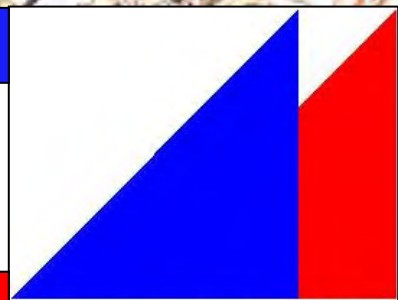


TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Vinterns fina skidspår vid Riksten har fått ge vika för nya framgångar i skogen för syskonen Hjerne.

Nr 1 2026



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

Preliminära manusstopp 2026:

Nr 2 25 augusti
Nr 3 10 november

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.

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a. fam Adebrant, Mattias Allared, fam Eklöv, Rickard Gunée, fam Hjerne, fam Lif, Felix Persson och fam Ödman. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Framsidan

Fina skidspår vid Riksten hela januari och februari.

Freja och Filippa Hjerne kom etta respektive trea på Swedish League på Kolmårdsmedeln.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	OL-skytteläger	18
X-et	4	På gång i TTK	20
Ordförandespalten	5	Årets IFK-are	21
Roland Gustafssom minnesord	6	Långpass	22
Hjärtstartare	7	På ungdomsfronten	25
Medlemsavgifter - påminnelse	8	Skidspår vid Riksten	26
15/16-projektet	8	Vasaloppsresultat	28
O-Ringen 2027	9	Skidträning	29
Naturpasset	9	Prispallen	30
Natt-KM	10	Anslagstavlan	32
Barnens Vasalopp	12	OL-doku	32
Vinterserien	13	Värdpar	33
Indoortävlingar	14	Klubbinformation	34
Fundrarn	17	Baksidan	36



Redaktionens spalt

Årets första nummer är inte lika tjockt som vanligt, men innehåller ändå vitt skilda ämnen.

För ovanlighetens skull har vi haft en fantastisk vinter i Stockholm. Snö hela januari och februari och fantastiska skidspår vid Riksten. Vi, och många andra av söderorts skidåkare, har njutit av de spår som vår spårgrupp, med Jakob Skogholm och Johan Eklöv i spetsen, har fixat. Den frivilliga spåravgiften har också gett ett bra bidrag till klubben.

Vintern är också inomhusorienteringens tid, Flera i klubben är helt frälsta och åker Sverige runt för att tävla. Vi andra nöjer oss kanske med Stockholm Indoor Cup som i år samlade totalt ca 3.400 starter på två dagar.



Fam Adebrant + Ödman startade säsongen på Nyköpingsorienteringen.

Långpassen hör också till på vintern. Nu ofta kombinerade med pasta-lunch. Riktigt många i olika åldrar har mött upp.

Utomhussäsongen för orientering har nu satt igång på allvar. För mig slutade den när den precis börjat. Ett

felsteg i trädgården innebar en bruten arm (vänster som tur var), så det dröjer ett tag innan ni får se mig i skogen. Det innebär också att TriangelTajM kommer ut lite senare än beräknat. Pekfingervalsen går långsamt och orken är inte på topp.

För andra har säsongen börjat desto bättre. Våra juniorstjärnor har hunnit med två Swedish Leaguetävlingar. Påksprinten i Rinkeby gav seger för Freja Hjerne och en tiondeplats för Ellen Aneland. Filippa Hjerne var också på väg mot en topp 10-placering men felstämplade på nästsista kontrollen.

Kolmårdsmedeln gick desto bättre för Filippa som tog sig upp på pris-pallen. Freja vann igen och Ellen kom på 7:e plats. Bra gjort!

På arrangemangsfronten har det mest varit en del småarrangemang sedan sist. Men 23-24 april arrangerar vi tillsammans med Tullinge en dubbeltävling i Grödinge. Den får ni läsa mer om i nästa nummer.

Portot för att skicka ut tidningen med post har blivit väsentligt dyrare så vi tittar på alternativa sätt att distribuera tidningen. Det kan medföra att ni som får den med post får den lite senare. Meddela gärna om ni lika gärna får tidningen som en pdf via e-mail, istället för en pappers-tidning.

Helen

TMOK X

Lösenord:

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

Skicka in lösenordet till: lars.soldagg@gmail.com

Förra numrets lösenord var **Jukola**.

Brun prick						5	Har nedsatt löpbarhet	Isrädda	
Fram-hår		Fixar namnet på priset	En sådan tar upp syre åt fiskar	Bur			Stötta		
				Av				Råkade ut för	
							Kan man blod	Där finns förtäring att köpa	8
Kontrollera								Mjöl o mjölk kvalster	
Naken terräng								"Kramgoa"	
En tjock en som blivit flat			För små pengar för att finnas fysiskt	Kan ligga på stol	Bör vi vara när vi tränar och tävlar	Är de som vet	3		7
Brun linje					2				Inte vi
Gammal 10-mila genomkörare i Stockholms-förort							6		Arbets-förmedling
Fru Read						Flaskmaterial			Ej godkänd
						Ta över			
Stockholms-blaska	4		Byggföretag från Danmark				1		



Från styrelserna



Som så ofta förut kom våren snabbt även i år.

Vi har haft en rejäl vinter, som bjudit på fina förhållanden för skidåkning på hemmaplan. Spårpatrullen på Riksten har lagt ner ett gediget arbete med längdspåren, vilket har uppmärksammats och hyllats av många skidåkare. Fin reklam för klubben, och dessutom ett välkommet tillskott i klubbkassan genom den frivilliga spåravgiften. Detta är ett utomordentligt exempel på vad ideellt engagemang kan tillföra på det lokala planet, både för allmänheten och för föreningslivet. Hatten av till er!



Joakim och Simon på ett av vinterns styrkepass

I samma veva måste vi såklart även uppmärksamma våra ledare och tränare, som hållit i längdskidträningarna på Lida i vinter! Otroligt välarangerade träningar för ungdomar i alla åldrar, från vingliga nybörjare till skickliga och snabba äldre åkare. Förhållandena på Lida har också varit riktigt fina, nu när det långa konstsnöspåret har färdigställts.

Hur som helst, nu har snön smält bort och orienteringsträningarna har dragit igång igen. Under våren bjuds

det på träning flera dagar i veckan. På måndagar i Långsätra, på torsdagar i Harbro och på tisdagar teknikträning på olika kartor tillsammans med grannklubbarna. Ett stort engagemang och mycket energi läggs på dessa träningar av våra ledare och tränare. Jag vill därmed slå ett slag för dessa träningar. Kom ner på träningen vid någon av klubbstugorna, eller leta dig längre ut i skogen någon tisdag – ju fler som är med desto roligare!

Sista helgen i april står vi som värdar för ett lite större arrangemang, en dubbeltävling tillsammans med Tullinge. Förutom att det är väldigt kul att vara funktionär på en tävling, är det en viktig inkomstkälla för klubben, så jag hoppas att många vill ställa upp och hjälpa till.

Nästa sommar kommer vi som bekant vara med och arrangera det största man kan vara med om som orienterare i Sverige, nämligen O-Ringen. Det kommer bli otroligt häftigt med ett så stort orienterings-event i Stockholm, med uppskattningsvis 20 000 deltagare från hela världen. Förhoppningsvis kan ni läsa mer om detta på annan plats i tidningen.

Slutligen får jag å styrelsens vägnar tacka för fortsatt förtroende! Om ni har frågor, idéer eller funderingar kopplade till styrelsens arbete, eller föreningen i största allmänhet, tveka inte att höra av er till undertecknad eller någon annan i styrelsen.

***Vi ses i skogen!
Joakim Törnros***

Roland Gustafsson

1935-10-07 – 2025-11-22

Tumba Orientering har förlorat en av sina finaste och "nyttigaste" medlemmar under de senaste 50 åren.



Jag sökte i vår förra klubbtidning, O-Nytt, efter hans namn i slutet på 1970-talet. Den första träffen var ett deltagande på den klassiska Gängkavlen!

Han förgyllde också några O-Ringentävlingar i början på 80-talet med den fina blå klubbjackan. Han nådde väl aldrig några större framgångar i skogen, men vi fick många trevliga minnen från våra träffar på kvällarna efter tävlingarna.

I början på 80-talet tog Roland över en mycket viktig uppgift, han blev ansvarig för att anmäla alla medlemmar, som ville springa en OL-tävling. Den rollen skötte han till slutet på 90-talet när systemet för anmälan blev tillgängligt för varje person via internet. Han blev också

ansvarig för klubbens medlemsregister.

I slutet på 80-talet utvecklade han och Kay Kullin, den mycket populära klubbtävlingsledaren, 2-Taktaren. Det blev en av 90-talets mest populära klubbaktiviteter!

En av Rolands viktigaste insatser var att han övertog ansvaret för Harbrostugan. Vår klubbstuga är ju grunden för hela vår verksamhet! Under många år såg han till att Harbrostugan fungerade på ett utmärkt sätt.

Underhåll var förstås viktigt under alla år. I början på 90-talet råkade vi ut för ett inbrott som ledde till en brand, som förstörde hela stugan. Det ledde förstås till en uppbyggnad, som ledde till en ny ännu bättre stuga. Även här spelade Roland en viktig roll.

Sedan fungerade stugan från mitten av 90-talet till mitten på 2010-talet bl a tack vare Rolands alla insatser. Då hade antalet medlemmar ökat till över 300, vilket innebar att det började bli lite trångt på klubbkvällarna.

