

# TbOK NYTT! SEPTEMBER 2010

**TbOK-NYTT** ges ut av Trosabygdens OK  
Besöksadress: Friluftsgården Häradsvallen  
610 74 Vagnhärad Telesvar 0156/107 17  
Trosabygdens OKs **Bankgirokonto 206-2867**  
Klubbens E-post: [tbok@telia.com](mailto:tbok@telia.com) *uppdaterad 1/9*  
Hemsida: <http://www.tbok.nu> - <http://www.trosastadslopp.se>  
"Redaktör": Pelle Bång [pellebang@telia.com](mailto:pellebang@telia.com)



**48 kontroller med natur och kultur i egen takt i vardera Trosa och Vagnhärad.** Ta med

**naturpasset**

penna! Kontrollerna hänger ute till första oktober. Naturpasset finns att köpa för **50 kr** på turistinformationen i Trosa och på Safiren i Vagnhärad. Britta Eklund 070-6047613.

**trosa stadslopp**  
*trosastadslopp.se*  
Fredagen den 2 juli 2010

**HF-möte i klubbstugan**  
onsdagen den 1 september  
kl. 19. Uppföljning, synpunkter, åtgärder och 25-årsjubil.



## Terräng-KM tisdag 31/8

**under fina förutsättningar**, ca +14C. Solen gick ned bakom skogskanten vid elljusspårsbacken och myggen trivdes... Underlaget i skogen var väldigt blött. Men ändå blev det många fina prestationer utförda. Ny Damsegrare på Terrängspåret 5 350 m blev Anna Kindlund på tiden 27.16. I Herrar på samma bana segrade Julius Ising på 22.29. Ny segrare i Flickor 1 200 m blev Wilma Oscarsson på tiden 6.30 och i Pojkar 1 200 m spurtade Nisse Lindell till sig en fin tid 5.12 Vätska vatten, Sportdryck, dusch, bastu, soppa och därefter prisutdelning - alla fick pris! Tack alla kämpande deltagare! Tack Weine, C-G och Hasse L för spårjobbet! Tack Anette Ö, David W och Johan W för start-mål-resultat assistansen. Och inte minst Mona H för den **u t s ö k t a s o p p a n !**

**Flickor 1200m:** 1) Wilma Oscarsson 6.30(pb), 2) Love Ekegård 6.59, 3) Vera Bodin 7.08, 4) Sofie Rönnby 7.10, 5) Sofia Jansson 7.11, 6) Sara Wänström 8.00, 7) Faye Sprers 8.05, 8) Fredrika Wennman 9.06, 9) Julia Andersson 9.24 **Pojkar 1200 m:** 1) Nisse Lindell 5.12(pb), 2) Tobias Ljung 5.20, 3) Nils Weslund 5.45, 4) Ivar Pettersson 5.53, 5) Kaya Strömdahl 6.06, 6) Jakob Eklund 6.57, 7) Markus Eklund 7.06, 8) Kay Jansson 7.51, 9) Jonathan Ljung 8.06, 10) Joel Lindgren 9.20 **Damer**

**Terrängspåret 5350 m:** 1) Anna Kindlundh 27.16(pb), 2) Åsa Westlund 27.34, 3) Anneli Ljung 27.57, 4) Sanna Österholm 28.04, 5) Eva Kindlundh 28.21, 6) Eva Lindell 31.54, 7) Lina Westlund 32.55, 7) Agnes Westlund 32.55, 9) Carina Rönnby 33.42, 10) Britta Eklund 34.19, 11) Sara Österholm 36.42, 12) Gitte Jutvik 38.43. **Herrar Terrängspåret 5350 m:** 1) Julius Ising 22.29(pb), 2) Peter Ljung 22.53, 3) Gunnar Kindlundh 24.10, 4) David Bodin 26.28, 5) Martin Rönnby 26.48, 6) Isak Bodin 26.49, 7) Jesper Ljung 27.05, 8) Anders Ekegård 27.33, 9) Gabriel Ekegård 30.09. 10) Göran Eklund 34.19, 11) Anders Runander 36.55, Patric Oscarsson utgått *Alla bilder finns på hemsidan // Hälsar Arrangören Pelle Bång*

## UNGDOMSSPALTEN

**Träning från klubbstugan** på tisdagar kl. 18 och avslutas med soppkväll för alla!

### Poängjakt på torsdagar.

Du åker dit själv eller samåk. Start mellan kl. 18 - 19

## Gemensam bussre-

**Så till DM-lång som arrangeras av OK Kolmården söndagen den 12 /9 -2010**

**TC** (tävlingscentrum); vid Marielund, längs vägen mellan Kvarsebo och Kolmårdens djurpark. Första start kl 10:00 **Avresa** från Folketshuset i Trosa kl. 07:30, avresa från Vagnhärad järnvägsstation 07:45. Hemresa från Marielund kl 14:00. **Kostnad: Gratis!**

Alla åker gratis även de som endast följer med som supporters. *Anmäl dig till tävlingen enligt gängse rutiner eller kontakta någon av ungdomsledarna som kan hjälpa dig. TbOK står för anmälningsavgiften för samtliga löpare! Sista anmälningsdagen till tävlingen är den 27/8.* För övrig information om tävlingen se inbjudan på <http://www.okkolmarden.com>.

**Anmäl dig till bussresan senast den 7 september** (Så vi kan beställa rätt antal sittplatser i bussen) *Anmäl dig till Eva Lindell 070-2695550. KLIV PÅ!*



### Skidåkare -

Enhörna IF bjuder in till **Enhörna loppet på rullskidor** 13 km

på en lätt kuperad sträcka. Söndag 12 september med start kl 10 vid ICA i Enhörna. Anmälan via idrottonline senast 10 september. Se Enhörnas hemsida: <http://www.enhornaif.nu/skidsektion.asp> Även efteranmälan på plats.



**TbOK:are deltog i Vértex Fjällmaraton**

7/8 med följande placeringar och tid: 28) **Andreas Karlsson** Team 30+ 5:07:04, 87) **Henrik Borup** Trosabygdens Orienterare 5:59:47. *Bra kämpat!* Ett årligt återkommande ultramaratonlopp i fjällmiljö. 43 km längs leder och markerade stigar. Total stigning är 1800 höjdmeter. <http://www.vertex.cx/Fjallmaraton/>

## TbOK framgångar

i SMOL:s Stockenfejden 22/8 ... 10 TbOK:are (mest tjejer). 2 segrar - Eva Kindlundh, i D40 och Britta Eklund i D60. Förutom det, två sträcksegrar - Åsa Westlund i D45 K.5 och Sara Österholm i Ö7 K.4. **GRATTIS!**

**Du som inte hade tillfälle att prova ut och beställa klubbens snygga overall**, kan prova ut storlek tisdag kväll 14/9 i klubbstugan Om det absolut inte fungerar så hör av dig, så kan vi nog ordna det ändå. Hälsningar Anette Österholm 0156-174 24 eller 070-561 74 24



Bild från OK Hällens 3-dagars

## Poängjakten 2010

**Du åker dit själv eller samåk. Start mellan kl. 18 - 19.**

2/9 **PJ 9** Herrsättra Lång Lena N  
9/9 **PJ 10** Bråta Åsa Westlund  
16/9 **PJ 11** Natt Klubbstugan Mona

**OL- och Löptävlingar, och några kom ihåg datum i oktober - se månadsplan.**