

Verksamhetsberättelse för år 2019

Trosabygdens Orienteringsklubb

Styrelsen för TbOK får härmed avge följande berättelse för verksamheten för år 2019.

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande	Anders Runander
Vice ordförande	Eva Kindlundh
Kassör	Jan-Åke Mahlin
Sekreterare	Birgitta Wallin
Ledamöter	Per-Erik Bång
	Joakim Gimholt
	Henrik Nordin
Suppleanter	Cecilia Wikander
	Mats Nyman

Styrelsen har haft 11 protokollförda sammanträden och dessemellan mer informella e-postöverläggningar.

Innehållsförteckning

Sida	
2	Administration
2	Ekonomi
3	Stugkommittén
3-4	Ungdomskommittén
4-5	Träning och Tävlingskommittén
5-6	Kartor och arrangemangskommittén
6	Information och hemsidor
6-7	Skidor, spår och terräng
7-9	Stadsloppet
9-12	Cykel
12	Slutord

Verksamhetsberättelse för år 2019

Trosabygdens Orienteringsklubb

Administration

Jan-Åke Mahlin

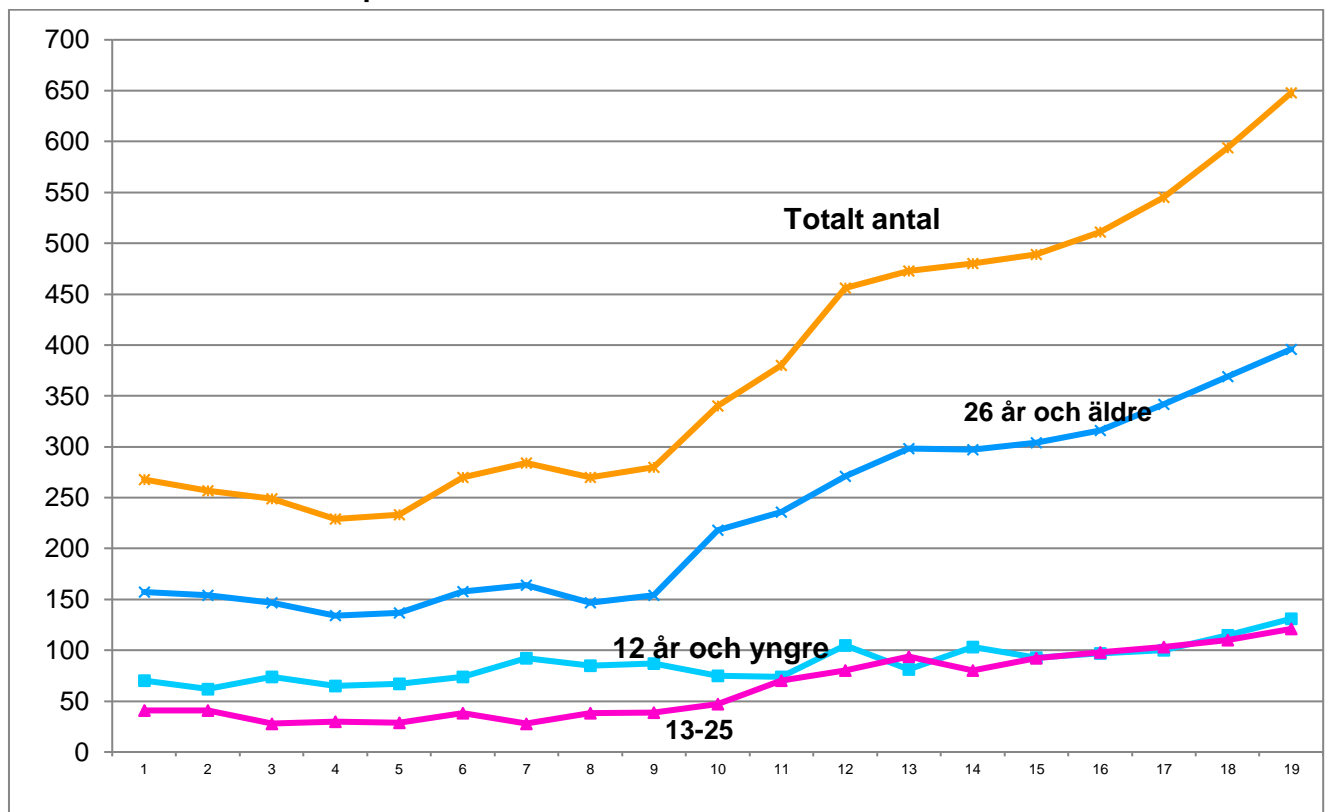
Medlemsavgifter under året har varit för Ungdom tom 20 år, 100 kr, Seniorer från 21 år, 150 kr och Familjeavgift, 300 kr.

Antal medlemmar:

Summa medlemmar, 648 st.

