

Det här är Trosabygdens Orienteringsklubb!

TbOK vänder sig till hela familjen. Det betyder att våra aktiviteter är sammanhållna på sådant sätt att olika åldrar med olika ambitionsnivåer kan utöva idrott samtidigt. Vi tränar under hela året, främst på tisdagar kl. 18.00 från klubbstugan med teknikträning som avslutas med soppkväll för alla och på torsdagar från kl. 18.00 anordnas poängjakt (utgår från olika platser varje gång). Ungdomarna med nybörjare har egen träning på tisdagarna. Från c. oktober till mars har vi träning från Vitalisskolan i Trosa, samling kl. 18.00, "småttingarna" är inomhus och har diverse aktiviteter, de lite äldre ungdomarna är ute och löptränar. De äldre ungdomarna och vuxna har fysisk träning och ibland nattorientering från klubbstugan på torsdagar under okt. - mars. Under vintern, om spår finns, åker vi dessutom längdskidor vid klubbstugan. Många tävlar i orientering, löpning och skidor i såväl Sörmland som på andra platser. Vi anordnar även orienteringstävlingar för skolorna i kommunen, där bl a budkavle mellan högstadierna har blivit en populär tradition. Läger, tävlingsresor och olika fester är andra inslag i verksamheten. Från okt. - april har TbOK bokad badet i Safiren, kl. 15 - 16.



Häradsvallens friluftsgård

Invid idrottsplatsen vid Trosa land är TbOK:s egen anläggning med omklädningsrum, dusch och bastu samt förrådsutrymmen belägen. Dessutom finns storstuga och pentry. Under 1996-1999 har medlemmarna byggt ut anläggningen med större omklädningsrum och ny bastu. Det närbelägna elljusspåret samt terrängen i anslutning till detta sköter TbOK på uppdrag av Trosa kommun. Vintertid håller klubben med välpreparerade skidspår. När snötillgången tillåter går dessa ända till Hungavägen. *Se kontaktpersoner*

Ungdomsverksamhet

Ungdomarna är en viktig grupp i TbOK. Aktiviteterna för dessa erbjuds under hela året bl.a. teknikträning, nybörjarkurs, läger och ungdomsklubbmatcher. TbOK-NYTT och ungdomsledarna informerar mera.

Motion för vuxna

Alla vuxna kan motionera med TbOK. Poängjakten på torsdagar, skidloppträning under vintern. Många vuxna åker ut på orienteringstävlingar och kan där delta på särskilda motionsbanor. Flera deltar i olika långlopp i såväl terräng som på längdskidor (bl a Lidingöloppen och vasaloppen)

TbOK-NYTT och Hemsidan

Elva gånger om året kommer klubb-cirkuläret TbOK-Nytt med månadsplan ut till alla medlemmar. I detta blad presenteras aktiviteter och klubbinformation som kan vara av intresse för medlemmarna. Besök hemsidan www.tbok.nu

Stugan

TbOK hyr ut sin klubbstuga med bastu och dusch, dagar, kvällar, nätter och helger, kontakta Jan-Åke Mahlin tfn 263 21 e-post mahlin.jan-ake@telia.com

Supporterlotteri

Supporterlotteri - nya spelare är varmt välkomna. Ansv. Olle Alm, tfn 125 45.

Medlemsavgift

Familjeavgift 300 kr (gäller för obegränsat antal familjemedlemmar på samma adress), vuxen 150 kr, ungdomar och studerande 100 kr. Uppge födelsedata, använd TbOK:s BANKGIROKONTO 206-2867. Startkort 300 kr (se nedan startkort). Medlemsavgiften berättigar till TbOK:s alla aktiviteter, för ungdom fria startavgifter och TbOK:s klubbdräkter till subventionerat pris.

Startkort

Ungdomar t.o.m. 20 år samt äldre medlemmar som löst TbOK:s särskilda startkort har rätt att delta i orienterings, långlöpnings- samt längdskid-tävlingar på följande ekonomiska villkor: - Föreningen betalar ordinarie anmälningsavgift med högst 100 kr alt 1/3 (det senare gäller vuxna vid flerdagstävlingar när anmälningsavgift är högre än 100 kr) av anmälningsavgiften vid resp. tävlingstillfälle. Föreningen debiterar efter årets slut de, medlemmar som anmält sig till tävling men uteblivit från start oavsett orsak. Startkortet berättigar till inköp av föreningens overaller till starkt reducerade priser. Startkortet kostar 300 kr, gäller i ett år och skall helst vara löst före 1 april.

Kontaktpersoner: Ordförande Eva Lindell tfn 125 71. Vice ordförande och orientering Anders Runander tfn 120 50. Informationsansvarig Per-Erik Bång tfn 137 05 (även Trosa Stadslopp, TbOK-NYTT, Hemsidan, Skidor/Spår/Terräng). Ungdomsansvarig Tomas Bäck 212 23. Kassör Jan-Åke Mahlin (administration och stuguthyrning) tfn 263 21.

Adresser

Trosabygdens OK, c/o Jan-Åke Mahlin, Ringvägen 22, 610 72 VAGNHÄRAD
Besöksadress: Häradsvallens friluftsgård, 610 74 Vagnhärad.

Telefonvarare
hemsidor

0156/10717
www.tbok.nu

E-post
alt.

tbok@telia.com
www.trosastadslopp.se



TbOK arrangerar sedan 1987 Trosa Stadslopp för såväl motionärer som elitlöpare, unga och gamla med ca 2000 deltagare. 24:e året 2/7 2010.

Trosa Stadslopp har genom åren blivit ett av de populäraste stadsloppen i Sverige. Senast år 2007 blev vi **rankade som nummer ett för femte året** av FK Studenterna Stockholm, en av de livaktigaste löparföreningarna, före bl a Stockholm Marathon, Lidingöloppet och Midnattsloppet! 2008, 2009 blev det 2:a plats 1 promille efter Sthlm Marathon. Tävlingsdatum är *alltid fredag kväll en vecka efter midsommar*. Endast våra yngsta brukar delta, övriga medlemmar ingår i funktionärsstaben vilken brukar utgöra cirka 120 personer.

Alla Stadsloppsfunktionärer bjuds på funktionärsfest dagen efter stadsloppet.



Ett orienteringsarrangemang av lite större format försöker vi i TbOK också att orka med varje år. Deltagarantalet brukar pendla mellan 500 och 1 000 löpare beroende på årstid och tävlingsplats för arrangemanget. Varje skogslopp kräver ett omfattande förarbete, karta skall tas fram, de cirka 50 olika orienteringsbanorna med över 125 kontroller skall läggas, mål, sekretariat byggas upp, duschar och toaletter planeras - vi håller ju till ute i terrängen och kan därför sällan utnyttja befintliga anläggningar. I april 2007 arrangerade vi FÖR-SM på nya Herrsätraktan. Senare i april 2008 Natt-SM med startramp och mål på Torget i Trosa. I september 2008 arrangerade vi tillsammans med OK Klemmingen Medeldistans-SM. Senast 2009 i september arrangerade TbOK Medeldistans-DM för Södermanland. 2010 arrangerar TbOK Trosa skogslopp den 15 augusti.

P-E Bång 2010-04-13



"TbOK"



Orientering Längskidåkning Långlöpning

**För hela den idrottsintresserade
familjen -
-ungdomar och motionärer,
men också den elitsatsande.**