanda Claesson	7							4	7		
D21	Ellen W Å, Filippa H, Freja H	7									4	7
D21	Alice L, Hilda M, inlån	2									9	2
D40	Elsa Törnros	40	1	10	1	10	1	10	1	10		
D40	Åsa Mårsell D40/D21	17			2	9	10	1	4	7		
D45	Karin Skogholm	35	3	8	2	9	3	8	1	10		
D55	Lena Ljungberg	6	5	6								
D55	Helena Adebrant	17	4	7	6	5	6	5				
D60	Carina Johansson	8	6	5			8	3				
D70	Helen Törnros	13			3	8	6	5				
	<i>Totalt Damer</i>	<i>274</i>		<i>55</i>		<i>73</i>		<i>67</i>		<i>70</i>		<i>9</i>
	Totalt alla 2024	484		82		115		127		120		40

Poängberäkning: Förstaplats ger 10 poäng och sedan ger varje placering en poäng mindre ner till 10:e-plats som ger 1 poäng. PI = placering och Po = poäng.

Historik	Totalt	Sprint	Medel	Lång	Natt	Stafett
Totalt 2024	484	82	115	127	120	40
Totalt 2023	425	81	103	92	113	36
Totalt 2022	405	99	99	98	72	36
Totalt 2021	435	127	90	107	62	49
Totalt 2020	189	0	Arr 70	59	60	0
Totalt 2019	324	54	91	79	67	33
Totalt 2018	317	60	89	76	Arr 64	28
Totalt 2017	220	45	40	42	69	24
Totalt 2016	295	84	68	66	40	37
Totalt 2015	178	57	36	42	26	17
Totalt 2014	182	Arr 43	50	44	28	17
Totalt 2013	213	43	45	39	76	Arr 10
Totalt 2012	200	74	30	21	43	32
Totalt 2011	214	39	44	60	49	22
Totalt 2010	126	59	Arr 6	Arr 17	34	10
Totalt 2009	299	80	85	60	53	21
Totalt 2008	246	104	35	39	41	27
Totalt 2007	201	50	54	20	59	18
Totalt 2006	155	32	23	34	47	19
Totalt 2005	138	38	38	19	31	12
Totalt 2004	142	35	38	Arr 27	23	19
Totalt 2003	250	32	43	89	56	30
Totalt 2002	158	44	37	17	40	20
Genomsnitt 2002-2024	252	59	58	55	55	24

Luffarligan vid Harbrostugan 11 sep 2024

Stockholms orienteringsklubbar turas om att arrangera Luffarligan varje onsdag, vår och höst.

Det är en tävling öppen för alla daglediga. Start mellan 10 och 12, man anmäler sig på plats till en kostnad av 50 kr.

Banorna är kluriga med längder från dryga 5 km till ca 1,5 km.



Ann-Britt och Anita sålde kartor

Den 11/9 var det TMOK som arrangerade. Anders Winell, Tor Lindström och Arne Åhman förberedde banor, kartor, material mm.

Övriga funktionärer var:

- Utsättare/Inplockare: Anders Winell, Mats Åhman, Conny Axelsson, Ulf Lilja, Kurt Lilja och Tor Lindström
- Parkering: Lars Stigberg och Olle Laurell
- Kartförsäljning: Ann-Britt Sjöberg och Anita Stigberg
- Sekretariat: Karin och Kenneth Näslund
- Start: Arne Åhman
- Marka: Bengt Branzén

Normalt brukar det vara ca 200 deltagare men på grund av det dåliga vädret, mycket regn, blev det endast 117 startande. Men många var trots vädret glada och tackade för mycket bra banor.

Jag kan rekommendera alla som har möjlighet att vara ledig en onsdag att pröva på denna trevliga orienteringstävling.

Karin Nordebo Näslund

Rapport från MAKO

Detta blir nog den sista rapporten från MAKO. Anledningen är att fr o m nyår slås MAKO och TAKK ihop och blir TAKK+, fortfarande kallat TAKK.

Under november pågår därför överlämning från MAKO till TAKK av det jobb som är gjort och de rutiner som följs i MAKO så att inte arbeten och information tappas bort.

På nästa sida framgår vad MAKO sysslar med för närvarande.

Ett par av punkterna har inte fullt ut genomförts inom MAKO, exempel att utrusta klubblokalerna med markägar-, jakt- och hänsynskartor. Det jobbet måste fortskrida så att arrangerer av såväl stora som små tävlingar och träningar enkelt kan se hur markfrågor ska hanteras inom tilltänkt område. (Tillgänglig information varierar en smula från kommun

till kommun.) Informationen skall också finnas på TMOKs hemsida i någon form.

När överlämningen är klar mellan MAKO och TAKK skall vi också planera utbildning av banläggare och tävlingsledare så att en allmän kunskapsnivå finns i TMOK och moderklubbarna.

De problem vi erfarit inom Botkyrka kommuns naturreservat är bara ett exempel på hur viktigt det är med

spridd kunskap. Samtidigt måste såklart StOF:s diskussioner med distriktets alla kommuner fortsätta så att vi får rimliga regler att förhålla oss till.

Vi hoppas att efter nyår kunna komma tillbaka med kallelser till nämnda utbildning. Och då hoppas vi förstås att många är intresserade att komma. Vi tar tacksamt emot idéer till upplägg.

Bengt Branzén

Markkommitténs (MAKO) uppdrag

MAKO ska tillsammans med TAKK utveckla, godkänna och underhålla 5-årsplanen, vad gäller mark- och tillståndsfrågor både för moderklubbarnas och TMOK:s arrangemang. Uppdraget omfattar även klubbarnas träningsverksamhet.

MAKO ska verka för vidmakthållande av goda relationer med markägare, jaktlag och reservatsförvaltare. Detta ska ske i samarbete med BSKK.

MAKO ska bidra till klubbarnas hållbarhetsarbete.

Det innebär att

1. Samordna tävlingsområden, arenaplatser (inkl. vägar, parkering och dusch) så att dessa utnyttjas på bästa sätt över tid.
2. Bevaka våra markintressen på lång sikt vad gäller O-Ringen, SM, 25manna m.fl.
3. Stödja kartägare (BSKK, SÖKA och MIK) i samarbetet med markägare, jägare och reservatsförvaltare samt kartägares aktuellthållande av databas för detta.
4. Informera och utbilda våra medlemmar i mark- och tillståndsfrågor.
5. Stödja klubbarnas träningsverksamhet avseende mark- och tillståndsfrågor.
6. Bidra med rådgivning i mark- och tillståndsfrågor i arrangemang.
7. I förekommande fall ta mark- och tillståndsansvaret i sin helhet för arrangemang.
8. Följa upp arrangemangen och dra erfarenheter för att utveckla och förbättra klubbarnas verksamhet.
9. Utrusta klubblokaler med markägar-, jakt- och hänsynskartor.
10. Stödja TAKK i arbetet med Arrangörshandboken.
11. Rapportera till klubbarnas styrelser.

På gång i TTK

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 (kontaktinfo se klubbinfo på nästsista sidan).

Vinterträningen har rullat igång

Tisdagar: Fartträning kl 18 från Långsätra samt styrka kl 19.30 i Sätorskolan



Det blir styrketräning även i vinter

Torsdagar kl 18.00: Rullande schema

- Natt-ol i grupp
- Reflexslingan i grupp
- Väg-ol
- Backintervaller i grustaget.

Lördagar: Långpass eller långpasta kl 10.00. Se plats i kalendern.

All gruppträning kan anpassas till valfri nivå. Kom med du också! 🏃

Vårsäsongen kommer att rivstarta med Ultralång-SM och första Swedish League 30 mars i Nyköping. Så det är bara att köra i gång med långpassen.

Här kommer nu lite info om läger och tävlingsresor som planerats. Du kan anmäla till samtliga under klubbaktiviteter på eventor.

Uppstartsläger i Finspång

Vi inleder med ett läger i kommande

10MILA-terrängen. Vi kommer att bo i Finspångs klubbstuga och använda oss av valda delar av 10MILAs träningspaket.

Träningsläger Värmland 14-16 mars inför medel och stafett-SM 2025

Inför medel och stafetter i början av maj har vi ett träningsläger för att få lite bra känsla för de värmlandska utmaningarna. Vi kommer att bo i lägenheter i Molkom och köra träningar i arrangörens träningspaket.

Tävlingsresa med 10MILA 1 maj-4 maj (Östergötland)

Resan inleds med Swedish League tävling + publiktävling en bit utanför Linköping. På fredagen blir det sprint i Vadstena. Vi kommer att bo på Vandrarhemmet Glasbruket i Borensberg.



Vandrarhemmet Glasbruket

På lördag morgon bär det av mot Finspång och 10MILA. Under 10MILA-natten bor vi på hårt underlag i skola vid arenan Grosvads IP.

Tävlingsresa SM medel stafett tor 8 maj - sön 11 maj + Värm- landstrippeln

Det blir lite intensivt i början av maj. Helgen direkt efter 10MILA är det tävlingsresa med medel- och stafett-SM. Tävlingsarna går i Lindrågen som ligger 25 km sydost om Molkom. Vi bor i samma lägenheter som vid vårt preppläger i mars.



Arena Grosvad vid O-Ringen 2019

Klubbresa (tävlingsresa) ons 28 maj - sön 1 juni

Helgen inleds med en sprint i Söderhamn på torsdag. Swedish League för eliten och Faxeträffen för övriga. På fredagen går Faxeträffen dag 2 en bit utanför Söderhamn. De två första dygnet bor vi centralt i Söderhamn.

Efter tävling på fredagen går resan norrut till Norra berget i Sundsvall där vi bor på vandrarhemmet. På lördag och söndag blir det fler Swedish Leaguetaävlingar för eliten och Tour de Medelpad för övriga. Tävlingsarna går i Ljustorp 3 mil norr om Norra berget.

Jukola/Venla 13-15 juni 2025

När tävlingarna gick i Borgå 2023 hade TMOK en större delegation. Erfarenheten säger att det blir roligare om vi är fler. Två herrlag och minst tre damlag siktar vi på i år. Nästa år går tävlingen i S:t Michel. Det ligger tre timmar med buss NO om Helsingfors. I vanlig ordning åker vi med lalle.

Helena Adebrant för TTK

fundrarn



Lång-SM

SM lång hölls i år den 31 augusti - 1 september och gick mellan Trosa och Nyköping, i närheten av Bergs gård.

Detta innebar att det var nära hem och att det i år gick att bo hemma. De som sprang detta år var jag, Freja Hjerne, Filippa Hjerne, Ellen Wångberg Aneland, Hilda Mårzell, Simon Adefjant, Lukas Nilsson och Ludvig Norén.

Det som väntade i kvalet i D18 var en 6.1 kilometer lång bana i fin och lättlöpt Sörmlandsterräng.