En ny arbetsgrupp med bl a under-tecknad och Roland, lyckades med ett intensivt förberedelseår bygga den nya delen av stugan på två månader, så invigningen kunde hållas 1 december 2016.



En annan viktig funktion var hans el-ansvar vid våra tävlingsarrangemang, stora som små.

Han ingick också i Kartkommittén, där han fick utrymme för att utveckla sitt speciella intresse för gamla torp inte minst på vår karta mellan Harbro och Lida! Det väckte förstås ett stort intresse!

Ett annat intresse, som var väsentligt för många av våra medlemmar, var att han gillade surströmming. Det bidrog till att dessa tillfällen var populära en lång rad av år.

Rolands aktiva och betydelsefulla insatser för vår orienteringsklubb varade i över 40 år. Jag tror inte att han en enda gång under dessa år tackade NEJ på frågan om han kunde ta ansvar för något.

Allt han gjorde höll också högsta kvaliteten!

***Roland - Tack för allt!
Lasse Stigberg***

Hjärtstartare till Harbro

Ebba Adebrant anmälde TMOK till en utlottningstävling för att få en hjärtstartare till klubben. Det gällde sedan att få klubbmedlemmarna att rösta på klubben. Det gjorde vi så bra att hjärtstartaren blev vår.

Nu har hjärtstartaren kommit till Harbro och ett antal klubbmedlemmar har också fått en utbildning i hur den används.

Bra gjort, Ebba!



Ni har väl inte glömt att betala era medlems-, tränings- respektive tävlingsavgifter för 2026. På sista uppslaget ser ni hur mycket ni ska betala.

Medlemsavgifter???



Den 15 mars arrangerade TMOK i samarbete med StOF en träff inom 15/16-projektet (+U23).

Träffen hölls vid Broängsskolan med Mattias Nilsson som ansvarig. Över 70 ungdomar kom och började dagen med en träning. Efter lunch fick de sedan lyssna på en föreläsning av Olle Forsén från Frisk och Fri.

Föreläsningen tog bl a upp ätstörningar, självkänsla och hur sociala medier och samhällets normer påverkar vårt sätt att se på kropp, ideal och hälsa.



Status O-Ringen 2027

Just nu håller vi på med att säkra upp tillstånd och avtal kring arenor.

När det gäller campingen så är det jättebra om alla ungdomar anmäler sig för att jobba där. Om de ska springa kan de ju inte jobba vid starten där de riskerar att se kartan så då är ju campingen det bästa alternativet.



Det kommer dessutom att finnas en speciell camping för arrangörs-ungdomar. Det kommer att bli jättekul att campa och jobba med O-Ringen och lära känna massor av nya kompisar.

Under våren kommer vi också att bjuda in till ett speciellt event där vi springer med mobiler och checkar av campingrutor. Vi behöver många deltagare för att kontrollera 2700 rutor och det går nog att få in ett skojigt tävlingsmoment i det. Det är under planering och jag återkommer med mer info.

Håkan Elderstig

▲ Naturpasset 2026

Även i år kommer vi ha två olika naturpass. Naturpasset Tumba har 50 kontroller i skogen mellan Harbro och Lida. Naturpasset Salem har 50 kontroller i Rönninge samt i Söderby.

Båda passen finns att köpa på Bläck & blad (Tumba C), Tumba sko & nyckelservice, CircleK i Rönninge samt på Lida värdshus för 120 kr/st.

Det går också att köpa i Harbro efter träningen 7 maj för medlemspriset 100 kr/st.

Utöver det kan man kontakta mig, Lasse eller Olle för försäljning. Bra träning när man själv har tid och lust. Kontrollerna sitter ute från 1:a maj till sista oktober!



Vi som håller på med Naturpasset är: Kjell Ågren, Ulf Lilja, Olle Laurell, Lasse Stigberg och Kurt Lilja.

Kjell Ågren

Natt-KM 20 november

Arrangörsgrupp 2 med Eklövs, Ekenbergs och Rymans fixade Natt-KM.

Vi hade Natt-KM i Solhöjden i Tumba. Vi var hemma hos familjen Ekenberg där vi hade sekretariatet.

som trotsade kylan och den lilla snön som hade kommit. Johan hade lagt banor i den svåra terrängen runt Hamra gård.

Det kom ca 35 tappra orienterare

Mikael Ryman



Starten vid en lekplats i Solhöjden, Tumba

Resultat Natt-KM 20 nov 2025

Freja och Felix blev klubbmästare på natten

H17-39	7 800 m
1 Felix Persson	75:30
2 Alexander Käll	77:18
3 Oskar Eklöv	77:44
4 Mattias Allared	78:03
5 Simon Adebrant	90:03
Robin Björkman	ej godkänd

H16	5 600 m
1 Tor Zettergren	51:41
2 Erik Eklöv	54:31
3 Erik Käll	67:59
4 Samuel Törnros	95:50
Viggo Mårzell	utgått

H12	2 100 m
1 Henning Färm	31:30
2 Teodor Törnros	33:24

H40	5 600 m
1 Joakim Törnros	49:09
2 David Lif	93:04
3 Rickard Gunée	110:12
David Färm	ej godkänd

H50	4 800 m
1 Olle Hjerne	58:42
2 Dan Giberg	62:25
3 Thomas Eriksson	80:12
4 Mattias Nilsson	88:16
Staffan Törnros	utgått

D17-39 7 800 m

- 1 Freja Hjerne 67:42
- 2 Elsa Törnros 78:47
- 3 Filipa Hjerne 85:46

Orange 3 200 m

- 1 Bodil Hjerne 61:07
- Bengt Ödman ej godkänd

D16 4 800 m

- 1 Hilma Ödman 70:43
- Vanja Lif ej godkänd

D14 3 200 m

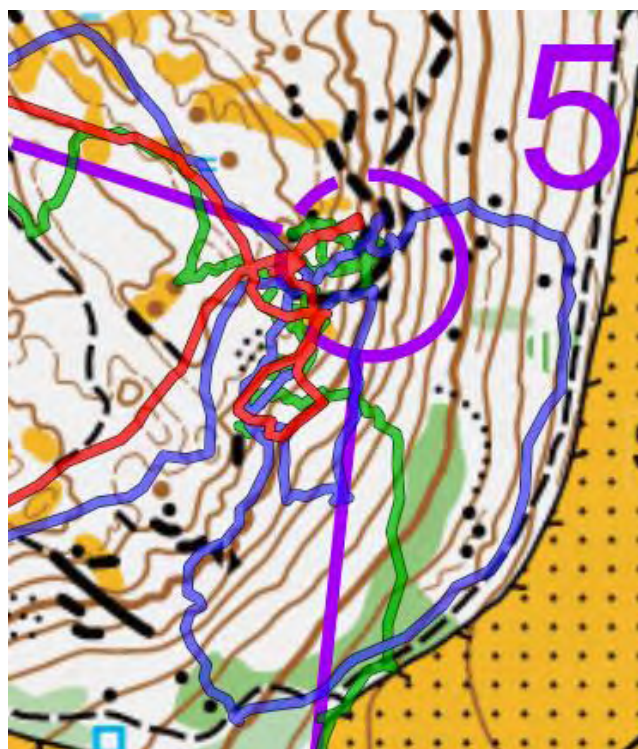
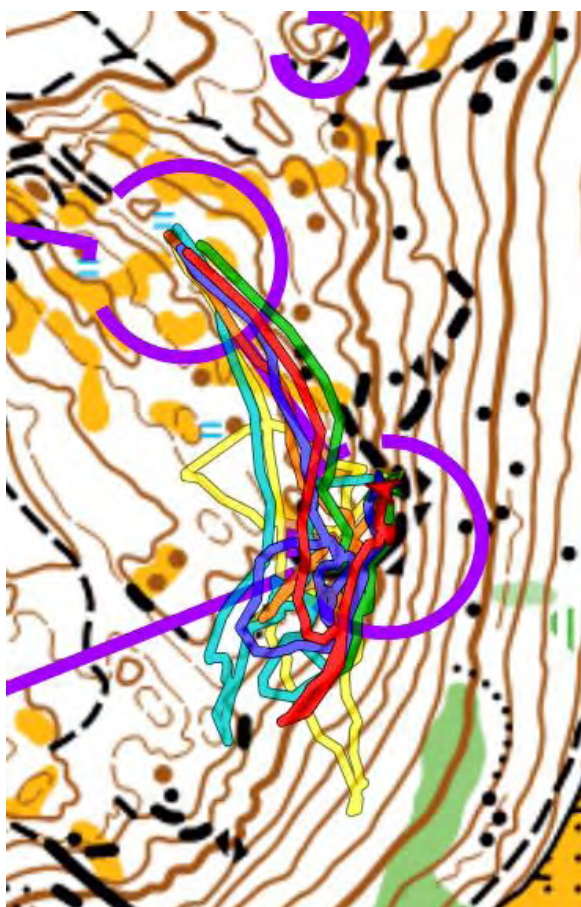
- 1 Klara Skogholm 48:30
- 2 Mira Mårzell 58:44
- 3 Amanda Nilsson 60:04

D40 5 600 m

- 1 Karin Skogholm 67:06
- 2 Åsa Mårzell 70:31
- Sofia Ödman ej godkänd



En kontroll ställde till stora problem för nästan alla löpare. Kontroll 5 för H50 och kontroll 4 för H40 och D40. Ingen klarade att hitta branten, bland många andra branter på slutningen, utan att bomma. Kontrollbeskrivningen angav bara foten av branten, men inte vilken.