131 st. 12 år och yngre, 121 st. 13 - 25 år, 396 st. 26 år och äldre

TRENDKURVOR för åren på 2000-talet



Trendkurvorna visar att medlemsantalet börjar stabiliseras efter 2010 - 2012 års kraftiga uppgång då cyklister och fler skidåkare gick med i TBOK. Dock har vi en kontinuerlig uppgång även de åtta senaste åren som nu tycks börja kraftigt accelerera igen. Och under 2019 är vi **648 MEDLEMMAR**.

Ekonomi

Jan-Åke Mahlin

Klubbens ekonomiska situation under året framgår i detalj av den ekonomiska berättelsen. Några kostnader och inkomster har under 2019 varit:

- Kläder har köpts in till orienterare och cyklister.
- Startavgifter till samtliga 3 grenar har varit höga. Vilket är positivt.
- Stadsloppet har inte bara dragit in startavgifter utan ett utomordentligt arbete har lagts ner på att sälja banderollreklam och annonser.
- Även de tre andra tävlingarna (Trosa Skogslopp, Hedebytrampen och Trosatrampen) har genererat stora inkomster till klubben.

Verksamhetsberättelse för år 2019

Trosabygdens Orienteringsklubb

- I och med att vi nu är så många medlemmar, så är medlemsavgifterna en stor inkomstkälla.

Stugkommittén

Jan-Åke Mahlin

De senaste årens upprustning av stugan och cykelboden samt omfattande skötsel och ans av gårdarna har gjort att inte så mycket har behövts göras på anläggningarna det gångna året.

Den största förändringen är att en snabbdiskande diskmaskin har installerats. Det möjliggör bland annat att OL- och cykelungdomar snabbt kan turas om att äta soppa efter de populära tisdagsträningarna.

Ungdom

Elis Andersson

Målgrupp

Barn- och ungdomsgruppen 7 - 15 år. Den har växt det senaste året och är numera en ganska stabil grupp, där vi kontinuerligt är drygt 20-25st på träningarna. På deltagarlistan är vi strax under 40st. De flesta av deltagarna är i det yngre spannet, och några har börjar åka på tävlingar i vårt och angränsande distrikt.

I och med det ökande antalet barn har en uppdelning av gruppen genomförts.

Grön/vit grupp för nybörjare, som där träningen startar med lek innan enklare orienteringsövningar. I stort sett alla i Grön/vit grupp behöver skuggning av föräldrar.

Gul grupp för de som snart skall börja tävla på gula banor alt. tävlar på gul bana. Fokus ligger på att våga orientera själv och kunna lämna stigarna.

Orange grupp för de äldsta ungdomarna, stort fokus på teknik, och trygghet.

Träningar och tävlingar

Under den varma delen av året har vi haft organiserad träning utomhus. Träningarna sker mestadels på klubbstugans och i närliggande skogars kartor.

2020 kommer vi jobba mer med fokusområden som utgår från SOFT's utvecklingstrappa, i och med det nya träningsupplägget kommer vi kontinuerligt byta kartor som vi tränar på.

Det aktiva tävlandet på nationella tävlingar har ökat då flera nya orienteringsfamiljer börjat åka på tävlingar, stor del av tävlandet sker på öppna banor alt U-banor. Valet av dessa banor antas ske pga fria starttider (tävlingsklasser har lottad startlista).

4-klubbsmatcher

4-klubbsmatcherna har med undantag för OK Hällens (torsdag), haft bra uppslutning och uppskattas mycket. Vi var snubblande nära att ta hem det nyinstiftade priset "årets komet", som bygger på vilken klubb som haft störst ökning av poäng jämfört med året innan.

Läger

Inför sommaruppehållet genomfördes ett ungdomsläger vid Stensunds folkhögskola. Ett lyckat läger, med flera orienteringsövningar, klättring, bad och lek.

Verksamhetsberättelse för år 2019

Trosabygdens Orienteringsklubb

Utbildning

Under året har Elis Andersson och Henrik Nordin gått ungdomsledarutbildning i Uppsala. Mycket uppskattad utbildning som gav många nya och spännande idéer och kontakter, till tränarna. Under våren 2020 kommer Mia Thedvall och Robert Högfors genomgå barntränarutbildning i Borlänge.

Ledare

Ledare under säsongen har varit

Elis Andersson, Mia Thedvall, Robert Högfors, Henrik Nordin och Anders Runander

Tävlings- och träningskommittén

Anders Runander

Tävlings- och träningskommittén har under året bestått av Eva Kindlundh (sammankallande), Anders Runander och Jan Ring.

Tävlingsdeltagande

Enligt statistik som kan erhållas ur det tävlingsadministrativa systemet Eventor, så gjorde medlemmar i TbOK under 2019 totalt 879 starter, vilket var drygt 100 färre än 2018, men då ska man ha i åtanke att familjen Gustafsson, som med 5 personer stod för ett stort tävlingsdeltagande för TbOK, under sommaren 2018 flyttade till Nyköping och bytte klubb. De stod dock under det halvåret för ca 120 starter, så med det borträknat har vi egentligen en liten höjning. Inräknat är då alla nationella tävlingar, distriktstävlingar och klubb tävlingar som är inlagda i Eventor (poängjakter, KM etc), men ej stafetter.