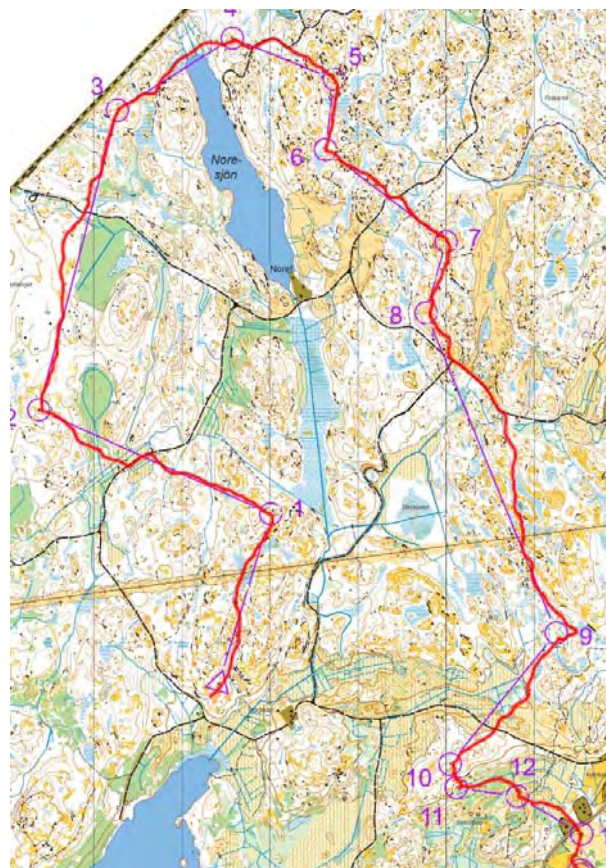


Freja och Ludvig går igenom vägval

För egen del var formen inte som önskat efter en strulig sommar med järnbrist och intravenöst järndropp drygt en vecka innan. Jag hade hoppats på snabb effekt av järntillskottet men så blev tyvärr inte fallet. Istället blev det en jobbig långdistans med mjölksyra i benen och ett huvud som inte riktigt var med. Tyvärr missade jag A-finalen precis och lämnade arenan utan att ha bestämt mig för om jag skulle starta i B-finalen dagen därpå.

Efter lite velande valde jag ändå att starta trots att jag var trött och kroppen var sliten. Det blev ett okej lopp tekniskt denna dag, men tyvärr fanns inte farten där.

Desto bättre gick det för Freja som lyckades ta ännu ett SM guld och för Filippa som blev sexa. Även klubbens övriga deltagare kämpade på bra och gjorde fina insatser under finaldagen.



Frejas segerlopp

För min pappa gick det också bra då han vann två kg tomater efter att ha sprungit en öppen bana. Själv hoppas jag på ett bättre år nästa år utan järnbrist. Trots allt var det kul att springa då terrängen var så fin.

Alice Ljungberg

Medel-SM, som chaufför

Sååå skönt med SM-tävlingar nära Stockholm! Förra året var det lååånga resor med våra juniorer. Lund ena helgen och Skellefteå den andra och Dalarna den tredje. Som orienteringschaufför infann sig en lätt tråsmak i rumpan efter alla mil på vägarna.

I år var det bättre, och på min (och Peter Noréns) lott föll att köra varsin bil lastad med juniorer till Björksunds slott utanför Nyköping en fredag i september.

Jo, du läste rätt. Som orienteringschaufför måste man kunna köra bil också på fredagar. Kvalet startar nämligen redan på fredag morgon. Så bra, då slapp jag jobba med jobbet den dagen. Några kolleger ringde visserligen och "störde" under kvalet och undrade varför jag satt på en åker utanför Nyköping fredag förmiddag när vi hade jobbmöte? SM är SM svarade jag. Prioritering!

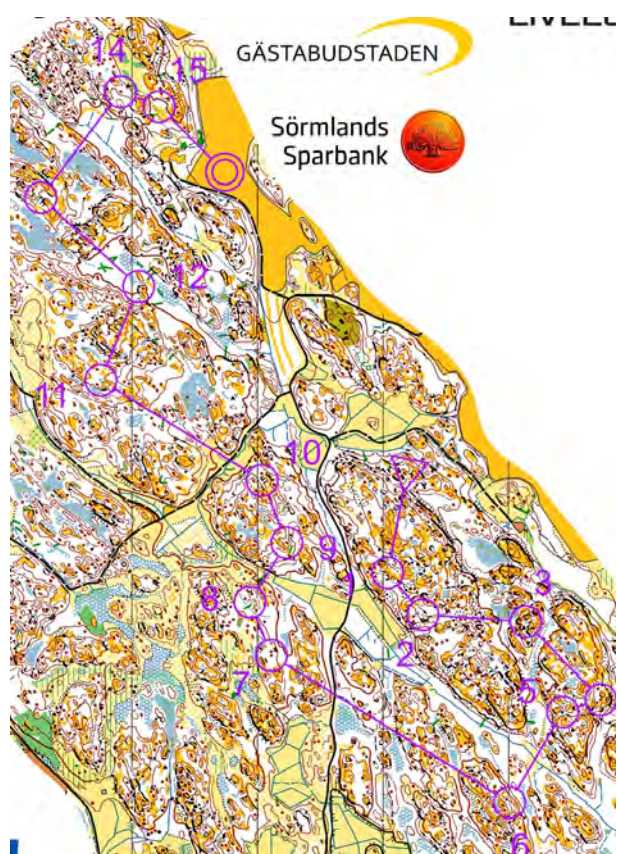
Är man SM-chaufför förväntas man också hålla koll. Då ingår att läsa och förstå ett PM från helvetet. 20 sidor tätskriven text om karantänsregler, bagagehantering, löparavlämning, för-bana, emit-utlåning (emit trodde jag bara fanns i Finland) och allt är så jättehemligt så ingen ska kunna lista ut på förhand var banan går.

Att som vanlig dödlig försöka hänga med i PM-formuleringarna kräver totalt fokus. Vart ska vi och var går tävlingen? Nejnej, det står inte. Istället står krypterad information om varifrån skyltningen utgår!!

Själv gav jag upp och frågade i stället juniorerna i bilen. De har ju varit med i några år så de kan tolka det rebusartade PM-innehållet.

Jag låtsades att jag ställde "kontrollfrågor" till dem. Tror faktiskt att

knepet funkade och ingen i bilen genomskådade min okunskap.



Kvalbana för H18-juniorerna – för bättre bild titta på Livelix

När juniorerna var avlastade vid karantänen och bilen parkerad var det bara att invänta löparnas ankomst till målet.

Eftersom allt ska vara så väldigt hemligt och så väldigt rättvist på SM så är startdjupet också från helvetet. En klass tävlar i taget. Mycket rättvist, så kvalet tar lååång tid. Chaufförerna har gott om tid att prata med varandra och fikar i markan var magnifikt!



Bilen som lastades med juniorer

En i taget droppade sen TMOK-juniörerna in i mål. En del glada, andra mer som åskmoln. Som chaufför förväntas man också vara hejklack, psykolog och sjukvårdare.

Hur gick det då för TMOK-löparna undrar du kanske? Tja, att döma av bilderna var löparna glada. Två SM-medaljer blev resultatet för klubben, ett D18-guld och ett D18-brons. Och lite solbränna och mycket kolesterol till chaufförerna Patrik och Peter.

***Patrik Adebrant
en av många SM-chaufförer
under året***



*Hela Elitgänget samlade på SM –
Simon, Lukas och Ludvig sittande, Hilda, Alice, Filippa, Ellen och Freja stående*

Stafett-SM

Söndag 8/9 var det stafett-SM utanför Nyköping.



Terrängen var välkänd från fredagens och lördagens medel-SM och ganska typisk sörmlandsterräng.

Det var fint väder och klubben ställde upp med tre lag. Ett H20-lag med Lukas, Simon och Ludvig, ett

D20-lag där Filippa, Ellen och Freja sprang och ett D21-lag med Elsa Törnros, Alice och Hilda. Tyvärr stämplade D20-laget fel men de andra två lagen gjorde stabila insatser.

Hilda Mårsell



Stockholms elitpris

Stockholms Elitpris instiftades i huvudsak för att öka incitamenten för att tävla på hemmaplan och för att hjälpa våra tävlingsarrangörer genom att lyfta bort ansvaret för priser i junior- och seniorklasserna.

Här räknas de 8 bästa tävlingarna som gått Stockholmsdistriktet under året med en snillrik algoritm.

Stort **GRATTIS** till Alice Ljungberg som vann elitpriset i D18 och Amanda Claesson som tog hem det i D20.

Helena Adebrant

D18			poäng
1	Alice Ljungberg	TMOK	306
2	Hilma Löfgren	Järla..	238
3	Märta Ahlquist	Järla..	226
4	Filippa Hjerne	TMOK	222
5	Rut Lundin	Södertörn	212

D20			poäng
1	Amanda Claesson	TMOK	208
2	Vendela Rundström	Ravinen	184
3	Linn de Boussard	Ravinen	158
4	Fredrika Nordquist	Täby..	146
5	Emma Hallendal	Söders..	113



Fler elitframgångar

Hösten fortsatte med fler elitävlingar för våra juniorer. Inga reportage har kommit in men här är lite kortfattad information.



Filippa, Ellen och Hilda sprang alla bra på Swedish Leaguefinalen

Swedish Leaguefinal

Först var det finalen på Swedish League uppe i Dalarna. Hela elitgänget utom Alice ställde upp på medeldistansen och den efterföljande jaktstarten.

Freja imponerade som vanligt och lyckades hålla undan och vinna hela Swedish League. Övriga gjorde också bra insatser, inte minst Filippa som slutade på 5:e plats och Ellen som kom 10:a. Även Lukas gjorde ett riktigt bra jaktstartlopp och tog många placeringar.

Junior European Cup

Alla bra resultat under året bidrog till att både Freja och Filippa blev uttagna till D18-klassen under JEC (Junior European Cup) i Österrike i slutet av september. Där fortsatte framgångarna. Freja vann sprinten, kom tvåa på medeldistansen och var med i stafettlaget som kom fyra (där Freja var först in på sträcka 1).

Juniorlandslaget

SOFT har inför 2025 valt ut ett antal juniorer till ett juniorlandslag på första gången på ett antal år. Både Freja och Filippa har glädjande nog tagit plats där.

GRATTIS Freja - Årets junior i Sverige

SOFT nominerade under hösten tre juniorer till titeln Årets junior. En av dem var TMOK:s Freja Hjerne.

Motiveringen för Freja löd:

För dubbla guldsegrar på långdistans och stafett under Ungdoms-EM, framstående resultat på JEC samt fyra SM-guld i D18-klassen.

De övriga nominerade var Alma Svennerud och Svante Selin.

Alla Sveriges orienterare hade sedan möjlighet att rösta via Eventor. Många inom klubben tog vara på chansen. De flesta tyckte nog, som jag, att Freja verkligen var värd utmärkelsen.

Freja tog hem titeln och belönades vid SOFT:s höstsamling på Bosön.

Några av Frejas prestationer under året.

- Seger på långdistansen och stafetten vid EYOC.
- Seger på sprinten och tvåa på medeldistansen på JEC.
- Seger på Sprint-SM, Ultralång-SM, Lång-SM och Medel-SM.
- Totalseger i D18 på Swedish League
- Seger på Sprint-DM, Lång-DM, Medel-DM och Natt-DM.
- Etappseger och total andraplats på O-Ringen.
- Dessutom segrar på diverse nationella tävlingar i Sverige, bl a 25mannamedeln.



Håkan Elderstig med medhjälpare har genomfört Hittahem i Sättradalen vid nio tillfällen under 2024. Mellan 2 och 20 ungdomar har deltagit varje gång.



Ivriga barn vill komma iväg på banan men Bengt har svårt att få igång paddan. Det starka solljuset gör det svårt att se skärmen.

Vi har valt att göra det enkelt. Vi tar med materiel i ett par kassar typ IKEA. Vi lånar ett parkbord. Inget tält innebär förstås inget regnskydd. Men regn betyder inga besökare. Så varför bära och resa tält?

Förutom Håkan är det främst Bengt Branzén, Bengt-Åke Ericsson och Magnus Kjellstrand som hjälpt till på onsdagskvällarna.

Unga sökes till sprintorienteringsträningar 2025

Tycker du att det är kul med sprintorientering och att få nya personer att upptäcka orientering? Häng med i vår på Hittahem sprintträningarna i Sättradalen på onsdagar!