Barnens Vasalopp vid Lida



Söndagen 18 januari var det dags för TMOK att arrangera årets Barnens Vasalopp vid Lida. Tack vare att Lida nu har bra konstsnöspår gick det bra att genomföra, trots lite småregnigt väder.

Totalt kom över 100 barn som åkte ett eller flera varv på den 700 m långa banan. Alla barn fick medalj och blåbärssoppa efter målgång.

Freja och Filippa delade ut medaljer och blåbärssoppa



Olle såg till att allt fungerade vid Barnens Vasalopp.

Vinterserien 8 mars

Det diskuterades en del i förväg var vi skulle vara. Det första vi tänkte på var ju Harbro. Ett problem denna vinter - ett angenämt sådant - har ju varit att vi haft snö. Och därmed en del fina skidspår i Harbros närhet som vi inte vill få förstörda av vårrusiga orienterare.

Vi i arrangörsgrupp 10 fastnade ändå för att välja Harbro till slut. Banläggare Alexander Käll hade beredskap att lägga banorna så att risken för söndertrampade spår var minimal.

Nu kom ju våren med besked några dagar före vår dag. Snön smälte av snabbare än vi kunde ana. Såklart fanns det snö kvar den 8 mars, men skidspåren var det inte mycket med. Många stigar hade förfvandlats till halkiga isåsar varför många löpare valde att springa bredvid i den snö som låg kvar. Jobbigt men säkert.

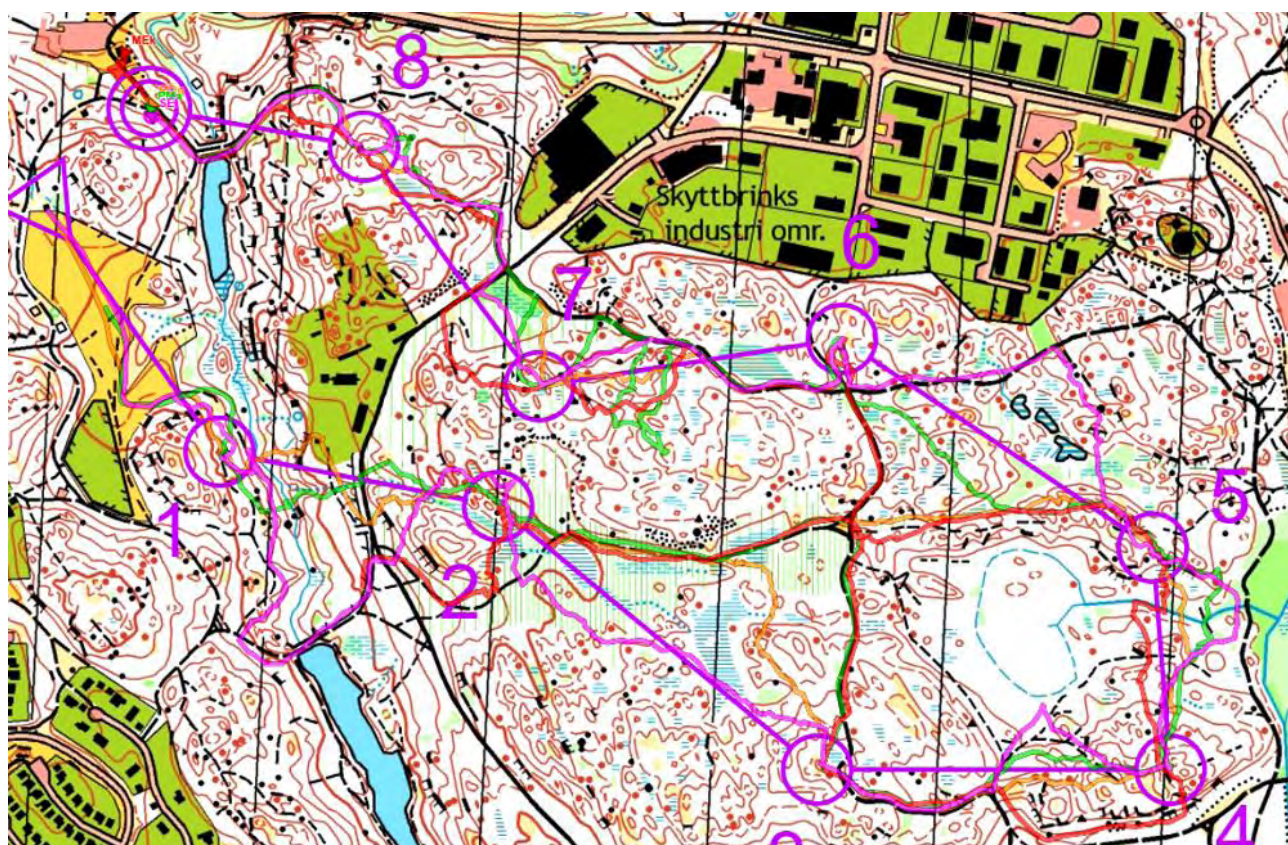
Och många löpare blev det. Vi som arrangerade var på plats mellan 8

och 9. Några löpare kom redan 9:30 och ville springa iväg, men då var vi inte klara. Strax efter utsatt starttid, 10:00, kunde vi släppa iväg de första ivriga orienterarna. Förvåntansfulla denna strålande soliga söndag.

168 startade. Bana B, C och D hade nästan lika många startande (44, 46 resp 46), bana A och E lite färre (12, 20). Banorna fick beröm, vädret fick beröm, allt flöt på som en vårbäck. Våldigt få bröt, endast ett par felstämplingar.

Nöjda kunde vi summera en trevlig söndag!

Bengt Branzén



Bana D på Vinterserien med några vägval från Livelox

Indoor säsongen 25-26

Inomhussäsongen är nu till ända och det återstår fram till sommaren endast några ströevent som finns att springa i Sverige.

Fokus den här säsongen, för oss som har varit iväg på några tävlingar utanför Stockholm, har varit Indoor Grand Prix tävlingarna. I Grand Prix serien ingår 15 deltävlingar, men det är endast resultaten från de 8 bästa deltävlingarna som räknas med i totalresultatet. Vi ville ändå delta i så många tävlingar som möjligt för att maximera chansen till bra poäng. Det blev till slut 14 deltävlingar för oss.

Under året har vi lärt känna många nya orienterare då det är ett ganska stort gäng som tar sig emellan de olika tävlingarna. Det är riktigt kul att lära känna orienterare från hela landet.



Starten vid TMOK Indoor

TMOK Indoor 16/11

Här stod vi som arrangörer och vi hade ett lyckat arrangemang trots ett sent byte av lokaler. Fokus för många av oss äldre var att vara funktionärer. Vi hade även ett antal som hann med att springa tävlingen. Vi fick ihop 19 startande från klubben. Det hela har gett oss mersmak och nästa år är målet att ha två deltävlingar.

Viken Indoor 22-23/11

I Sandviken bjöds det på kluriga och långa banor det här året. Detta var

en av två tävlingar utanför Stockholm som hade flest deltagare från TMOK det här året med 9 st startande.

I år hade arrangören valt att använda nya lokaler som var uppdelade i två hus med målgång i ett tredje. Här var det gott om trappdelningar och kvadrater som gjorde det frustrerande svårt för många av oss. Men mysigast hade Helena Hellström som blev anlitaad som barnvakt till en bäbis.



Snö på väg till start på Vikens tävling



Vägvalsdiskussion

Helsingborg Indoor 29/11

Till denna tävling valde vi att åka nattåg. För att få lite mer sömn åkte vi förbi Helsingborg och gick av i Malmö. Efter frukost på Malmö central åkte vi tillbaka till Helsingborg för att kliva av i lämplig tid innan tävlingen.



Familjen Saers sista tävling för TMOK, nu blir det Lunds OK istället

Denna tävling erbjöd två deltävlingar samma dag. Även här var vi 9 st från klubben då hela klanen Saers anslöt från Lund. Det bjöds på utslagsgivande banor men också en hel del löpning. Det tog ut sin rätt för många av oss till den andra deltävlingen på eftermiddagen.

Till den andra deltävlingen utökade arrangören med en tredje byggnad på samma karta. Det innebar en mer svårläst skala och gjorde det riktigt svårt för de som glömde läsglasögonen.

Herkules Indoor 3/1

Efter jul och nyår var det dags igen med möjlighet till 6 tävlingar på 3 dagar innan juledigheten var över. Vi var två st som tog oss till Göteborg och Herkules indoor för att ta oss an far och son Wettergren kluriga banor. Åke Wettergren blev i slutändan 2:a i herrklassen.

Hit hade ett stort gäng stockholmare tagit sig och det blev ett härligt häng

mellan ungdomarna innan tävlingarna tog fart för de två deltävlingarna. Ett litet gäng fortsatte dagen efter på Ale indoor medan vi nöjde oss med Herkules indoor som tillhörde Grand Prix serien.

Karlstad Indoor 5/1

Fyra löpare från TMOK tog sig till Karlstad för att köra en för oss ny tävling. Även denna dag med två deltävlingar på programmet. Det kändes bra att ha en deltävling som revansch när den första gick mindre bra.

Här hade arrangören delat upp den stora skolan så att vissa områden inte användes i respektive tävling. Kul med möjligheten att få springa på nya områden under ett och samma tak.

Dagens stresspåslag fick en av stockholmarna från Söder-Tyresö som hade glömt skorna på hotellet och lånade vår bil för att hämta dem. Det blev en sen start för honom men han lyckades ändå springa in på en 13:e plats.