MTB-OL finns även med där, och i år genomfördes dessutom Sörmlands första DM-tävling i disciplinen med bra resultat. Annars är det till nästan 100 % Stefan Johansson som ensam tävlar flitigt för TbOK i den grenen (som tillhör Svenska Orienteringsförbundet).

DM-tävlingar (framskjutna placeringar i tävlingsklasser)

DM MTB-OL, medeldistans, arr. Södertälje-Nykvarn OF, H60 1) Anders Runander, H50 4) Stefan Johansson.

DM sprint 25/8, arr. OK Tor, H65 4) Anders Runander.

DM Medel 31/8, arr. Årila IF, D70 2) Britta Eklund, H65 3) Anders Runander.

DM Långdistans 1/9, arr. OK Klemmingen, H65 4) Anders Runander, D50 6) Eva Kindlundh.

DM Natt 6/9, arr. OK Södertörn (Sörmland + Stockholm), H65 1) Anders Runander, H35 2)

Elis Andersson, D50 3) Eva Kindlundh.

Stafetter

TbOK deltog under året med ett lag i Måsenstafetten 24/3 (MIX-klassen), och ett H120-lag på DM-stafetten i Eskilstuna 8/9, samt med ett ungdomslag (H12) på Österåkerskavlen 22/9. Inga topplaceringar, men samtliga tog sig runt och blev godkända.

Samma gällde även årets 25-mannastafett 12/10 i Västerhaninge, där vi för första gången på flera år ställde upp med ett helt eget lag (ej kombinationslag). Många i laget gjorde 25-mannapremiär och samtliga gjorde mycket bra ifrån sig eller ungefär som väntat (dvs ingen större djupdykning av någon). Slutplaceringen blev 288 av ca 380 startande lag.

Tävlingsresa

Årets tävlingsresa blev en minivariant då Närkekvartettens 4 tävlingar var uppdelade på två helger, varvid TbOK deltog med ca 10 löpare på den andra helgen. Bland resultaten kan märkas Britta Eklunds seger i D70 dag 2.

Verksamhetsberättelse för år 2019

Trosabygdens Orienteringsklubb

Övriga tävlingar

22 - 27 juli avgjordes O-ringens 5-dagars på relativt nära håll med arenor i Finspång och Norrköping, vilket ledde till att flera TbOK:are åkte emellan i stället för att nyttja O-ringencampingen på Himmelstalundsfältet. 19-25 TbOK:are tävlade under de fem etapperna i både OL och MTB-OL, och här får vi tillfälle att framhålla Britta Eklunds 2:a totalseger i hennes 5-dagarskarriär (senast 2004 i Göteborg). Stort grattis!

KM

Vårt gemensamma KM med OK Klemmingen arrangerades av Jan Ring på Pilskogskartan med Furholmen som arena den 6/10. 25 TbOK:are av totalt 56 deltagare deltog i klubbmästerskapet.

Klubbmästare blev:

H35: Elis Andersson

D40: Louise von Berens

H45: Robert Högfors

H50: Gunnar Kindlundh

D70: Britta Eklundh

H70: Göran Eklund

H75: Jan Wiklund

Träningsaktiviteter

Under tävlingssäsongen har det inte varit några organiserade träningsaktiviteter, förutom poängjakter och liknande klubbarrangemang. Tillsammans med OK Klemmingen har vi genomfört 5 st sommarträningar (3 arrangerade av oss), samt under vinterhalvåret 5 st. GTNC (Gnesta-Trosa Nattcup, 2 st arrangerade av oss).

Poängjakten

2019 års Poängjakt har genomförts med 10 deltävlingar. Totalt har 83 personer (5 mer än 2018) deltagit på någon deltävling under året.

Slutresultat:

1. Elis Andersson	227 p.	6. Göran Eklund	184 p.
2. Eva Kindlundh	220 p.	Jan-Åke Mahlin	184 p.
3. Gunnar Kindlundh	215 p.	8. Louise von Berens	160 p.
4. Åsa Westlund	203 p.	9. Vinja Chrislan	149 p.
5. Anders Runander	196 p.	10. Stefan Sjödin	143 p.

Kart och Arrangemangskommittén

Anders Runander

Kommittén har under året bestått av Göran Eklund, Tomas Bäck och Anders Runander.

Arrangemang

1 maj arrangerades Trosa Skogslopp som en medeldistanstävling med tävlingsarena vid Bergs gård. Nyritning av ca ½ km² i kartans norra del gjordes av undertecknad inför tävlingen.

561 deltagare trivdes som vanligt vid vårt arrangemang med banor och terräng som fick mycket beröm. Tävlingsledare var Eva Lindell och Birgitta Wallin, och banorna lades av Anders Runander och Åsa Westlund.

Verksamhetsberättelse för år 2019

Trosabygdens Orienteringsklubb

Under höstsäsongen, den 17 september var det dags igen, då våra duktiga veteranmedlemmar med Claes Hedlund (tävlingsledare) och Hans Lindgren (banläggare) i spetsen, arrangerade Veteran-OL i Pilskogen. 127 tävlande kom till start.

