

TbOK NYTT! MAJ 2009

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
"Redaktör": Pelle Bång pellebang@telia.com



Naturpasset
nylanseras tisdagen
den 19 maj kl. 18
vid TbOK:s klubbstuga .
Ansvarig från TbOK är Gitte
Jutvik 161 23.

Naturpasset är Svenska Orienteringsförbundets och Sveaskogs gemensamma friskvårdssatsning.
TbOK:s Gitte Jutvik sköter lanseringen med hjälp av Weine. **Du behöver inga förkunskaper** -Välkomna !



Resultatbörs från OL-tävlingar i mars—april

Laxträffen Halland 15/3 (USM-läger) :

D14: 9) Anna Kindlundh (30 st.)

Kringelträffen, SNO 28/3: H40: 4) Gunnar Kindlundh, D60: 6) Britta Eklund, D40: 5) Eva Kindlundh D14: 3) Anna Kindlundh, D12: 2) Agnes Westlund U2: 3) Malte Lindell, 6) Nils Westlund, Ö7: 3) Sebastian Runander

OK Tors ungdomstävling 4/4: D16: 32) Lina Westlund (54 st.), D14: 5) Anna Kindlundh (37 st.), D12: 8) Agnes Westlund (31 st.)

Nyköpingsorienteringen 12/4: D60: 3) Britta Eklund, D40: 5) Eva Kindlundh, D14: 4) Anna Kindlundh, Ö7: 1) Sebastian Runander

Kjulas Påsk-OL 13/4: H40: 4) Gunnar Kindlundh D14: 4) Anna Kindlundh

Klemmingekampen 26/4: H12: 8) David Bodin, 12) Martin Rönby, D60: 2) Britta Eklund, D40: 4) Eva Kindlundh, D16: 9) Lina Westlund, D14: 4) Anna Kindlundh, D12: 2) Agnes Westlund, U2: 2) Isak Bodin, 4) Nils Westlund, 6) Malte Lindell, Ö2: 3) Oskar Johansson, Ö7) 4) Åsa Westlund, 7) Magnus Berg, 10) Lena Nord

Vårt att notera från Klemmingekampen är att Anna efter sin 4:e plats gick upp i ledningen i Ledartröjan, och därmed får springa med ledarvästen på nästa deltävling som är OK Måsens ungdomstävling 30/5.

På **Måsenstafetten** den 29/3 deltog TbOK med 5 hyfsat jämna lag i den öppna stafettklassen. Spänningen var olidlig då lagens inbördes ordning hela tiden växlade kraftigt mellan sträckorna. 32 lag startade i klassen, och som grädd på moset, eller som tröst som sämsta TbOK-lag (men på övre halvan i listan) lottades ett pris ut i klassen som gick till TbOK-lag 4. En alltigenom helhäftig dag som verkligen stärkte klubbkänslan för oss i TbOK. Så här växlade lagen: **Str. 1:** 12) TbOK 2, Rasmus B, 20) TbOK 1, Eva K, 23) TbOK 3 Åsa W, 24) TbOK 4 Anders, 28) TbOK 5 Göran E, **Str. 2:** 12) TbOK 5 Julius I, 14) TbOK 4 Johanna Lj, 16) TbOK 1 Veronica B, 20) TbOK 2 Eva K, 21) TbOK 3 Britta E **Str. 3:** 2) TbOK 2 Gunnar K, 9) TbOK 3 Johan W, 10) TbOK 5 Tomas B, 12) TbOK 1 Sebastian, 14) TbOK 4 Jan R. Dessutom deltog Agnes och Anna i ett kombinations-lag med OK Måsen i D14 och kom 8:a, och Lina kom tillsammans med två SNO-tjejer 4:a i D16. Klara Lindell kom 3:a i Ö4, och Britta nöjde sig inte med en stafettsträcka, utan sprang därefter även Ö7-banas 4 km. *Strongt gjort.*

