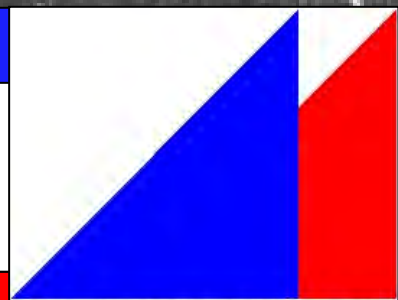


TriangelTajM



Tumba-Mälarhöjden OK



Harbrostugan utbyggd -
Klar för invigning 1 dec

Nr 4 – 2016



TriangelTajM

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

Redaktion:

Helen Törnros 646 16 32
Patrik Adebrant 073 690 26 77

E-postadress:

triangeltajm@hotmail.com

Distribution:

Staffan Törnros 646 16 32

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

Omslag

Harbrostugan har byggts ut under hösten, läs mer på sid 27.

Innehåll:

Redaktionens spalt	3	25manna	32
Ordförandens spalt	4	Natti Natti	37
Fundrarn	5	På ungdomsfronten	38
Årsmöteskallelser	6	Ungdomsserien	40
Medlemsavgifter	9	Daladubbeln	42
Tumbasidan	10	25manna ung	44
MIK-sidan	13	På längdskidfronten	45
Idrottslyftet	13	Torsbyläger	45
Rekryteringsaktiviteter	14	Söderskidan	47
Arrangemangsinformation	16	Fasta kontroller	48
Mark, jakt och vilt	19	Vandringar	48
Intervju familjen Skogholm	20	Klubbläger i Dalarna	50
Info från TTK	22	Anslagstavlan	50
Vintercupen	22	Prispallen	51
Natt-KM	24	Värdpar i Harbrostugan	52
KM-cupen	24	X:et	53
Nya Harbrostugan	27	Klubbinformation	54
Harbrofajten	30	Baksidan	56

Preliminära manusstopp 2017:

Nr 1 10 mars
Nr 2 25 maj
Nr 3 25 aug
Nr 4 10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen, bl a Linda Claesson, fam Giberg, Lennart Hyllengren, fam Sandelin, fam Skogholm och Lars Stigberg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Redaktionens spalt

Vilken märklig höst vi har haft. Strålande skönt väder hela september. Sedan massor med snö redan i början av november. Gissar att alla skidåkare i TMOK jublade. Jag hann med ett litet skidpass med äldsta barnbarnet innan snön försvann igen. Nu är november lika gråmulen som den brukar vara.

Ett par höjdpunkter under hösten har Ungdomsserien och 25manna varit. TMOK försvarade sin 5:e plats i Ungdomsserien, inte dåligt när orienteringen växer i Stockholm, inte bara inom TMOK. Läs mer på ungdomssidorna i tidningen.

Vid 25manna fick vi runt tre lag utan missöden, imponerande. Det innebär att vi på de stora stafetterna 10MILA och 25manna klarat oss helt utan felstämplingar hela året, kul.

Ytterligare en höjdpunkt har förstås varit Harbrostugans utbyggnad, de sökta bidragen kom in och utbyggnaden verkar ha gått med rejäl fart. Redan 1 december ska det vara invigning. Titta gärna på bilderna i Lasses reportage och se hur utbyggnaden gått framåt.

Annars finns det ovanligt mycket klubbinformation i det här numret. Det är dags för årsmöten för alla

klubbarna och kallelser hittar du inne i tidningen. TMOK-styrelsen vill ändra lite på våra stadgar, viktig läsning. Dessutom finns uppmaning att betala medlemsavgifterna med i det här numret istället för i första numret nästa år. Detta p g a ändrat datum för när klubbarna vill ha in medlemsavgifterna.

Jag vill slå ett slag för de vandringar som Tor Lindström samordnar för vardagslediga. Sätt upp dig på sändlistan och välj varje gång om du vill gå med eller inte.

Skidåkarna har redan hunnit med ett skidlager i Torsbytunneln och nästa lager, i Grönklitt, är bara ett par veckor bort. Hela 44 TMOK:are är anmälda, reportage i nästa nummer.

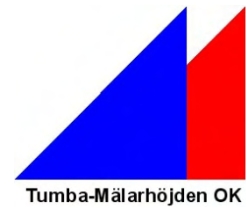
Själv hoppas jag att snön kommer lagom till jul och att vi kan åka riktigt mycket skidor i Stockholm. Annars får vi hålla till godo med Vinterserien, Luffarligan, Vintercupen, MSbN, Nattugglan och diverse träningar. Det finns alltså ingen anledning att ligga på sofflocket hela vintern.

Till slut vill jag på redaktionens vägnar önska alla läsarna en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År.

Helen



ORDFÖRÄNDENS SPALT



Tumba-Mälardalen OK

17 november och årets skidpremiär på hemmaplan avklarad, inte illa! Ett pass med skejtskidor runt Lidas packade spår, en härlig ljuspunkt i den vanligtvis lite tradiga november. Konstaterade att antingen är formen sämre än jag vill tro, eller så har min skejtteknik blivit markant bättre, för jag flåsade på ganska bra i backarna.



Elsa med familj minglade med alla TMOK-are vid vindskyddet på 25manna

I förra numret skrev jag om att vi skulle satsa på tre lag till 25manna. Och vilken succé det blev! Tack vare hårt jobbande UK, och en hel del andra som peppade och hjälpte till att ragga, fick vi ihop tre lag med råge, trots en del sena återbud. Självt var jag lite väl ivrig med intervallträningen inför min tilltänkta startsträcka och drog på mig en muskelbristning några dagar innan, så jag fick kasta in handduken. Macken kunde inte heller springa pga förkylning, men vi kunde såklart inte hålla oss därifrån ändå, den egna loppsträckan är ju en så liten del av upplevelsen under ett 25manna.

Så jag tillbringade dagen vid vindskyddet helt enkelt, och glädde mig åt att se så många förväntansfulla, spända och till sist nöjda löpare, både unga, gamla, elit och en hel del

återvändare som inte sprungit på flera år.

En annan av höstens höjdpunkter är ungdomsserien. Vi har sakta men säkert avancerat uppåt i listan de senaste åren och i år lyckades vi behålla fjolårets femteplats. Jag ser det som ett jättekul kvitto på vår framgångsrika ungdomsverksamhet. Men framför allt är ungdomsserien en chans för många ungdomar att komma ut och prova på att tävla för första gången, och för hela ungdomsgänget att få tävla tillsammans som lag.

Jag hoppas att alla ni som provat på att tävla för första gången detta år har fått med er en positiv upplevelse av att tävlingen är en rolig och naturlig del av orienteringen, oavsett vilken nivå man är på.

Så här års börjar också den del av året då vi summerar året som varit och blickar fram emot nästa. I lördags var jag t.ex. iväg på StOF:s konvent, där ledare och andra klubbfunktionärer från olika stockholmklubbar samlas för att diskutera aktuella frågor. Jag deltog i den grupp som diskuterade StOF:s arbete och organisation. Där pratade vi bland annat om framtiden för StOF-nytt (mötesdeltagarna var övervägande positiva till att ha den kvar) och behovet av att fortsatt ha strategisk kompetens inom mark och vilt som stöttning till klubbarna.



Styrelsemöten har vi också haft sen sist, två stycken till och med. På septembermötet stämde vi av ekonomin och konstaterade att vi verkade ligga ganska bra till gentemot budget. På senaste mötet, i början av november, hade vi besök av skidledarna och fick chansen att höra lite mer om skidverksamheten.

En annan fråga vi jobbar med i styrelsen är att formulera vår verksamhetsidé (vilka finns vi till för och vad ska vi erbjuda dem?) och vision (i vilken riktning ska klubben utvecklas på sikt?). För att förankra detta hos medlemmarna kommer vi att gå ut och ställa frågor till er under lite olika tillfällen. Det kommer att vara både i samband med klubbaktiviteter och via hemsidan, och första tillfället blir ungefär samtidigt som denna tidnings distribution, så titta gärna in på hemsidan för att se hur och när ni kan komma med input. Vi siktar på att lägga fram ett förslag angående detta till årsmötet.

Elsa Törnros

Fundrar'n





Gemensamt årsmöte 18 feb 2017 kl 15 i Harbrostugan (med frivilligt fikamingel från kl 14)

Förra året provade vi för första gången att ha delvis gemensamt årsmöte för våra tre klubbar. Eftersom responsen efteråt var huvudsakligen positiv så gör vi likadant i år. Vi har tagit till oss av kritiken att mötet blev för långt, och har förändrat upplägget något, se nedan.

Varför gemensamt möte?

- Medlemmarna får bättre överblick över helheten vad gäller olika förtroendeuppdrag, ekonomi, verksamhet, mm.
- Stärka känslan av samhörighet.
- Färre möten att gå på.

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, vissa punkter 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.
- Verksamhetsberättelserna, mm, tas fram av respektive styrelse som vanligt.

Hur ska mötet bli kortare?

- Alla deltagare i mötet förväntas läsa igenom verksamhetsberättelse, mm i förväg, alternativt under det frivilliga minglet före själva mötet, då det kommer att finnas utskrivna dokument för den som inte hunnit läsa i förväg.
- Verksamhetsberättelserna kommer inte att gås igenom under mötena, utan vi tar endast upp frågor och kommentarer.
- Verksamhetsplanerna kommer att presenteras i punktform, ej läsas upp i sin helhet.
- Valberedningen har lovat att ha stenkoll på allt ☺.

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

Missa inte
Årsfest för alla åldrar
Lördag 18 februari kl 17 i Harbrostugan (efter årsmötena)
Mat, lekar och trevlig samvaro utlovas
Mer info kommer på hemsidan tmok.nu

Tumba-Mälarhöjden OK:s medlemmar kallas till

ÅRSMÖTE

Tid: Lördag den 18 feb 2017 kl 15:00

Plats: Harbrostugan, Tumba



Varje medlem har rätt att lämna in motioner till årsmötet. Stadgarna föreskriver att motionerna skriftligen skall ha kommit styrelsen tillhanda senast 28 dagar före årsmötet, alltså senast den 21 januari 2017.

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

Styrelsen kommer att lägga fram förslag till ändring av föreningens stadgar. Se nästa sida för beskrivning av de huvudsakliga ändringarna. Det fullständiga förslaget till nya stadgar kommer att finnas på hemsidan tillsammans med övriga årsmöteshandlingarna.

Välkomna! TMOK:s styrelse

IFK Tumba SOK

kallar härmed till årsmöte

Dag: Lördag den 18 feb 2017 kl 15:00

Plats: Harbrostugan, Tumba



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

Förslag till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 21 januari 2017.

Välkomna! IFK Tumba SOK:s styrelse

Kallelse till årsmöte för

Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb

Tid: Lördag den 18 feb 2017 kl 15:00

Plats: Harbrostugan, Tumba



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

Välkomna! MIK OK:s Styrelse



Anmäl dig!

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 – Jerker Åberg, vakant

IFK Tumba SOK – Lotta Östervall, Jörgen Persson, Johan Eklöv

Valberedningen

Ändring av stadgar TMOK

Styrelsen kommer att föreslå till årsmötet att TMOK:s stadgar ändras. Huvudpunkterna i ändringen beskrivs nedan.

- I beskrivningen av vilka idrotter föreningen ska bedriva läggs följande idrotter till: Skidor, Rullskidor, Skidorientering, Mountainbikeorientering, Precisionsorientering. (Idag nämns orienteringslöpning och orienteringsskytte)
- Justering av vilka specialidrottsförbund och distriktsförbund vi är anslutna till.
- Antalet ledamöter och suppleanter i styrelsen anges till 6-8 respektive 0-2. (Idag anges att det ska vara 4 ledamöter och 4 suppleanter.) Syftet med detta är att det ska bli enklare och tydligare för valberedning och årsmöte, då man kan välja att enbart utse ledamöter och inga suppleanter.
- Eventuella suppleanter föreslås väljas på 1 år. (Idag 2 år)
- Datum för senaste inbetalning av föreningsavgifter utgår.
- Tid för kallelse till årsmöte ändras till minst 3 veckor före årsmötet (idag 6 veckor), och tid för inlämnande av motion ändras till minst 2 veckor före årsmötet (idag 28 dagar).



Dags att betala medlemsavgiften för 2017

Lösa påminnelserlappar följer med det här numret av tidningen, men tappar du bort den så finns uppgifterna även här nedan för respektive klubb.

IFK Tumba SOK beslutade på senaste årsmötet att ändra när medlemsavgiften ska betalas från 31 april innevarande år till 31 dec året innan, dvs de avgifterna som ska betalas in nu gäller för 2017.

För MIK OK finns ingenting i stadgarna som anger när avgifterna ska betalas, men för enkelhetens skull föreslår styrelsen att vi gör som IFK Tumba och uppmanar medlemmarna att betala in avgifterna för 2017 redan nu.

För medlemmar i Mälarhöjdens IK OK gäller följande

Årsavgift för Mälarhöjdens IK OK 2017

Medlemsavgifterna är samma som för 2016.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Ungdom upp till 20 år	150 kr
Familj, samma adress	600 kr
StOF-Nytt	90 kr

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	600 kr
65 år och äldre	300 kr

Beloppet betalas in till Mälarhöjdens IK OK plusgiro nr **50 22 33-0** senast 15 jan.

För medlemmar i IFK Tumba SOK gäller följande

Årsavgift för IFK Tumba SOK 2017

Avgiften är enligt beslut från årsmötet samma som för år 2016.

Medlemsavgifter

Enskild	300 kr
Familj, samma adress	700 kr

Tävlingsavgifter

21 t o m 64 år	600 kr
65 år och äldre	300 kr

Aktuellt belopp inbetalas till IFK Tumba SOK plusgiro nr **33 78 40-3** senast 31 december.

Inbetalning kan även ske till bankgiro 5848-1201.