4-klubbsmatch har också som vanligt arrangerats i ungdomskommitténs regi, denna gång som deltävling nr 2, vid Häradsvallen den 21 maj med 136 startande ungdomar.

Planerade arrangemang

2020 kommer TbOK att arrangera Trosa Skogslopp som en långdistanstävling den 20 september i Pilskogen vid Åda Wild Boars tävlingsarena i skogen ovanför Åda golfklubb.

Revidering av kartor

Ingen nyritning av kartor har förekommit, förutom ovannämnda lilla del till Skogsloppet. För övrigt har mindre revideringar gjorts i samband med poängjakter, företrädesvis nya hyggen som fortsätter att ploppa upp, inte sällan på grund av granbarksborrens härjningar.

Information och hemsidor

Per-Erik "Pelle" Bång

Under året har en del av informationen till klubbens medlemmar och andra förmedlats via mejl (massutskick), Facebook och hemsidan på Idrott Online. TbOK:s huvudsida når du via www.idrottonline.se/trosa/trosabygdensok (<http://www.tbok.se>) All e-post till klubben kommer till Pelle Bång pelle@pellebang.se via info@tbok.se, info@trosastadslopp.se, pelle@trosastadslopp.se.

Under 2019 har flera gått utbildning så att de kan lägga upp dokument och skriva nyheter. Klubbens hemsida har en huvudsida med TbOK-kalender, Stugkalender, arkiv dokument och nyheter.

Därutöver tre aktiva "sektioner" Orientering, Cykel och Längdskidor.

Man kan administrera mycket via Idrott Online bl a redovisning av olika slag till de olika förbunden.

TbOK är med i Svenska Orienteringsförbundet, Svenska Friidrottsförbundet, Svenska Skidförbundet och Svenska Cykelförbundet och har där även hemsidor på Idrott Online, se ovan "sektioner".

Skidor och spår

Cecilia Wikander (Pelle Bång)

Skidor

Tidiga "Vårsäsongen" 2019 blev följetong på 2018 och gav knappt några skidåkningsdagar på hemmaplan. Vår trotjänare och spårdragare Kjelle Eriksson "gick bort" under vintern.

Stefan Alm fick ihop spår på elljusspåret, lilla gårdet och på Berga gårde från 25 januari.

Kaj Timrén dubbelspårade på Golfbanan 30 januari. På Åda golfbana fanns också spår.

3/2 Stefan Alm och Lasse Westlund drog spår vid Häradsvallen, Åda golf, från Trosa lands kyrka utmed Trosaån till Återvinnings i Trosa. Det blev några fina soliga vinterdagar.

Facebookgruppen för Trosabygdens skidåkare har fungerat bra som mötesplats för ca 270 medlemmar.

Cecilia Wikander har hand om skidkläderna, ingen beställning gjordes 2019.

Verksamhetsberättelse för år 2019

Trosabygdens Orienteringsklubb

Skidtävlingar 2019

Craft Ski Marathon 2019-01-06: H 21 42km, 76) Mikael Larsson 1:56:52, H 40 42km, 10) Joakim Olsson 1:51:34

Ulricehamnsloppet 2019-01-13: H 21 42km, 23) Joakim Olsson 2:01:09.80

Stråkenloppet 2019-01-20: H 21 40km, 38) Mikael Larsson 2:17:29.60, H 40 40km, 1) Joakim Olsson 1:58:33.70

Storvretaklassikern 2019-01-26: H 21: 40km, 1) Joakim Olsson 1:55:53, 8) Mikael Larsson 2:09:02

Marcia Longa 26/1: 2916) Cecilia Wikander 5:46:22:4, 4507) Åsa Westlund 7:17:11:9, 4666) Lasse Westlund 07:29:34:4

XL-Bygg Slingan 2019-02-10: H 21 40km, 3) Joakim Olsson 2:07:27.80

Lindmansloppet 2019-02-03: H 21 44km, 3) Joakim Olsson 2:25:29

Engelbrektsloppet 2019-02-10: H 50 60km, 75) Jonas Wahlström 6:14:07

Årefjällsloppet 2019-04-06: H 50 Motion 55km, 42) Staffan Olsson 4:30:22

Tjejvasan: 212) Cecilia Wikander 1:47:00 (**Bästa tid i TbOK:s historia**), Helene Kristiansson 2:41:15, Anette Wahlström 4:05:27.