På **Stigtomtakavlen** den 10/4 anmälde vi återigen 5 TbOK-lag i den öppna stafettklassen, men den här gången med lite mer familjesammansättningar. Återigen visade Gunnar K var skåpet skulle stå, då han tillsammans med Eva (växlade 25:a) och Anna (17:e) belade en 5:e plats i det 33 lag stora startfältet. 8:a kom Jocke G (4:a), Jan-Åke (5:a) och Johan (inget familjelag, bara ett J-lag). 25:a resp. 26:a kom TbOK lag 4 där Sebastian nu i lag med Anders (24:a) och Sara Ö (26:a) fick revansch från Måsenstafetten på lag 2:s Tomas som sprang tillsammans med Rasmus (23:a) och Veronica (23:a). Återigen en tävling som för TbOK visar på vår generationsöverskridande verksamhet med gammalt och ungt i samma lag //Anders

UNGDOMSSPALTEN

Träning utomhus tisdagar
från Klubbstugan vid Häradsvallen kl. 18-19, därefter soppkväll för alla. **Alla är välkomna, både nybörjare och aktiva. Vi delar in oss i olika grupper.**
Se månadsblad för soppansvarig.

Torsdagar

Se Poängjakten *fortsätter...*

4-klubbsmatcher i maj:

OK Hällén torsdag 7/5
Nyköpings OK tisdag 19/5
Samling för avfärd från klubbstugan kl. 16.45

Inbjudan till kurs i kartritning. Alla som vill kan delta, inte bara ungdomar!

En kartritarkurs där vi ritat skolgårdskartor. **Start den 17 Maj.** Träffar därefter är 7/6, 5/7, 4/8 och 12/9. Anmäl ert intresse till Tomas Bäck 070-267 57 90 eller e-post backsbacke@telia.com Fullständig inbjudan finns på hemsidan <http://www.tbok.nu> **Se även TbOK-NYTT för april**

Tävlingsresan till Sundsvall 20-24/5.

Anmälan förlängd till 15 maj. **Se <http://www.tbok.nu> där finns uppdaterad inbjudan**
För ytterligare mer information kontakta Tomas Bäck 0156-212 23, 070-267 57 90.



Huvudfunktionärsmöte 13/5.
Onsdagen den 13 maj kl.19.00 i klubbstugan – separat kallelse.

Inbjudan skickas ut torsdag 14 maj till alla hushåll i Trosa .
Huvudfunktionärer läs 2008 års synpunkter o. kommentarer enligt tidigare mail...

OL-tävlingar

Anmälan via IdrottOnline eller till Anette Österholm, tel: 174 24 Veteran-OL *se månadsbladet*

OL-Tävlingar Maj

Fr 1 Södertälje IF Långdist
Lö 1 Tullinge SK långdist
Sö 3 Strängnäs-Malmby Stockenfejden
To 7 **4-klubbsmatch** OK Hällén
Lö 9 Gustavsbergs OK Långdist
Sö 10 Söders OL Tyresö medeldist
Ti 19 **4-klubbsmatch** Nyköpings OK
On 20-Sö 24 Klubbresan till Sundsvall
Lö 30 OK Måsen Ungdomstävling
Sö 31 Katrineholms OK Spritstafett

LÖP-tävlingar Maj

Fr 1 Sködingeloppet
Lö 9 Kungsholmen Runt FK Studenterna
Lö 16 Göteborgsvarvet
On 27 Våruset Stockholm Dag 1
To 28 Våruset Stockholm Dag 2
Lö 30 Stockholm Marathon
Sö 31 Stockholm Mini Marathon

Poängjakten fortsätter

Du åker dit själv eller samäk.
Start mellan kl. 18.00 -18.30

OBS! Ti 5 Pjakt 3 Medeldistans Klubbstugan Tomas Bäck
To 14 Pjakt 4 Långdistans Erikslund Mona Halldin
To 28 Pjakt 5 Långdistans Hunga-vägen Patric Oscarsson

Saxat från SN Tisdag 14 april

Tjejlag slutade på

166:e plats ORIENTERING
Ett kombinerat lag från Trosabygdens OK och OK Måsen slutade på 166:e plats i Tiomila. Det lite udda med laget var att det enbart bestod av tjejer. Tjejerna som sprang heter Beatrice Huhta (14 år) OK Måsen, Agnes Westlund (12 år) Trosabygdens OK , Anna Kindlundh (13 år) Trosabygdens OK och på slutsträckan Therese Huhta (16 år) OK Måsen. Lagets sammanlagda ålder får inte vara högre än 58 år.



Ove Norén fyller 40 år den 9/5 och Karl-Erik Lindgren fyller 80 år den 28/5 - TbOK säger GRATTIS!