Tävlingsavgiften är en frivillig avgift som beslutas av TMOK. Om du betalar en tävlingsavgift så betalar klubben dina anmälningsavgifter för många tävlingar. Detta oavsett om du springer åldersklass eller öppen klass. Tävlingsavgiften är gemensam för alla våra discipliner (orientering, skidororientering, mountainbikeorientering, orienteringsskytte, skidor).

Läs mer detaljerat om vad som ingår i tävlingsavgiften på hemsidan under Klubbinformation - Om TMOK - Avgifter.

Tumbasidan



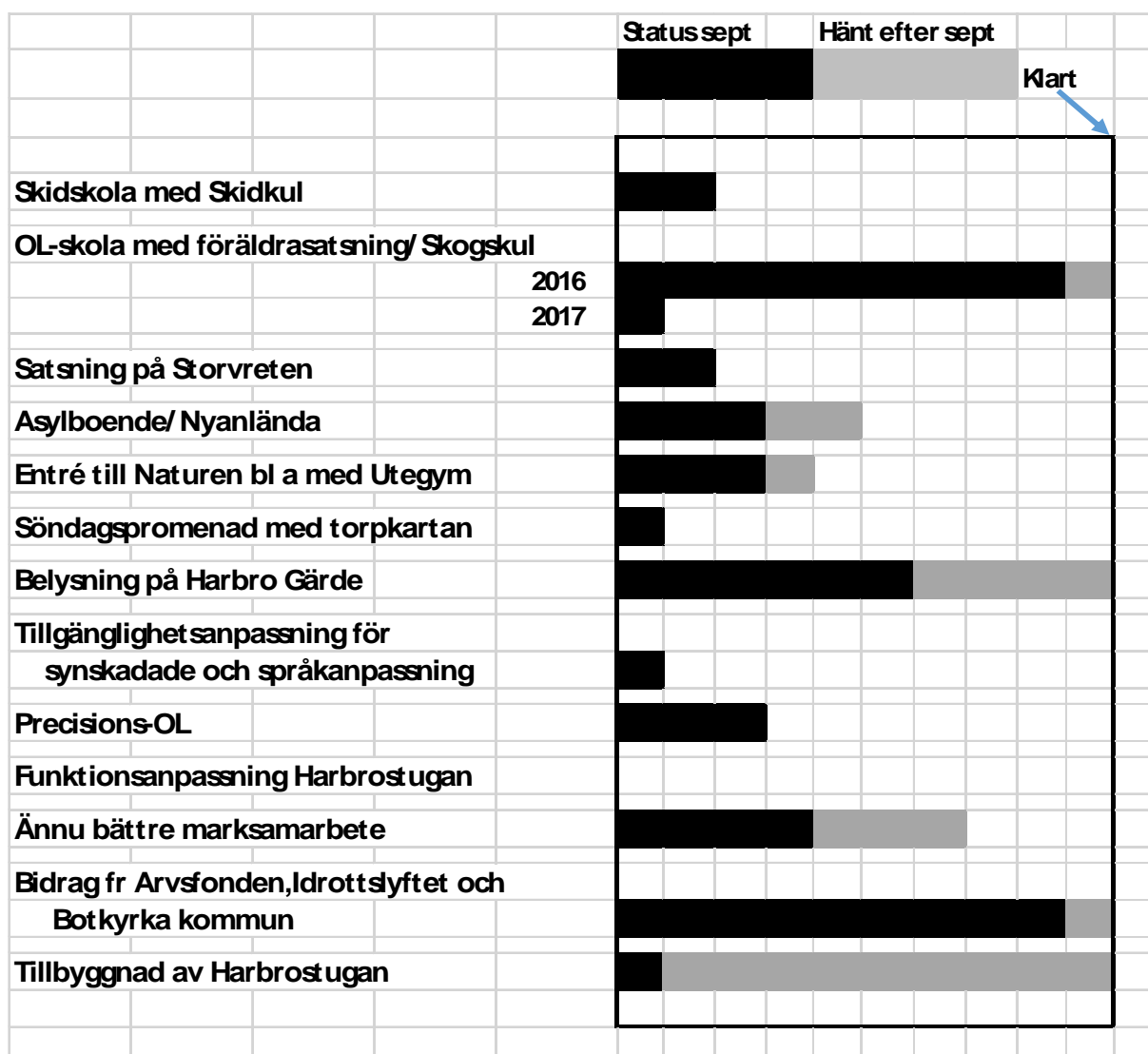
Projekt HISSNA

(Hälsa-Integrering-Samverkan-Skog och mark-Nya medlemmar-Anläggning)

Sedan förra numret av TriangelTajm har det hänt en del i projektet! Den 15 september fick vi klart med ansökt bidrag från Allmänna Arvsfonden, 478 tkr. Några dagar efter blev det också bekräftat att Idrottslyftet bidrog med ytterligare 400 tkr, totalt 512 tkr. Med Botkyrka kommuns bidrag på 128 tkr har vi just nu fått 1 118 tkr, som hjälp för vår investeringsbudget på 1 500 tkr.

Bidragen innebar att vi från 1 oktober kunde dra igång tillbyggnaden av Harbrostugan och installationen av belysningen på Harbro Gärde!

Vi har nu fått en del viktiga förutsättningar för att gå vidare i projektet. Kort sagt gäller det att under 2017 fylla ut de svarta staplarna så långt som möjligt till höger! Vi kommer att forma ett antal delprojekt för att engagera fler medlemmar och förhoppningsvis få resultat snabbare!



Medlemsutvecklingen

Trots våra nybörjarkurser med höga deltagarsiffror har ökningen av antalet medlemmar på 20-25 personer per år plötsligt stannat av! Vi var 285 betalande medlemmar 31 december 2015, men i mitten på november har vi minskat till 281 betalande! Trots påminnelser fattas att 20-tal betalningar som vi tycker "borde" betala! Sedan finns det en

något högre avgång än normalt! Kan vi bredda vår verksamhet och hitta intressanta aktiviteter lite utanför våra idrottsliga områden? Studiebesök på företag eller kulturella institutioner av olika slag kan vara en idé att fundera på! **Kanske kan du bidra med något publikdragande?!** Målet att nå 400 medlemmar år 2020 står kvar

För att betalning av medlemsavgifterna bättre ska stämma med våra verksamhetsår, beslutade årsmötet i februari att betalning ska ske i december året före verksamhetsåret! Notera att våra låga medlemsavgifter på 300 kr resp. 700 kr för familj inte ändrats på många år. Vi vädjar till våra medlemmar att betala i december, kravarbetet stjäl mycket tid från våra aktiviteter!

Arrangemang

Sedan sist har Harbrofajten, 25manna och Lida 70 år genomförts.

Harbrofajten arrangerades för 21:a året och succén var lika stor som vanligt! Tävlingsledare Lennart Hyllengren lyckades upprepa tidigare framgångar och han beskriver årets upplaga mer i detalj på annan plats i tidningen.

25manna arrangerades öster om Kungens kurva med Snättringe och

Södertörn som huvudarrangörer. Vi hade återigen kartplanket som arbetsplats. Allt fungerade bra med 43 funktionärer från oss, varav 17 heltidare och 26 halvtidare, varav 12 sprang i något av TMOK:s tre lag.

Som lite avkoppling inbjöd vi kartplanksfunktionärerna till en liten fototävling. 28 bidrag kom in. Efter omröstning vann Elinor Lange en biobiljett före Gunilla Häggstrand och Lena Lilja! Tor Lindström vann en biobiljett för att han röstade bäst!



1: a Generationsväxling - Vilket nr var det?

2: a Ingen får ta mina kartor!

3: a Starten har gått

Lida 70 år

Lida fyllde 70 år den 29 oktober och vi var där förstås. Läs mer om detta och andra rekryteringsaktiviteter i Olle Laurell reportage på annan plats i tidningen!

Huvudmålen för 2016

Inför planeringsarbetet för 2017 kan vi konstatera att av våra tre huvudmål så har

- Medlemsutvecklingen gått sämre än plan
- Utbyggnaden av Harbrostugan har gått enligt plan

- Utvecklingen av Marktillgången har gått framåt och kanske går i mål i närtid

Inför 2017 kan det bli fråga om fokus på medlemsutvecklingen, Projekt HISSNA, 25manna 2017 och uppföljning av markprojektet! **Synpunkter är förstås välkomna senast 31 januari för att komma med i Verksamhetsplanen från start!**

*God Jul och Gott Nytt År
önskas er alla från
Lasse Stigberg*

IFK Tumba SOK söker en person som ska vara ansvarig för uthyrning av Nya Harbrostugan!

- Du tycker om att träffa nya människor.
- Du vet vad bra kundservice innebär.
- Du kollar att lokalerna är OK före och efter uthyrningen.
- Du inser att uthyrningen kan förbättra klubbens ekonomi.

Kontakta Lasse Stigberg för mer information:
070-318 11 36 eller ar@lars-stigberg.se



MIK-sidan



När detta skrives är det 9 november. Tung blötsnö har lagt sig på garageinfarten. Jag är förkyld. Trump fick färre röster än Clinton men vann det "riggade" valet. Här gäller det att försöka se det positiva. Tur att vi har vår sport.

I förra spalten (som skrevs den 19 augusti) hoppades jag att VM i Strömstad skulle bli trivsamt i TV-soffan. Och så blev det verkligen. Man beundrar de kameramän som springer med löparna något hundratal meter och ger oss en stabil bild. Kul att se proffs i arbete.

Idéerna inom StOf om att arrangera O-Ringen här om 5 eller 6 år verkar knådas vidare men har fortfarande långt till konkret plan. Men spännande och kul är det. Vi har lämnat ett försiktigt positivt svar.

Utbildningskvällar inom mark-, jakt-

och viltgruppen är nu under slutlig planering och några berörda kommer att kallas. Den uppmärksamme kan notera artikel i StOF-nytt och i detta nummer av Triangel tajm.

Jag vill slutligen påminna om att vi söker en kraft inom MIK OK som driver vår klubblokalutredning. Inte lätt, men belöning i form av hjältegloria hägrar.

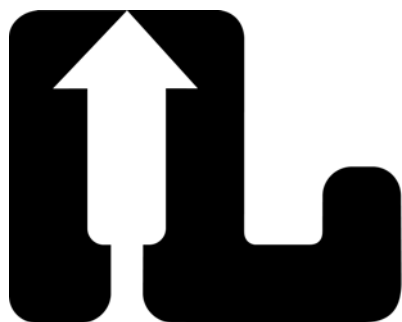
Detta är det sista numret före jul och jag vill passa på att önska alla framgångsrik vinterträning, God Jul och Gott Nytt orienteringsår!

Bengt Branzén

Idrottslyftet



Höstens idrottslyftsaktiviteter slog inte nytt rekord, däremot slog vi nytt rekord i antal elever mätt över hela året.



IdrottsLyftet

Under 2016 har vi hjälpt och levererat materiel till 2383 elever, från

andra klass t o m nionde klass. Dessa elever kommer från 14 skolor.

Vi har varit på sex olika platser, Sätra varv, Sätrastrandsbadet, Mälarhöjdsbadet, Flottsbro, Lugnetparken och Hägerstenshamnen. Många olika banor har det blivit.

Min tanke är nu att göra en katalog över de banor vi har så att vi själva får en bättre överblick över utbudet och – viktigare – att lärarna kan göra ett optimalt val.



Kartstudier inför start vid Flottsbro

I det sammanhanget kan jag nämna att det skiljer rätt mycket i kunskap mellan olika skolor. Det gäller att lägga ribban för eleverna på precis rätt nivå. Blir orienteringen hopplöst svår blir det tråkigt. Blir orienteringen för lätt blir det tråkigt. Det ska vara kul men lärorikt och utslagsgivande.

Bengt Branzén

Utanför tävling och träning



Självklart är tävling och träning huvuduppgifterna i en orienteringsklubb. Men för att klubb skall vara framgångsrik på sin egen nivå måste hela tiden ske en nyrekrytering och man måste arbeta med att finansiera verksamheten. I IFK Tumba SOK försöker vi få in både medlemmar och pengar via lite olika kringaktiviteter.

Naturpasset anordnas varje år i Botkyrka och Salem. Det är mycket uppskattat och vi har redan i april frågor om när årets naturpass är ute till försäljning. De senaste åren har jag med hjälp av Olle Rudin, Alve Wandin och Arne Åhman skött banläggning, kartframställning, uthängning, marknadsföring och försäljning.

Motionsorienteringen riktar sig i första hand till klublösa löpare som vill prova på eller återuppta orienteringen. Vi har hittills anordnat MOL två gånger om året i samband med våra torsdagsträningar. Utfallet i form av nya medlemmar och ekonomiskt tillskott har väl varit "sådär" men jag tror det är viktigt att vi syns i olika sammanhang.

2017 har StOF fått 80.000 kronor att fördela bland klubbarna som hjälper till att sprida orienteringen i Stockholmstrakten. En tanke är då att MOL skall anordnas på ett och samma ställe vid flera tillfällen. För vår del är det då Lida som är den

tänkta platsen och att flera söderklubbar delar på arrangemangen. Förhoppningsvis blir det 5 st arrangemang på våren och 5 st på hösten. Tanken är att fånga upp de personer som löptränar vid friluftsgårdarna och få dem intresserade av vår fina sport.



Minibana vid Lida

Idrottslyftet i skolorna är en möjlighet för oss att visa upp både klubben och sporten. Vi är ett gäng pensionärer som erbjuder skolorna i Botkyrka och Salem att komma till Harbrostugan för att prova på orientering "på riktigt". D.v.s. vi lägger banor och låter eleverna låna vår SI-utrustning för att visa på hur modern orientering går till. Eleverna får i regel en aha-upplevelse när de slipper stiftklämmorna.

Skolor som inte är med i idrottslyftet har också utnyttjat Harbrostugan med omnejd där vi kunnat fakturera en slant för vårt arbete.