Halvvasan: Mats Johansson 5:01:40, Richard Alm 5:50:11

Öppet Spår måndag: Andreas Blomqvist 5:23:29, Christian Gustafsson 5:24:27, Tomas Lindberg 9:26:47

Vasaloppet: Grattis 174) Joakim Olsson 5.11.21 (**TbOK:s bästa placering**), 1240) Mikael Larsson 6:33:17, 4091) Magnus Ljung 8:01:14, 8404) Jörgen Wahlqvist 10:08:24, 8480) Niclas Törnblom 10:11:44

Långslappspremiären i Grönklitt 2019-11-16: H 21 39km, 33) Joakim Olsson 2:02:44,

Spårdragare

Den som kört skoter och gör spår från klubbstugan har varit Stefan Alm med hjälp av Lasse Westlund. På Golfbanan Ulf Wallin med hjälp av Kaj Timrén

Spår

Under elljusspår dagen söndag 27 oktober jobbade ett trettiotal (många nya) personer med att få ut bark på elljusspåret, röja på elljusspåret, ”öppna upp” upp- och nedfarter för skidåkningen. Tomas Florin ställde upp med traktor och skopa, Tommy Fridolfsson med traktor och kärra, samt Benny Öberg med 4-hjuling och kärra (smidigt). Flera medlemmar hade med sig röjsåg. Det var den största uppslutningen någonsin!

Även löven krattades undan vid klubbstugan och häcken klipptes.

Trosa Stadslopp

Per-Erik ”Pelle” Bång

Vårt traditionsenliga Trosa Stadslopp genomfördes 2019 för 33:e gången.

I år var inte två av våra ”trotjänare” med oss längre, Kjell Eriksson och Olle Alm.

De ”gick bort” tidigare under vinter/vår efter en tids sjukdom

Pelle Bång jobbade som vanligt väldigt mycket själv under året. Trosa Stadslopp har en ”egen” hemsida, <http://www.trosastadslopp.se> som administreras av Pelle Bång.

Det har varit mycket jobb med att sälja annonser, banderoller och uppmuntra sponsorer.

En ”Tackträff” med information mellan huvudansvariga Stadsloppspersoner och de större sponsorererna anordnades i april 2019 som tack för 2018 och avstamp inför 2019 års Stadslopp.

Verksamhetsberättelse för år 2019 Trosabygdens Orienteringsklubb

Inför 2020 är den träffen "lagd på is" då den ströks i avtalet mellan Stadsloppet och Trosa Stadshotell.

Klasskampen mellan årskurs 4-5 och årskurs 7-8 fortsatte med hjälp av sponsring från TROTAB och Trosa Stadshotell. Noterbart var att väldigt få av alla anmälda (gratis) inte startade.

Trosa Stadshotell har hoppat av som klasskampssponsor inför 2020.

Sambaorkestern Filhos do Samba förgyllde loppet igen med färgstark sambadansös. Pelles tidschema gör att dom nu klarar sig själva. Dessutom spelade det mobila bandet Sthlm Rhythm & Brass.

Som vanligt sponsrade Springtime Vd:n Patrik Yderberg med två utlottade höstresor till Portugal med Springtime för en dam och en herre på 8 900 m.

SKOBES var fortsatt aktiv bilsponsor som även sponsrade 2 priser till bästa herre och dam från närliggande kommuner i Södermanland. De betalade också annons i både Inbjudan (dubbelsidig) och Programtidningen samt banderoller.

Skobes har hoppat av inför 2020, så ny bilsponsor och fler annonser behövs.

Det är väldigt många "gratislöpare", nu ca 350st.

Som vanligt hade vi ett givande huvudfunktionärsmöte (i maj) och stormöte måndagen innan Trosa Stadslopp.

Pelle B anordnade som vanligt ... en provlöpning av stadsloppet en måndag 2 veckor innan midsommar vilken sponsrades genom avtal med Trossen.

Ett "åtgärds - PM" som innehåller alla funktioner och aktiviteter med ansvariga och datum, följdes upp löpande.

Jan-Åke Mahlin har varit kassör och haft funktionärsansvaret för Östra banan.

Torgchef var Tero Jamalainen och Lars-Erik Stolth.

Göran och Britta Eklund var ansvarig för nummerlappsutdelningen och Direktanmälan.

Banchefer på västra banan var Tomas Bäck och Hans Lindgren.

Banchefer på östra sidan var Ulf Wallin och Torsten Österlund.

Tom Sundquist tog hand om parkeringen.

Anders Runander var chef vid målet och snitslade till start och ombyte.

Speaker var igen den eminente Ulf Tengbrand och tillbaka i år var startspeaker Peter Tengbrand.

Malone Melkersson basade över Trosabygdens Cyklister, vilka hade hand om utdelningen efter mål, och delansvar för vätskekontrollerna på banan (Pelle ordnade de båda kontrollerna i år).

Vi fick lov att få fram nya funktionärer till vätska på banan som tidigare Olle Alm med familjer tagit hand om. Pelle köpte in fem (5) nya plastbord som underlättade hanteringen.

Jörgen Wahlqvist och Fredrik Brånth tog hand om för cyklister.

Ny resultatavla tillverkas av Carlmans som Team Sportia Trosa designat och betalade.

Vi slopade förårbilen i år av flera olika anledningar så Peter Wesslund med två endurokollegor körde endurohojar i täten. Anna Wesslund körde följbil i år istf Pontus Landström.

Tack vare vår sponsor FAVARENT blev det succé igen med uppbyggnad/rivning av målgången, startspekertornet och den fina stadsloppsscenen!

Som vanligt var vi lite oroade över att inte få ihop tillräckligt med funktionärer men när det var dags för start hade vi fler funktionärer än vanligt.