Elsa och Vanja efter loppet i Viken

Hallsberg Indoor 17-18/1

Tävlingsarenan hade många avlång

Korridorerna, som bjöd in till mycket spring. Vi hade 5 deltagare från TMOK som dök upp till tävlingen.

Arrangörerna hade ordnat både brödlotteri och fina priser till vinnande deltagare. Helgen bjöd även på Grand Prix säsongens första pallplats för klubben.

Vi hade inte bara klubbmedlemmar ute på banan, Alexander Bäckman hade valt att delta som funktionär. Helgens banläggare Viggo Holmberg visade sig i slutändan ta hem hela Grand Prix serien för herrklassen.

Falu Indoor 24-25/1

På denna tävling deltog tre löpare från TMOK. Tävlingsledningen hade bytt lokaler från förra året och hade även infört kartvändning mellan Engelska skolan och Östra skolan.

Trapporna utomhus var hala och bjöd inte in till högt tempo. Det fanns många trappdelningar och avspärrningar som var svåra att se och det orsakade därför många bommar.

När tävlingen var över uppstod det

mycket strul. Tiden som skulle stoppas mellan ute passagen fungerade inte första dagen och det tog tid innan det räknades bort.



*Kontrollställning för Indoor, upp o
nervänd papperskorg?*

Stockholm Indoor Cup 7-8/2

Tävlingen arrangerades i Ericssons gamla kontorslokaler i Kista. Det var många våningar som bjöd in till trappintervaller.

Tävlingen var den enda på hemma-plan under vintern vilket speglades i klubbens egna 38 deltagare etapp 1 och 46 deltagare på etapp 2.



Utomhuspassage vid Stockholm Indoor Cup

Banorna på etapp 1 blev mycket mer utmanande än förväntat då många som deltog var ute längre än förväntat.

På etapp 2 fick många revansch på den tidigare etappen. Men det gällde att vara snabb i skallen då banläggaren hade missat att den svåraste sträckan hade ett vägval på ca 2 minuter. Bara att sträckan påstods vara svår fick många att ta över 10 minuter på samma sträcka där andra hade 2.

Linköping indoor 7/3

Säsongen avslutades med LiU Indoor 7/3. Trots att Grand Prix säsongen var över fanns det fortfarande en tävling som drog till sig många del-

...

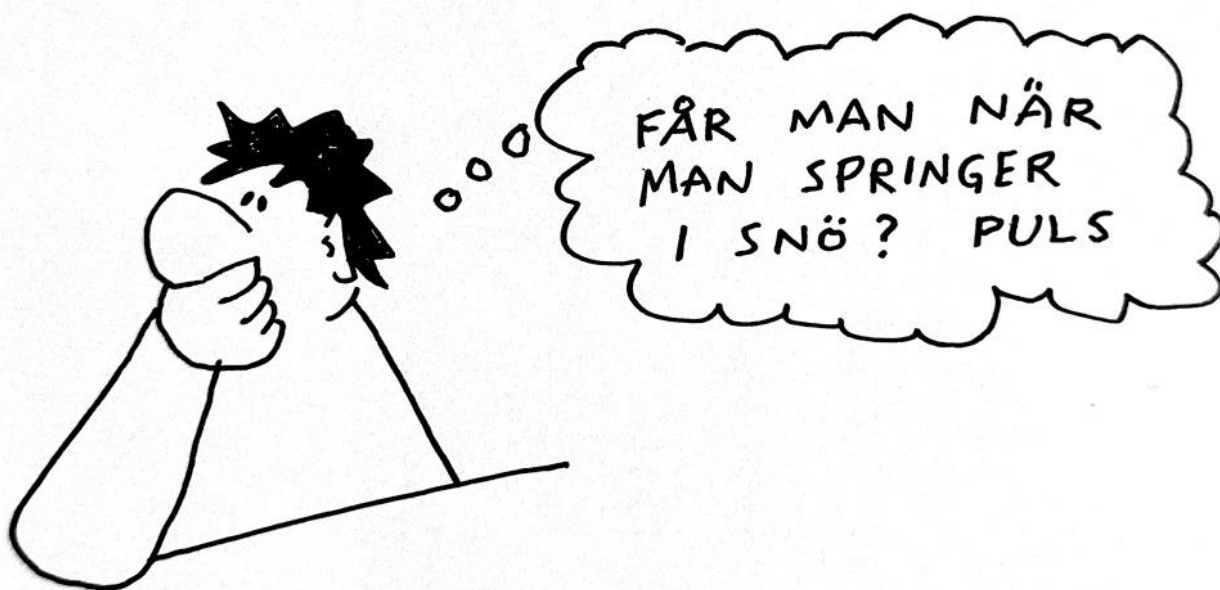
tagare.

Det är Linköpings universitets egna elever som bjöd in deltagarna till deras biblioteksbyggnad samt en närliggande byggnad. Tävlingsarenan var öppen och bjöd in till många slingriga vägar.

Banan hade dynamisk kartvändning nere i kulverten mellan deras två byggnader. Det betyder att de tävlande hade möjlighet att springa fram och tillbaka mellan byggnaderna beroende på vad banan önskade. Vi hade 8 startande från klubben och Elias Adebrant var tävlingsledare.

David & Vanja Lif

FUNDRAR'N



OL-skytteläger

En helg, en vecka efter Vasaloppet, och det är skytteläger i Sävsjö med orienteringsskyttesektionen i Svenska mångkampsförbundet.



Några av de 30 deltagarna i skjutställning

Endast 30 deltagare får lov att vara med (först till kvarn) och besöka det som sägs vara något i stil med norra Europas finaste skyttehall i Metropolen Sävsjö. Några har nog passerat förbi den ifall ni åkt X2000 mellan Stockholm och Malmö men det tåget stannar inte där. 15 banor inomhus med elektroniska mål som berättar var skotten träffar.

Med ankomst fredag kväll så blir det två hotellnätter i Vrigstad där hotellet ligger. Alltså en småländsk ort 15 min utanför metropolen Sävsjö.

Lördagen är fullspäckad med två skyttepass och ett tredje och sista pass på söndagen innan hemfärd.

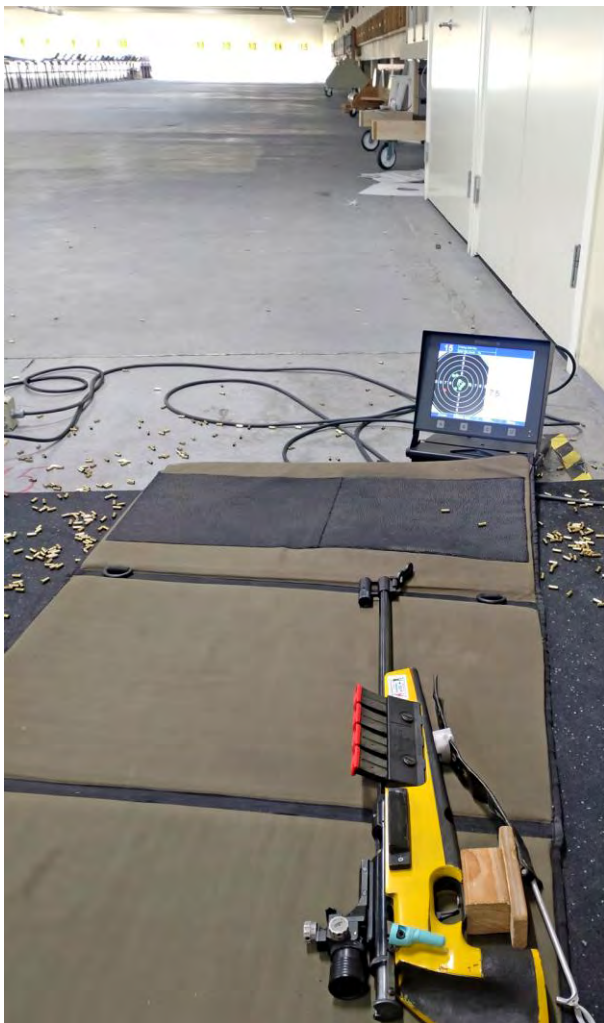
Nytt för i år så ingick dessutom ett pass på en plats som heter Skrapstad (som verkligen inte är en stad 5

minuter utanför Sävsjö) där vi fick korta orienteringsslingor att kombinera med kallt skytte utomhus.



Träffbilden på nära håll

Men den stora frågan är, hur tar man sig till Sävsjö egentligen? Om du frågar SJ kan man åka dit för ca 1000 kr med X2000 med byte till lokaltåg i Nässjö. Jag tänkte att det måste finnas ett bättre alternativ.



Målen skymtar i fjärran, men träffbilden på nära håll.

Låt mig presentera regional kollektivtrafik. Det jag framför allt vill framföra är att det var mycket mindre bökigt och jobbigt än jag förväntade mig. Otroligt trevligt att åka tåg i lugn och ro, lagom länge på varje tåg så att man slipper störa sig på ens medresenärer.



Krösatågen åker i Småland

Min resa började klockan 12 i Flemingsberg. Via byten i Eskilstuna, Linköping, Tranås och Nässjö var jag framme i Sävsjö klockan 17:20. Då hade jag hunnit åka Mälartåg till Linköping, Östgötapendeln till Tranås och Krösatåget till Nässjö och Sävsjö. Med en total kostnad på 375 kr. (Tyvärr missade jag att det hade varit ca 40 kr billigare och lite snabbare att åka från Flemingsberg till Norrköping och sen till Tranås).