Hjärta Botkyrka är en dag om året i Hågelbyparken där föreningslivet i Botkyrka kan visa upp sig och presentera sina verksamheter. IFK Tumba SOK brukar vara med och så även i år då vi hade lagt en liten bana i parken. De barn som sprang banan tyckte i regel att det var riktigt kul och vi (Lasse Stigberg, Hans-Göran och Maj-Lis Melander och jag) pratade för varan och delade ut våra broschyrer.



Anders Winells kartplank vid Lida

Lida 70 år firades i härligt höstväder den 29 oktober. Där gavs möjlighet för flera föreningar som har verksamhet kring Lida att visa sina färdigheter. Vi hade två tält där

Anders Winell visade upp kartkommitténs fina kartproduktion medan Lasse Stigberg hade gjort ett bildspel om klubben. Dessutom hade Matilda Lagerholm, Tomas Holmberg och jag en minibana med kontroller som drog ett åttiotal startande.



Minibana vid Lida

Höstlovet gav oss möjligheten att vara med på den aktivitet som Idrottslyftets nätverk i Botkyrka anordnade. För vår del var det Alve och jag som hade hängt ut en bana i Sven Tumbas park och vi hade sedan ett sekreteriat i entrén till Idrotts-huset.

Detta var premiär för vårt deltagande i skollovsaktiviteter. Vi fick mycket beröm av arrangörerna för vår "proffsighet". Kommunens föreningssamordnare vill absolut att vi skulle vara med på de lite större arrangemangen Winter Games och Summer Games som anordnas under sportlovet respektive sommarlovet.

Sammanfattningsvis kan jag konstatera att vi har en hel del möten med personer som – ännu – inte är orienterare. Och de sammanlagda intäkterna från de här lite mer publika aktiviteterna ligger på runt 50.000 kronor per år.

Olle Laurell

Arrangemangsinformation

Våra tre klubbar samarbetar i TAKK (TävlingsArrangemang o KartKommittén). Lasse Stigberg är sammankallande och övriga medlemmar är Thomas Eriksson, Tor Lindström, Jörgen Persson, Joakim Törnros, Staffan Törnros, Anders Winell och Pär Ånmark.

Fördelningen mellan moderklubbarna och TMOK är just nu att tränings-tävlingar arrangeras av TMOK:s arrangörsgupper (t ex Vinterserien, Sommarserien, Luffarligan, Ungdomsseriens majomgångar, Mila-ByNight). Moderklubbarna arrangerar större tävlingar var och en för sig eller tillsammans.

Vid senaste TAKK-mötet införde vi

en uppföljningsmodell med en enkel och anspråkslös kvalitetsbedömning, vinst, anmälda och startande. Kvaliteten ska bedömas ur deltagarnas synvinkel. Som exempel kan vi ta SSM den 24/1. Som arrangörer gjorde vi ett mycket bra jobb genom mycket snöskottande och ändrad bansträckning, men spåren var inte 100-procentiga. Därför "bara" en fyra i kvalitet!

"TMOK-koncernens" tävlingsarrangemang 2016

Datum	Namn	Kvalitet 1- 5	Vinst Tkr	Anmälda	Startande
24-jan	Stockholm Ski Marathon	4	88	405	387
14-feb	Vinterserien, Sätra	4	7	176	176
21-feb	Vinterserien, Harbro	4	8	184	184
03-apr	MIK Medel	5	82	1 377	1 321
30/4-1/5	World Cup OL-skytte	3	19	50	50
04-jun	Toughest	4	22	2 000	2 000
02-aug	Sommarserien, Sätra	4	7	206	189
8-okt	25manna Kartplank	4	?	9 300	9 300
23-nov	Luffarligan				
	Genomsnitt/Totalt	4	233		13 407

Långtidsplan

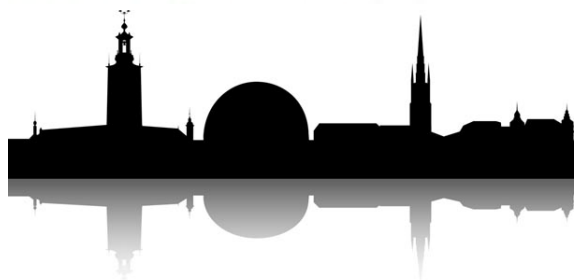
Vi planerar långsiktigt minst fem år framåt och planeringen dokumenteras i en **5-årsplan (2017-2021)**. Just nu finns funderingar på ev. Stockholmsengagemang i O-ringen 2022 eller 2023. Detta skulle påverka våra övriga arrangemang, t ex 25manna, som enligt nuvarande planeringsordning skulle vara på tur 2022!

Grundidén med ett O-ringen i Stockholm är en stark miljöprofil där samtliga etapper ska kunna nås med kommunala färdmedel, i första hand pendeltåg eller T-bana. Flemingsberg och Tullinge/Riksten har nämnts som exempel i vår närhet. Man tror inte på en C-ort, utan Stockholmsmässan i Älvsjö skulle vara den stora samlingsplatsen på eftermiddagar och kvällar! En dominerande fråga har

varit hur mycket deltagarantalet påverkas av att man inte har en traditionell C-ort!

082022

O-Ringen i Stockholm



Tumbas svar till StOF har varit att vi vill fortsätta planeringen men är tveksamma pga fyra punkter:

- Deltagarantalet (många befarar att frånvaron av centralorten kraftigt minskar intresset)?
- Om våra markområden/kartor ska användas, hur stor är risken för skador på naturen och relationerna med vår markägare?
- Är våra funktionärer beredda att

jobba under semesterperioden?

- Finns det negativa konsekvenser för våra övriga arrangemang?

Några diskussionspunkter finns för planeringen 2018. Planen har varit att Natt-DM skulle arrangeras av Tumba vid Broängsskolan. Med tanke på de problem som finns i samarbetet med kommunbiologerna inför 25manna, kan det bli svårt att få OK för Natt-DM (och kanske även Stafett-DM). Annan tänkbar arena-plats skulle kunna vara Nytorps-skolan i Salem/Rönninge.

Vid StOF-konventet den 13/11 kom en ny fråga upp. Skogsluffarna har ansvaret för 10MILA och finalen i Ungdomsserien. Låter väl tufft och vi har blivit ombedda att fundera på om vi kan ha Ungdomsseriefinalen (Sprint) på Storvretens sprintkarta. Natt-DM skulle då avgöras på vårens Grymnatta (Väsby OK). Frågan måste avgöras de närmaste månaderna.

Vår 5-årsplan har just nu följande innehåll:

År	MIK	Tumba	TMOK
2017		SSM 22/1 (12/2)	Vinterserien x 2
		Toughest	U-serien kval i maj
	25mannahelgen	25mannahelgen	Sommarserien
			Ev Luffarligan
2018	Nationell tävling	SSM	Vinterserien x 2
		Natt-DM? Ev TSK-stafett U-seriefinalen?	Sommarserien
		25manna	Ev annat
		OL-skytte?	
2019		SSM	Vinterserien x 2
	Nationell tävling Gemensam helg?	Nat. tävling Åvinge? Gemensam helg?	Sommarserien
		25manna	Ev annat
2020		SSM	Vinterserien x 2
	Ev DM-helg m. Tumba	DM-helg Medel ev. TSK eller MIK?	Sommarserien
		25manna	Ev annat

Arrangemang 2017

Stockholm Ski Marathon går 2017 den 22 januari vid Lida. Vi hoppas på ett snörikt januari, som minskar behovet av snöskottning veckan innan. Vi har några återbud på personalsidan, så har du ännu inte fått någon förfrågan är du mycket välkommen att höra av dig till undertecknad på ar@lars-stigberg.se eller 070-318 11 36!

25mannahelgen 7-8 okt 2017. För första gången ett samarrangemang med Tullinge SK. Arenan är belägen vid Ensta norr om Bremora och är delvis samma som 25manna 1997. Kartan är Brosjöbladet. Förberedelserna har under hösten intensifierats bl.a. genom tillsättning av blockchefer och funktions-/gruppsansvariga.

25mannaföreningens övriga åtta klubbar ska bidra med 30 dagsver-

ken var, dvs 240 personer. Restande behov ska Tullinge och Tumba dela på. Tumba och MIK har en 80/20 överenskommelse, vilket i antal personer kan handla om 80-100 för Tumba och 20-25 för MIK.

Några av de viktigaste frågorna har varit trafiken med 130 bussar och 2 500 bilar, arenans detaljutformning och inte minst vilka delar i terrängen som banläggarna får nyttja. Anders Winell för en intensiv kamp med kommunens biologer. I utgångsläget var det helt omöjligt att genomföra ett 25manna.

Vår tävlingsledare, Per Ånmark, befinner sig utomlands på semester, men lär återkomma med utförligare information till nästa nummer av TriangelTajm!

Lasse Stigberg

Program arrangörsgrupperna för början av 2017

<u>Datum</u>	<u>Evenemang</u>	<u>Grupp</u>	<u>Samman kallande</u>
Sön 19 feb	Vinterserien	Grupp 8	Conny och Jette Axelsson
Sön 26 feb	Vinterserien	Grupp 1	Daniel Lind

Aktuellt program för arrangörsgrupperna ska finnas på hemsidan under arrangemang. Där kan du också se vilken arrangörsgrupp du tillhör och vad arrangörsgrupperna ska göra.

Mark-, jakt- och vilthänsyn

Rapport från en arbetsgrupp som har startat inom TMOK. Arbetsgruppen består av: Anders Winell, Lars Stigberg, Bengt Branzén och Thomas Eriksson

Vi vill åstadkomma att

- Alla träningar och tävlingar ordnade av MIK-TSOK-TMOK ska på ett föredömligt sätt ta hänsyn till jakt/vilt och mark
- Samtidigt som tränings- och tävlingsledare skall vara ansvariga för detta ska de inte känna det som en börda.
- Vi ska skapa en arbetsform som håller över tid och inte står och faller med vissa nyckelpersoner.



Vi ska vara rädda om villtet

Idag fungerar det så att vid större tävlingar anlitas någon särskilt kunnig person, t ex Anders Winell, för att kontrollera hur vi sköter jakt-, mark- och viltfrågor och för att vara behjälplig att ordna behövliga tillstånd. Även om detta har fungerat bra måste vi bli bättre. Även träningar behöver i många fall omfattas av dessa hänsyn.

Vi behöver konkret göra:

- En sammanställning av markägare och jakträttsinnehavare och i före-

kommande fall reservat som underhålls kontinuerligt och finns lättillgänglig i klubblokaler och på hemsidorna

- En kontinuerlig uppföljning av SOFT:s regelverk samt StoFs lokala tillämpning
- Utbildning inom TMOK med moderklubbar. Vi jobbar på att ordna första tillfället i november 2016.

Bengt Branzén

Mark- och Viltrutän

MIK OK och IFK Tumba SOK planerar gemensamt för kompetenshöjande åtgärder av klubbmedlemmar inom Mark-och Viltområdet. Syftet är att lyfta fram behovet av samråd inför våra orienteringsaktiviteter. En grannlaga uppgift – men inte desto mindre nödvändig.

Ingen vill ju att Gillingeepisoden hade inneburit personskada. (Läs StOF-nytt 4/2014)

Manar detta goda initiativ till att andra klubbar följer efter?



Av Anders Winell

Mark, Vilt och Jakt

Tanken med projektet är att alla intressenter ska vara nöjda med vår verksamhet. Vi ska vara välkomna i skogen och våra löpare ska kunna orientera utan att oroa sig för jakt.

Att det går att ordna en stor orientering med i stort sett obefintlig naturpåverkan visar exemplet med Kopberget (MIK:s medeldistans 2015). Samtidigt kan den minsta lilla veckoträning ställa till det om inte hänsyn tas. Det mest uppenbara är kanske störning av pågående eller nära förestående jakt.

För att inte göra arbetet med tränings- och ungdomsverksamhet oöversiktligt svårt, är vår idé att klubben ska ha utpekade ansvariga för att hjälpa till med markägarkontakter mm. För att underlätta detta arbete behövs en plan över säsongens samtliga skogsaktiviteter så att kontakt med markägare, jakträttsinnehavare m.fl. ska kunna ske vid få, helst ett tillfälle. Och att den som tar kontakt är känd av motparten.

Vårt projekt kan sammanfattas i tre slag:

- **PLAN:** Varje aktivitet i skogen bör planläggas med tid och plats i början på säsongen.
- **ETT-ETT:** Mark- och jakträttskontakter samt övriga samråd hanteras där så är möjligt av en gemensam klubbresurs.
- **INFO:** På klubbens WEBB och i alla klubblokaler finns ett register över klubbens samtliga kartlagda områden med information om markägare och övrig värdefull information.

Med detta hoppas vi åstadkomma att ansvariga ska känna sig trygga i att deras aktiviteter inte ställer till det för någon och att deras arbete inte ska bli svårare.

Bengt Branzén, ordförande MIK OK



Känner du igen dig?

Har du pratat med markägaren? – Näe, jag har ju redan lagt binorna!

Vi måste kolla med de tre markägarna! – Tre!? Det hinner vi inte!

Du ska ju lägga banor åt grannklubben i oktober, har du valt plats och kollat med markägaren och jägarna? – Vilka är de? Men ska det verkligen behövas – vi har ju sprungit där förr?

Problemen är många!

- Vi är ofta för sent ute!
- Kontakt med markägare och jägare är inte en självklar aktivitet i planeringen av klubb- och träningsplanering.
- När vi försöker sprida ansvaret för olika arrangemang till fler medlemmar räcker inte kompetensen till!
- Bristande långsiktig planering leder till många improviserade arrangemang!

Vi tror på en lösning där vi

1. Har en databas där klubbens alla kartor finns kopplade till markägare och jägare med kontaktuppgifter.
2. Inför säsongplanering (januari-juni resp. juli-december) där varje relevant enhet med ansvar för träning eller arrangemang gör sin planering med datum och plats.
3. Inför ansvarsgrupper som kan vara nybörjarverksamhet, olika ungdomsgrupper, juniorer, seniorer, klubb- och tävlingare etc.
4. Bestämmer ett planeringsmöte inför varje säsong för samordning mellan de olika grupperna.