ÖSP var vår huvudsponsor Media. Övriga huvudsponsorer var Camfil, ICA Trossen, Trosa Stadshotell, TROTAB och Team Sportia Trosa.

Medaljkostnaden med logoband delade Team Sportia Trosa med Trosabygdens OK.

Team Sportia Trosa på logobanden och TbOK:s logga på baksidan.

Porkka delade ut saker efter mål och betalade annonser.

Verksamhetsberättelse för år 2019

Trosabygdens Orienteringsklubb

Art of Training gav kort massage för deltagarna både innan och efter mål.

Pelle B fortsatte med att själv skriva ihop en Inbjudan direkt i samma program som ÖSP har för tryck.

Inbjudan gick som en 12-sidig bilaga i ÖSP. Inbjudan distribuerades inte via Posten utan alla de som inte fick ÖSP hem i brevlådan fick mejl med den digitala inbjudan på nätet. Tack Anders R för att du la in alla e-postadresserna från Direktanmälan

Pelle B sålde annonser med bra resultat igen!

Vi har haft reklam och reportage med bilder på webbsiten "SPRING Löpning för alla" inför Stadsloppet och efter. En (1) Annonser i Runners World tävlingsguiden, Trosa IF:s årskalender samt Västerljungs IF bladet. Annonser, kartor och affischer har skapats av Pelle B.

Programtidningen med PM för löparna uppdaterades av Pelle B i samma program som ÖSP har för tryck

Den är totalt på 16 sidor och kommer alltid ut tisdagen innan midsommar som en del i ÖP:s sommarbilaga.

Vår leverantör av tidtagning, anmälningssystem och nummerlappar var Neutron.

Nettotid och engångschip på skon till alla underlättar hanteringen efter målgång.

Via hemsidan kunde löparna få all information. Löparna kunde beställa T-shirt i tre olika färger.

I år trycktes som tidigare 250 funktionärs T-shirt (funktion) i lysande gul färg upp, uppdelat på ca 50 st. T-shirt per sponsor (6 st.).

Som vanligt erbjöds löparna en resultatportal med alla möjliga sökkriterier där kunde man även skriva ut sitt eget diplom. Även en åldersrelaterad resultatlista skapades. Videosnuttar från målgång fanns via Youtube efter loppet.

Även i år sponsrade Vitamin Well Trosa Stadslopp med 1 500 dryckesflaskor till alla vuxna. Totalt var 1 800 löpare anmälda och ca 1 500 löpare i mål. Alltså ett par hundra mindre än 2018 tyvärr.

Ett par tusen bilder tagna av fotograf Sandra Nordin, Pelle Bång och fotograf från "SPRING Löpning för alla" fanns att beskåda från respektive hemsida.

För att stadsloppsledningen vill visa sin uppskattning över alla frivilliga funktionärer inbjöds det till en numera traditionell funktionärsfest på Trosa Matstudio.

Ca 50 funktionärer deltog och bjöds på förtäring och utlottning av fina priser (middagar på Statt och Matstudion).

Tävlingsledare för stadsloppet har varit Pelle B.

Vi genomförde små förbättringar och det finns fortfarande lite att finslipa på som vi har vi tagit upp i "Synpunkter från Trosa Stadslopp 2019".

I det stora hela var det nog det bästa loppet hittills IGEN, förutom antalet anmälda!

Cykel -Trosabygdens Cyklister

Trosabygdens cyklister 2019

Henrik Nordin

Om det är en sak som vi tar med oss från året som gått så är det nog främst det stora antal ungdomar som nu tränar MTB-cykling. Varje tisdag fylls gården till bredden med förväntansfulla tjejer och killar peppade inför kvällens träningspass. Samtidigt som det är glädjande med det stora intresset för MTB-sporten så är det också en utmaning att

Verksamhetsberättelse för år 2019 Trosabygdens Orienteringsklubb

organisera den växande gruppen. De som känner att de kan tänka sig att hjälpa till får gärna kontakta våra ungdomsledare under devisen "Ingen kan göra allt men alla kan göra något".

Flera av de yngre cyklisterna har deltagit i Sörmlandsserien MTB som är ett sätt att få våra barn och ungdomar att på ett lugnt och odramatiskt sätt ändå få prova på en lite mer tävlingsliknande aktivitet. Trosabygdens OK var värd för en deltävling "Hedeby Maxpuls" den 4 augusti. Tävlingsgruppen har med Theodor Antman, Rasmus Alm och Arvid Wahlqvist gjort fina prestationer på nationell nivå i Swe-cup MTB. När sommaren övergick till höst byttes MTB mot cyclocross och tävlandet fortsätter i Swe-cup CX. Rasmus har nu blivit antagen till idrottsgymnasiet i Falun, grattis! I Falun återfinns vi redan Theodor Antman som nu går första året och har börjat tävla för Falu CK.