Hittahem har arrangerats i Sättradalen i tre år, och till våren 2025 vill vi ge möjligheten för fler unga från föreningen att vara med och utveckla träningarna.

Det finns massor av olika punktinsatser med uppdrag inom Hittahem såsom banläggning, planering av träning, sekretariat, vara ledare, hjälpa till att sätta ut banorna eller att vara med och träna själv.

Både forskning och erfarenheter från andra Hittahem-föreningar i Sverige

visar att när ungdomar är med på träningsaktiviteter lockar det även andra barn och unga att vara med och idrotta.

Om du är mellan 13-19 år och tycker att detta låter som en kul grej skicka då ett sms eller heja på Håkan Elderstig på 070 244 70 22 och berättar på vilket sätt du skulle vilja vara med. Du behöver inte ha några förkunskaper, vi lär dig på vägen.

Cecilia Östman
Projektledare inkludering
Svenska Orienteringsförbundet



25manna 2024



Årets 25manna vid Rudan var en solig tävling på många sätt.



Vädret var soligt nästan hela dagen och det var en fantastisk fin höstdag.



Tävlingen gick utmärkt för TMOK. 50 löpare sprang för klubben utan att stämpla fel och första laget satte nytt klubbrekord med en 46:e plats.



Arrangemanget flöt på bra och funktionärerna från klubben hade en solig dag vid växlingsplanket.



Solig dag på 25manna

Även om vi inte var huvudarrangörer i år så var det ett antal personer i klubben som la ner en hel del arbete i förväg.

Först gäller det att bestämma hur många lag vi ska anmäla. Numera ska löparna själva anmäla intresse via Eventor. Det visade sig att vi borde få ihop två lag, men inte tre.

Sedan kommer det stora jobbet för TTK/UK. Hur ska lagen sättas ihop. Inte det lättaste på 25manna där det finns många regler. Antal damer/herrar/ungdomar och en del sträckor begränsade till vissa kategorier.

Den första laguttagningen brukar meddelas ca 10 dagar före tävlingen.

Sedan brukar det bli ett antal ändringar ända fram till tävlingsdagen. Det gäller att ha många reserver som kan hoppa in på de olika sträckorna.



Funktionärer vid kartplanket

Även TAKK/Jörgen Persson har ett jobb att göra inför tävlingen. Vi är ju stödklubbar som ska bestå med ca 30 dagsverken under tävlingen. I år ville arrangörerna att vi främst skulle hjälpa till vid start och kartplanket (några hjälpte till vid rivning).

Jörgen är den som försökte få ihop funktionärer och göra ett schema för dem. Främst är det löparna som även ska vara funktionärer. Då gäller det att veta när de ska springa och när de kan vara vid kartplanket. För att få ihop det hela fick Jörgen ragga ihop en del icke löpare också.

Varje ändring av laguppställningarna påverkar också direkt funktionärs-schemat.

Under tävlingsdagen ser lagledarna bli till att sätta upp vindskydden, hämta nummerlappar och hänga upp dem.

Sedan är det *bara* för Helena Adebrant och medhjälpare lagledare (bl a Terese Eklöv) att hoppas att löparna dyker upp i tid och gör sitt jobb ute i skogen. Ett utmärkt

liveresultatsystem (framtaget av Mattias Allared förra året) underlättar för alla.



Linus, Ellinor och Henrik sprang de tre sista sträckorna för andralaget.

Jörgen försöker hålla koll på att alla funktionärer dyker upp och arbetar på utsatta tider.

I år fungerade allt så vitt jag kunde se. Rudan är ett erkänt svårt område att orientera i, men inga jättebommar gjordes av löparna. Sträcka tre ska vara orange, men var svårare än så. Våra ungdomar som sprang den sträckan löste dock uppgiften bra.

Regnen dagarna före tävlingen gjorde skogen rejält blöt och hela arenan blev lerigare under dagen.

För mig var det första gången jag jobbade vid kartplanket. Det var en rolig uppgift, det gick ju t o m att följa tävlingen. Men man blir förvånad över hur stressade många löpare är. Det var många som behövde hjälp att hitta sin karta och vi räddade nog en hel del lag från s k kartöverväxling.

25manna fyllde 50 år i år och firade med en jubileumsutställning med bilder från alla åren. Deltagarantalet har stigit från ca 50 lag de första åren till att hålla sig mellan 340 och 392 lag ända sedan 1990.

Fantastiskt att så många klubbar utifrån landet varje år vill komma till Stockholm och springa 25manna som en social klubbavslutning för hösten.

Helen



En liten del av jubileumsutställningen

Några personliga kommentarer

Albin Sahlgren

Jag fick frågan dagen innan om jag ville hoppa in som reserv och jag vill orientera så mycket som möjligt så självklart ville jag det.

Jag har aldrig varit med på 25manna förut så det här var första gången.

Det var speciellt med så mycket folk och det var den största orienteringstävlingen jag varit med på.

Jag sprang fjärdesträckan i andralaget. Det var en vit bana så det var mycket stig. Min sträcka gick bra och jag tog alla kontroller rakt på.

Det var mycket folk i skogen men det fanns många stämplingsenheter vid varje kontroll så det fungerade bra.

Det var roligt att vara med och jag är taggad på nästa år.

Tor Zettergren

I år var det andra gången för mig att vara med i ett TMOK-lag i 25manna, en av årets roligaste tävlingar enligt mig. Det är så stort och så många människor, och när det är så många i ett lag känns det ännu större att vara en del av ett.

I år sprang jag i förstalaget, den tredje sträckan tillsammans med Erik, Viggo och Edvin. Banan var riktigt klurig med mycket detaljer. Det gällde att ha koll på var man var, annars var det lätt att tappa bort sig mellan alla branter och små höjder. Det var också väldigt mycket stigar på kartan, i alla fall i området jag sprang i. Den här helgen var det väldigt blött så många av stigarna blev mer som bäckar än stigar.

Resultatet blev ändå bra, alla i min sträcka kom in ganska nära varan-

dra, speciellt jag och Erik som var i mål med bara några sekunders mellanrum.

I år gick det också väldigt bra för båda lagen. Förstalaget kom på 45 plats vilket är det bästa resultat vi någonsin har fått och andra laget kom in på en fin 177:e plats. Årets 25manna slutade med succé. Även om det inte går så bra är det alltid en riktigt rolig tävling som jag hoppas få vara med på nästa år igen.

David Hedberg

Jag sprang sträcka sju i förstalaget tillsammans med Olle, Filippa och Jakob.

Loppet gick bra förutom att jag missade ett par minuter på en kontroll på slutet. Rudan är klassiska marker där jag sprungit många gånger. Det är kuperat, klurigt och många stigar som man kan utnyttja men också hålla reda på.

Jag tyckte att 25manna var häftigt och storslaget som vanligt med mycket folk. Det var en fin arena och en härlig solig höstdag!



Albin, Tor och David har delat med sig av sina lopp

Resultat 25manna 12 okt 2024



TMOK lag 1 Slutplacering 45

Str	Km	Namn	Ut	In	Efter	Tid	Km-tid	Plats
1	5.1	Freja Hjerne	9:00:00	9:32:04	0:08	32:04	6:17	6
2	6.7	Alexander Bäckman	9:32:04	10:12:54	7:14	40:50	6:06	42
3	4.4	Edvin Björklund Boljang	10:12:54	10:44:42		31:48	7:14	
		Tor Zettergren	10:12:54	10:47:20		34:26	7:50	
		Erik Käll	10:12:54	10:47:24		34:30	7:51	
		Viggo Mårzell	10:12:54	10:55:30	17:47	42:36	9:42	50
4	2.7	Vanja Lif	10:44:42	11:03:40		18:58	7:05	
		Hilma Ödman	10:47:20	11:02:55		15:35	5:49	
		Erik Eklöv	10:47:24	11:04:08		16:44	6:15	
		Ingemar Färm	10:55:30	11:10:37	+17:44	15:07	5:39	43
5	5.5	Lukas Nilsson	11:02:55	11:42:40		39:45	7:12	
		Alexander Käll	11:03:40	11:43:25		39:45	7:12	
		Mattias Allared	11:04:08	11:42:38		38:30	6:58	
		Joakim Törnros	11:10:37	11:48:53	24:02	38:16	6:56	40
6	3.7	Elsa Vivall Käll	11:42:38	12:21:41		39:03	10:33	
		Hilda Mårzell	11:42:40	12:22:24		39:44	10:44	
		Karin Skogholm	11:43:25	12:15:51		32:26	8:46	
		Elsa Törnros	11:48:53	12:24:29	29:52	35:36	9:37	42
7	4.6	Olle Hjerne	12:15:51	12:57:12		41:21	9:01	
		Jakob Skogholm	12:21:41	13:04:45	44:00	43:04	9:23	49
		Filippa Hjerne	12:22:24	12:54:54		32:30	7:05	
		David Hedberg	12:24:29	13:00:37		36:08	7:23	
23	3.7	Oskar Eklöv	13:04:45	13:30:01	41:29	25:16	6:50	45
24	5	Åsa Mårzell	13:30:01	14:12:18	51:19	42:17	8:23	44
25	8.85	Johan Eklöv	14:12:18	15:12:46	1:01:17	60:28	6:49	45



Snart dags för funktionärerna att lämna ut kartorna till de startande

TMOK lag 2 Slutplacering 176

Str	Km	Namn	Ut	In	Efter	Tid	Km-tid	Plats
1	5.1	Ebba Adebrant	9:00:00	9:43:54	11:58	43:54	8:37	204
2	6.7	Anders Käll	9:43:54	10:43:41	38:01	59:47	8:56	306
3	4.4	Andreas Herne	10:43:41	11:31:26		47:45	10:52	
		Samuel Törnros	10:43:41	11:34:49		51:08	11:39	
		Harald Nordlund	10:43:41	11:47:20		63:39	14:30	
		Matilda Hedberg	10:43:41	11:47:51	1:10:08	64:10	14:37	211
4	2.7	Mira Mårsell	11:31:26	11:55:06		23:40	8:50	
		Amanda Nilsson	11:34:49	11:59:28		24:39	9:12	
		Elvina Wistrand	11:47:20	12:09:03	1:16:10	21:43	8:07	200
		Albin Sahlgren	11:47:51	12:06:17		18:36	6:53	
5	5.5	David Lif	11:55:06	12:57:41		62:35	11:20	
		Patrik Adebrant	11:59:28	12:50:05		50:37	9:10	
		Simon Adebrant	12:06:17	12:52:50		46:33	8:26	
		Johan Carlsund	12:09:03	13:01:15	1:36:24	52:12	9:27	181
6	3.7	Sofia Ödman	12:50:05	13:41:37		51:32	13:56	
		Lotta Östervall	12:52:50	13:43:25		50:35	13:40	
		Helena Adebrant	12:57:41	13:40:22		42:41	11:32	
		Liv Herne	13:01:15	13:45:03	1:50:26	43:48	11:50	169
7	4.6	Richard Gunée	13:40:22	14:46:55	2:26:10	66:33	14:31	190
		Per Forsgren	13:41:37	14:32:02		50:25	11:00	
		Ludvig Norén	13:43:25	14:25:54		42:29	9:16	
		Mattias Nilsson	13:45:03	14:35:13		50:10	10:56	
23	3.7	Linus Ekengren	14:46:55	15:19:00	2:30:28	32:05	8:41	166
24	5	Ellinor Östervall	15:19:00	16:11:34	2:50:35	52:34	10:25	167
25	5.8*	Henrik Eriksson*	16:00:00	15:57:55	2:58:00	57:55	9:59	176*

* omstart



Det var damerna som fick starta på årets 25manna

Konstiga OrienteringsMästerskapen 2024

en märklig orienteringstävling mot säsongens slut

Lördagen under första helgen av höstlovet arrangerade TMOK tredje upplagan av Konstiga Orienteringsmästerskapen. Tävligen bjöd på ett unikt utbud av svårigheter och konstigheter, lika mycket för löparna som för arrangörerna. Här får du en inblick i tävlingen från arrangörernas perspektiv, så att du kan undvika de misstag vi gjort.