Det skulle ge en stabil utveckling av vår verksamhet där alla i god tid vet vad som ska göras!

Lars Stigberg, ordförande IFK Tumba SOK

Läs gärna artikeln ovan i senaste StOF-nytt (2016-3) där Anders, Bengt och Lars skriver om det här initiativet.

Vilka är Skogholms?



Den här gången får ni lära känna fam Skogholm lite närmare. Karin är aktiv i TMOK som styrelseledamot, UK och del av TTK. Jakob är mer aktiv inom Centrum OK men även medlem i MIK.



Större delen av familjen Skogholm – Hilda, Karin, Klara och Jakob

Namn och ålder på alla i familjen:

Karin Skogholm 38 år, Jakob Skogholm 40 år, Johanna Skogholm Allared 8,5 år Klara Skogholm 5,5 år, Hilda Skogholm 3 år

Hur länge har ni hållit på med orientering?

Karin: sen 1987, oj det blir snart 30 år!

Jakob: började 1992 i Enebybergs IF (springer nu för Centrum OK).

Johanna: började nybörjarkursen i år, sprungit inskolning ett antal gånger i ca 2 år.

Klara: har just börjat prova inskolning

Hur kommer det sig att ni började med orientering?

Karin: Min pappa Clas tog med mig och syster Anna på MIK:s nybörjarkurs,

Jakob: Tyckte det var kul, har alltid gillat kartor och sånt.

Johanna: vet inte riktigt (följt med på tävlingar sen hon varit liten)

Vad är det bästa med orientering?

Karin: När man har perfekt flyt och alla kontroller bara sitter där.

Jakob: Att få vara ute i naturen.

Johanna: kartan

Era styrkor som orienterare?

Karin: OL-tekniken,

Jakob: inte säker på att jag har några, är optimist kanske...

Johanna: kartan

Vilken orientering gillar ni bäst och varför? (Sprint, medel, lång, ultra-lång, stafett, natt)

Karin: medel

Jakob: medel

Johanna: vanlig (dvs inte sprint)

Favoritterräng för orientering?

Karin: detaljerad tekniskt svår terräng

Jakob: tallhed

Johanna: skogen

Vilka andra idrotter har ni hållit på med?

Karin: truppergymnastik,

Jakob: skidåkning, hockey, fotboll, gympa, friidrott, tennis.

Johanna: gympa,

Klara: gympa

Vilket är det bästa pris ni fått i en orienteringstävling?

Karin: ett par tofflor, en pannlampa.

Jakob: jag har liksom aldrig fått nåt pris.

Johanna: medalj på Lilla Lidingö-loppet (kommer inte på nån OL-tävling).

Vad gör ni när ni inte orienterar?

Karin: springer, läser, jobbar, åker skidor.

Jakob: jobbar, bygger hus.

Johanna: läser, leker med kompisar, spelar fiol och går på scouter.

Fem valfrågor

Karin:

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/Vintersemester (båda, kan inte välja)

Frukt/Godis

Tights/Nylon

10MILA/25-manna gillar båda lika mycket, det är olika tävlingar med olika känsla

Jakob

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/Vintersemester

Frukt/Godis - inget av dem

Tights/Nylon

10MILA /25-manna

Johanna:

Tumkompass/Planka

Sommarsemester/vintersemester

Frukt/Godis

Tights/Nylon

10MILA /25-manna: Har sprungit öppen bana på 25manna och stått i markan med mormor och morfar en gång.

Klara:

Sommarsemester/Vintersemester

Frukt/Godis

Tights/Nylon

10MILA /25-manna Har miniknatat på 25-manna



Karin med äldsta dottern - Johanna

Info från TTK om vinterns träningar

Träningsdag - Boka in den 4:e december då det är träningsdag i Hellas klubbstuga i Granby, Lissma. Mer information kommer att komma upp på hemsidan.

Måndagsträningarna i Puckgränd börjar den 7:e november (v.45). Det blir intervaller eller snabbdistans kl 18 följt av styrketräning och innebandy i Västertorpsskolans gympsal 19-20:30.

Torsdagsträningarna ifrån Harbrostugan pågår hela hösten och vintern. Passen kommer alternera mellan reflexslingan, natt-ol och långdistans och eventuellt även en testslinga.

Helgträningarna kommer komma igång i december och tanken är att det är ett "hemma hos"-upplägg med långdistanspass på förmiddagen. Johan Giberg styr upp detta.

Mer - På onsdagar finns Stockholm Mila by Night en gång i månaden samt Nattugglan som Tullinge arrangerar, anmälan till dessa görs via Eventor.

Kolla alltid kalendern på tmok.nu för senaste info.

Varmt välkomna på träning!



Vintercupen 2016-2017



Nu är det dags igen! Den roliga och mycket uppskattade träningstävlingen startar i november och pågår under hela vintern, en gång i månad fram till mars. Alla kan vara med, ung som gammal, nybörjare som veteran. Någon form av orientering är det men utöver det kan vad som helst hända!

Det är vanligtvis samling kl 18:00 i lokalen på Puckgränd 19 i Västertorp (gärna ombytt och klar). Reflexväst är obligatoriskt, ibland kan även pannlampa eller annan utrustning (typ penna) behövas. OBS, i år är en av deltävlingarna på en torsdag från Harbrostugan, även då samling kl 18.00 (gärna ombytt).

Anmälan i förväg på Eventor-Klubben-Klubbaktiviteter, eller via mail till arrangören, det brukar också

gå att efteranmäla sig på plats.

När ni läser detta har första deltävlingen redan avklarats, häng med på den spännande fortsättningen! Här är programmet:

- Mån 14 nov, Puckgränd
- **Tor 15 dec, Harbro:** Lucia-special
- Mån 16 jan, Puckgränd
- Mån 13 feb, Puckgränd
- Mån 13 mar, Puckgränd: Final

Vintercupen deltävling 1



En knapp vecka efter rekordsnön i Stockholm avgjordes första Vintercupen i riktig snöslask.

Tävlingen var en algoritmorientering, där löparna fick en karta med kontroller som var numrerade. På varje kontroll fanns en siffra som skulle användas i en ekvation vars resultat skulle ge den kontroll som löparen skulle till näst.

Distansen blev något lång, ca 14 km för de som sprang alla kontroller på långa banan.

Jerker Åberg

Jerker fixade första Vintercupen för säsongen

Namn	Bana	Kontroller	Tid	Poäng
Anders Boström	1	alla	77	50
Johan Giberg	1	alla	80	49
Mattias Boman	1	alla	87	48
Ruben Hylander	1	alla	98	47
Robert Björklund	1	alla	109	46
Ingrid André	2	alla	79	45
Elsa Käll	2	alla	79	45
Emelie Lilja	2	alla	79	45
Tomas Eriksson	2	alla	81	42
Erik Åberg	1	10	68	41
Emma Englid	1	7	77	40
Kristoffer Hylander	1	7	56	39
Alexander Käll	1	7	57	38
Anders Käll	1	6	49	37
Emma Persson	1	6	56	36
Jörgen Person	1	5	53	35
Alva Boljang-Björklund	2	5	90	34
Ellinor Östervall	1	4	50	33
Kerstin Åberg	2	3	63	33
Ebba Kolmodin	2	3	63	32
Charlotta Östervall	2	0	55	31
Jerker Åberg (arrangör)				25



Natt-KM 22 mars

Redaktionen har upptäckt att vi missat ta med information om årets Natt-KM i TT nr 2 så här kommer lite kort information och resultat.

TMOK arrangerade i år Natt-KM för både TMOK och Snättringe SK. Det var arrangörsgrupp fem som hade ansvaret och Mattias Boman hade lagt banorna. Kartan Korpberget användes och samlingsplatsen var nära Vårbergstoppen.

Tyvärr var det inte många deltagare från TMOK och det var bara i D18 som någon klubbmästare kunde utses, grattis Emma.

Snättringe hade lite fler deltagare, så det var i alla fall 27 stycken som gav sig ut i skogen.

Helen

Resultat Natt-KM 22 mars

D18 3 800 m

1	Emma Persson	48:36
2	Ebba Adebrant	52:49
3	Ellinor Östervall	56:25

D45 3 800 m

1	Charlotta Östervall	62:49
---	---------------------	-------

H21 5 800 m

1	Joakim Törnros	45:24
---	----------------	-------

H60 2 700 m

1	Staffan Törnros	38:38
---	-----------------	-------

Prova på 1 800 m

1	Ludvig Lange	24:08
2	Ebba Kolmodin	24:16

Resultat KM-cupen 2016

I ett par av KM-cupgrupperna var det riktigt jämnt i år. Vid lika poäng avgör resultatet vid Lång-KM, vilket hade betydelse i grupp A, som Johan Eklöv tog hem. B-gruppen togs hem av junioren Ellinor som var med på alla KM. Flitiga Thomas och Staffan tog hem grupp C respektive D.

	Natt	Lång	Medel	Sprint	Totalt
KM-Cup A	22 mar	21 maj	15 jun	29 aug	
1. Johan Eklöv		25		5	30
2. Joakim Törnros	25		5		30
3. Johan Giberg				25	25
4. Lukas Brodin			5	18	23
5. Alexander Käll				22	22
6. Ruben Hyllander				20	20
7. Adrian Cleveson				16	16
KM-Cup B					
1. Ellinor Östervall	20	13	20	11	64
2. Emma Persson	25	15	22		62
3. Karin Skogholm		18	25	10	53
4. Dan Giberg		25 *		18	43
5. Ebba Adebrant	22		5	8	35

6.	Harald Nordlund		14	5	12	31
7.	Robert Björklund		5	16 *	7	28
8.	Mattias Boman	5			22	27
9.	Patrik Adebrant		20 *		6	26
10.	Anders Käll				25	25
11.	Elsa Törnros		22			22
12.	Terese Eklöv		16		5	21
13.	Jerker Åberg				20	20
14.	Erik Sandelin			18 *		18
15.	Kjell Ågren				16	16
16.	Olle Hjerne				15	15
17.	Magnus Kjellstrand				14	14
18.	Åsa Mårsell				13	13
19.	Annica Sundebý			5	5	10
20.	Kristoffer Hylander				9	9
21.	Matilda Lagerholm		5			5
21.	Elinor Lange				5	5
21.	Jakob Skogholm			5		5

KM-Cup C

1.	Thomas Eriksson		20	22	25	67
2.	Helena Adebrant		22	25		47
3.	Charlotta Östervall	25		20		45
4.	Jörgen Persson		16	5	22	43
5.	Lotta Thuresson-Giberg		25			25
6.	Tomas Holmberg		5	18		23
7.	Conny Axelsson				20	20
8.	Elias Adebrant		18			18
8.	Staffan Törnros				18	18
10.	Karin Kolmodin				16	16
10.	Catrin Sandelin			16		16
12.	Helen Törnros				15	15
13.	Håkan Elderstig			5		5
13.	Max Igor Kajanus			5		5

KM-Cup D

1.	Staffan Törnros	25	25	18 *		68
2.	Arne Åhman		18 *	25		43
3.	Helen Törnros		20 *	20		40
4.	Olof Rudin		16 *	22		38
5.	Ebba Adebrant		22 *			22
6.	Tor Lindström		15 *	5		20
6.	Per Ånmark	5		15 *		20
8.	Carina Persson			16		16
9.	Siri Rosengren		5			5

* Poängen beräknad utifrån kilometer-tiden.



Lokala Klubbmålet

I samarbete med IFK Tumba, Tumba Tennis och Tumba Innebandy.

Stora klubbmålet



Lilla klubbmålet



Vid köp av stora eller lilla klubbmålet sponsrar du dina lokala klubbar med 8 kr respektive 4 kr.

Välkommen in till McDonald's® Tumba!

Stora klubbmålet innehåller: BigMac®, cheeseburgare, mellan pommes frites, mellanlänk och dipsås.
Lilla klubbmålet innehåller: Cheeseburgare, liten pommes frites, länk, läsk och dipsås.



Nya Harbrostugan

Efter många turer är nu Harbrostugan tillbyggd och enligt nuvarande plan också invigd den 1 december! Vi får 58 kvm till, varav c:a 40 till storstugan och c:a 17 till ett nytt konferensrum.

Ett företag har överlåtit ett antal begagnade, men fina möbler! Vi får åtta matsalsbord, stolar, bord och hyllor till konferensrummet. Ett par white-board-tavlor och en armatur. En gissning är att värdet kan uppgå till storleksordningen 50 tkr! Vi har också köpt 40 st stapelbara smidiga vita stolar för 19 tkr.

När vi har bott in vår nya stuga ett tag, ska vi fundera över ytterligare några förbättringar. Golvet i herrarnas omklädningsrum är prioriterat, liksom en renovering av köket!

Vi hoppas att den nya belysningen på Harbro Gärde kommer att fungera till belåtenhet. Nästa stora projekt är att i samarbete med kommunen få till det man kallat "Entré Harbro"! Vi jobbar på en välkomnande portal, ett Utegyrn och asfaltering av tillfartsväg och parkeringsyta! Det bör kunna locka till sig allmänheten på ett helt annat sätt och därigenom påverka vår rekrytering!

Bilderna visar byggets utveckling under en dryg månad! Snyggt jobbat av SEAB AB i Uttran!