För att få en bra jämförelse till analysen så åkte jag X2000 hem på söndagen och det var inte riktigt lika tillfredställande. Men med det sagt så är det ju alltid bekvämt att åka X2000 och väldigt roligt att åka tåg!



Vilsam tågresan genom Sverige

En resa jag varmt kan rekommendera för den som önskar känna på lugnet av de fantastiska tågen genom Sveriges landskap! Och ett läger att rekommendera för alla som vill utveckla sitt skytte!

Felix Persson

På gång i TTK

TTK ansvarar för träning och tävling för alla 17 år och äldre.

TTK har nu utökats med aktivas representanter: Erik Käll och Filippa Hjerne.



Erik och Filippa aktiva i TTK

Vi har möten sista söndagen varje månad. Har du synpunkter på vår verksamhet kan du prata med dem eller någon av oss andra "gamlingar". Du ser vilka vi är på sista sidan.

Måsenstafetten

Vårsäsongen har startat sedvanligt med Måsenstafetten. TMOK hade lag i H17, D17, D 20, Öppen17 samt två H16-lag.

Ett riktigt styrkebesked får vi från Hilda Mårzell denna helg. På lördagens långdistans 3:a i D20. I D17 stafetten dagen efter så seglar Freja Hjerne in först på första sträckan. Hilda tar över stafettpinnen och låter bara en person passera, växlar som tvåa till Hilma Ödman. Hilma och Filippa Hjerne gör också bra lopp och laget hamnar på en 6:e plats.

Elsa Törnros, Karin Skogholm och Sofia Ödman springer D120 och kommer 3:a.

I H17 laget springer Oskar Eklöv, Edvin Björklund Boljang, Simon Adebrant och Joakim Törnros, laget landar på en 36:e plats.

Till sist Ludvig Norén, Vanja och David Lif som springer in på en 15:e plats i Öppen 17. Då var vi gång!



Hilda sprang bra på Måsen

10mila med besök från Tjeckien

Vi får besök av ett gäng från OK Kamenic i Tjeckien under 10MILA-veckan. Petr Basus är en av ledarna som sprungit för oss tidigare. Gänget som kommer är totalt 9 st, sex 16-åringar, en junior samt två ledare.

Det blir 3 kombilag i ungdomstävlingen TMOK/OK Kamenice. Övriga springer i våra ordinarie TMOK-lag: 2 herrlag samt 2 damlag.

De ska vara här och träna med oss veckan före. Filippa och Erik K & Co ska fixa två träningar på onsdagen. På tisdag och torsdag är de med på våra ordinarie träningar.

Gänget kommer att bo hos familjerna Hjerne, Adebrant, Allared/Mårzell samt Nilsson.

Tisdagsteknik och torsdags-träning

Nu övergår tisdagsträningar till syd-

samträningar på karta. Anders Käll väljer vad som blir bäst. Håll koll i kalendariet och på appen.

På torsdagar finns träning från Harbro för alla. Kontakta patrik.adebrant@gmail.com om du vill vara med i vuxengruppen,

Följ det vi gör på Instagram. Sök och följ! **tmok_**

För TTK: Helena Adebrant

Årets IFK:are 2025 – Freja Hjerne



Varje år sedan 1966 har IFK Tumbas centralorganisation delat ut utmärkelsen "Årets IFK-are" till en idrottare eller ett lag som representerat föreningen och stått för den bästa idrottsliga prestationen.

För år 2025 har juryn valt att tilldela utmärkelsen till Freja Hjerne efter hennes fantastiska orienteringsår med fina både resultat på junior-VM och SM.

Utmärkelsen delades ut i period-pausen när IFK Tumbas herrlag i handboll spelade sin sista match hemma torsdagen den 26 mars i Idrottshuset i Tumba. Grattis Freja!

Anders Käll

Långpass/långpastor 25/26

Varje helg under vintern har det varit långpass som arrangerats av olika medlemmar. Oftast följt av pastalunch och några gånger i samarbete med andra klubbar. Här nedan kan ni läsa om några tillfällen.

Lör 29 nov

Veckans långpass förlades till Flottsbroskogen. Vägen dit från Örnberget i Tullinge gick via skogsområdet på Tullingeberg samt andra mindre skogspartier blandat med asfalt.

Längsta banan var "bara" 13,4 km men genom att springa en extra rundslinga uppe på det fina berget öster om Flottsbrobacken så fick man ett par km extra. Kortaste banan på 5 km gick i princip bort till Stendalsbadet och vände uppe på höjden norr om badet.

Jag, Klara, Mira, Sofia samt Bodil blev eftertrupp och sprang tillsammans ett par km innan olika önskemål om längd gjorde att vi delade upp oss. Jag och Klara skulle ta en extra kontroll och sen möta upp Mira vid nästa. Alltid lättare sagt än gjort men tillslut hittade vi varandra och fortsatte resten av banan.

Väl i mål erbjöds det bastu och dusch samt belugalinsbolognese som Jakob hade lagat. Helt enkelt en helt

vanlig novemberlördag!

Skogholms

Lör 20 dec

Dagarna innan jul samlades, vad vi tror rekordmånga, till långpasta hos familjen Ödman i Bredäng. Runt 35 löpare gav sig ut på ett pass i skogen längs Mälaren från Mälärhöjden till Vårbergstoppen.

Det var utmanande men roligt att lägga en bana längs den smala skogsremsan. Det blev en hel del stiglöpning men mycket mindre asfalt än vi befarat och löparna verkade nöjda. De som var ute längst tid fick till och med njuta av decembersolen som annars lyst med sin frånvaro.

Efteråt bjöds på pasta med Lenas pastasås (om någon undrar, ur kokboken "Kärlek, oliver och timjan" av Anna Bergenström) och hembakt julfika. Det var härligt att ha hela gänget hemma hos oss!

Ödmans



Långpassen samlar både äldre och yngre, här hos Ödmans vid Mälaren

Ons 31 dec

Så var det nyårsafton igen och därmed såklart långpasta.

Tyvänn tvingas vi åter konstatera att **vi bor "i stan" och helt utan asfalt** kommer man därför inte undan. Men efter ett par alternativa bansträckningsförslag landade vi till slut på Tumba bruk/Hamra/Aspen.

Tur med vädret hade vi däremot, så löparna fick njuta av flera timmars löpning i solsken. Därefter passade många på att slappa lite i bubbelpoolen, som vi dock råkat fylla med lite väl mycket vatten, så det gick svallvågor ändå bort till tröskeln (för att citera min favoritbok Pettson får julbesök). Sedan blev det pasta i stora lass och Mattias röda vinbärskaka.

Mårsell & Allared

Lör 10 jan

Ibland går det troll i saker. Förra gången vi ordnade långpasta var banläggaren Edvin sjuk. Denna gång lyckades han hinna bli frisk och la en lång fin bana med Harbro som utgångspunkt. Vi utmanades i stället av andra saker.

Vår första utmaning var att få kartor på papper, utskriftsansvarig var tvungen att hastigt åka till Norrland (med vår bil såklart) och hantera en värmepanna som inte värmde. Näst på tur är snälla Terese, som på kort varsel lovar att printa kartorna, men även där strular både skrivare och papper så näst på tur blev Mattias som var räddande ängel denna gång.

Nästa utmaning denna dag var mängden snö, både för bilar (tack Sofia för skjutsen upp mitt på parkeringen där snön sa stopp...) och löpare. De fint dragna skidspåren gjorde att löpare inte fick vistas i

spåren och i stället fick ett gediget snöpass i skogarna kring Harbro. Skidåkarna var desto gladare då solen sken och spåren var väldigt fina.



Många långpass fick köras i snö

Minsta utmaningen var att rodla ihop lunchen till alla 25 glada och trötta löpare och skidåkare. Det löste Nina som fick fin städhjälp efteråt av Edvin och Louise som ryckte in och erbjöd skjuts hem ända tills de insåg att bilen redan var full. Tur det går bussar från Harbro även på helgerna. :-)

Björklund Boljangs

Sön 25 januari

(med SNO och TSK)

Det har blivit något av en tradition att vi kör en långpasta från Harbro då SNO och TSK bjuds in. Alexander och Oskar hade fixat banor, Terese utskriften och Mattias informerade på lördagmorgonen.

Det var nog ett 50-tal som sprang och ca 40 som kom in till pastan. Ebba och Helena A fixade pastan.

Simon sprang och fick städtjänst sen efteråt. Chokladtoscakakan har också blivit en tradition. Axel T sa en gång att han mindes dem som goda. Man blir ju glad ändå in i själen. Så varför ändra på ett vinnande koncept? Bodil bakade en plåt och vi en plåt. Varför slappa i soffan en fredag kväll.

Råkostsalladen preppades hemma ty matberedaren är vår bästa vän när 40 personer ska äta råkostsallad. Löken till pastasåsen hackades också. Borde gått upp en timme tidigare. Köket såg ut som hela havet stormar när klockan slog "nu måste vi dra".

Enligt Ebba så går det inte att äta mat utan värmeljus, så värmeljusen kom fram. Lite mysigt blev det allt. Roligt ändå att snicksnacka lite med grannarna över en pasta och några värmeljus!

Adebrants



Hos Rickard blev det inte bara löpning

Lör 31 jan

Många juniorer var iväg på läger den här helgen, men det kom ändå nästan 20 personer på långpasta i ett soligt Rönninge.

Några körde skidor, de flesta körde orientering av lite olika längd, extra tufft för de som förlängde långpasset med backträning i f.d. barrtorpsliften. Några av ungdomarna

körde även lite pingis efter pastan.