Oskar och Alexander arrangerade KOM för tredje gången

Efter förra årets upplaga, där karttecken var flyttade, borttagna eller ändrade, tog vi det hela ett steg längre i år. Specialmomenten inklu-

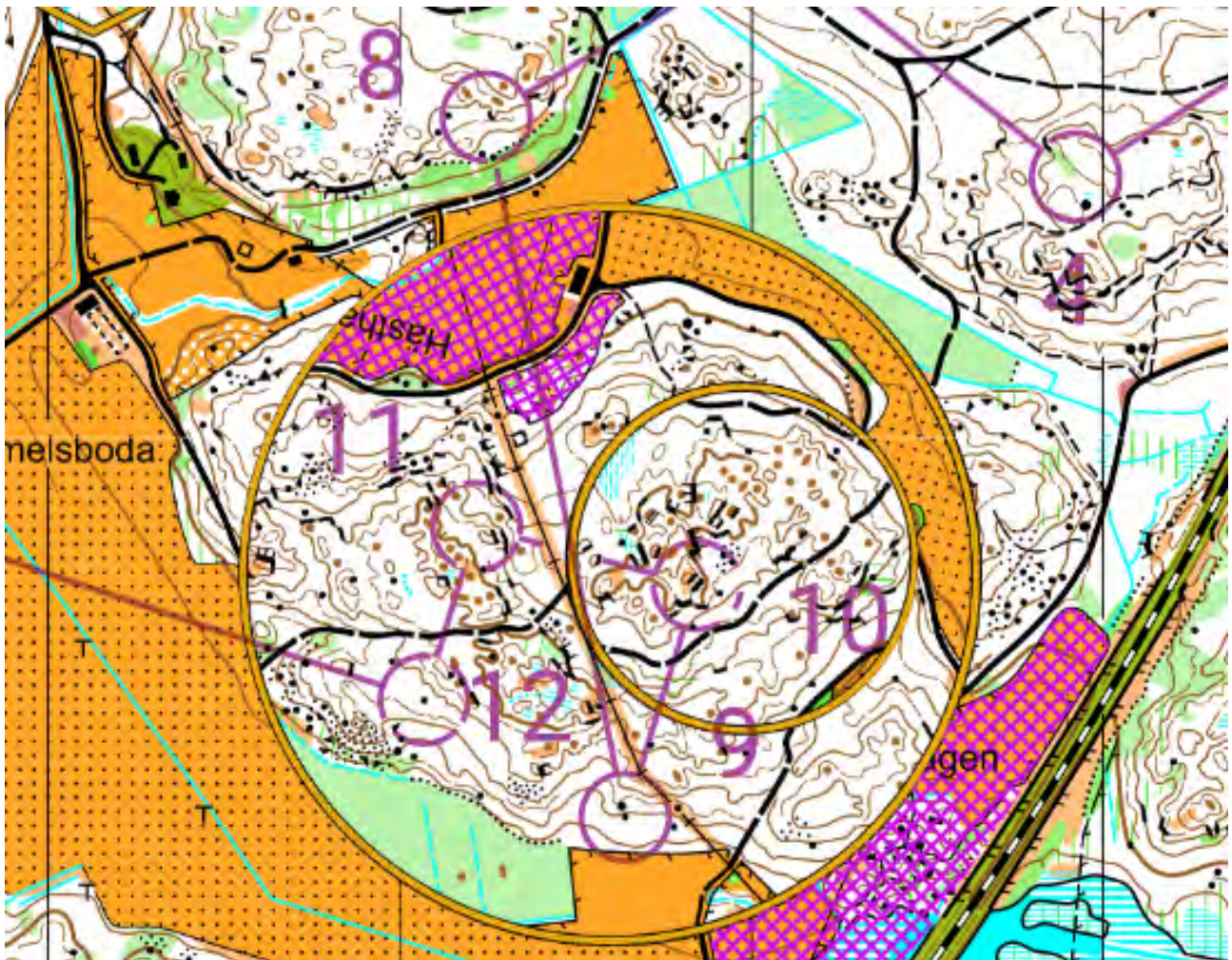
derade delar av kartan som var roterade, spegelvända eller med ändrade färger. En utmaning för både deltagarna och oss arrangörer!

Förberedelserna för tävlingen var en krokig resa med många hinder. Vi såg till att ta kontakt med markägarna tidigt i processen, detta så att vi skulle ha mycket tid till de andra förberedelserna. Som oerfaren tävlingsledare fick vi som tur var mycket stöttning av mycket mer erfarna inom området.

Flera veckor gick utan något svar från markägaren, fastän vi försökt nå fram på flera olika sätt upprepade gånger. Tillslut fick vi ett svar. Detta gjorde att vi var osäkra på om vi skulle kunna hålla i tävlingen och därför inte kunde marknadsföra tävlingen, vilket ledde till ett mindre antal anmälda än vad vi hoppats på.



Dags för start på tävlingen



En liten del av tävlingskartan

Tävlingen hade redan haft ett stort hinder på vägen, men det visade sig bara vara det första.

Tävlingsdatumet delades med två andra tävlingar i Stockholm, varav en av dem egentligen var planerad dagen efter men flyttades bak en dag. Att tävlingen arrangerades i samband med höstlovet hjälpte heller inte eftersom många var bortresta.

Arbetet med banläggning och kartritning började tidigt, och vi hade redan från början en tydlig målsättning: årets tävling skulle inte vara som förra.

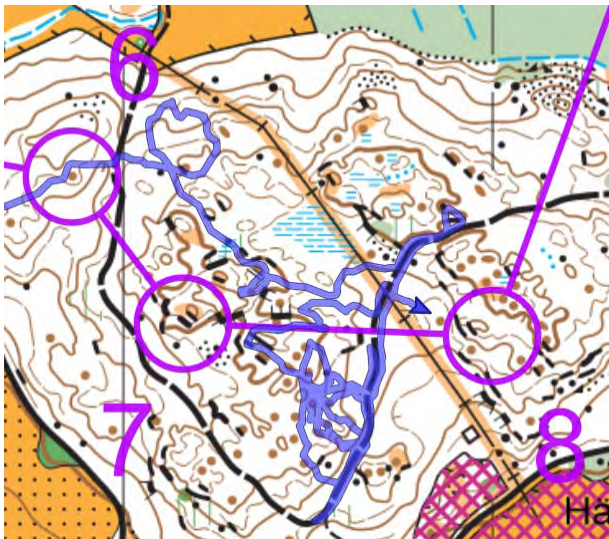
För att lyckas med detta valde vi att sätta ett tema för tävlingen. Temat blev transformation, där delar av

kartan roterades, spegelvändes eller fick ändrade färger. En fördel med detta var att lokalkännedom inte hjälpte lika mycket som sist, men vissa tyckte att modifieringarna var för tydliga och att det blev för långt mellan dem. Detta är något vi tar med oss till nästa gång!

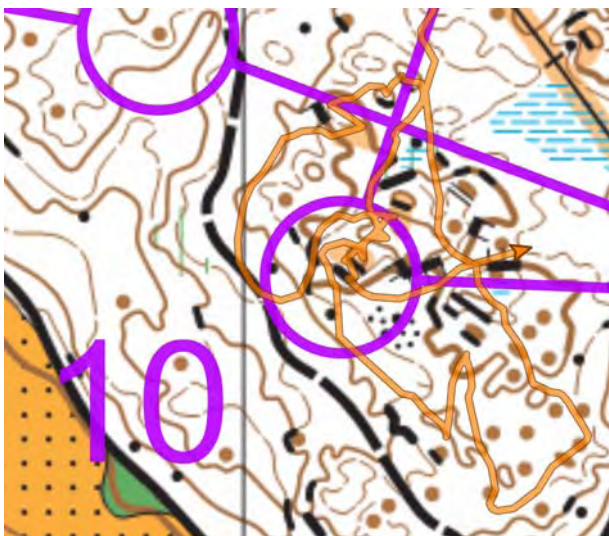
Eftersom vi förra året hade svårt att få plats med alla modifieringar på korta banor valde vi denna gång att satsa på en ultralång. Men även här lärde vi oss något: kortare banor och tätare modifieringar kan ge en mer intensiv och utmanande upplevelse. Nästa år blir det sannolikt ett kortare upplägg, där vi försöker få fram fler moment på mindre yta.

Planeringsprocessen började med att bestämma exakt vilka förändringar

som skulle göras och var de skulle placeras. Därefter lade vi banorna på en omodifierad karta för att kunna analysera vägval och banlängder. När detta var klart bytte vi ut kartan mot den modifierade versionen och flyttade kontrollerna till rätt platser.



Två av bommarna under tävlingen



Resultatet blev en karta som både förvirrade och överraskade. Även om vissa upplevde det lite för enkelt med de tydliga anvisningarna om vad som var ändrat, var vi glada att transformationstemat uppskattades av många.

Banläggningen och kartritningen blev en viktig del i att skapa den unika upplevelse som Konstiga Orienteringsmästerskapen står för.

Kontrollutsättningen var ett kapitel för sig. Att placera ut kontrollerna med hjälp av den modifierade kartan tog mycket längre tid än förväntat. Så pass att vi inte var förberedda med pannlampor när det blev mörkt. Att sätta ut kontroller med hjälp av en mobilficklampa är inte att rekommendera!

Tävlingsdagen var här! Det hade varit en skakig förberedelse men det var nu det gällde.

Vi fick väldigt mycket positiv feedback på tävlingen, men även förslag på förbättringar. En vanlig åsikt bland de tävlande var att banorna var lite långa.

Något som fick väldigt mycket komplimanger var vår fantastiska marka. Vi sålde mycket mer än väntat och var dessutom tvungna att fylla på förråden i sista stund genom en snabbvisit till Coop (ett tips är att inte ta med Wi-Fi Hotspoten, som hela sekretariatet använder, när du åker och köper korv).

Trots de utmaningar vi stötte på längs vägen var det otroligt kul att arrangera Konstiga Orienteringsmästerskapen 2024. De deltagare vi pratade med verkade nöjda, och vi hoppas att fler vågar ge sig på att arrangera liknande kreativa tävlingar i framtiden. Det finns något alldeles speciellt med att tänka utanför boxen, eller i vårt fall – utanför kartan.

Ett stort tack till alla som deltog och alla som hjälpte till, både före, under och efter tävlingsdagen. Vi ses i vår och hoppas såklart på ett toppen arrangemang då också!

**Alexander Bäckman och
Oskar Eklöv**

Även i år har IFK Tumba SOK haft två naturpass, Tumba-Lida samt Salem-Rönninge.

Den 4 december är det dags för årets avslutning. Förutom naturpassdeltagarna är alla TMOK-medlemmar välkomna.

Programmet ser ut så här:

- Vi samlas i Harbrostugan ca 18.45 med lite mingel med kaffe och lussebullar m.m. för att sedan starta mötet kl. 19.00.
- Information om Naturpasset och möjlighet att framföra synpunkter.
- Utdelning av vinster och klubbens diplom till de som önskar.

- I fjol visade systrarna Hjerne spännande vägval och tankar kring deras SM-insatser. Det har gått ännu bättre i år, med stora framgångar också utanför Sverige på bl. a EM. Vi visar några mycket intressanta vägval från några av loppet!