Det är svårt att tala om MTB utan att nämna Simon Carlsson, bygdens komet som i samarbete med teamet HiQ tagit hem totalsegern i Enduro Sweden Series ESS för andra året i rad. Snacka om en inspirationskälla för de yngre cyklisterna i klubben! Nästa år har Simon siktet inställt på den europeiska serien EWS. Teamet Elisabet Ekblad/Hans Melkersson har varit ute och kört långloppscupen i MTB med flera pallplatser under säsongen. Slutligen når Hans en 4e plats i H60 och Elisabet en hedrande 2a plats i Dsport.

I landsvägscycklingen har det körts landsvägscup (cyklisternas motsvarighet till orienterarnas poängjakt). Det här var nog året då vi kan säga att Patric Oscarsson slog igenom. Även om han är en god cyklist så är det främst som krönikör av högsta graden han fick sitt genombrott. Aldrig har väl så många följt och uttryckt sin glädje över de färgstarka skildringarna av våra bataljer. Intresset att faktiskt delta i dessa trevliga träningstävlingar är det tyvärr lite sämre med. Vi får glädjas åt att vi fick se några nya ansikten som också återkom vid flertalet tillfällen. Under hela säsongen har 32 cyklister deltagit i cupen vid något tillfälle. 5 stycken har kört de sex deltävlingar som man får ta med sig i totalen. Maximalt antal deltagare i enskild tävling är 21 och lägsta antal är 7 stycken.

Segrare landsväg 2019 Herr/Dam	
Landsvägscupen	Peter Lindgren / Elisabet Ekblad
KM-linje	Krister Bergström / Elisabet Ekblad
KM-tempo	Henrik Nordin / Elisabet Ekblad

Elisabet härjar som synes helt fritt och tar hem alla titlar, är det inte någon annan dam som ska bjuda upp till kamp 2020?

Våran gemensamma landsvägsträning på söndagarna har haft bättre kontinuitet och 8-12 deltagande cyklister vid de flesta tillfällena. Vi kommer att fortsätta med att köra lågintensiva och långa pass som alltid startar kl 10 från klubbstugan. De hårda passen körs oftast på vardagar och är svåra samordna, här gäller "annonsering" i vår FB-grupp för att hitta träningskompisar.

TROSATRAMPEN (TT) 2019

Per-Erik Pelle Bång

Marknadsföring: Information och bild på cykelrundan.se för både för HT och TT.

Lappar med inbjudan delades ut i cykelaffärer och andra lämpliga affärer.

Massmejl skickades till alla tidigare anmälda.

I år var nyckelbanden till medaljerna sponsrade av Cykeltjänst i Södertälje med deras logga.

Söndagen den 12 maj, 90 km med 4 startgrupper och en kortare bana, 50 km runt Sillen.

I år hade vi en tidigare startgrupp igen kl. 09:50 på ca 30 personer - SGA Trading.

Verksamhetsberättelse för år 2019 Trosabygdens Orienteringsklubb

Vi använder oss av chip på höger sida av hjälmen. Cyklisten kan checka in i startfällan och även byta startgrupp då vi har startantenner som checkar startnumret, vilket uppskattas av cyklisterna.

För funktionärerna är det en riktig höjdare!

Lite svalt och blåsig, men inget regn och efter loppet kom solen fram och värmdde!

Det var många kommentarer om hur glada, trevliga och hjälpsamma funktionärer vi har! På alla funktioner! Lagarbete är positivt!

"Matpersonalen" blev verkligen hårt ansatta, nästan allt gick åt, knappt något blev kvar- så glada och hjälpsamma! Det bara dök upp fler och fler under dagen.

Så var det också rekord med 434 st. anmälda och över 410 startande. På korta banan blev det record med 95 startande! Efteranmälan och nummerutlämningen fick fullt upp...

Även start och mål hade det körigt, där fick t o m Neptrons personal hjälpa till med starterna.

Servicebilarna var överallt och hjälpte till på olika sätt så kvastbilen kunde plocka in i lugn och ro.

De 5–6 MC-förarna (några från BMW gruppen) gjorde ett kanonjobb. Toppbra att de vill hjälpa till igen!

Extrakontrollen innan 57-an på korta banan bemannades av Hasse L med hjälp av vår nestor Weine 87år.

Allt flöt på bra även vid kraschen i SGA Trading gruppen. Båda kunde lämna sjukhuset och mådde hyfsat bra. (Den ena kom till klubbstugan och hämtade sina saker innan stängning (hans fru skjutsade från Södertälje Sjukhus) med axel/arm i ställning och han fick lite smörgåstårta. Han var glad för servicen och gav lovord även om Hedebytrampen) ...

Parkeringen på gräsytorerna var kanon och det kändes mycket trevligare/mysigare med allt inom synhåll och att alla hade nära till allt.

Det var lite ont om funktionärer vid start och mål av olika anledningar.

Där måste vi förstärka! – *Se Hedebytrampen*

Plastad lapp med telefonnummer till funktionärer, Karta, Efteranmälningslapp med kvitto, Översiktskarta Häradsvallen-Trostorp, Översiktskarta klubbstugan, PM och genomgång vid samlingen och vid starten.