Lasse Stigberg



5 okt - Grävt



6 okt - Plintarna på plats



10 okt - Golvet växer fram



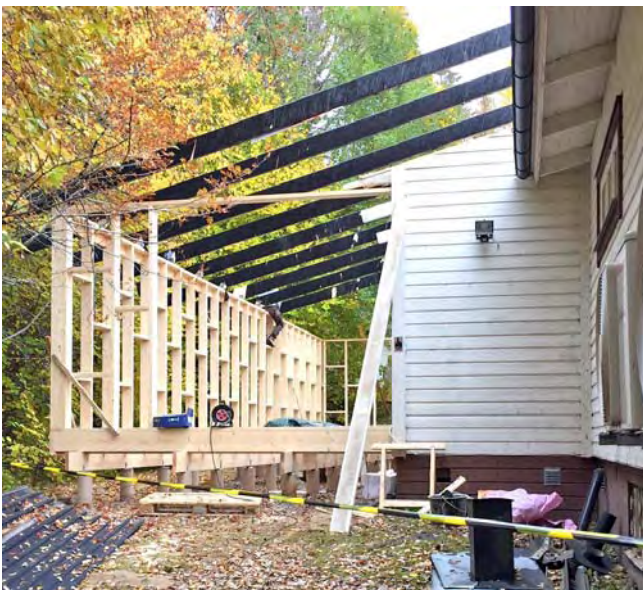
12 okt - Väggen på gång



14 okt - Lite vägg till



14 okt - Leveranserna börjar hopa sig



17 okt - Taket på gång



19 okt - En bit till



20 okt - Nu går det fort



21 okt - Taket klart!



24 okt - Plasten ska hindra regnet



27 okt - Skönt att vara inomhus



14 nov - Två härliga byggare Lukas o Andrzej



9 nov Bild från gamla delen

Harbrofajten 2016

Ett solvarv går snabbt, och i år kunde vi lägga den tjugoförsta Harbrofajten till handlingarna. Tävlingsdag var onsdagen den 7 september.

Hittills under de tio år jag har varit tävlingsledare har vi haft uppehållsväder och regnfritt under själva tävlingen, även om prognosen ofta varit annorlunda. Men liksom ifjol var det vackert väder även före tävlingen och prognosen var vackert väder även på tävlingsdagen, vilket det också blev.

Mycket är sig likt från tidigare och kvällen före var Olle Laurell och jag och satte upp startfällorna. Olle Rudin satte ut kontrollerna med assistans av Arne Åhman, ett minst sagt trevligt par.

Klockan åtta samlades funktionärerna, knappt trettio stycken. För många av dessa pensionärer, klubbmedlemmar och några utomstående, blir tävlingen ett trevligt återseende.



Några av de glada funktionärerna

Varje år kommer det också några nya funktionärer, i år Karin Näslund och Lena Lilja som hjälpte till vid starten och därefter vid mål samt

med expeditonsarbete. Lennart Pålsson gjorde sin debut med att, tillsammans med sin fru, servera saft till barnen efter målgång. Pär Ånmark var också med för första gången, säkerligen en nyttig genomgång inför tävlingsledarskapet på 25manna☺ Sedan var det roligt att se Ljungdalarna Sören och Ingegerd Lindström i sekretariatet. Alla mycket positiva och de tyckte att det varit en mycket trevlig tillställning.



Starten har gått för en av grupperna

Harbrofajten är en lagtävling, som i princip går runt elljusspåret vid Harbro. Eleverna får vara ute högst 45 minuter innan poängavdrag börjar ske. Längs banan är 22 kontroller utsatta, och för varje kontroll som de deltagande hittar får de två poäng. Den klass som har högst medelpoäng vinner.

Första start är 9.30 och sedan är det start var femte minut till 10.15. Då har vi hunnit skicka iväg upp emot 550 tävlande.

Allt fungerade bra i år, trots fler deltagare än tidigare. En del av förklaringen var att vi var väl bemannade med funktionärer.

Totalt var 601 elever från 23 klasser anmälda. Dessutom deltog Kassmyra särskola utom tävlan. Ny deltagande skola för i år var Banslättsskolan med tre klasser. Till start kom sedan 548 elever. Nytt deltagarrekorde igen.



Hjälp i skogen erbjuds också

Prisutdelningen var satt till klockan 12.00 och den tiden lyckades vi hålla. Denna ceremoni är en stor fest med många högljudda, förväntans-

fulla och entusiastiska deltagare.

Det största jublet hördes från Trädgårdsstadsskolan. De upprepade prestationen från ifjol genom att ta hem segern genom klass 5B. Däremot blev det ingen dubbelseger i år, utan tvåa var en annan Tullingskola, Parkhemsskolan klass 5A. Den sista pokalen errövrades av Nytorpskolan från Salem och fyra var Broängsskolan från Tumba.

Det känns bra när klasserna går hem efter prisutdelningen och allt har fungerat. Då går en tacksamhetens tanke till alla som har lagt ner arbete för tävlingen, markägare, kommun och alla funktionärer.

Nu är det bara att se fram emot nästa års tävling, en vacker septemberdag 2017, närmare bestämt den sjätte.

***Tyckte och kände
Lennart Hyllengren
tävlingsledare för elfte gången***



Spännande prisutdelning



25-manna 2016



Innan sommaren började vi snacka om att försöka satsa på tre lag till 25manna. Vi har många ungdomar och det skulle ju vara kul om så många som möjligt av dem fick möjligheten att vara med på 25-manna. 2017 är vi arrangörer så det var nu det gällde!

Förutom ungdomar så behövs ju en hel del andra för att fylla tre 25-mannalag. En liten grupp med basen i TTK började spåna på vilka potentiella löpare vi har som det kanske behövde jobbas lite extra på för att få med på 25-manna.



Ellen hjälpte till med tiderna medan Hanna och Matilda gjorde comeback

Vi gjorde reklam och uppmanade ALLA att anmäla sig vilket resulterade i att flera familjer gick man ur huse för att hjälpa till: fam Persson

som ställde upp med fyra löpare varav en (Emmas syster Hanna) gjorde comeback efter x? års OL-uppehåll, familjen Sandelin ställde upp med tre löpare som alla gjorde 25-mannadebut (och inom några år kan vi säkert ha fem Sandelinare med). Sen har vi förstås också många familjer med välrutinerade 25-mannalöpare: fyra Åbergare, fyra Adebrantare varav tre sprang i förstalaget och Anders, Elsa och Alexander Käll likaså.

Vi fick in ganska många anmälningar via Eventor och tillsammans med den extra ansträngningen vi gjorde mot flera "sällan-orienterare" så hade vi 75 namn på listan plus några reserver. Sista månaden kom dock skador och ställde till det för flera givna förstalagslöpare och UK fick jaga nya löpare. Så kom sista veckan innan tävling och till skillnad från



Några av våra duktiga damlöpare: Karin Skogholm, Matilda Lagerholm, Åsa Mårzell och Helena Adebrant

förra året så började återbudet hagla. Muskelbristning i vaden hos förstalagsstartande Elsa T (Elsa som typ aldrig lämnat återbud till en stafett), ett par förkylningar, en rygg som inte höll mm.

Men vi fyllde alla tre lagen och alla 75 löparna hittade alla sina kontroller och stämplade lagom fort vid dem och ingen tappade pinnen! Så ett stort GRATTIS till TMOK för att vi fick ihop tre godkända lag och TACK alla löpare som var med och sprang, jag hoppas ni hade roligt i skogen och trevligt i klubbältet ☺!

Hur gick det då? Förstalaget blev 72:a, klart godkänt med tanke på att det var ganska många ur laguppställning version 1 som föll bort på väg mot den slutliga version 10. Lag 2 och 3 försökte vi efter bästa förmåga sätta ihop till två jämna lag. Det var inte helt lätt, men lag 2 kom tillslut på en 230:e plats och lag 3 på 282:e. TMOK-resultaten finns i tabellen som följer.



*Patrik hade med sig en rysk vän
Alexander*

Till nästa gång får UK fundera lite mer på utgångsordningen bland löparna på parallellsträckorna, det är t.ex. dags att börja lita på att flera av juniorgrabbarna slår flera av de gamla rävarna nu.

Nu laddar vi om inför 10MILA i vår!

Karin Skogholm

25manna från coachens synvinkel

En dryg vecka innan 25manna var vi några ovana MIK-are som fick en förfrågan från UK Karin om vi kunde vara coacher. Med tanke på att många skulle springa och att de flesta Tumbaiter skulle jobba främst vid kartplanket kände vi oss manade att tacka ja, trots bristande erfarenhet.



Arenan låg i Kungens kurva

Det var till slut Bengt-Åke Eriksson, Håkan Elderstig och jag som blev coacher, även om ingen av oss kunde vara med riktigt hela dagen pga andra aktiviteter under 25manna. Lagtavlor fixade UK och jag visste sedan tidigare att det var bra att ha med lite av varje, som bord, säkerhetsnålar, snoddar till SI-brickor, checklista för löpare, tejp, snören, pennor etc.

Väl på plats i Kungens Kurva kom vi direkt överens om att vi inte skulle

ta ett lag var, utan istället hjälpas åt att coacha alla lagen. Bengt-Åke prickade av alla löpare och såg till att de fick nummerlappar, Håkan hjälpte till vid växlingsfällan och jag försökte hålla koll på tider för samtliga lag samt försökte se till att de fick dricka efter målgång.



Damer i väntan på start: Lotta, Carina x 2 och Ronja

Vi blev lite nervösa när en löpare dök upp och sa att hon av en slump fått reda på dagen innan att hon skulle springa. När UK Karin dök upp visade det sig att det berodde på ett missförstånd och UK hade bra koll på övriga löpare. Alla löparna dök också upp under dagen i mer eller mindre god tid inför sin sträcka. Några telefonsamtal blev det när någon var lite för sen för vår sinnesfrid.

Vårt vindskydd var bra placerat, nära till incheckning och avläsning men vi såg inte upploppet. Det bästa sättet att hålla reda på tiderna var via mobiltelefon. Min telefon är alldeles för gammal för att köra internet på, så jag fick hålla mig väl med andra som hade bra telefoner. En klippa var Ellen Åström Wessel, som hjälpte till med tiderna under en stor del av dagen.

En coach per lag är för lite på en

stafett som 25manna insåg vi ganska snart, men vi var bra på att sätta andra i arbete. Bl a fick några cykla till Citygross och köpa Festisar, Samuel Törnros hjälpte till att dela ut dricka till löparna som kom i mål, ungdomsledarna/föräldrar hjälpte till med alla ungdomarna m m. Det är också ovärderligt att ha UK på plats, som vet läget för alla löparna.



Johan har något att berätta för Anders och Patrik

Tack vare detta och alla noggranna löpare gick dagen riktigt bra. Alla löpare klarade sin sträcka och stämplade rätt, trots många debutanter. Sedan var väl inte alla helt nöjda med sina lopp. Det var inte den lättaste orienteringen och de flesta hade gjort en liten eller i några fall en större bom.

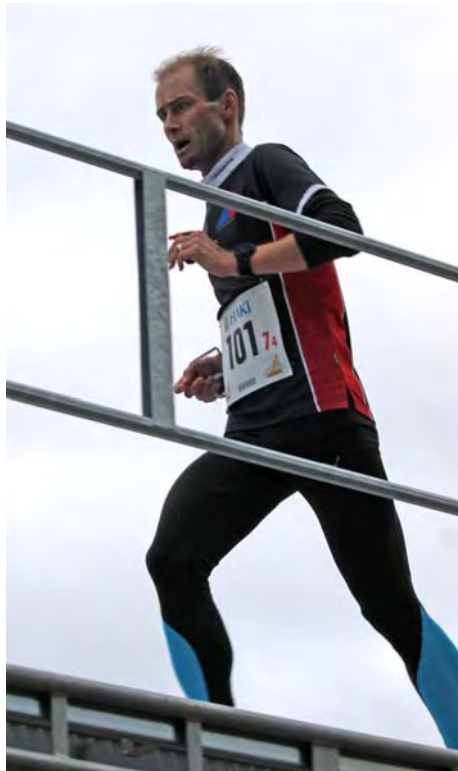
Jag var lite orolig för s k kartöverväxling på tredje/fjärdesträckan, dvs att en ungdomslöpare på sträcka fyra kommer in innan sista dam kommit in på sträcka tre. Då ska inte ungdomen ta översta kartan utan en under den. Det hände också för ett av lagen, men ungdomarna klarade det utmärkt.

Att coacher får motion utan att ge sig ut i skogen visade min GPS-klocka. Trots att jag höll mig vid vindskyddet nästan hela dagen, visade den att jag gått nästan en mil.

Helen



Johan på väg mot mål



Några debutanter för TMOK – Mats Åhman, Ludvig Svahn-Lind och Olle Hjerne



Omstarten där bl a Jenny Warg (ovan med sonen Mario) och Lukas Brodin t h sprang.