Anmäl dig/er senast den 2 december till ollelaurell@hotmail.com

VÄLKOMNA
Kjell Ågren

Natt-KM 2024

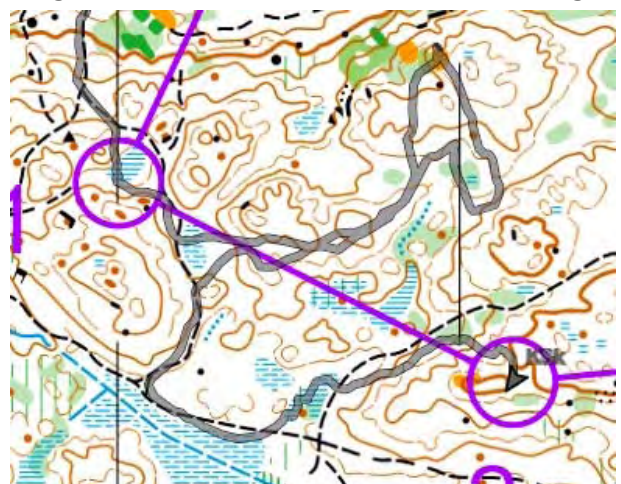
Arrangörsgrupp 4 stod i år för arrangemanget och vi tänkte att det vore kul med en annan plats än Harbro för omväxlings skull. Vi kollade med Helena Adebrant om vi kunde få låna gymasal och omklädningsrum i Södertörns friskola (där hon jobbar) och efter klartecken från Helena så satte Jakob igång med banläggningen.

Förutom KM-klasser från 10 år och uppåt så fanns det möjlighet att anmäla sig till "öppna banor" med valfri svårighet. 44 TMOK:are kom till start denna något kyliga novemberkväll. Jörgen Persson och Lukas Granlund skötte starten och de flesta kom iväg utan större problem.

Att ha startpunkten i en symmetrisk trestigskorsning kan dock vålla problem för ungdomar då de kan ha svårt att avgöra vilken stig de kommit springande på. Vi får tänka på det till nästa arrangemang.

Att det också kan vara svårt att springa rakt utan kompass fick Klara Skogholm och Amanda Nilsson

erfara. De skulle bara gena från en stig ca 200 m över till nästa stig.



Gena på magkänsla – inte så lyckat

Men att gå på "magkänsla" istället för kompass brukar sällan vara framgångsrikt på natten. De bestämde sig för att gå tillbaka

samma väg de kommit och hittade på något mirakulöst sätt tillbaka till den första stigen efter ca 10 min bom och tog sen stigen runt till trean istället för att gena. På natten kan det löna sig att springa runt (eller använda kompass...).

Tyvärr hamnade en kontroll på den orange banan vid fel brant. Detta meddelades av Erik Eklöv som jag tror var första löpare i mål på orange bana. De flesta på banan lyckades dock leta runt ända ut till ringkanten och således hitta kontrollen ändå. Alla utom Klara och Amanda som var helt rätt och gick in och ut till kontrollpunkten ca 10 gånger innan de tillslut gav upp och tänkte att kontrollen nog var snodd av någon skum typ.



Klara och Amanda letade länge efter felutsatt kontroll

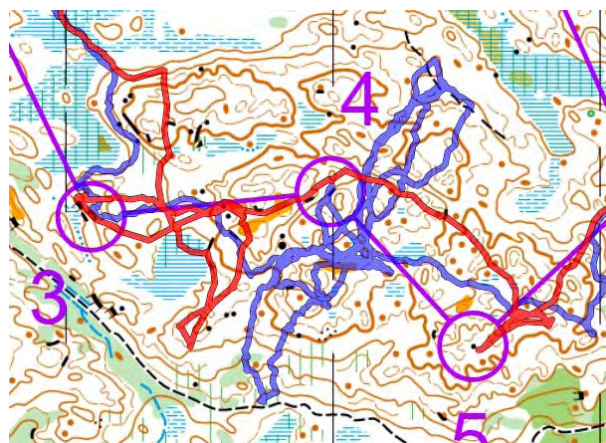
I mål väntade lite oroliga föräldrar, som hoppades att tjejerna ändå hade kommit ihop sig i skogen och inte var ute och bommade själva.

Tillslut kom så två lampor mot mål och vi kunde pusta ut. Tjejerna något upprörda över att kontrollen som de letat efter i 20 min satt fel men efter lite vila, mackor och blåbärssoppa som Helena Hellström och Lukas G ordnat så var alla glada

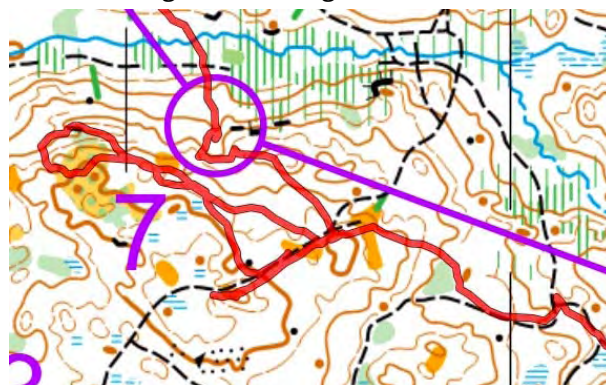
igen! Den felaktiga kontrollen räknades också bort från tiderna i resultatlistan.

Förutom ovan missöden så tror och hoppas jag att övriga var nöjda med arrangemanget!

Alexander Bäckman kom lite sent och missade startintervallet som var satt till 18:30-19:15. Han fick starta ändå men då från målet istället för startplatsen. Han fick då några hundra meter längre bana men lyckades ändå vinna H16, 22 sekunder före Oskar E.



Några av övriga bommar



I H18-40 klassen gästspelade Johan Giberg och tog hem segern, dock bara ca 1.5 min före Joakim Törnros. Övriga startande i klassen var inte långt efter de heller. Värt att nämna är att Lukas Nilsson var i ledning från start till kontroll 15 (av 18). Bra jobbat!

Karin Skogholm

Resultat – Natt-KM TMOK 7 nov 2024

D18-40 6.3 km

1 Freja Hjerne	50:32
2 Filippa Hjerne	57:17
3 Åsa Mårsell	75:06
4 Amanda Claesson	127:45

H18-40 7.9 km

1 Johan Giberg	64:48
2 Joakim Törnros	66:21
3 Mattias Allared	67:26
4 Lukas Nilsson	68:17
5 Johan Eklöv	69:04
6 Alexander Käll	75:10
Ludvig Norén	Felst.

D10 2.2 km

1 Solveig Saers	28:58
Saga Saers	Felst.

H10 2.2 km

1 Teodor Törnros	19:05
2 Henning Färm	28:57

HD12 2.6 km

1 Albin Sahlgren	26:51
2 Mira Mårsell	31:53

D14 3,8 km*

1 Viola Saers	50:21
2 Amanda Nilsson	56:32
3 Klara Skogholm	57:43

H14 3,8 km*

1 Samuel Törnros	41:13
2 Erik Eklöv	44:04

D16 4.8 km

1 Vanja Lif	75:38
2 Hilma Ödman	79:24
Emelie Hellström	Felst.

H16 4.8 km

1 Alexander Bäckman	40:14
2 Oskar Eklöv	40:36
3 Tor Zettergren	48:39
4 Erik Käll	59:07
Viggo Mårsell	Felst.

HD55-70 4.3 km

1 Helena Adebrant	69:02
2 Staffan Törnros	87:29

H45-50 6.3 km

1 Olle Hjerne	62:51
2 David Lif	125:39
Mattias Nilsson	Felst.
Thomas Eriksson	Felst.

Grön 1.8 km

1 Karin Färm	48:21
--------------	-------

Orange 3,8 km*

1 Rickard Gunée	39:10
2 Maria Saers	40:17
3 Alexander Saers	57:10
4 Mikael Ryman	64:51
5 Ulrika Ryman	64:47

Violett 4.8 km

1 Robin Björkman	116:19
------------------	--------

Blå 4.3 km

1 Anders Käll	47:23
---------------	-------

* Tyvärr satt en kontroll fel på HD14/orange bana 3.8 km. Tiden mellan kontroll 7 och 9 är därför avräknad från totaltiden.



OL-skytte Mora 5-6/10

Helgen 5-6 oktober var det Orienteringsskyttehelg i Mora vid deras fina skid- och skidskyttestadion. Helgens agenda var masstart lördag och sprint söndag samt att Sverigecupen hade avslutning den här helgen.

Vid lördagens masstart var vi 10 stycken från Tumba-Mälardalen som skulle tampas om SM-medaljerna.



Felix och Johan på masstarten

Masstarten gick till så att vi hade en löpsträcka följt av två orienterings-slingor och en avslutande löpslinga. Efter varje steg var det skytte med fem skott i varje. Om skott missades var det straffrunda som väntade för varje bom.

Rolig tävlingsform där första löpare i mål vinner om man har sprungit alla sina rundor. Om man missade en runda var det fem straffminuter som gällde så det kan vara kostsamt.



Hilda på startlinjen och sedan högst upp på prispallen.



Många fina placeringar för klubben och några SM-medaljer kom hem på hemresan. SM-klass var det i HD16, HD20, HD21 samt i veteran klasserna. Här gick det bäst för Hilda

Mårsell som knep ett guld, Viggo Mårsell och Vanja Lif som tog silver samt Oskar Eklöv och Emelie Hellström som tog brons.



Oskar på skjutvallen

Själv var jag mest nöjd med att inte springa 20 straffrundor i min premiär.

Under söndagen var det sprint där några stannade kvar för en tävling till. Många av oss åkte hem till Ungdomsseriefinalen som också gick på söndagen.

Sprintdistansen hade två orienterings slingor samt två skytten med fem skott. Även här straffrunda ifall man bommar.



Orienteringskytteträning varje vecka!

Vill du träna mer skytte till skytteorienteringen? Eller prova på en ny gren i lugn takt? I Farsta sim-och idrottshall finns det möjlighet till skytteträning inomhus. Varje vecka!!!

Skolungdomens skytteförening erbjuder nu TMOK:s medlemmar att prova på en träning. Samt om man tycker det verkar intressant i längden bli medlem och få tillgång till dryga 35 träningar om året. Samt minst en träningstävling.

Är du intresserad är det bara gå in på Skolungdomens SkF hemsida. Leta dig in på Orienteringskyttarna.



Oskar målstämplar

Fina resultat även dag två. I Svenska Cupen som gäller klasserna HD21 och HD20 så lyckades Hilda Mårsell knipa förstaplatsen i D20, Johan Eklöv blev tvåa i H21 och Robin Björkman tvåa i H20.

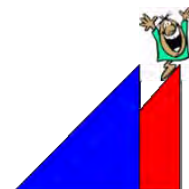
David Lif

Fyll i prova-på formuläret. Så kommer du kontaktas om när du kan testa.

Att testa kostar ingenting förutom egenkostnad av skotten. Sen är det 400 kr medlemsavgift.

**Varmt välkomna önskar
Robin Björkman, ledare OL-Skytte, Skolungdomens SkF**

På ungdomsfronten



Nu lägger sig mörkret tidigt om dagarna och vi kan se tillbaka på en händelserik höst samtidigt som vi laddar pannlampan för att ge oss ut på ett fint natt-OL pass.



