

# TbOK NYTT

## JUNI/JULI 2009

**TbOK-NYTT** ges ut av Trosabygdens OK,  
Besöksadress: Friluftsgården Häradsvallan,  
610 74 Vagnhärad Telesvar 0156/107 17  
Trosabygdens OK, plusgiro 71 44 43 - 9  
Redaktör Per-Erik Bång [pellebang@telia.com](mailto:pellebang@telia.com)  
Klubbens e-post: [tbok@telia.com](mailto:tbok@telia.com)  
Hemsida: [www.tbok.nu](http://www.tbok.nu) alt. [www.trosastadslopp.se](http://www.trosastadslopp.se)

Senast uppdaterad 09-06-08

## OL-Tävlingar/Träningar Juni och Juli

**Juni** To 4 Poängjakt 6 Medeldistans Bråta Lena Nord  
Sö 7 Eskilstuna OL DM sprint, Ti 16 träning långdistans  
Herrsåtra Björn Guterstam, Ti 23 träning OK Klemmingen,  
Ti 30 träning Långdist Erikslund Eva Kindlundh **Sven-Arne i OKK ville byta sommarträning med Björne eller Eva. Väntar svar från Björne eller Eva K om det. Håll utkik på hemsidan! o. Mail!**  
**Juli** Ti 7 OK Klemmingen sommartr, Fr 10 IK  
Standard E-tuna weekend medel, Lö 8 – Sö 9  
långdist, Ti 14 Sommarträning Långdist Bäcksbäcke  
Tomas Bäck, Sö 19 – Fr 24 Oringen Eksjö  
Ti 28 – To 30 OK Hällen 3-dagars långdistans  
Fr 31 Tranan Ulricehamn Ungdomens 10-mila

## Naturpasset för

**TbOK:are** Det blir en intern TbOK-kamp med lottade priser för alla som besökt minst 30 kontroller. Kartor och startkort ligger i klubbstugan. Info och kartor finns snart även på medlemssidan.

Är det någon som klarar alla kontroller? Lämna stämpelkort senast 5 okt.

Hjälp till att marknadsföra Naturpasset som finns att köpa för 50 kr i Trosa turistinfo, bokhandel och sportaffär samt Safiren i Vagnhärad! Frågor besvaras av Gitte 070-5217319 eller [gitte.jutvik@wwf.se](mailto:gitte.jutvik@wwf.se)

Meddela även om någon kontroll saknas.



Ordinarie anmälingstid har gått ut, efteranmälan till 15/6. Direktanmälan därefter även från Team Sportia från 22/6. **Nytt Tidtagningssystem** med chip på skon som ska plockas av efter mål. Tiden tas när du springer över antenmattor.

**Alla funktionärer** får T-shirt, funktionärsförtäring och är **välkomna på fest lördag 27/6** - utanför Fyren kl. 14.00

Alla som är med och hjälper till från stadsloppsmorgonen från ca kl 9 får fika på Hannas och lunch på Trosa stadshotell.

**Vi uppmanar också alla - Var med och riv efteråt!**

**Provspring Trosa stadslopp** samling på Trosa torg måndag 15 juni kl. 18:45 start kl. 19. Ta med stavar om du ska gå stavgång 4 km. Enklare priser lottas ut.

**Stormöte i klubbstugan** onsdagen den 24 juni kl. 19.00 – Välkomna!

## Medeldistans-KM Camp-

TbOK vid Vårdinge avslutas med Medel-KM. Banläggare Jan Ring hälsar alla välkomna till TbOK:s Medel-KM söndag 14 juni. Start från kl. 11. Åk från Vagnhärad mot Gnesta. Parkering finns vid länsgränsen mellan Vagnhärad och Gnesta, efter sandtaget. Skylt och skärm visar. Samling: Följ stigen skärm och skylt visar. Deltagarna i camp-TbOK följer egen väg från lägret. Information ges på lägret om detta. Jan bjuder på 4 banor 3,5 km svart, 2,5 km röd, 2 km gul och 1,5 km vit. Ta med egna SportIdentpinnar. Reservpinnar finns.

## Är du en kalender-bitare???

**Läser du sportsidorna om RF/SOK och stämman i Visby, om det ökande antalet deltagare i långlopp eller om hur det står till i fotbollstabellerna?**

På sistone har jag bl a noterat att Vi är 70 nu. Vadå 70? 70 specialidrottsförbund i RF. Karate och dart är nyinvalda. Men vilka är de 68?? TbOK är ju med i 3. Orientering, friidrott och skidor. Bara 65 kvar. Jag undrar just vem som kan rabbla upp dem.

Antalet löpare i långlopp ökar stadigt. I år springer 450 000 löpare i de sanktionerade loppen.

Göteborgsvarvet är störst med 45 372 anmälda. Sedan kommer Våruset med 26 676 och Tjejmilen 25 676. Lidingöloppet är äldst. 21 248 anmälda. Hur många kommer att passera mördar-backen? Nya löparföreningar bildas och i Stockholm har Team Stock-holm drygt 700 medlemmar som tränar en dag i vecka för Stockholm Marathon. **Och så vårt eget Trosa stadslopp som arrangeras för 23; gången - hur många anmälningar får vi?**

Det är inte så roligt att läsa om resultaten i fotbollstabellerna. Lite allmänbildning får man sig allt till livs genom att ögna sportsidorna även för den som inte är en kalenderbitare. Rigmor, ordförande

## UNGDOMSSPALTEN

Träning vid klubbstugan tisdagar kl. 18:00-20:00. alla grupper. Soppkväll 19:00. Sista "träningen" för säsongen är 9/6

## Äventyrs Helg! vid Vårdinge folkhögskola.

Lördag 13 juni 09.30 till söndag 14 juni 13.00. Samling lördag klockan 09.30 vid Vårdinge folkhögskola. Lägret är i första hand breddinriktat med äventyr, tankenötter och fysisk aktivitet. Passar åldrarna (9) 10-14 år. Lördag: Multisportbana med inslag av äventyr och tankenötter Söndag: Vanlig orienteringsbana (TbOK:s KM i medeldistans). Boende i egna tält.

Några tält kommer att finnas att låna. Lördag: lunch, middag och kvällsmål. Söndag: frukost och lunch

**Anmälan till \_SOF:s kansli senast söndagen den 7 juni, helst via mail: [orientering@sormland.rf.se](mailto:orientering@sormland.rf.se)**

Kallelse läggs ut på SOF:s och TbOK:s hemsidor.

Deltagaravgift Cirka 300:- plus administrativ avgift. Faktureras klubbarna i efterhand.

LÄGERLEDARE Eva Lindell 0156-125 71, 070-269 55 50, Eva Kindlundh 0156-201 76. Samt ledare från SNO.

UTRUSTNING: Idrottskläder, bra idrottsskor, regnkläder, orienterings-kläder och skor, badkläder, handdukar, hygienartiklar, kompass, ev skavsårsplåster samt liggunderlag/luftmadrass/sovsäck, liten ryggsäck, vattenflaska och cykelhjälm. ÖVRIGT: Från den 9 juni finns ett mer detaljerat program på Trosabygdens OK:s hemsida:

[www.tbok.nu](http://www.tbok.nu) och Södermanlands OFs hemsida:

[www2.orientering.se/sodermanland](http://www2.orientering.se/sodermanland) UPPLYSNINGAR: Lägerledarna eller SOF:s kansli, Kjell Flagstad, 070-721 23 03.

## Löptävlingar Juni

On 10 Blodomloppet  
Djurgårdsbrunn Stockholm  
Ti 16 Parloppet Hagaparken  
Fr 26 Trosa Stadslopp