25mannaresultat 2016

Str	Km	Plac	Lag 1	nr	58	Tid	Kmtid	Efter	Plac	Lag 2	nr	101	Tid	Kmtid	Efter	Plac	Lag 2	nr	102	Tid	Kmtid	Efter
1	5.8	158	Matilda Lagerholm		46.08	7.54	+9.54		203	Åsa Mårzell		49.20	8.27	+13:06		292	Helena Adebrant		56.43	9.43	+20:29	
2	6.6	110	Johan Giberg		38.43	5.54	+13.51		270	Alexander Lipovich		56.02	8.32	+34:22		295	Jerker Åberg		55.13	8.25	+40:56	
3	4.3	113	Terese Eklöv		43.30	10.08	+25:30			Monika Nygren		53.05	12.22				Annica Sundeby		62.59	14.40		
4.3			Ellinor Östervall		38.55	9.04				Carina Johansson		48.19	11.15				Lotta Östervall		54.04	12.36		
4.3			Ebba Adebrant		37.42	8.47				Ronja Hill		39.55	9.18				Carina Melander		42.27	9.53		
4.3			Emma Persson		37.15	8.40			264	Matilda Jonasson		57.27	13.23	+59:58		323	Hanna Persson		76.14	17.46	+85:19	
4	2.3		Ebba Kolmodin		14.10	6.13				Ludvig Svahn Lind		19.33	8.35				Alva Björklund Boljang		29.20	12.53		
2.3			Elsa Käll		17.56	7.52				Malin Ågren		21.15	9.20				Leo Kajanus		20.27	8.59		
2.3			Kim Örnberg		14.21	6.18				Viktor Sandelin		19.51	8.43				Ingrid André		15.04	6.37		
2.3		100	Ludvig Lange		15.56	7.00	+28:51		236	Kerstin Åberg		18.37	8.10	+66:00		301	Teodor Hedberg		17.12	7.33	+89:56	
5	6.1		Kjell Ågren		50.59	8.22				Erik Sandelin		61.59	10.10				Adrian Cleveesson		65.52	10.48		
6.1			Dan Giberg		43.12	7.05			229	Tomas Holmberg		61.04	10.01	+84:36			Erik Åberg		70.51	11.37		
6.1			Anders Boström		42.09	6.55				Thomas Eriksson		55.38	9.07				Harald Nordlund		57.53	9.30		
6.1		95	Mattias Allared		43.19	7.06	+36:12			Mats Käll		54.15	8.54			287	Conny Axelsson		57.10	9.23	+111:08	
6	4.1		Alexander Käll		28.11	6.52				Catrin Sandelin		50.28	12.19			294	Carina Persson		72.43	17.45	+144:48	
4.1			Mattias Boman		27.37	6.44				Jenny Görling		44.24	10.50				David Lif		61.34	15.02		
4.1		81	Patrik Adebrant		31.05	7.35	+42:33		232	Fredrik Hultdt		50.27	12.19	+110:21			Jörgen Persson		50.40	12.22		
4.1			Patrik Gunnarsson		30.26	7.25				Staffan Törnros		41.41	10.10				Olle Hjerne		44.12	10.47		
7	4.9		Björn Nilsson		42.28	8.43			237	Robert Björklund		64.33	13.15	+138:23			Bengt-Åke Ericsson		63.15	12.59		
4.9			Ruben Hylander		34.30	7.05				Max-Igor Kajanus		53.56	11.04				Stefan Ljungberg		48.50	10.01		
4.9		78	Anders Käll		36.37	7.31	+51:12			Magnus Kjellstrand		44.28	9.08				Henrik Eriksson		58.14	11.57		
4.9			David Hedberg		31.41	6.30				Mats Åhman		36.33	7.30			280	Kristoffer Hylander		51.47	10.38	+168:55	
23	3.7	75	Elias Adebrant		26.35	7.14	+55:04		234	Anders Winell		45.02	12.16	+160:42		279	Hanna Åberg		48.32	13.13	+194:44	
24	5.3	72	Karin Skogholm		40.11	7.32	+63:43		237	Lena Ljungberg		56.41	10.38	+185:51		*266	Jenny Warg		44.24	8.19	+207:36	
25	8.3	72	Johan Eklöv		55.10	6.41	+70:00		*230	Lukas Brodin (6 km)		45.51	7.64	+182:49		*282	Daniel Mathlein (6 km)		76.52	12.81	+235:35	

Seger för TMOK i Natti Natti!



Som vanligt var TMOK med i toppen när det kom till Natti Natti. I år gick det hela vägen efter en mycket intensiv och spännande stafett.

Efter en bra första sträcka (av mig själv) gick andra sträckan ut som tvåa. Alexander Käll, Karin Skogholm och Emma Persson fightade sig runt på den förhållandevis tekniska banan för att vara Natti Natti.

På tredje sträckan sprang Mattias Allared, Dan Giberg och Anders Boström. Bosse växlade som siste man och skickade då ut Joakim Törnros i ledning. Tre minuter efter gick Järsla

och Ravinen ut med Olle Boström respektive Ruslan Glebov. Joakim höll dock undan och det hela slutade med vinst för TMOK och den eftertraktade fruktkorgen gick till oss!

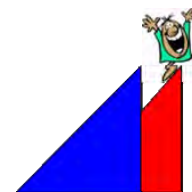
Våra två andra lag hade det lite tuffare men humöret var på topp. På lilla stafetten krigade Ludvig bra. Den här gången utlånad till Ravinen. Kul med så pass stor uppslutning!

Johan Giberg



TMOK:s segrande lag på Natti Natti, bakre raden Alexander K, Joakim T, Mattias A, Anders B, Karin S, Emma P, främre raden Johan G, Johanna S-A (supporter), Dan G

På Ungdomsfronten



När detta skrivs SNÖAR det. I november! Hösten försvann med en virvelvind och in stormade istället vintern. Men vad har då hänt sen sist på Ungdomsfronten?

Ebba (D15) och Alexander (H16) representerade klubben på USM i Karlstad i september. I tuff konkurrens från hela Sverige fajtades de båda på ett framgångsrikt sätt. Kul att vår ungdomsverksamhet kan skapa såna framgångar! Mer om detta kan du förhoppningsvis läsa på annan plats i tidningen.



Alexander och Ebba tävlade bland Sverige-eliten på USM



I oktober visade TMOK-ungdomarna, för tredje året i rad, att vi är en av Stockholms fem bästa bredd-ungdomsklubbar! Det skedde under Ungdomsseriens final, där vi var utdömda av speakern i kampen om femteplatsen. Men "fem-i-tolv" reste sig våra superhjältar och pressade sig förbi Snättringe med minsta möjliga marginal. Vilket drama! Ni som var där vet vad jag talar om. Vi har nu etablerat oss på en klart högre nivå än för några år sen, och vi visar att framgångarna inte är någon tillfällighet.

Tack vare att vi har så många ungdomar gjordes ett upprop till alla "vuxna" att anmäla sig till 25manna. Förhoppningen var att så många ungdomar som möjligt skulle få chansen att springa. Efter lite tjat lyckades UK få ihop hela 3 lag, så de flesta intresserade ungdomarna fick komma med i något lag. Läs mer på annan plats i tidningen.

Några helger senare var det dags för Dalarnas höjdpunkt: Daladubbeln. Klubben skickade två minibuss-laster med ungdomar anförda av Jerker Åberg, som alltid fixar läger+resor på bästa sätt. På Daladubbeln tävlar man i par, ofta utklädda i fantasifulla kreationer. Bästa utklädnaden får pris, och det är ett finare pris än att vinna själva tävlingen. Se separat artikel.

Vår ungdomsorganisation växer och behöver ömsa skinn. Vi behöver jobba smartare för att kunna se och stötta alla ungdomar, både socialt

och orienteringstekniskt. Samtidigt måste man kunna vara ungdomsledare på en hanterbar nivå utan att krokna. Därför har vi i dagarna ett stort ledarmöte där vi hoppas stuva om i upplägget, till en mer "åldersbaserad" gruppindelning (vit-violett) under 2017. Nybörjargrupperna (gröna) kommer fortfarande att skötas separat.

Syftet är att alla ungdomar (vit-violett) ska tillhöra en naturlig åldersgrupp och känna samhörighet med sina jämnåriga. Samtidigt erbjuds olika svårighetsgrad (färgbaserat) på träningarna, beroende på varje ungdoms nivå.

Tricket blir då att på torsdagsträningen måste alla "färger" utgå från samma tränings-centrum i närheten av Harbro. Det kan bli trångt, men samtidigt får vi synergieffekter, där uthängarna/inplockarna/banläggarna kan fixa samtliga gruppers banor på en gång.

Åldersgruppsledarna kan då fokusera på uppföljning, försnack, eftersnack, pepping, lekar, bowling, bio för att skapa grupper som har kul ihop. På så sätt hinner vi förhoppningsvis "se" alla barn mer, vilket har varit svårt tidigare. Det gäller att alla trivs, samtidigt som svårighetsgraden ökar. Både hjärtat och hjärnan ska vara med i verksamheten.

Just nu har vi ett fantastiskt gäng med ledare och ungdomar, så framtiden ser ljus ut. Och med en större klubbstuga med KLASSRUM (!) kan vi utveckla verksamheten ännu mer, inte minst bland gruppen 13-16 år, där vi har en förbättringspotential på den orienteringsteoretiska biten.



Pristagare i Gröna gruppen med sin ledare Terese

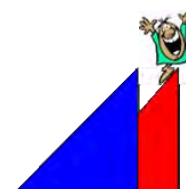
Ett stort fång blommor från oss ungdomsledare till alla som har jobbat med Harbrostugans tillbyggnad! Det kommer att bli ett lyft på torsdags-soppan. Inte minst på ungdomsavslutningarna har det varit mer eller mindre kaos, men nu blir det bättre rymd och alla kan få en egen plats!



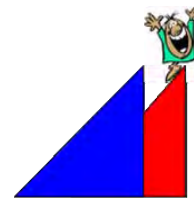
HD14-16 fixade smarrig torsdags-soppa, här Malin, Mikael, Elias och Viggo

KOLLA ALLTID Kalendern på tmok.nu för att se vad som händer! (minst en gång om dagen ☺). Nu köör vi mot ett framgångsrikt 2017.

Patrik Adebrant, ungdomsledare



Tangerat klubbrekord i Ungdomsserien



Sällan har Stockholms Orienteringsförbunds (StOF:s) Ungdomsseriefinal varit så rafflande som i år. TMOK låg inför finalen på förra årets slutplacering, femteplatsen, efter Tullinge, Ravinen, Södertörn och Snättringe.



Årespurt med fanan för att fira femteplatsen!

Arrangerande Järfälla, på plats sex, hade gjort en storsatsning och anmält över 100 ungdomar. Tufft att orka stå emot denna anstormning för TMOK med sina 60 anmälda ungdomar. I Ungdomsserien gäller det att ha många anmälda, det är viktigare än varje persons resultat, även om det också spelar roll.

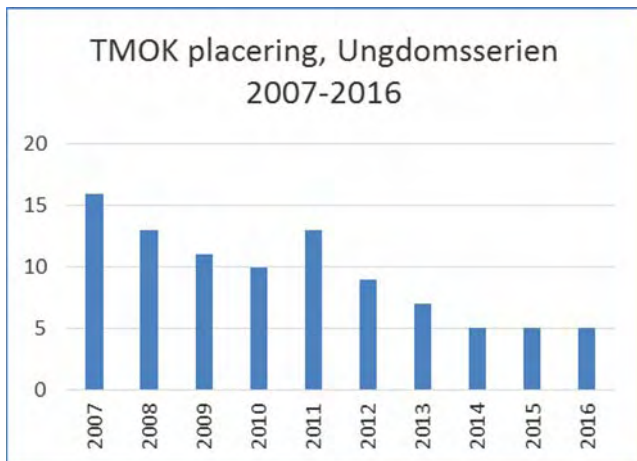
TMOK har under flera år haft en kraftsamling mot Ungdomsserien, som ofta är den första tävlingskontakten inom orienteringssporten efter nybörjarkursen. Med ständig information, samlingar och hejramsor försöker vi bygga en stark lagkänsla. Alla ska ha klubbtröja och alla ska bli påhejade. Det är VI som tävlar, inte JAG. TMOK ska dessutom höras och synas, vilket är viktigt för lagkänslan.

Under större delen av tävlingen kunde vi höra speakern Göran Hillgren rapportera om att TMOK låg sexa allt eftersom ungdomarna började komma i mål. Nej! En plats bakåt i tabellen alltså! Men tack vare heroiska insatser av några sent startande ungdomar lyckades TMOK-laget, trots numerärt underläge, kravla sig förbi Snättringe i tabellen, samtidigt som Järfälla som väntat passerade oss. Härligt kämpat.

Tangerat klubbrekord alltså: femma i år igen, grattis! Segrade gjorde Tullinge med Ravinen på andra plats.

Våra spjutspetsar hittar vi i H12 och D12, där vi har ett starkt gäng som har kul ihop. Ludvig Lange och Kerstin Åberg kammade hem varsin andraplats på finalen och fixade 100-poängare till klubben. Men framför

allt har vi en bra ungdomsbredd och TMOK är med och fajtas i samtliga klasser från Inskolning till HD16. Något vi inte mäktade med för några år sen. Då var vi svaga i de äldre klasserna men har nu lyckats behålla våra ungdomar samtidigt som nya fyller på underifrån. Det tar tid att bygga upp ett framgångsrikt ungdomsarbete och det är nu vi skördar frukterna av det.



De senaste 10 årens placeringar i Ungdomsserien

Vi blir fler startande från TMOK varje år, men alla andra Stockholmsklubbar växer också så konkurrensen hårdnar. Enligt senaste STOF-nytt har antalet tävlande i Ungdomsserien ökat med 37% på fem år! Men hur mycket har då TMOK ökat under samma period? Om man borrar lite djupare i Eventor-statistiken hittar man följande siffror:

	E1	E2	E3	E4	Snitt
2012	34	36	30	28	32
2013	43	44	41	25	38,25
2014	49	46	53	54	50,5
2015	58	58	58	60	58,5
2016	72	60	68	57	64,25

De senaste 5 årens TMOK-startar i Ungdomsserien (Källa: Eventor)

Som man ser i tabellen har TMOK ökat antalet startande med i snitt

100%, från 32 till 64 startande per etapp de senaste fem åren. Det är betydligt bättre än totala ökningen i tävlingen på **37%**. Fantastisk utveckling för TMOK!

Men vi får inte slå oss till ro. 2017 kommer vi att fortsätta satsningen på att få ut våra ungdomar på Ungdomsserien ännu mer. Förhoppningsvis är sen steget mindre till att börja springa nationella tävlingar och samla poäng i UP-serien och bli en mer säker orienterare.



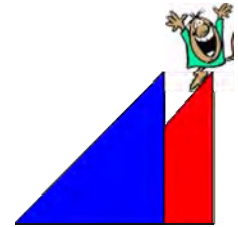
Malin Ågren, engagerad förälder, serverar bullar på ungdomsserien

Jag måste också tala om att det är otroligt kul att jobba med alla fantastiska ledare och föräldrar. Det är Ni som gör femteplatsen möjlig med ert engagemang och alla timmar ni lägger ner på våra ungdomar.

