

TbOK NYTT! MAJ 2008

TbOK-NYTT ges ut av Trosabygdens OK
Besöksadress: Friluftsgården Häradsvallen
610 74 Vagnhärad Telesvar 0156/107 17
Trosabygdens OKs plusgiro 71 44 43 - 9
Klubbens E-post: tbok@telia.com
Hemsida: www.tbok.nu alt.
www.trosastadslopp.se



Alla hushåll (som inte avböjt reklam) i Trosa kommun och Tystberga får hem Inbjudan i brevlådan onsdagen den 30 april. Internetanmälan med direktbetalning via din bank eller kontokort har hittills fungerat bra. Vi gör diverse justeringar löpande. **HFmöte i klubbstugan 12/5 kl. 18**

NATT-SM 18 april

<http://www.sm2008.se/>

Mästerligt

tack till alla!

Det finns i dag all anledning att lyfta på SM-kepsen och uttrycka ett mästerligt tack till ALLA för ett mycket bra natt-SM-arrangemang.

Tacket gäller ALLA som jobbade inför, med och efter tävlingen. Det gäller medlemmarna i klubbarna Trosabygdens OK, OK Klemmingen, IFK Södertälje och Södertälje IF. Det gäller Lions i Trosa som skötte parkeringen och Trosa IF som upplät Skärlagsvallen samt hade serveringen öppen.

Tacket riktas också till alla våra sponsorer och krögare, utan deras insats hade det inte blivit ett så lyckat arrangemang. Tack också till värdkommunen Trosa för starkt och engagerat stöd.

Tack också till alla våra duktiga artister, som såg till att det blev en uppskattad och mycket bra förfest. Och inte minst, tack till alla löpare, ledare och supportrar.

Tillsammans gjorde vi 2008 års natt-SM till en fest som natt-orienteringssverige sällan skådat.

Så här skriver t ex Sara Thörn från Skogssport på SOFT:s hemsida: "Det var folkligt, festligt och faktiskt även närapå fullsatt när årets första SM avgjordes med start och mål på torget i Trosa". Och publik är ganska ovanligt vid nattävlingar konstaterar Sara.

Och att det var mycket publik och hög stämning bekräftas av herrklassens suveräne segare Peter Öberg.

- Det var en fantastisk inramning. Jag kände verkligen publikstödet, förklarade en jublande glad Peter.

Tävlingsledningen för natt-SM 2008
Trosabygdens OK och OK Klemmingen



UNGDOMSSPALTEN

Orienteringsträningen

utomhus fortsätter som vanligt på tisdagar kl. 18.00 vid klubbstugan med efterföljande soppkväll för alla. Indelning i grupper efter kunskapsnivå och ålder. Utrustning: sportklädd för utomhus-aktiviteter. **Varmt välkommen önskar ungdomsledarna i Trosabygdens OK. Se vidare månadsbladet för vilken typ av aktivitet varje tisdag.**

4 - klubbmatcher

Vi hoppas att så många ungdomar som möjligt kan vara med på 4-klubbmatcherna. Samla poäng till dig själv och till TbOK.

Tisdagen den 6 maj arrangerar Nyköpings OK 4-klubbmatch nr 1.

Tisdagen den 20 maj arrangerar vi själva Trosabygdens OK nr 2. Hör av dig om du kan ställa upp som funktionär //Tomas Bäck 212 23

TbOK säger grattis till Uno Steiner som fyller 60 år den 1 maj - just nu på Springtimes träningsläger i Portugal

OL-tävlingar i Maj

Anmälan via klubben online eller till Anette Österholm, tel: 17424 Veteran-OL se månadsbladet

To 1 OK Tjärnen - Långdistans

OK Ravinen - Långdistans

Laxå/Askersund - Medeldistans

Fr 2 Laxå/Askersund - Medeldistans

Lö 3 SOIK Hellas - Medeldistans

OK Tisaren- Medeldistans

Sö 4 SOIK Hellas- Medeldistans

OK Tisaren - Medeldistans

Ti 6 4-klubbmatch Nyköpings OK

Lö 10 KFUM Örebro - Medeldistans

Sö 11 Hagaby GOIG - Långdistans

Lö 17 Garphyttans IF - Medeldistans

Sö 18 Almby IK - Långdistans

Ti 20 4-klubbmatch TbOK

Lö 31 OK Måsen Ungdomstävling

Poängjakten torsdagar

Start mellan kl. 18-18-30. 3 banor.

Poängjakt 2 Erikslund Långdistans
Eva Kindlundh

Poängjakt 3 Hungavägen/Kraft-
ledningen Långdistans Leif Karlsson

Poängjakt 4 Herrsättra Långdistans
Joakim Gimholt

Poängjakt 5 Långmaren Långdistans
Leif Pettersson

10-Mila Trosabygdens OK 2008-04-26-27

Läs mer på <http://www.10mila.se/2008/>

Ungdom	Plac tot	Indiv plac		Indiv tid	Efter bästa	Total Tid
1	4900 m 294)	294)	Lina Westlund	42:10	17:31	42:10
2	3600 m 275)	244)	Anna Kindlundh	32:00	9:39	1:14:10
3	4400 m 283)	304)	Rebecca Bäck	49:25	24:15	2:03:35
4	5300 m 263)	274)	Johanna Ljungberg	50:58	21:38	2:54:33
Damer						
1	6700 m 257)	257)	Åsa Westlund	55:17	16:20	55:17
2	6200 m 305)	331)	Siri Sundqvist	1:08:37	30:55	2:03:54
3	5200 m 266)	176)	Lena Nord	43:40	11:59	2:47:34
4	6200 m 263)	256)	Mona Halldin	1:03:57	27:10	3:51:31
5	8200 m 257)	252)	Eva Kindlundh	1:12:43	27:34	5:04:14
Herrar						
1	12700 m 313)	313)	Denny Mahlin	1:43:14	33:51	1:43:14
2	12300 m 299)	289)	Gunnare Kindlundh	1:45:49	39:42	3:29:03
3	6900 m 298)	293)	Anders Runander	1:09:08	31:01	4:38:11
4	16500 m 297)	301)	Johan Wänström	2:24:46	54:28	7:02:57
5	6900 m 298)	319)	Rasmus Bäck	1:15:46	38:02	8:18:02
6	9600 m 293)	289)	Tomas Bäck	1:26:57	31:09	9:45:39
7	9600 m 288)	283)	Jan Ring	1:29:17	37:47	11:14:56
8	5700 m 281)	308)	Göran Eklund	59:58	30:43	12:14:54
9	5700 m 290)	279)	Sebastian Runander	56:46	26:56	13:01:40
10	11600 m 258)	10)	Joakim Gimholt	1:21:18	13:52	14:41:58