Henning, Hugo och Hjalmar vid Ungdomsserien

I ungdomsverksamheten har vi just nu ett stort gäng äldre ungdomar som tränar och tävlar flitigt. Några av dem blir juniorer nästa år, men på träningar och klubbaktiviteter deltar oftast juniorer och äldre ung-

domar i samma grupp. Bland yngre ungdomar finns ett relativt stort antal i Långsätra, som tränar på träningarna där och som vi hoppas tar möjligheten att vara med på andra klubbaktiviteter och 13/14- eller 15/16-träffar under vintern samt tävlingar och läger till våren.

Under hösten har det också skördats fina resultatframgångar, inte minst på USM där Alexander Bäckman tog brons på långdistansen, kom 6:a på sprinten och var med i det segrande laget på distriktsstafetten. På långdistansen kom Oskar Eklöv på 11:e plats. Från TMOK åkte hela 9 ungdomar till USM!

Många ungdomar åkte till Daladubbeln i oktober och verkade ha roligt som vanligt. Daladubbeln är en bra första klubbresa för ungdomar att åka på, eftersom tävlingarna passar för alla åldrar. I år var ett gäng också med på Lugnetsprinten på fredagen vilket var uppskattat.



Välbesökt sommaravslutning vid Långsätra



Första Snöstjärnan för säsongen, häng med resten av vintern

Tränat har vi gjort både i Långsätra, Harbro och på olika platser runt om i närområdet. Nu när vi går över till vintersäsong blir det mer fokus på löpträning och styrka, men vi fortsätter förstås springa i skog och med karta. På tisdagar är det tempoträning och styrka från Långsätra, tors-

dagar reflexslinga, OL i grupp mm från Harbro och på lördagar långpass på olika platser i TTKs regi. Vissa måndagar kommer det köras Snöstjärnan från Långsätra, detta passar alla ungdomar.

Åsa Mårzell

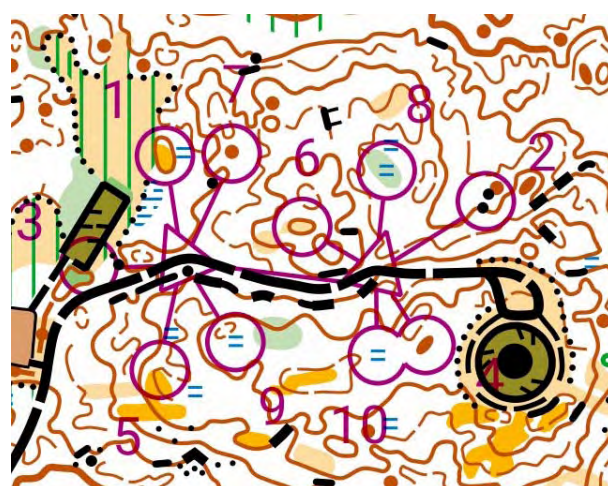
Långsätraträningar hösten 2024

Under hösten har barnen varit indelade i tre grupper.

I den äldsta gruppen, orangeviolett, har vi varvat lite lättare övningar där vi haft fokus på fart och framförhållning, med svårare övningar där vi tränat bland annat på kurvbild, hållpunkter och kompass. Som en del av uppvärmningen kör vi alltid löpskolning för att få till en bra hållning och ett vägvinnande löpsteg.

Den mellersta gruppen har tränat på gul nivå, med mycket fokus på kompass och attackpunkt, och även en del högsta höjden.

En återkommande klassiker här är molekylen, där man har två startpunkter längs en stig, och från varje



Molekylen – återkommande klassiker

startpunkt är det som en stjärnorientering. Man alternerar mellan de båda startpunkterna och tar en kontroll i taget från varje startpunkt. I

är låg startpunkterna på lite olika höjd, så det blev rejäl backträning inbakad i passet också...



Freja, Lydia och Lukas – unga ledare vid Långsätra

Den yngsta gruppen har övat på grönvit nivå. Här har vi fokuserat bland annat på ledstänger, checkpunkter och tumgreppet.

Innan träningarna brukar barnen själva styra upp gemensamma lekar för alla åldrar, tex 15. Och efter att vi sprungit banan har vi fikar inne i stugan.

En måndag gjorde vi utflykt till Hägerstenshamnen för att prova på en ny karta, vilket blev uppskattat.

De sista veckorna, när det började bli mörkare ute, körde vi sprint, nattorientering, och så kolaorientering som avslutning.

Totalt under året har 55 barn deltagit i träningarna, med ett snitt på 35 st/gång.

Under vintern fortsätter vi nu att träna en måndag i månaden, i form av Snöstjärnan. Det är lekfull orientering för alla åldrar, ofta med lite oväntade moment. Håll koll i kalendern på www.tmok.nu för att se när det är dags nästa gång.

Vårens träningar planerar vi att starta med en uppstartsträff 17 mars.

Elsa Törnros

Torsdagsträningarna Harbro

Under hösten har vi haft sedvanlig orienteringsträning de flesta torsdagar under hösten för våra ungdomar. Om det krockade med någon tävling, t.ex. KM i medeldistans, åkte vi dit istället.

Det har varit en tapper skara som har hållit igång under hösten. De har haft trevliga och utmanande träningar när hösten har kommit med både regn och mörker som extra krydda.

De vanliga orienteringsträningarna hade sitt sista träning veckan innan höstlovet och nu styr vi om torsdagsträningarna från mer teknik till

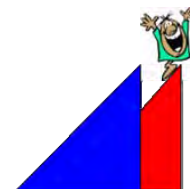
att jobba med konditionen inför nästa säsong.

Ledarna är redan igång och börjar planera inför nästa år där vi ser över vilka roliga event vi ska rikta in oss mot.

Vi ser fram emot våren då vi där vi tar upp teknik träningarna igen.

David Lif

Stockholms ungdomsserie



TMOK:s ungdomar har under året deltagit i Stockholms ungdomsserie. Ungdomsserien består av fyra deltävlingar. Först två kretstävlingar på våren, sedan en regiontävling och finaltävling på hösten.

Klubbarna samlar poäng på varje delävling och på finalen utses bästa Stockholmsklubb. Poäng delas ut till segraren och därefter fallande antal poäng till alla som deltar, beroende på tid efter segraren. Alla som deltar samlar in poäng, så det lönar sig att ha många ungdomar som startar.



Familjen Jansson Barslev vid starten

I våras deltog vi i de två kretstävlingarna. Vi i TMOK arrangerade den första tävlingen 7/5 i Hökarängen och OK Älvsjö Örby arrangerade den andra tävlingen 23/5 i Älvsjöskogen. 38 startande varje tävling, vilket räckte till placering 10 (av 26 klubbar) inför sommaren.

Den 28 augusti var det dags för regiontävling, vilken arrangerades av IFK Enskede vid Flatenbadet. Vi

bjöds på en härlig sensommarkväll med möjlighet att ta ett dopp i sjön Flaten efter genomförd tävling. I kiosken kunde den som ville köpa stooora mjukglassar. 29 startande ungdomar från TMOK tog oss upp till placering 8!

Den stora finalen gick av stapeln den 6 okt i Tyresö. Söders-Tyresö arrangerade en riktigt bra sprinttävling.



Målgång för Carla

För många av våra nya ungdomar är ungdomsseriefinalen den första stora tävlingen man åker på, där man får uppleva en tävling med många deltagare, välförsedd marka, sportförsäljning och engagerad speaker.

Våra 31 startande ungdomar såg till att vi hamnade på en fin niondeplats när finalen var avslutad!



Vera och Felicia hejar

Nytt för i år är att Stockholms orienteringsförbund, förutom bäst placerade klubbar, även infört ytterligare två priskategorier:

1. "Årets uppstickare" som går till den klubb som ökat sitt deltagande mest procentuellt sett och
2. "Årets poängplockare" som går till den klubb vars deltagare samlat ihop

mest poäng i medel per startande i serien.

Vi i TMOK lyckades dock inte knipa någon av dessa nya priser, vi får hoppas på bättre lycka nästa år!

Hela listan med slutställningen samt info om poängberäkning hittar ni på www.orientering.se/stockholm/utvecklingsmiljon/ungdom/ungdomsserien

Många av klubbens ungdomar har deltagit på flera av deltävlingarna. **Nio av våra ungdomar har startat i alla fyra tävlingarna i år!** Vi ger därför en extra applåd till:

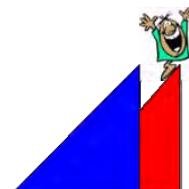
Edvin Björklund Boljang
Erik Eklöv
Henning Färm
Jonathan Jevring
Oskar Eklöv
Samuel Törnros
Teodor Törnros
Ture Bäckström
Vanja Lif

Mona Lif



Sedvanlig gruppsamling och hejaramsa vid ungdomsserien

Daladubbeln 2024



Vår resa började redan fredag eftermiddag då det var flera som ville springa sprint på kvällen.



Många TMOK-mössor utanför röda faran

Vi åkte tillsammans med Sofia Ödman och röda faran. Trafiken rullade på och första stoppet blev i Avesta. Där var det dags för förarbyte och kisspaus. Sen rullade vi vidare mot skolan i Falun som vi skulle bo i.

Snabbt stopp på skolan för att sedan åka vidare till sprinten på Lugnets arena. När vi kom tillbaka var det bara att krypa ner i sin sovsäck. Spännande att sova i ett klassrum med 16 andra men det gick förvånansvärt bra.

Frukosten bjöd på kaffe, smörgås och fil med flingor. Sedan bar det av till arenan för första tävlingen i Daladubbeln.

Bra ordnat med mycket yta att vara på och fin marka med gott att äta och dricka.



Ingemar och Linus samt Alexander Erik och Oskar var med på sprinten





Amanda och Viola var utklädda

Kvällsmaten bjöd på kyckling och ris. Mycket gott och vällagat. Ungdomarna hängde runt och umgicks på kvällen innan sovdags.

Sen sov vi en natt till och på söndag morgon var det dags att packa ihop innan frukost och avfärd mot sista dagens tävling som var patrull och utklädnad om man ville.

Efter lunch var det dags att styra röda faran söder ut igen.

Fantastiska ungdomar och vuxna att resa med och lite priser fick vi med oss också. Topp 10 kom Alexander Bäckman + Oskar Eklöv nia och Henning Färm + Teodor Törnros sju på lördagen.

På söndagen kom Alexander + Oskar fyra och totalt blev de femma och Henning + Teodor tog hem tiondeplatsen och fick också pris. Bra jobbat alla som sprang.

Helena Hellström



Snygga spurter av Teodor + Henning, Viggo + Erik och Alexander + Oskar

Ungdomsrådet

Ungas möjlighet att påverka svensk orientering

I samband med USM fick jag reda på att SOFT skulle starta upp ett ungdomsråd för att unga skulle få större påverkan på svensk orientering. Jag tyckte det lät kul och som något jag kunde hjälpa till med, därför tackade jag ja.

I september hade vi det första mötet där vi var cirka 8 unga, två representanter från SOFT, som vi fortfarande har kontakt med och får hjälp från, och en representant från

Youth 2030, som är en organisation som hjälper unga att få sina röster hörda. Mötet var väldigt givande och lärorikt.

Just nu är vi fyra ungdomar som håller på att starta upp och konstruera ungdomsrådet. Efter att jobbet är gjort är det i nuläget jag och en till tjej som vill fortsätta vara med i ungdomsrådet. Det kommer förhoppningsvis att vara fungerande och igång i början av 2025. Vi har även haft flera ungdomar som mejlat till oss och uttryckt intresse för att vara med i rådet.

Vi kommer att lyfta alla frågor och åsikter som ungdomar inom orienteringen vill och brinner för. Enkäter är ett hjälpmedel som vi försöker använda oss av ofta. På detta sätt kan vi få in åsikter från ungdomar medan vi samtidigt sprider ordet om att vi finns. Exempelvis har vi sett, från en enkät vi skickat ut, att många vill ha en nattdeltävling och en medeldeltävling på USM. En annan populär åsikt är att ha ett vinterläger för ungdomar i hela Sverige.

