

TbOK NYTT

DECEMBER 2007

TbOK-NYTT ges ut av Trosabygdens OK,
Besöksadress: Friluftsgården HäradsvalLEN,
610 74 Vagnhärad Telesvar 0156/107 17
Trosabygdens OK, plusgiro 71 44 43 - 9
Redaktör Per-Erik Bång pellebang@telia.com
Klubbens e-post: tbok@telia.com
Hemsida: www.tbok.nu alt.
www.trosastadslopp.se
Senast uppdaterad 07-11-26



SÄSONGSAVSLUT- JULFEST LÖRDAGEN DEN 16/12 KL. 17

i klubbstugan. Efter badet i Safiren samlas vi till lite fest med Luciatåg, prisutdelningar och Lussekakor. Fika med lussekakor och pepparkakor gjorda av ungdomskommittén. Utdelning av Årets Grand Slam KM-vinnare för ungdomarna. Priser till de 10 bästa i årets poängjakt.

**Varmt välkomna önskar
Ungdoms- och TT-kommittén!**



TbOK inbjuder alla till "SKINKLOPPET"

För att ge möjligheter till lite julmotion och hålla på traditionerna, inbjuder TbOK till "Skinkloppet" 
Annandag Jul, 26/12 kl. 11:00 i klubbstugan, direktanmälan på plats. I skinkloppet tävlas det under lättsamma former i orientering med lite speciella regler – gissa din sluttid! 
Gemensamt fika och prisutdelning efter utträttat värv. Ansvarig banläggare är Linnéa Nord. **Välkomna ut i terrängen!**

SNÖ SNÖ SNÖ...

Kjelle Eriksson hade redan fått till skidspår den 14/11 
REKORD? JA! Både med tidig skidpremiär och antalet skidåkare i spåren! Vi var nästan det enda ställe som hade spår inom en 15-mila radie. Ni som åkte på dagarna i veckan och i helgen såg hur glada och nöjda alla var. - **Tack Trosabygdens OK!** Löd en kommentar på skidspår.se - *Så här fina spår och fint väder får vi nog aldrig uppleva härnere igen - sa en skidåkare från Täby. Elitåkare - Jag som åkt till Torsbytunneln tidigare kunde åka hit istället - Toppen!* Rapporterna på hemsidan och på skidspår.se har fått beröm från Sörmlands skidförbund och från Assar på Kommunen om att folk ringt och tyckt det varit bra. Vi kämpar vidare och har fortfarande grövre grus och bark som skall läggas ut. **Trosabygdens OKs skidspår är nu kända!** Uffe Wallin skall köra upp skidspår på Golfbanan ute vid Lagnö med den gamla skotern som "fått" en ny startmotor. **Det kanske blir "VINTER" snart igen!** Tack alla! Hoppas att alla inklusive Trosa Kommun inser vikten av att vi håller spår för **ALLA.** //Pelle B



UNGDOMSSPALTEN

Träning från Vitalisskolan
tisdagar kl. 18-19 (sista för året 11/12) gymna inne för de yngsta och spontanträning för de äldre ute. Därefter gymna för de äldre kl. 19-20. Lena Nord och Johan Wänström kommer turas om att leda.

Bad på Safiren lördagar (sista för året 15/12) mellan kl. 15-16 (insläpp 14.45). *Se Julfest, löpträning och månadsbladet också.*

Löpträning - söndagar

Söndagsträningar under vintern. Det blir "lågintensiva långdistanspass" där alla **från 9 år och uppåt** startar tillsammans och kör en bit gemensamt för att sen dela upp sig efter ork och förmåga till en lagom skön löprunda för att till sist avsluta med dusch och bastu i klubbstugan. Vi kommer att köra fram till den 16 dec för att sen fortsätta 6:e (eller 13:e) januari och fram till i början av mars (beror på hur programmet med läger och tävlingar ser ut inför orienteringssäsongen). **Ledare utses för varje söndag.**


Samling vid klubbstugan med "insläpp" mellan **09.45-10.05**, därefter springer vi ut så snart som möjligt. Sen får vi väl utveckla det hela i den riktning vi finner lämpligt med tanke på deltagare, väder och annat. Kom ihåg, **du behöver inte vara topptränad för att vara med**, men du kanske blir det tills vårsolen börjar värma både skogsstigar och myror. // Anders R 070-568 3295, 0156-12050



Orientering december

Torsdagar: Weines Natt-OL -
Tävla om Weines Natt-OL Pris!
Weine har egen poängberäkning.
Start ca kl. 18 klubbstugan

Bada på Safiren!

Lördagar kl. 15 -16. Välkomna!
Jourfamiljer i december: Lö 1 Lasse Westlund, Lö 8 ?
Lö 15 Britta Eklund 

I TbOK-NYTT också... TROSA STADSLOPP blev bästa lopp i Storstockholmsregionen IGEN! Nu hade vi det hittills högsta betyget 4,82 av 5. Närmast kom Stockholms Marathon 4,55. Och maran verkar ju fulländat! Och ändå har vi flera nyheter som förenklar och förbättrar för alla till 2008!??

Vi får hoppas att alla tidigare sponsorer kan fortsätta med det fina samarbete vi har haft. Vi har haft en utvärderingsträff med alla huvudfunktionärerna – där flera saker togs upp till en bra diskussion. Jag hoppas även att SportIdents anmälingssystem hinner bli klart (Men det blir inte gratis...) **TACK ALLA!** // Pelle B