Patrik Adebrant, Ungdomsledare



Dala-Dubbeln



Två minibussar for i väg på årets Daladubbel i Falun. En buss från Mälarhöjden (Leo, Ludvig, Kerstin, Ebba, Ingrid och Jerker) och en från Tumba (Elsa, Emelie, Viktor, Elias, Lydia, Catrin och Anders). I år var det bara ungdomar från HD12 och HD14 som följde med. Vi saknade våra äldre ungdomar samt lite ungdomar från den vita gruppen!

Dala-Dubbeln är i dubbel bemärkelse en dubbel tävling! Dels är det en tävling med två etapper och dels är det en partävling där man tävlar två och två!



Viktor spurtar i mål på lördagen

På lördagen är det stafett och på söndagen är det en patrulltävling då

de två löparna i samma lag springer tillsammans. Lördagens stafettbanor brukar vara relativt korta, medan söndagens patrulletapp är ultralång. Det är den sammanlagda tiden från stafetten och patrulletappen som ger det sammanlagda resultatet.

Vid söndagens patrulltävling får man klä ut sig och pris delas ut till bästa utklädnad. I år vann ungdomar utklädda till bla Pokémon bollar, Raketer, Kakfat, Orienteringskostymer samt Zootropolis.

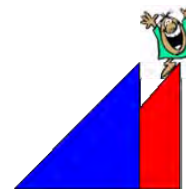
Resan till Falun gick bra och vi hade ett traditionsenligt matstopp på ChopChop i Enköping. I år fick vi bo på Britsarvskolan där även discot är. Vi fick ett eget klassrum vilket var skönt. Frukost och middag serverades i skolans matsal.

På lördagsmorgonen bar det iväg till tävlingsarenan som i år låg i Färn-viken. Från TMOK startade två D12-patruller, en H12-patrull och en D14-patrull. Två ungdomar (Ludde och Elias) hade bildat lag med kompisar från andra klubbar.

Bästa TMOK-lag på stafetten blev Ludvig Lange och Johan Fochsen (Waxholm) på 10:e plats i H12. Även Kerstin och Ebba fixade en fin 26:e plats i D12.



25manna



November är här och ännu en säsong är över. Så mycket vi har hunnit med!

10MILA i Falun, UngdomsJukola i Finland, Ungdomens 10-mila i Tibro och 25-manna, listan kan göras lång.

25manna i år gick av stapeln den 8 okt vid Kungens Kurva. TMOK ställde upp med hela tre lag, vilket var helt fantastiskt! Bra gick det för oss också då alla lyckades ta sig runt och bli godkända!



Elias sprang bra på 23:e

TMOK hade ett toppat lag där vi lyckades placera oss på en 72:a plats. Speciellt vill jag ge credd till

Matilda Lagerholm som tog på sig att springa första sträckan för vårt första lag, och bra gick det också! Sträcka 23 fick Elias Adebrant springa, han lyckades hålla huvudet kallt bland alla virriga äldre människor och placeringar plockade han!



Kerstin, Ludvig, Ebba och nedan Ingrid



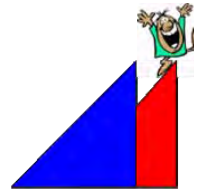
Andra laget placerade sig på en fin 230 placering och tredje laget dryga timmen efter med en fin 282 plats! Bra jobbat alla som ställde upp och för många var det även första gången.

Nästa års 25manna är vi tillsammans med Tullinge SK huvudarrangör. Arenan kommer att vara vid Ensta gård, vilket ligger i närheten av Brosjön. Vi hoppas att många i klubben då ställer upp som funktionärer!

Ebba Adebrant



På längdskidfronten



Skidträningarna är i full gång. Premiär på snö den 10/11 – ett glatt gäng barn och ungdomar som fick sätta på sig skidorna på gårdet vid Harbro. Det blev många lekar och stafetter och en hel del vurpor i snön. Vi fick själva vara pistmaskiner, vilket inte är helt lätt. I slutet av passet var det riktigt bra "pistat".

När vi inte har tur med vädret och det inte finns snö kör vi barmarks-träningar på torsdagar för alla från ca 7 år och uppåt. Alla som vill inte vill vänta till i januari med längdskid-skolan är alltså välkomna redan nu på torsdagar.

På tisdagar tränar vi ihop med Södergänget (ett samarbete mellan skidklubbar söder om stan). Senaste tisdagsträningen var det stavar upp för Hammarbybacken på programmet, riktigt tufft.

På höstlovet var ett glatt och busigt gäng barn och ungdomar i Torsby skidtunnel på läger (vår nya tradition sedan förra året). Många bra träningspass i skidtunneln och lek och umgänge på kvällen.

Information om alla träningar och tävlingar gällande längdskidåkning finns på hemsidan. I och med att vi är beroende av snö och väder kan

förändringar ske gällande plats så ha alltid koll i kalendern på tmok.nu.



Stakning mot väggen på gymmet

Nu planerar vi för fullt träningspass till vårt nästa klublager i Grönklitt.

Vi skidåkare hoppas att vi får en snörik vinter 2016/2017!!!

Linda Claesson

Torsby skidlager

Vi startade på torsdag morgon från Tumba. Elias, Viggo, Olle och vi (Freja och Filippa) åkte i vår bil.

När vi kom fram fick man åka ett frivilligt pass i skidtunneln i ca 2 timmar. Vi åkte skejt och ett varv utan stavar. Skidtunneln var 1,3 kilometer lång. Efter passet var det dags att vila och duscha och sedan var det

middag. Vissa åt i stugan där vi bodde, men vi åkte till en restaurang och åt middag där. När vi kom hem var det dags för oss att gå och lägga oss.



Jerker instruerar inför teknikövning i skate vid Torsbylägret

På fredagsmorgonen gick alla upp tidigt, och då var vi väldigt trötta. Till frukost åt vi gröt och mackor, och alla var ombytt till träningskläder.

Efter frukosten gick alla och tog sina skidor och gick till skidtunneln. Det här var dagens första pass och vi körde med skejtskidor som vi hade fått låna från klubben. Det var första gången vi testade riktiga skejtskidor och det var väldigt roligt.

Efter det duschade alla och åt lunch. Sedan fick man vila innan nästa pass. Men när det var dags för nästa pass gick alla med sina skidor och stavar till gymmet och hade bålträning med Linda. Det var ganska jobbigt. Sedan gick vi till skidtunneln. Då tränade vi igen och lekte lekar och körde race, ett varv på tid. Det gjorde vi varje pass.

Efter träningen gick alla och duschade och sedan var det middag, spagetti och köttfärssås. En liten stund efter middagen gick vi och lade oss.

När vi vaknade tidigt på lördag morgon så skulle alla äta frukost och

sedan gå till tunneln igen för att ha ett klassiskt pass. Jerker hade hand om alla skidträningar förutom det här, för det hade pappa (Olle) hand om.

På lunchen åt vi på vandrarhemmets restaurang. Där serverades det olika rätter som t ex spagetti med köttfärssås. Nästa pass var vi också i gymmet först. Det var ett skejtpass som vi skulle ha.

Det var väldigt kallt i tunneln och ibland väldigt mycket folk. Jag trodde att tunneln skulle vara platt och rak men det var den inte. Den var tvärt om, med många kurvor och backar.

Sedan var alla trötta. På lördag kväll åt vi kycklingtacos. Det var gott! Till efterrätt åt vi fruktsallad som barnen hade gjort. Sen lekte vi maffia hela kvällen tills det var dags att sova.

På söndagen packade alla ihop sitt innan vi gick bort till hallen för ett sista pass. Vi avslutade med en stafett där det var två lag som åkte runt hela tunneln många varv. Den träningen var många trötta.

Efter att vi hade tränat så gick vi och duschade, och sen var det lunch. Efter lunchen skulle alla åka hem. Det var ett väldigt roligt läger, både

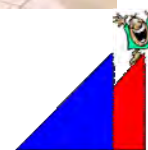
för att vi fick åka skidor och för att vi fick träffa många klubbkompisar.

Freja & Filippa Hjerne



Samlade efter sista skidpasset i tunneln

Söderskidan 2017



I januari är det dags för Söderskidan igen. Som förra året krävs en EMIT-tag för tidtagningen. TMOK har ett antal EMIT-tags som kan hyras. Kontakta Thomas Eriksson i god tid innan första tävlingen om ni vill hyra en EMIT-tag.

2017 års tävlingsprogram (prel)

Deltävling	Datum	Plats	Teknik	Arrangör
1	10/1	Rudan	K	IKJ/Linden/Skogsluffarna
2	17/1	Ågesta	K	HIF/NVSK
3	24/1	Lida	F	HSK/SRK
4	31/1	Lida	F	TMOK/Telia
5	2/2	Rudan	K	IKJ/Linden/Skogsluffarna
Reserv 1	14/2			
Reserv 2	21/2			

Poängsystemet för klubbkampen har justerats. Segraren i varje klass (oavsett antal deltagare) får 4 poäng, tvåan 3, trean 2 samt alla övriga 1 poäng. Detta för att få en jämnare klubbkamp där alla åkare blir viktiga och poängen inte avgörs av hur många man är i klassen.

En ny klubbtävling införs, där bara HD 8-20 räknas.

För "klasskampen" gäller fortfarande de gamla reglerna. Reglerna och övrigt om Söderskidan finns på IK Jordbänningarnas hemsida idrottonline.se/IKJHaninge/soderskidan

Thomas Eriksson

Fasta kontroller i Hägerstenshamnen.

Vi har satt ut fasta kontroller i området kring Hägerstenshamnen och Bengt Branzén har lagt sex banor på Sprintkartan.



Det är tre nybörjarbanor samt en kort, en mellan och en lång. Vi var ett tiotal löpare som sprang under två måndagskvällar i oktober men det går bra att springa en bana närhelst man vill. Kartorna ligger fritt att ladda ner från en Facebookgrupp som heter Orienteringsbanor Go. Dessutom kan man springa med Livelox och se sitt lopp jämfört med andra löpare.

Om du har inloggning på Eventor går du bäst in den vägen. Annars skapar du ett konto på livelox.se och väljer

Hägerstenshamnen sprint som aktivitet och därefter lämplig bana.

Till våren hoppas vi att skolor och motionslöpare kommer att springa banorna och att det kommer att öka intresset för orientering. Jag lät två kompisar testa och de blev intresserade av att springa mer så det kan hända att Alex och Karina dyker upp på träningarna i framtiden. Sprid gärna adressen genom att gå in på sidan och gilla den.

Håkan Elderstig

Dagledig? Vandra med oss!

Den 23 september 2009 började de nyblivna pensionärerna Ingegerd och Hedvig Lindström vandra Sörmlandsleden från Björkhagen till Alby Friluftsgård. De fortsatte med vandringarna några gånger i månaden med målet att gå hela leden.

Efter ett halvår började jag att försöka "gå ifatt". I början är det ganska lätt då det går att med SL ta sig till de 12 första etapperna (till Mölnbo). Så småningom utökades den vandrande skaran och när vi kom ner till de sörmländska skogarna krävdes det 2 bilar för att nå etappstarterna och målen för

dagsvandringarna.

Varje höst gjorde vi en två-dagarsvandring med en övernattning på ett lämpligt vandrarhem och en trevlig middag. Den 19 juni 2013 var vi framme vid Svarvartorp och det firades med en flaska mousserande och lunch på Lida värdshus.

Ingegerd har fört loggbok och efter att vi 2014 kompletterade med sidoleden från Bruket till Nynäshamn kan följande saxas ur loggboken:

- Total längd inklusive sidoleder är 666 km.
- Totalt har 17 vandrare avverkat 5 000 km.
- Totalt har 315 bullar njutits vid det obligatoriska elvakaffet.



Vandring i snö på Lovö fornstig

År 2014 fortsatte vi med Roslagsleden från Danderyd till Grisslehamn och med en höstavslutning vid Domarudden 2014. Höstavslutningen 2015 ägde rum i Söderbykarl. Och i slutet av september i år kunde vi avsluta med de sista etapperna till Grisslehamn och övernattnig på Grisslehamns gård.

I år har vi också hunnit med både

Booleden, Värmdöleden, del av Blå leden och Lovö fornstig.

Vi vandrar ungefär en gång per månad och försöker utnyttja SL (även båt ibland) för transporter till och från vandringarna. Längderna varierar från cirka 10 till 15 km. Obligatorisk rast för 11-kaffe då en ansvarig har utsetts att svara för att bullar tas med (hembakta eller inköpta). Oftast blir det också en lunchrast.

Närmast på programmet står Ekerö-Munsöleden, Adelsöleden och Blå leden från Domarudden till Vaxholm. Första delen av Ekeröleden, ca 15 km, går vi tisdagen den 6/12 om vädret tillåter.

Vi ser gärna att flera ansluter sig till vår vandrande skara och du måste inte vara HD65+.

Om du tycker att det låter trevligt att vandra med oss så skickar du ett mejl till: oltorlind@gmail.com så kommer du med på sändlistan och får en mer detaljerad inbjudan till våra vandringar.

Tor Lindström



Strålande väder på vandringen till Grisslehamn

Klubbläger i Dalarna 2017

Häng med TMOK till Mora under Kristi Himmelfärdshelgen nästa år.

Klubben kommer att satsa på ett klubbläger i Mora 25-28 maj 2017. IFK Mora arrangerar tre stävlingar, lång, medel och sprint.

Boende i någon närbelägen klubbstuga, bygdegård eller vandrarhem.

Mer info kommer senare men boka redan nu in helgen i din kalender.