Tanken med ungdomsrådet är att underlätta kommunikationen mellan orienteringsförbundet och unga orienterare med åsikter. En större diversifierad grupp unga finns tillgänglig för att tycka till om aktuella frågor samt komma med nya förslag på saker som bör tas upp. Gruppens sammansättning ska så bra som möjligt representera landets unga orienterare. Som medlem i den större gruppen finns inga krav eller förväntningar på dig. Det är din åsikt som är viktig och att du får möjligheten att dela den med de andra i gruppen.

En mindre grupp unga har lite mer ansvar och samordnar den större gruppen. Den samlar in åsikter och representerar de ungas åsikt när och

där det behövs, till exempel på möten med förbundet.

Ungdomarna är den absolut viktigaste delen i ungdomsrådet. Det är ni som kommer att ha chansen att få sitta i det och vara med och påverka. Om ni vill vara med får ni väldigt gärna vara det! Det är bara att skicka in ett mejl till ung@orientering.se.



Alexander har engagerat sig i SOFT:s ungdomsråd

Men vi behöver er ledares hjälp också. Ni känner ungdomarna bra och vet generellt vilka som är engagerade inom orienteringen och brinner för att påverka. Sprid gärna vidare detta till ungdomarna, men även till andra ledare i andra klubbar. Tillsammans kan vi hjälpa till att sprida ordet och få en mer rättvis representation av åsikter i svensk orientering!

**Alexander Bäckman
(Elvira Buud)**



ChatGPT



Så skriver du en artikel med hjälp av ChatGPT

Har du någonsin känt att det är svårt att få till en bra text? Att börja från ett blankt blad kan vara utmanande, men med hjälp av ChatGPT kan processen bli både enklare och snabbare. Här är en guide för hur du kan använda verktyget för att skriva en text, exempelvis till TriangelTajm.

0. Är det här en text för ChatGPT?

Innan du börjar skriva med hjälp av ChatGPT är det viktigt att fundera på om just den här texten lämpar sig för verktyget. Tänk på textens karaktär och syfte:

- **Hur mycket åsikter innehåller texten?**

Om texten är starkt åsiktsbaserad, som en personlig krönika, kan det vara svårt för ChatGPT att fånga rätt ton och perspektiv.

- **Är det en faktabaserad text?**

Artiklar om exempelvis läger, tävlingar eller evenemang, som bygger på fakta och rapportering, passar oftast utmärkt för verktyget.

- **Är texten intern eller personlig?**

Om texten handlar om något mer internt, som en reflektion från en kommitté, eller om den är starkt beroende av ditt unika perspektiv, kanske den är bättre att skriva själv eller med bara lite stöd från ChatGPT.

- **Kan någon annan skriva texten?**

Fundera på om det är en text som någon annan skulle kunna skriva, om du beskrev vad den ska innehålla. Om svaret är ja, kan ChatGPT förmodligen hjälpa dig att formulera den.

Genom att först reflektera över dessa frågor kan du avgöra om

ChatGPT är rätt verktyg för uppgiften, eller om texten kräver mer personlig prägel och insats.

1. Börja med att ge lite kontext

När du ska skriva med hjälp av ChatGPT är det viktigt att ge modellen tydliga instruktioner. Börja med att beskriva vad texten ska handla om och var den ska publiceras. Det kan till exempel se ut så här:

"Skriv en text till en orienteringstidning som heter TriangelTajm från TMOK (Tumba-Mälärhöjden OK) som handlar om hur man skriver en text med ChatGPT."

Ju mer specifik din kontext är, desto bättre resultat får du!

2. Skapa en punktlista med innehållet

Efter kontexten skriver du en punktlista med det du vill att texten ska innehålla. Den kan ha rubriken **"Texten ska innehålla"** och bör vara så detaljerad som möjligt. Till exempel:

- Tävlingen hette Konstiga orienteringsmästerskapet (KOM) 2024.
- Tävlingen var första lördagen på höstlovet.
- Uppföljare till KOM 2023 då karttecken var flyttade, borttagna eller ändrade på andra sätt.
- Specialmoment den här gången
 - Delar av kartan var roterad, spegelvänd, ändrade färger

- + Att känna till terrängen var inte en jättestor fördel

Du kan också på ett sätt som visas i exemplet ovan berätta extra information, som till exempel om något är positivt eller negativt.

3. Ge exempel på önskad stil

Om du vill att texten ska ha en särskild ton eller struktur, lägg till ett eller flera exempel på tidigare texter som inspiration. Använd rubriken **"Exempel på tidigare texter till TriangelTajm, ha liknande språk och struktur som den här:"** och inkludera ett stycke från, eller en hel tidigare artikel.

Här kan du också lägga till andra sätt du vill att ChatGPT ska formulera sig på. Till exempel kan du be den att undvika ett ord, att skriva en längre text, undvika passiv form eller skriva i ett mer informellt tonläge.

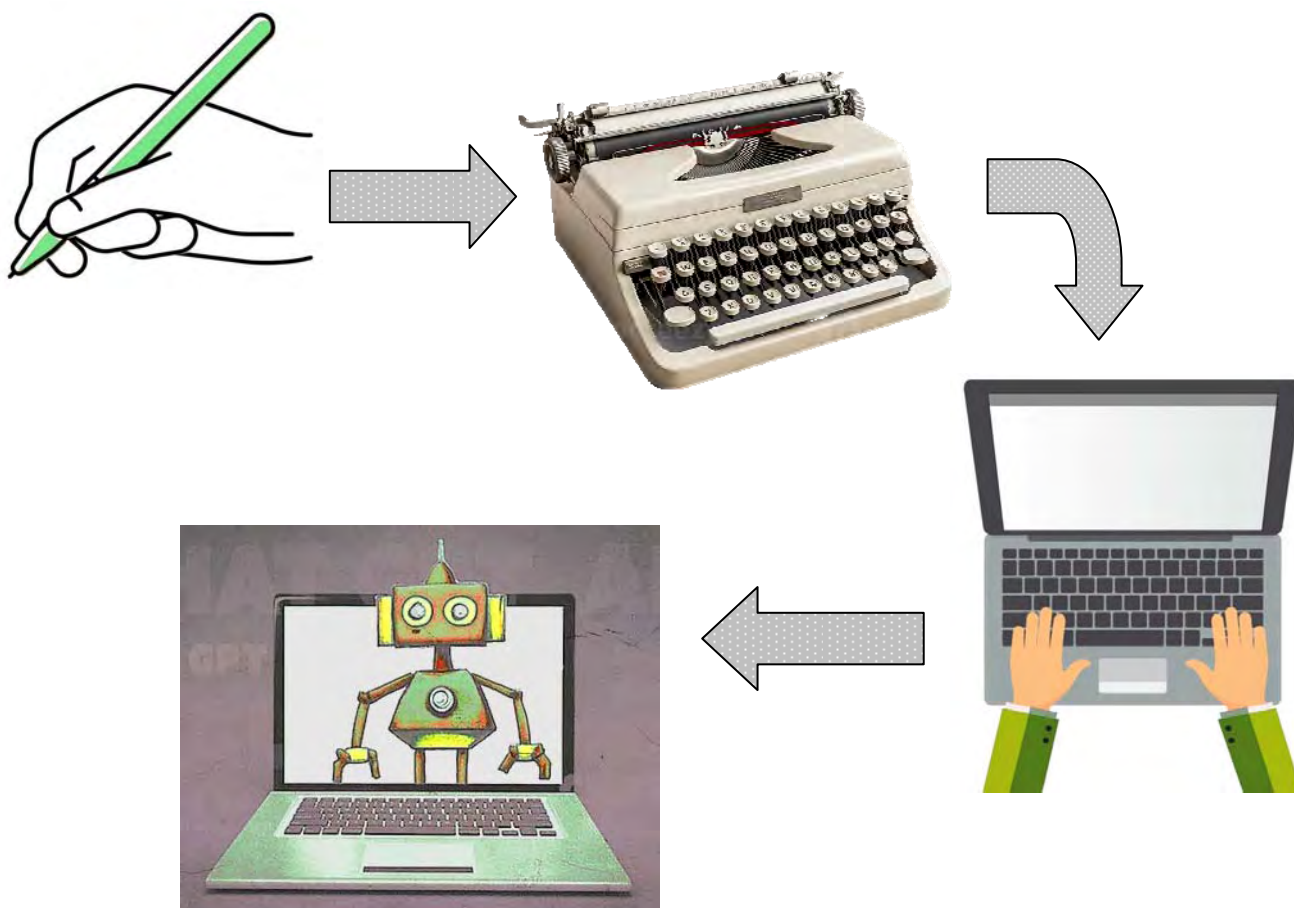
4. Läs igenom och redigera

Efter att ChatGPT har levererat texten är det viktigt att du själv läser igenom och gör justeringar. Du kan också be ChatGPT att göra vissa ändringar, men kom ihåg att lägga till en personlig prägel, fakta eller detaljer som gör texten mer anpassad till målgruppen. På så sätt blir resultatet både relevant och unikt!

Avslutande tips

ChatGPT är ett kraftfullt verktyg, men det är du som skribent som sätter den slutliga tonen. Med en tydlig instruktion och lite efterarbete kan du skapa texter som engagerar och inspirerar – oavsett om det handlar om orienteringstips eller föreningsnyheter.

Oskar Eklöv och ChatGPT



Rapport från skidsektionen



Nu börjar snart en del TMOK-are sin skidsäsong med det traditionella Grönklittlägret i december.

Vi övriga får vänta på att snön faller i Stockholm med omnejd.

Ungdomsträning kommer att hållas mellan nyår och sportlovet. Plats beror på snötillgång, troligen åtminstone delvis på Lidas konstsnöspår.

I vinter kommer klubben stå för skidspåren vid Rikstens golfbana. Det är bara att hoppas på ordentligt med snö.

Är du intresserad av att hjälpa till med spåren så hör av dig till Jakob Skogholm.

Se till att hålla dig uppdaterad via kalendern på TMOK:s hemsida eller via skidspår.se för Rikstensspåren.



Soppvärdar i Harbro Torsdagar våren 2025



Dat	Namn	Kontakt	Städning
6/3	Mattias och Lukas Nilsson	076 122 65 85	Kök och hall
13/3	Fam Björklund Boljang	070 244 40 77	Stora rummet
20/3	Fam Warg Tjernberg	076 273 37 85	Damomklädningsrum
27/3	Fam Norén	079 347 39 51	Herromklädningsrum
3/4	Dan Giberg och Jörgen Persson	070 266 19 30	Kök och hall
10/4	Fam Granlund	070 928 98 66	Stora rummet
17/4	Ingen soppa	Påsklov	
24/4	Fam Ekenberg	076 517 31 33	Damomklädningsrum
1/5	Ingen soppa	Helgdag	
8/5	Fam Eklöv	070 899 52 26	Herromklädningsrum
15/5	Lotta Östervall Thomas Eriksson	076 273 37 85 070 226 28 48	Kök och hall
22/5	Ingen soppa	Ungdomsserien	
29/5	Ingen soppa	Helgdag	
5/6	Fam Lif	070 967 50 13	Stora rummet

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 tevatten. Ställ fram koppar, tepåsar.
5. Alla värdpar gör grundstädning efter behov varje torsdag.
 - o Diskar och torkar disk samt torkar bord
 - o Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
 - o Städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.
6. Det finns ett extra uppdrag som ska utföras för varje torsdag. Detta anges på värdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, dörrar osv.
7. När kvällen är slut ska allt vara diskat, 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

Soppan pausas mellan jullov och sportlov

Eftersom skidträningen de senaste åren bedrivits på annat håll än vid Harbro är det inte planerat för någon soppa mellan jullov och sportlov. Om snöförhållandena skulle vara sådana att skidträningen kan hålla till vid Harbro kommer förfrågan om frivilliga soppvärdar att skickas ut via klubbens ordinarie kanaler.