Rickard Gunée

Lör 14 feb

Lördagen var krispig, solig och kall och därmed en helt perfekt dag för långpasta enligt Filippa (som själv tyvärr inte fick springa pga gammal förkyllning).

Vi hade fått låna Södertälje/Nykvarns fina stora klubbstuga i Tvetå. Jättevackert belägen vid sjön Måsnaren med perfekta skidspår dragna. De flesta sprang banor lagda av SNO men några passade också på att åka skidor.



Många kastruller till pastan

Efter pastan bjöds det på kaffe & gelé hjärtan dagen till ära. På eftermiddagen hade vi diverse klubbaktiviteter som frågesport a la Helena och musikquiz, uppsnack inför 2026 och dopinginfo från Mattias. Dagen avslutades med knäckig äppelpaj och glass.

Hjernes

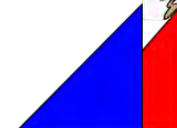
Sön 8 mars

Denna gång gick långpasset från Broängsskolan. Patrik och Simon snickrade ihop tre banor: 15, 11 och 7 km. Den **senare gick endast i vinterskogen**. Övriga banor drog i väg mot Lida. TSK kom med ett 20-tal ungdomar på korta banan. Totalt var det ca 40 som sprang passet.

Adebrants



På ungdomsfronten



Måsenstafetten har passerat, ungdomsträningen i Långsättra startade igår och i övermorgon är det dags för ungdomsträningen i Harbro att starta. Våren är här med andra ord.

Som vanligt är det en kort och intensiv vårsäsong som ligger framför oss. Det är helgtävlingar, träningar, 10MILA och så småningom sprinttävlingar, ungdomsserien och StOF:s sommarläger.

Inför 10MILA kommer tjeckiska vänner på träningsläger och vi kommer att ha gemensamma lag i ungdomsstafetten.

Träningar finns som vanligt i Långsättra på måndagar, i Harbro på torsdagar och tillsammans med TTK och sydvästsamarbetet på olika platser på tisdagar.

I ungdomskommittén har Anna Sahlgren tagit över som ny sammanställande och Anna Norén som informationsansvarig. Mail med info kommer att gå ut regelbundet till föräldrar.

Under vintern har många av orienteringsungdomarna deltagit i skidträningarna på torsdagar i Lida. Vi hoppas även på tillskott därifrån till orienteringens nybörjarverksamhet när träningarna nu startar. I Harbro startar nybörjarverksamheten först efter påsk för att det ska vara ljus ute och inte ett långt påskuppehåll just när träningarna startat. Vi hoppas att det kan vara positivt att det är trivsammare ute och inte så kallt och mörkt.

Det har varit sparsamt deltagande på distriktets 13/14- och 15/16-träffar i år, kanske delvis för att många av träffarna varit långt bort från oss.

På Måsenstafetten hade vi två H16-lag, där Teodor Törnros och Henning Färm utmanade sig och axlade varsin orange mittsträcka trots ung ålder.

Åsa Mårzell



Samuel och Erik startar i varsitt H16-lag på Måsenstafetten

Skidspår Rikstens golfbana 2026

Det har nog inte undgått någon att årets vinter varit fantastisk. Det har också "satt sina spår" på Rikstens golfbana.

Säsongen startade ganska avvaktande med en liten puff sent i november. Där lyckades, spårpatrullens mest ambitiösa spårmakare, Olle Hjerne och Johan Eklöv, få till skidspår efter mycket skottande en fredagkväll. De höll en halv lördag, innan värmen välldde in och förstörde nöjet. Vi har gjort det till vårt signum att vara tidigt ute och trolla med lite snö.



Inte mycket snö men ändå spår

Därefter hände inte mycket. December var riktigt trist och ingen förutsättning för skidåkning. Förrän runt nyår, då snön välldde ner, och spårpatrullen fick slita hårt. Det kom så mycket snö att det var svårt att jobba med. Skotern och utrustning fastnade och vi körde ofta ner i osynliga snötäckta diken. Men spår blev det. Och lyckan var stor för Stockholms skidåkare.

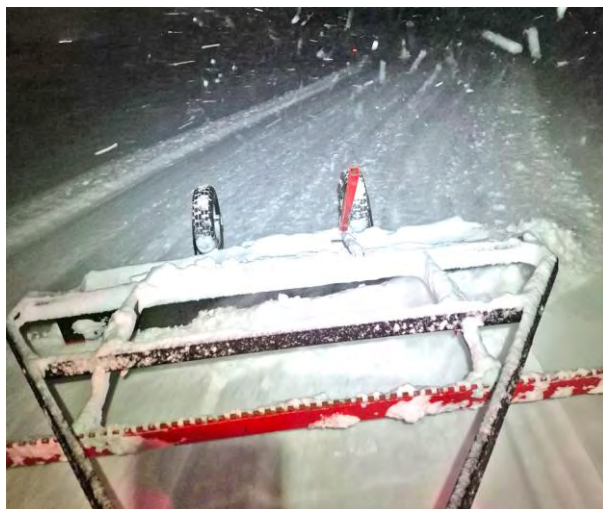
Men en vinter som denna är vi ju inte ensamma med att få till spår, utan snart fanns det spår i de flesta skogar och ångar runtom stan.

Mot mitten av januari kom en vecka av trist töväder och regn. Vi var osäkra på vad det skulle göra med golfbanan. När väl vintern återvände kunde vi konstatera att det fanns snö kvar, riktigt mycket faktiskt. Och vi lyckades spåra upp precis timmen

då kylan kom tillbaka. Det resulterade i fantastisk räls som stod sig länge.



Skotern jobbar



med diverse redskap



Här inföll dock ett nytt problem och ny erfarenhet för oss. Hur spårar

man i gammal och hård snö? Det är sällan vi får jobba med det. Men vi experimenterade oss fram och lyckades modifiera spårmaskinerna så de tog sig igenom även den hårdaste snön, så vi kunde hålla spåren i liv resten av säsongen.



Fina spår på Riksten



ibland rena rama rälsen

Nu märkte vi att vi var ganska ensamma. Lite längre norrut, t ex Ågesta, hade mindre snö och den hade klarat töperioden sämre, så de kunde inte spåra igen förrän mycket senare. Många förstod nog inte heller hur fantastiska spår vi hade på golfbanan, då det utanför farstun ofta såg lite tråkigt ut.

Mot slutet av vintern smög Johan Eklöv ut en kväll och verkställde sitt

hemliga projekt - skapa skejtbädd på hela 6-kmslingan. Många timmar senare, hade han skapat något som kommentarer på facebook liknande med spåren i Grönklitt, vilket är något av de bästa betygen man kan få (utan pistmaskin).

Baksidan av det hela var att vår skoter fick slita. En 4-5 drivremmar gick åt i det tunga jobbet i snön. Skotern hade också problem med kylning. Till slut, när vi även insåg att det ekonomiska överskottet skulle bli gott, bestämde vi oss för att köpa en ny skoter. Den gamla **saknade "låg växel"**, vilket är precis det man vill ha när man gör skidspår, och som gjort att skotern fått gå väldigt varm.

Sagt och gjort så hittade vi en prisvärd skoter av samma modell, men med låg växel, i Mora. Mona Lif skulle ändå förbi Mora och erbjöd sig att köra hem den. Samtidigt lyckades vi hitta en köpare till den gamla skotern. En kväll innan sportlovet, kl 20:00 kom köparen och hämtade den gamla skotern och kl 22:00 kom Mona med den nya.

Vi trodde det skulle bli en enkel sak och vara igång direkt. Men skotern som funkade fint i Mora vägrade starta i Tullinge och kom inte av släpet. Efter lite felsökning lokaliserades felet till startmotorn, som sedermera fick bytas av en lokal mekaniker.

Dock innebar detta att vi inte kunde köra upp spåren mera för säsongen. Det blev till att nyttja gamla spår på sportlovet. Vi gjorde försök med inte **mindre än två "reservskotrar"** i Tullinge, men ingen klarade de tuffa livet på golfbanan! Men nästa år är vi rustade!



Härlig vinter vid Rikstens golfbana

Nu blickar vi fram mot nästa års säsong, även om vi inte vågar hoppas på en så fin vinter igen! En vinter som denna innebär också mycket jobb, därför har det varit extra välkommet att spårpatrullen varit välbemannad av intresserade

och engagerade spårmakare. Så stort tack till: Johan Eklöv, Olle Hjerne, Roger Östlund, Felix Persson, Bengt-Åke Ericsson och Johan Giberg. Det finns plats för flera om någon vill hänga på nästa år!

Jakob Skogholm

Vasaloppsveckan resultat

Resultat är främst medtagna för skidåkare från Tumba-Mälarhöjden OK och IFK Tumba SOK. Det kan saknas en del som åkt för andra klubbar. Placeringsiffrorna i Vasaloppet och Vasaloppet 45 är för herrar respektive damer.



<i>Namn</i>	<i>Klubb</i>	<i>Plac</i>	<i>Tid</i>
Vasaloppet			
Max-Igor Kajanus	TMOK	2348	7:29:14
Linn Dalflo	IFK Tumba SOK	1530	12:35:17
Fredrik Carnbo	IFK Tumba SOK	8322	12:35:17
Esteban Olivares	IFK Tumba SOK	8563	12:53:14
Henrik Östlin	IFK Tumba SOK		brutit
Öppet spår måndag			
Carina Johansson	TMOK		8:48:35
Vasaloppet 45			
Erik Käll	TMOK	241	3:15:42
Anders Käll	TMOK	293	3:24:27
Elsa Vivall Käll	TMOK	153	4:06:50
Vasaloppet 30			
Magnus Lundberg	IFK Tumba SOK	732	2:43:11
Vasaloppet 10			
Carina Johansson	TMOK		59:53
Tjejvasan			
Sofia Ödman	TMOK	1573	3:04:44

Skidträning 2026

Likt förra året så arrangerade vi sedvanlig skidträning och skidskola på Lida även i år. Med närmare 100 deltagare på anmälningslistan, vilket var några fler än förra året, blev det full fart i alla grupper.