Dan Giberg



ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

70 år

Anna-Lena Hyllengren
12 mars

60 år

Joakim Jörgensen
3 februari

50 år

Robert Duvsten
25 januari

50 år

Kristina Sporre
22 mars



Prispallen 2016

2:a plats

Valbo förlängd medel 18/9

Annica Sundeby D35

Hässleholm medel 24/9

Arne Karlsson H55

OK Österåker medel 24/9

Arne Åhman H80

Helen Törnros D65

Ungdomsseriefinalen 2/10

Ludvig Lange H12

Kerstin Åberg D12

Sara Kolmodin U2D

25mannakorten 9/10

Arne Åhman H80

Helg utan Älg E2 23/10

Elin Kempel ÖM1

Ebba Adebrant D16

Helg utan Älg tot 22-23/10

Ebba Adebrant D16

Höstlunken 6/11

Joakim Törnros ÖM9

1:a plats

Valbo medel 17/9

Annica Sundeby D35

Luffarnas långdistans 18/9

Olof Rudin H80

OK Österåker medel 24/9

Olof Rudin H80

FK Åsen lång 25/9

Arne Karlsson H55

Natti-Natti 28/9

TMOK lag 1 Stora

(Johan G, Alexander K, Karin S,

Emma P, Mattias A, Dan G,

Anders B, Joakim T)

Ungdomsseriefinalen 2/10

Alice Gardby U3

25mannakorten 9/10

Karin Skogholm D21

Helg utan Älg E1 22/10

Elin Kempel ÖM1

Ulrik Englund H45

3:e plats

Luffarnas långdistans 18/9

Elias Adebrant H14

Ungdomsseriefinalen 2/10

Alvar Lange U2H

Upplandsfinalen 2/10

Ulrik Englund ÖM9 hitta ut

Axevallanatta 21/10

Arne Karlsson H55

Haninge sprintstafett 22/10

TMOK + SNO

(Mikael T, Jenny W + SNO-löpare)

Helg utan Älg E2 23/10

Elias Adebrant H14

Helg utan Älg tot 22-23/10

Elias Adebrant H14

Höstlunken 6/11

Anders Käll Mil-lunken

Totalt under 2016 (hela 2015)

82 (77) 2:a platser

61 (57) segrar

88 (69) 3:e platser

Statistik prispallen 2016

2016 var det 68 personer (varav 28 tjejer och 40 killar) som placerade sig på prispallen, totalt 231 ggr. Glädjande nog fler gånger än på över fem år.

För ovanlighetens skull har vi en ungdomsorienterare i toppen, nämligen Ludvig Lange med hela 22 prispallsplaceringar. Bra jobbat!

På andra plats hittar vi åldermannen Arne Åhman som varit mycket framgångrik i H80-klassen med 19 pallplatser, medan Dan Giberg med 15 pallplatser lade beslag på tredjeplatsen.



Ludvig, flitigast på prispallen 2016



VÄRDPAR

för soppkvällar i Harbro
torsdagar vintern 2017



Datum	Namn	Telefon	Städning
12/1	Anders och Emma Käll	646 04 33	Damernas omkl
19/1	Jenny Warg och Mikael Tjernberg	076 273 37 85 070 226 28 48	Herrarnas omkl.
26/1	Alwe Wandin & Berit Karlsson	531 733 41	Kök & hall
2/2	Karin Näslund och Ann-Britt Sjöberg	532 553 33 532 538 47	Stora rummet
9/2	Daniel Lind och Thomas Eriksson	689 90 18 530 395 34	Damernas omkl
19/2	Fam Giberg	070 967 50 13	Herrarnas omkl.
23/2	Staffan och Helen Törnros	646 16 32	Kök & hall
2/3	Sportlov		
9/3	Elsa och Joakim Törnros	420 340 92	Stora rummet
16/3	Fam Sandelin	647 45 17	Damernas omkl.
23/3	Fam Jerker Åberg	070 974 69 32	Herrarnas omkl.
30/3	Fam Kajanus Elderstig	070 244 70 22	Kök & hall
6/4	Gunilla och Kjell Häggstrand	08 523 523 79	Stora rummet

Efter din torsdag är det bra om du kontakter nästa veckas värd och meddelar vad som gått åt och vad som finns kvar.

Byt med någon annan på listan om du inte kan den kvällen du är uppsatt på.

Brukar du inte ha någon soppkväll, men känner att du kan bidra, kontakta Carina Persson som gärna sätter upp dig på listan (perssonsc@gmail.com).

Städuppgifter för värdparen

Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:

- 1) Diskar och torkar disk
- 2) Torkar bord
- 3) Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
- 4) Städar toaletter, byter soppsåsar samt fyller på nytt papper i hållare.

Sedan finns ett extra uppdrag för varje torsdag som ska utföras. Detta uppdrag anges på värdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, dörrar osv.

Harbrokommittén



Förra lösenordet var Tullinge!

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

7	8	9
---	---	---

Skicka in lösenordet till Lars Soldagg

SMS: 070-7926101, E-post: lars.soldagg@gmail.com

Trädpynt Kvar efter skändad kyrka	↓	Misstänkta Dess befolkning gillar badminton	↓	Urinera ej vår	→	2	Grabb	↓
↳		▼		▼		Natrium	→	
						Stänkare	↓	
		3			H35+ klass	Träspel	▼	Är väl LO på Kolmården
Lövträd			Kan användas i röken	Sprider dvärgbandmasker	↳	1		▼
Byggs på fryshuset			▼	▼		↳		
↳					Sörbro gård råvaru-producent	O-smorda		
Bygger	→		4		▼	▼		8
Kommer fram när det vankas stafett	→						Kan vara volym-interface	
Bistå	↳			↳			▼	
↳	6							
Spinnande jägare	→		7					↘
Lövträd			Görs med kniv	→		5		
↳					↘	GUD		
Motsats till spiknyktra	→						→	Kinadryck

Klubbinformation för TMOK, IFK Tumba SOK och MIK OK



Tumba-Mälarhöjden OK

Styrelsen

Ordförande	Elsa Törnros	073 647 97 98
V ordförande	Thomas Eriksson	070 519 87 91
Kassör	Tor Lindström	070 376 43 92
Sekreterare	Karin Skogholm	070 726 79 49
	Fredrik Huldt	073 311 71 42
	Lotta Östervall	070 161 53 19
	Staffan Törnros	070 551 16 32

Kassörens adress:

Tumba-Mälarhöjden OK
c/o Tor Lindström
Norra Stationsgatan 53
113 44 Stockholm

epost: tmokkassor@gmail.com

Org.nr Tumba-Mälarhöjden OK 802409-7977

Plusgiro Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Gemensamma kommittéer

Fest/Informationskommittén (FIK)

Ansvarig Fredrik Huldt 073 311 71 42

Hemsida <http://www.tmok.nu>

Joakim Törnros 073 394 64 91

Mattias Allared 070 825 04 58

OL-Skytte

Ansvarig Johan Eklöv 070 309 01 95

Tränings/Tävlingskommittén (TTK)

ttk@tmok.nu

Träningsgar Anders Boström 070 228 27 75

Emma Englid 073 789 32 95

KTK Thomas Eriksson 070 519 87 91

Juniorer Dan Giberg 070 109 22 20

UK dam Karin Skogholm 070 726 79 49

UK herr Johan Eklöv 070 309 01 95

Matilda Lagerholm 070 432 89 89

Mikael Tjernberg 070 226 28 48

Forts.

Skidor och Skid-OL

Linda Claesson (Ansvarig) 070 001 77 08

Jacob Bolin (Skid-OL) 070 603 80 73

Jerker Åberg 070 782 79 85

Olle Hjerne 073 097 90 90

Thomas Eriksson 070 519 87 91

Ungdomsledare (UNG)

Anders Käll 070 340 77 25

Bengt-Åke Ericsson 070 590 59 43

Dan Giberg 070 109 22 20

Daniel Lind 070 447 82 83

Helena Adebrant 073 951 56 69

Håkan Elderstig 070 244 70 22

Jerker Åberg 070 782 79 85

Jörgen Persson 070 266 19 30

Kjell Ågren 073 033 90 12

Lotta Östervall 070 161 53 19

Magnus Kjellstrand 070 623 79 99

Olle Hjerne 073 097 90 90

Patrik Adebrant 073 690 26 77



IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen

Ordförande Lars Stigberg 070 318 11 36

V ordförande Thomas Eriksson 070 519 87 91

Sekreterare Kurt Lilja 073 346 64 16

Kassör Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Ledamot Dan Giberg 070 109 22 20

Suppleant Matilda Lagerholm 070 432 89 89

Suppleant Roland Gustavsson 070 556 62 48

Revisorer Ann-Britt Sjöberg 070 154 06 02

Christer Bjernevik 070 556 99 28

Rev.Suppl. Jörgen Persson 070 266 19 30

Valberedning Lotta Östervall 070 161 53 19

Jörgen Persson 070 266 19 30

Johan Eklöv 070 309 01 95

Adm & Ekonomi (AEK)

Ansvarig Lennart Hyllengren 070 571 70 41

Lars Stigberg 070 318 11 36

Pär Ånmark 070 737 56 97

Harbrokommittén

Ansvarig Roland Gustavsson 070 556 62 48

Tore Johansson 070 600 13 75

Ove Käll 070 634 03 17

Kurt Lilja 073 346 64 16

Paul Strid 070 683 04 08

IFK Tumba SOK forts.**Rekryteringskommittén (RUK)***Nybörjarverksamhet-Orientering*

Ansvarig	Terese Eklöv	070 899 52 26
	Emma Vivall-Käll	070 697 37 24
	Johan Eklöv	070 309 01 95
	Mona Lif	072 305 30 72
	David Lif	073 941 63 10
Skogskul	Henrik Falk	070 101 58 56

Nybörjarverksamhet-Skidor

Ansvarig	Olle Hjerne	073 097 90 90
	Henrik Falk	070 101 58 56
	Katinka Ruda	073 056 90 33
	Kjell Ågren	073 033 90 12

Övrig rekrytering

Ansvarig	Olle Laurell	070 772 69 75
	Kurt Lilja	073 346 64 16
Harbrofajten.	Lennart Hyllengren	070 571 70 41

Tävlingar /Kartor (TAKK)

Ansvarig	Lars Stigberg	070 318 11 36
	Anders Käll	070 340 77 25
	Anders Winell	070 789 27 77
	Jörgen Persson	070 266 19 30
	Pär Ånmark	070 737 56 97
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Tor Lindström	070 376 43 92

Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)

	Anders Winell (SÖKA)	070 789 27 77
	Thomas Eriksson	070 519 87 91
	Roland Gustavsson	070 556 62 48
	Mats Käll	070 544 87 95

25mannaföreningen

	Pär Ånmark	070 737 56 97
--	------------	---------------

Hacksjöbanans föreningsråd

	Tor Lindström	070 376 43 92
	Johan Eklöv	070 309 01 95

Skallgång	Tor Lindström	070 376 43 92
------------------	---------------	---------------

Adress IFK Tumba SOK
Skyttbrinksvägen 2
147 39 Tumba

Telefon Harbrostugan 530 366 70

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

Medlemsavgifter Enskild 300 kr
Familj, samma adress 700 kr

Tävlingsavgifter 21 till och med 64 600 kr
65år och äldre 300 kr

Adressändringar Roland Gustavsson 530 318 42
roland.g@telia.com

**Mälarhöjdens IK Orienteringsklubb****Styrelsen**

Ordförande	Bengt Branzén	073 525 95 92
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Håkan Elderstig	070 244 70 22

Valberedning Jerker Åberg 070 782 79 85
vakant

Revisor Jenny Rosengren 522 445 85

Ungdomskommittén

Ansvarig	Håkan Elderstig	070 244 70 22
	Bengt-Åke Ericsson	070 590 59 43
	Magnus Kjellstrand	070 623 79 99
	Max-Igor Kajanus	073 035 88 99
	Siri Rosengren	070 228 09 95
	Erik Åberg	070 782 79 85
Idrottslyftet	Bengt Branzén	073 525 95 92

Kartansvarig Per Forsgren (SÖKA) 99 37 15

Arrangemang Joakim Törnros 073 394 64 91
Staffan Törnros 646 16 32

Adress Mälarhöjdens IK
Orienteringsklubb
Puckgränd 19
129 49 Hägersten

Org.nr Mälarhöjdens IK OK 802490-9510
Plusgiro Mälarhöjdens IK OK **50 22 33-0**

Medlemsavgifter Ungdom, upp till 20 150 kr
Vuxen, 21 och äldre 300 kr
Familj, samma adress 600 kr
StOF-nytt 90 kr

Tävlingsavgifter 21 till och med 64 år 600 kr
65år och äldre 300 kr

Adressändringar Staffan Törnros 646 16 32
staffan.tornros@telia.com

Vill du ha mailadress, hemadress eller annan info till någon klubbfunktionär, så hittar du allt detta i medlemsmatrikeln. Gå in på [tmok.nu/Klubb-information/Om TMOK](http://tmok.nu/Klubb-information/Om_TMOK) och välj Medlemsmatrikel. Du behöver vara inloggad som medlem för att komma åt informationen.

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



Cinnamon chocolate chip cookies

Familjen Skoog fortsätter att förse oss med goda kakrecept. Den här gången på lite juliga kanel- och chokladkakor.

Ingredienser:

250 g smör
½ tsk salt
1 dl strösocker
1 ½ dl farinsocker
1 tsk vaniljsocker
2 tsk malen kanel
1 ägg
4 ½ dl vetemjöl
½ tsk bikarbonat
150 g mörk kvalitetschoklad 70 %



Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader.

Vispa smör, salt, strösocker, farinsocker, vaniljsocker och kanel krämigt. Tillsätt ägg och vispa lite till.

Rör ner vetemjöl blandat med bikarbonat.

Forma till en deg och tillsätt grovhackad choklad.

Forma degen till en rulle, plasta in och låt den vila i kylan någon timme.

Forma 12 bollar av degen och lägg dem på plåtar med bakplåtspapper.

Grädda kakorna 12-15 minuter.

Kakorna blir riktigt stora. Det går förstås också bra att göra fler mindre kakor. Grädda dem då lite kortare tid.