Nya soppvärdar sökes!

Att vara soppvärd är ett roligt sätt att bidra till klubbens verksamhet. Man lagar två sorters soppa, fixar bröd och pålägg. Är vi många som hjälps åt blir det ett tillfälle varje år. Vi behöver fylla på listan med soppvärdar så anmäl dig! Mejla till emma.kall74@gmail.com eller ring/sms:a 070 697 37 24.
Emma Vivall Käll

Prispallen 2024

2:a plats

Medel-SM kval 6/9

Filippa Hjerne D18-1

Natt-DM 13/9

Filippa Hjerne D18

Stafett-DM 14/9

TMOK 1 H16

(Alexander B, Edvin B B, Oskar E)

Sundbydubbeln lång 21/9

Mattias Allared H40

Sundbydubbeln medel 22/9

Mattias Allared H21

JuniorEuropaCupen Medel 28/9

Freja Hjerne D18

Täby medel 29/9

Amanda Claesson D20

25mannamedeln 13/10

Filippa Hjerne D18 Elit

Helg utan älg E1 lång 19/10

Ellen Wångberg Aneland D21

Haningenatten 25/10

Helena Hellström Gul 2,5 km

Arne Karlsson H65

Höstlunken 3/11

Ludvig Norén + annan H17-20

Nov.tävlingarna medel 9/11

Filippa Hjerne D18

1:a plats

Medel-SM kval 6/9

Freja Hjerne D18-1

Medel-SM final 7/9

Freja Hjerne D18-A

Järfälla lång 7/9

Elsa Vivall Käll D21

Björksundsduubeln dag 2 8/9

Helena Adebrant D55

Johan Eklöv H21

Teodor Törnros H10

Natt-DM 13/9

Freja Hjerne D18

Karin Skogholm D45

Elsa Törnros D40

Joakim Törnros H40

Oskar Eklöv H16

Stefan Ljungberg Orange 5 km

Sundbydubbeln lång 21/9

Alice Ljungberg D18

David Hedberg H50

Swedish League medel 21/9

Freja Hjerne D18 Elit

Swedish League jaktstart 22/9

Freja Hjerne D18 Elit

Sundbydubbeln medel 22/9

Alice Ljungberg D18

Karin Skogholm D45

Natti-Natti 25/9

Hilda Skogholm Gul 1.5 km

JuniorEuropaCupen Sprint 27/9

Freja Hjerne D18

DM-Sprint Södermanland 28/9

Helen Törnros D70

Täby medel 29/9

Elsa Vivall Käll D20

Karin Skogholm D45

Ungdomsseriefinalen 6/10

Alexander Knutsson U4

25mannamedeln 13/10

Freja Hjerne D18 Elit

Haningenatten 25/10

Lukas Nilsson H18

Enen Oktoberracet 27/10

Björn Nilsson Blå 3 km

3:e plats

Medel-SM final 7/9

Filippa Hjerne D18-A

Järfälla lång 7/9

Johan Eklöv H21

Oskar Eklöv H16

Björksundsduubeln dag 2 8/9

Mira Mårzell Lätt 2.5 km

Oskar Eklöv H16

Natt-DM 13/9

Johan Eklöv H45

Alice Ljungberg D18

Olle Hjerne H55

Sundbydubbeln lång 21/9

Dan Giberg H55

Täby medel 29/9

Simon Adebrant H18

DM Natt Gästrikland 2/10

Arne Karlsson H65

Ungdomsseriefinalen 6/10

Teodor Törnros H10

Alexander Bäckman H16

25mannamedeln 13/10

Karin Skogholm D45

Haningenatten 20/10

Lotta Östervall D50

Höstlunken 3/11

Alexander Käll + annan H21A

<p>Nov.tävlingarna lång 10/11 Olle Hjerne H55</p> <p>Gävle Indoor E2 17/11 Saga Saers D10 Vanja Lif D16</p> <p>Gävle Indoor totalt 16-17/11 Saga Saers D10</p>	<p>Höstlunken 3/11 Joakim + Samuel Törnros Motion Freja Hjerne Svår 7 km Alexander B + Lukas N H17-20 Mattias Allared + Åsa Mårzell HD40Mix Ellen W Aneland + annan D21</p> <p>Nov.tävlingarna medel 9/11 Freja Hjerne D18</p> <p>Nov.tävlingarna lång 10/11 Freja Hjerne D21</p> <p>Stockholm by night 13/11 Oskar Eklöv Murklan H</p> <p>Gävle Indoor totalt 16-17/11 Vanja Lif D16</p>	<p>Nov.tävlingarna medel 9/11 Klara Skogholm D14 Olle Hjerne H55</p> <p>Nov.tävlingarna lång 10/11 Klara Skogholm D14</p> <p>Gävle Indoor E2 17/11 Solveig Saers D10</p>
---	--	---

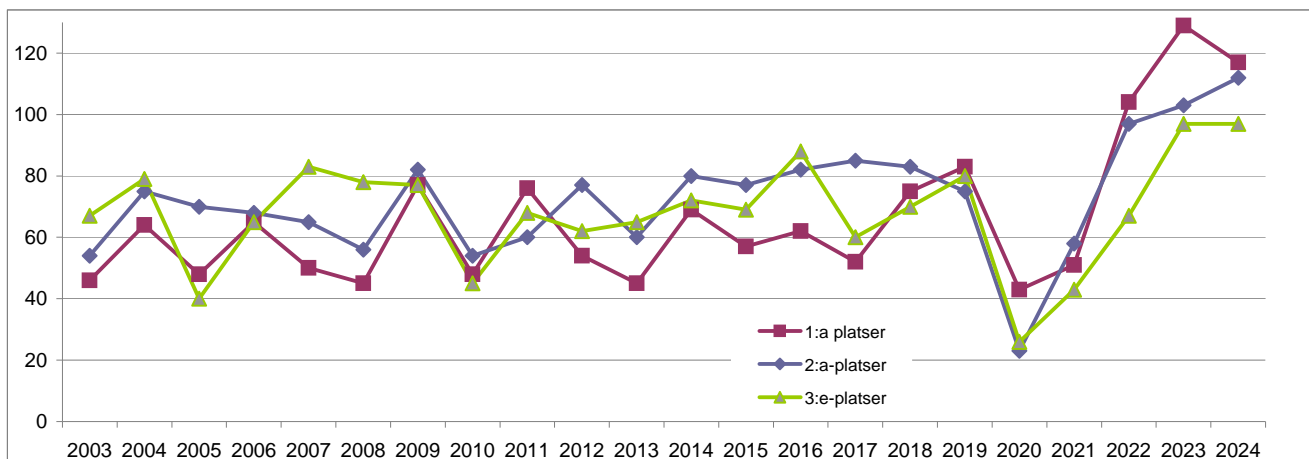
Totalt hittills under 2024 (hela 2023)

112 (103) 2:a platser	117 (129) segrar	97 (94) 3:e platser
-----------------------	------------------	---------------------

Ungefär 180 TMOK-are startade ca 2.200 gånger i någon SOFT-sanktionerad tävling under 2024.

76 av dessa, varav 32 tjejer och 44 killar, har varit på prispallen totalt 326 ggr.

Även i år är Freja Hjerne bäst med hela 35 pallplatser, men Elsa Törnros har tagit sig in på andra plats före Filippa Hjerne med 19 respektive 17 pallplatser. På killsidan är Alexander Bäckman bäst med 16 pallplatser.



TriangelTajM bevakar tävlingar, utom när- och klubb tävlingar, i Eventor och tar med pallplatser där minst två löpare fullföljt tävlingen. Utöver Eventor tas tävlingar med i mån av redaktionens kännedom. Meddela gärna redaktionen om du tävlat utomlands och kommit på pallen.

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

85 år

Anita Stigberg
14 april



75 år

Bengt Branzén
28 februari

60 år

Annica Käll
10 januari

60 år

Fredrik Hellman
11 januari

60 år

Stefan Wängberg
30 januari

60 år

Rikard Mettävainio
15 januari

60 år

Mats Käll
21 januari

60 år

Pia Rydh
16 mars

40 år

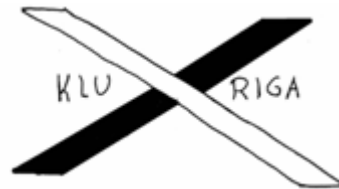
Sanna Steen
26 april

Adressändringar

Fam Mårzell och
Mattias Allared
Scheelevägen 2
147 31 Tumba



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.



Lösenord:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Skicka in lösenordet till Lars Soldagg SMS: 070-7926101, E-post: lars.soldagg@gmail.com
Förra numrets lösenord var **Mosse**.

Gamla Söders Orientering Tyresö	↘		↘		↘		Smila	↘	Bror eller kompis	↘	1,6
SNO-stad		Repfajt	Madrid klubb	Lidingö- familj		Söder- manland	Den vise av Kiev				
↳		▼ 8		▼			▼			Antilop	
Gangster- kungen	▶					Har Finn- marker		Dryck	▶	▼	
Croupier								EL			
↳						↘		▼			År ofta November- väder
			Vill barn presenter	2	Svær- flörtad			4			▼
↳			Skynda sig		Poppis nu						
Sur	3		▼		▼		Icke ideell gratis- arbetare	↘			
Flå	▶										
Rum	▶			Mat	▶		I bastu	↘			
				Klemmig tidning	↳		Överlåtelse				
Hockey Linus eller "glesbygd"	▶		7	↘		Mango	▼				↘
Berg						Legacy				Bira	
↳			För- längning	▶		↳			Efter självinsikt kommer en del ..	5	
						↳					

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

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 2025

(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 2025

Tränings- och tävlingsavgift (helår)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2025	400 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2025	1000 kr

Tränings- och tävlingsavgift (bara höstterminen)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2025	200 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2025	500 kr

Tävlingsavgift

Juniorer, fyller 17-20 år under 2025	1200 kr
Vuxna	1200 kr
Pensionärer	1000 kr

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

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

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
----------	---------------	---------------

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 (inkl tidigare MAKO)

Ansvarig	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Patrik Adebrant	073 690 26 77
	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
	Lotta Östervall	070 161 53 19

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

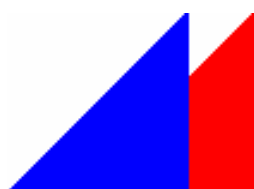
Ungdomskommitté (UNG)

Sammank.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



Tumba 55





Strösselkakor

Goda, färgglada och krispiga kakor som knastrar av strössel när man äter dem.

Ger ca 30 st

Ingredienser:

100 g smör
2 dl strösocker
2 tsk vaniljsocker
1 äggula
2 ½ dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
½ tsk salt
färgglatt strössel



Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader.

Rör smör ihop med socker och vaniljsocker.

Rör sedan ner äggulan.

Blanda mjöl, bakpulver och salt.

Knåda ihop en deg av alltihop.

Rulla degen till två lika långa rullar, ca 3 cm tjocka i diameter. Lägg rullarna i plastfolie och ställ i kylan en timme.

Dela varje rulle i 15 skivor och lägg på två plåtar med bakplåtspapper.

Platta till skivorna lite och tryck fast lite strössel på varje kaka.

Grädda i mitten av ugnen i ca 10 min. De ska knappt få färg.