Dags för skidskola vid Lida

Nytt för i år var att Lida utökat sitt konstsnöspår till dryga 2 km, vilket gjorde träningarna mer meningsfulla särskilt för äldre ungdomar och juniorer. Lida fick igång sitt konstsnöspår precis i tid för start av skidträningen, och detta år sprutade de väldigt mycket snö. Snöbädden lär ligga tjock långt in i april.

Att det finns ett intresse för skidåkning hos barn och ungdomar är

otvivelaktigt när man ser på upplutningen på dessa träningar. Därför har vi sonderat bland föräldrar om att försöka skaka liv i en mer livskraftig skidsektion. Vi har några intresserade föräldrar med intresserade barn och hoppas kunna få till något till hösten. Med förträning och kanske ett Grönklittsläger som lockar fler av de idag icke aktiva barnen.

Jakob Skogholm



60 kexchoklad gick åt vid avslutningen

Prispallen 2026 (+ slutet av 2025)

2:a plats

Novembertävlingarna medel 22/11

Hilma Ödman D18
Filippa Hjerne D21
Frank Melander Holm Vit 2 km

Novembertävlingarna medel 22/11

Filippa Hjerne D21
Helen Törnros D75
Klara Skogholm D14

Mora Skid-O-träffen 18/1

Carina Johansson D60

Stockholm Indoor Cup E1 7/2

Carina Johansson Töser

Stockholm Indoor Cup E2 8/2

Hilda Skogholm U2

LiU Indoor 7/3

Vanja Lif Damer

Ingarödubbeln medel 29/3

Joakim Törnros H45

Påksprinten Swedish League 3/4

Staffan Törnros H70

FK Boken Våryran 5/4

Teodor Törnros H12
Samuel Törnros H16

1:a plats

Novembertävlingarna medel 22/11

Klara Skogholm D16
Freja Hjerne D21
William Leima Vit 2 km
Ulrik Englund H55

Novembertävlingarna medel 22/11

Freja Hjerne D21
Ulrik Englund H55
Teodor Törnros H10
Erik Eklöv H16
Rickard Gunée Orange 5 km

Sthlm by Night #2 10/12

Freja Hjerne Superior Damer
Filippa Hjerne Hyperion Damer

Sthlm by Night #3 14/1

Freja Hjerne Superior Damer
Filippa Hjerne Hyperion Damer

Stockholm Indoor Cup E1 7/2

Helen Törnros Töser

Stockholm Indoor Cup totalt 7-8/2

Helen Törnros Töser

Sthlm by Night #4 11/2

Freja Hjerne Superior Damer

Kattegattnatt 6/3

Ulrik Englund H55

Hallandspremiären medel 7/3

Ulrik Englund H55

Hallandspremiären lång 8/3

Ulrik Englund H55

Sthlm by Night #5 final 11/3

Freja Hjerne Superior Damer

Nyköpingsnatten 20/3

Freja Hjerne D21

Nyköpingsorienteringen 21/3

Freja Hjerne D21
Elsa Törnros D35

Tibrotrippeln natt 27/3

Ulrik Englund H55

Ingarödubbeln lång 28/3

Freja Hjerne D21
Elsa Törnros D40

Ingarödubbeln medel 29/3

Freja Hjerne D21
Karin Skogholm D45

3:e plats

Novembertävlingarna medel 22/11

Rickard Gunée Orange 3 km
Helen Törnros D75
Gustav Melander H45

Novembertävlingarna medel 22/11

Andreas Herne Orange 5 km

Helsingborg Indoor E2 29/11

Solveig Saers D12

Helsingborg Indoor tot 29/11

Solveig Saers D12

Hallsberg Indoor 17/1

David Lif Gubbar

Sverigepremiären Pan lång 1/3

Ulrik Englund H55

Nyköpingsorienteringen 21/3

Hilda Mårzell D20
Osjar Eklöv H18

Måsenstafetten 22/3

TMOK D120 (Elsa T, Karin S, Sofia Ö)

Ingarödubbeln lång 28/3

Filippa Hjerne D21

Tibrotrippeln lång 29/3

Ulrik Englund H55

Ingarödubbeln medel 29/3

Filippa Hjerne D21
Klara Skogholm D16
Erik Eklöv H16

Hästveda 4/4

Elsa Törnros D21

Kolmårdsmedeln + Swe League 5/4

Filippa Hjerne D20 Elit
Tor Zettergren H18 Elit 2
Ulrik Englund H55

Lite statistik från 2025

Ca 200 TMOK-are startade ca 2.200 ggr i någon SOFT-sanktionerad tävling.

69 personer, varav 31 tjejer och 38 killar, har varit på prispallen totalt 376 ggr. Nytt rekord igen!!

Inte helt oväntat är det Freja Hjerne som varit flitigast på pallen med hela 43 pallplatser (34 segrar). På en klar andraplats kommer en av våra yngsta, Teodor Törnros med hela 31 pallplatser följt av mamma Elsa med 23 pallplaceringar. Grattis allihop!!

Klemmingekampen 29/3

Mats Åhman Svart 7.0 km

Påksprinten Swedish League 3/4

Freja Hjerne D20 Elit

Hästveda 4/4

Joakim Törnros H45

Teodor Törnros H12

Kolmårdsmedeln + Swe League 5/4

Freja Hjerne D20 Elit

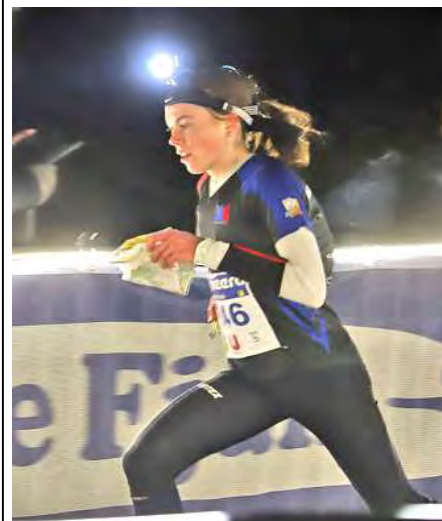
FK Boken Våryran 5/4

Joakim Törnros H45

Elsa Törnros D21

Natt-SM + Swe League 5/4

Freja Hjerne D20 Elit



Freja tog hem ytterligare en SM-titel på Natt-SM 10 april

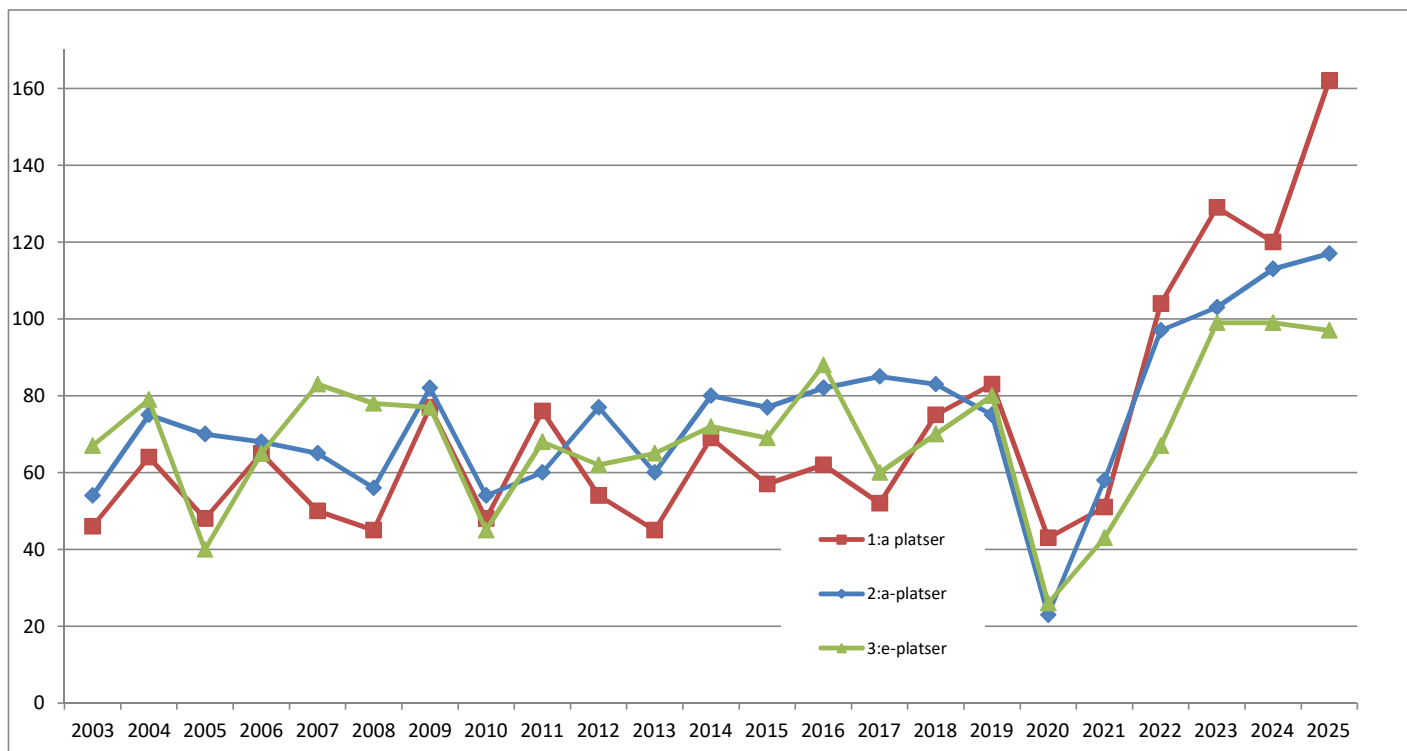
Totalt hittills under 2026 (hela 2025)