Bra skyltat! Snabba "resultat" och massor med bilder! Dessutom otroligt många och glada funktionärer.

Allsköns godis vid förtäringen. Gratis Massage efter målgång. Vitamin Well sponsrade med dricka.

Allt ovanstående bäddade för att vi fick idel lovord över HELA cykelarrangemanget, efter målgång, vid förtäringen och på gästboken. Bilder tagna av Pelle Bång.

HEDEBYTRAMPEN (HT) 2019:

Per-Erik "Pelle" Bång

Marknadsföring se ovan TT.

Söndagen den 1 september. 4 startgrupper på 90 km banan och 1 grupp på 55 km.

Start/mål vid Trostorp i Vagnhärad. Sol, värme men en **rejäl kraftig** motvind!

Den nya "**Matpersonalen**" gjorde ett strongt arbete då nästan allt gick åt.

Mer vatten fick hämtas till mål och depå!

Det var ett tufft cykellopp med hårda byiga vindar för cyklisterna!

Tur att regnet kom efter alla cyklister gått i mål

Efter Trosatrampen befarade vi att det skulle behövas många nya funktionärer, då flera av våra trotjänare var bortresta eller inte kunde hjälpa till.

Många nya funktionärer vid start och mål. Vi förbättrade även några delar där, bland annat att släppa in cyklisterna i två steg, 10 minuter och fem minuter innan start.

Verksamhetsberättelse för år 2019 Trosabygdens Orienteringsklubb

Det var 332 st. anmälda och 304 startande totalt. Vilket var endast 8 st. ifrån rekordet 2018. Däremot var det rekord med 262 ordinarie anmälda.

I år hade vi även säkrat upp i T-korsningen Högbergsgatan/Smäckbrogatan så att man inte åker ner mot centrum. Som vanligt var det flera funktionärer innan utfarten från Trosa - kändes tryggt!

Servicebilarna var överallt och hjälpte till på olika sätt. Kvastbilen kunde plocka in i lugn och ro. MC förarna gör som vanligt en insats så det känns säkert. Toppenbra att de ville hjälpa till nu på HT igen!

Några punkteringar, 2 mindre krascher med 2 inblandade på båda ställena, varav en till sjukhus, tror det var bruten arm.

Fortfarande är det svårt för cyklisterna att sortera rätt i de genomskinliga sopsäckarna tyvärr! Mat, plast och papper blandas hej vilt. Bliir ett slafsigt jobb att sortera ut innan tippen...

Någon som har ett tips på lösning?

I år var nyckelbanden till medaljerna sponsrade från Cykeltjänst i Södertälje med deras logga (från TT som även räckte till HT). Även den "överblivna" Vitamin Well drickan från Trosa Stadslopp använde vi till utdelning efter mål.

Färdigtryckta nummerlappar och chip på hjälmen. Neutron skötte tidtagningen som vanligt.

Man kan checka in i startfällan och även byta startgrupp då vi har startantenner så att vi vet vilket startnummer som åkt iväg i gruppen, vilket uppskattas av cyklisterna. För funktionärerna är det en riktig höjdare! Efter målgång bjöd vi på gratis Massage och förtäring. Många fina prestationer utfördes på olika nivåer med olika förutsättningar och hastighet...

Många kommentarer om hur glada, trevliga och hjälpsamma funktionärer vi har!

På alla funktioner! Lagarbete är positivt! Kändes som det bästa hittills!

Det fanns massor med egna bilder att beskåda tagna av Uffe Wallin och Pelle Bång.

Bara lovord om arrangemanget – **alla lovord fortsätter att överväldiga oss som arrangör!**

Slutord

Anders Runander

Trosabygdens orienteringsklubb kan lägga ytterligare ett verksamhetsår till handlingarna. Ett år där vi bedrivit en omfattande och uppskattad verksamhet inom orientering, skidor och cykel. I klubbens mångskiftande verksamhet har man inom samtliga discipliner så långt det varit möjligt (snötillgång ex.vis) bedrivit träning, tävling samt bjudit in till arrangemang. Detta skapar engagemang och gemenskap.

Vi konstaterar att det är klubbmedlemmar i alla åldrar, såväl aktiva utövare och ledare, som passivt stödjande samt supportrar, som tillsammans bygger hela verksamheten i klubben. Alla dessa ideella krafter utför ett enastående arbete för de konditionsidrotter som är knutna till TbOK.

Föreningsarbetet underlättas bland annat av ett gott samarbete med Trosa kommun, övriga sponsorer samt klubbens soliditets- och likviditetsläge.

Styrelsen för TbOK vill tacka alla medlemmar och ledare för ett gott samarbete under 2019. Vidare vill styrelsen även tacka sympatisörer, sponsorer och företrädare för Trosa kommun för stöd och bra samarbete.

Med dessa ord tackar styrelsen för det förtroende vi fick att leda klubbens arbete under 2019.

Anders Runander

Jan-Åke Mahlin

Birgitta Wallin

Eva Kindlundh

Per-Erik Bång

Henrik Nordin

Joakim Gimholt

Mats Nyman

Cecilia Wikander