8 (117) 2:a platser

26 (162) segrar

14 (97) 3:e platser

Prispallen statistik 2003-2025



ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

50 år
Robert Tellvik
10 juni



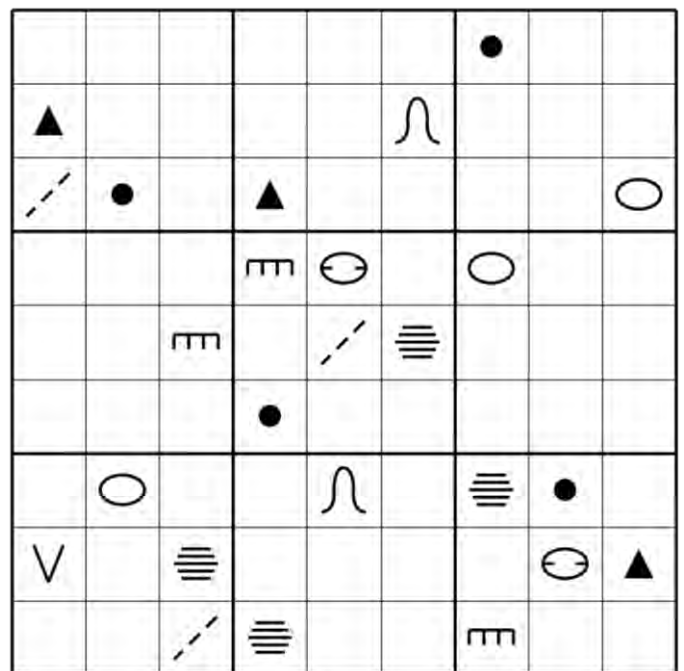
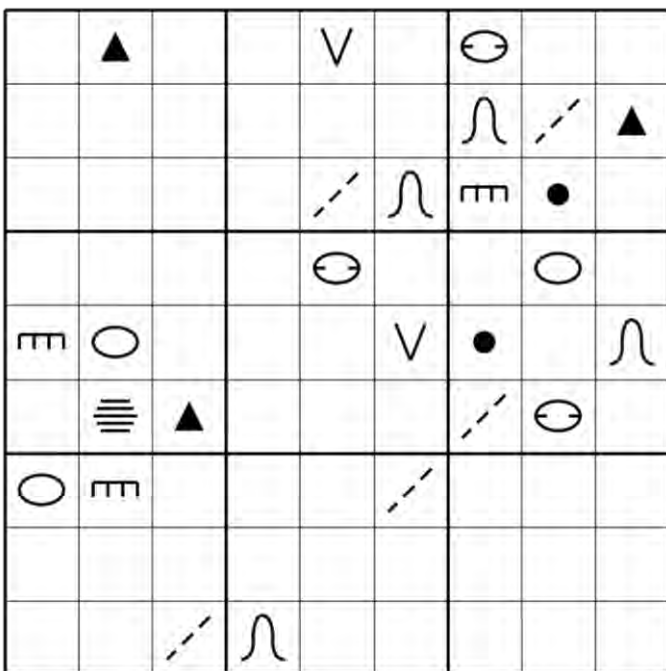
50 år
Rickard Hellström
4 augusti

50 år
Mona Lif
26 augusti

50 år
Daniel Lind
27 augusti

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.

Två nya OLdoku från Mattias A





Soppvärdar i Harbro

Torsdagar våren/hösten 2026



Dat	Namn	Kontakt	Städning
16/4	Fam Granlund	070 928 98 66	Stora rummet
23/4	Fam Ekenberg	076 517 31 33	Damomklädningsrum
30/4	Valborgsmässoafton, ingen soppa		
7/5	Fam E+J Törnros	076 639 46 56	Herromklädningsrum
14/5	Helgdag, ingen soppa		Kök och hall
21/5	Ungdomsserien, ingen soppa		
28/5	Fam Sahlgren	073 368 88 06	Stora rummet
4/6	Fam Lif	070 967 50 13	Herromklädningsrum
27/8	Fam Hellström	070 717 09 11	Kök och hall
3/9	Fam Ödman	070 408 91 68	Stora rummet
10/9	Fam Käll	070 340 77 25	Damomklädningsrum
17/9	David Färm Thomas Eriksson	072 452 98 82 070 519 87 91	Herromklädningsrum
24/9	Rickard Gunée och Viggo	073 961 40 34	Kök och hall

Instruktioner för värdparen

Instruktioner för värdparen finns på TMOK:s hemsida. Ni hittar dem under **Övrigt** och **Värdpar Harbro**.

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

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.

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 Mårzell	070 560 12 22
	Ebba Adebrant	072 204 13 62
	Bengt Branzén	073 525 95 92
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Andreas Herne	076 127 18 44
	Anna Sahlgren	073 368 88 06

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

Swish Tumba-Mälarhöjden OK 123 462 08 94

IFK Tumba SOK

Styrelsen

Ordförande	Anders Käll	070 340 77 25
Sekreterare	Åsa Mårzell	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
TMOK	Lotta Östervall	070 161 53 19
Valberedning	Helena Hellström	070 717 09 11

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
Vice ordf.	Andreas Herne	076 127 18 44
Sekreterare	Anna Sahlgren	073 368 88 06
Kassör	Staffan Törnros	08 646 16 32
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43

Revisor Robert Björklund 070 244 40 77

Valberedning Håkan Elderstig 070 244 70 22

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 2026

(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 2026

Tränings- och tävlingsavgift (helår)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2026	400 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2026	1000 kr

Tränings- och tävlingsavgift (bara höstterminen)

Ungdomar som fyller 8-10 år under 2026	200 kr
Ungdomar som fyller 11-16 år under 2026	500 kr

Tävlingsavgift

Juniörer, fyller 17-20 år under 2026	1200 kr
Vuxna	1500 kr
Pensionärer	1200 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
Uthyrning	Anders Käll	070 340 77 25

Klubbstuga Långsätra

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

Motionsorientering vuxna

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

Naturpasset

Kjell Ågren	073 033 90 12
-------------	---------------

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	
Värdeparslista	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
	Dan Giberg	070 109 22 20
	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
	Andreas Herne	076 127 18 44
	Olle Hjerne	073 097 90 90
Sydsam	Johan Eklöv	072 711 93 81
Sydsam	Terese Eklöv	070 899 52 26
Aktivas representanter		
	Filippa Hjerne	070 878 71 04
	Erik Käll	073 466 45 10

Ungdomskommitté (UNG)

Sammank.	Anna Sahlgren	(6)	073 368 88 06
Infoansv	Anna Norén		073 039 49 92
	Åsa Mårzell	(1)	070 560 12 22
	Mattias Nilsson	(1,4)	076 122 65 85
	David Lif	(2)	073 941 63 10
	Jakob Skogholm	(2)	070 516 60 04
	Lukas Granlund	(3,4)	070 928 98 66
	Mattias Allared	(4)	070 825 04 58
	Johan Eklöv	(4)	072 711 93 81
	Elsa Törnros	(5,8)	076 639 46 56
	Joakim Törnros	(5,8)	072 700 35 75
	Ash Björklund Boljang	(3,6)	072 560 62 78
	David Färm	(7)	072 452 98 82
	Anders Käll	(9)	070 340 77 25
Ungdomsserien	Jakob Skogholm		070 516 60 04

Ansvar inom Ungdomskommittén

- (1) Harbro Orange/violett
- (2) Harbro Vit/Gul
- (3) Harbro Nybörjare ungdomar
- (4) Harbro Banläggning
- (5) Långsätra Orange/violett
- (6) Långsätra Vit/gul
- (7) Långsätra Nybörjare
- (8) Långsätra banläggning
- (9) Banläggning tisdagsteknik



BakSidan

Petit Choux

*Petit Choux är lätta att göra och ser lyxiga ut.
Ca 20 st*

Ingredienser:

2,5 dl vatten

100 g smör

2 dl vetemjöl

3 ägg

2 dl vispgrädde

1 tsk vaniljsocker

hallonsylt

florsocker



Gör så här:

Sätt ugnen på 200°C.

Koka upp vatten och smör i en stor kastrull, så att smöret smälter. Tillsätt mjöl och blanda med en träslev tills smeten släpper.

Ta av kastrullen från värmen och låt smeten svalna något.

Vispa ner ett ägg i taget.

Fyll smeten i en spritspåse, försedd med tandat munstycke.

Spritsa ut runda bollar, ca 2 msk stora, på bakplåtspapper.

Grädda i mitten av ugnen 35 minuter tills petit chouerna känns lätta och luftiga. Låt svalna på galler.

Vispa grädden tillsammans med vaniljsockret.

Skär av ett lock på varje petit choux och fyll dem med vaniljgrädde och hallonsylt strax före serveringen samt pudra över lite florsocker.