

TbOK**Årsplan 2023****TbOK****Januari**

01-jan	söndag	Gott Nytt År!	
02-jan	måndag		
03-jan	tisdag		
04-jan	onsdag		
05-jan	torsdag		
06-jan	fredag		
07-jan	lördag		
08-jan	söndag		
09-jan	måndag		
10-jan	tisdag	OL: GTNC 3 OL: NattCup #3, Ryssbergen Nyköping	OK Klemmingen Nyköpings OK
11-jan	onsdag		
12-jan	torsdag		
13-jan	fredag		
14-jan	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
15-jan	söndag	OL: Zonträning, Oxelösund	OK Måsen
16-jan	måndag		
17-jan	tisdag		
18-jan	onsdag		
19-jan	torsdag		
20-jan	fredag		
21-jan	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
22-jan	söndag		
23-jan	måndag		
24-jan	tisdag	OL: NattCup #4, Svalsta Nyköping	OK Hällen
25-jan	onsdag		
26-jan	torsdag		
27-jan	fredag		
28-jan	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
29-jan	söndag		
30-jan	måndag		
31-jan	tisdag		

Februari

01-feb	onsdag		
02-feb	torsdag		
03-feb	fredag		
04-feb	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
05-feb	söndag		
06-feb	måndag		
07-feb	tisdag	OL: GTNC 4, NattCup #5	TbOK
08-feb	onsdag		
09-feb	torsdag		
10-feb	fredag		
11-feb	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
12-feb	söndag	OL: Zonträning, Arnö Nyköping	Nyköpings OK
13-feb	måndag		
14-feb	tisdag		
15-feb	onsdag	Årsmöte, kl. 19:00, klubbstugan Häradsvallen	Trosabygdens OK
16-feb	torsdag		
17-feb	fredag		
18-feb	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
19-feb	söndag		
20-feb	måndag		
21-feb	tisdag		
22-feb	onsdag		
23-feb	torsdag		
24-feb	fredag		
25-feb	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
26-feb	söndag		
27-feb	måndag		
28-feb	tisdag	OL: NattCup #6	Nyköpings OK

Mars

01-mar	onsdag		
02-mar	torsdag		
03-mar	fredag		
04-mar	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
05-mar	söndag	OL: Zon-träning, Trosa Vasaloppet	TbOK Sälen
06-mar	måndag		
07-mar	tisdag	OL: GTNC 5	OK Klemmingen
08-mar	onsdag		
09-mar	torsdag		
10-mar	fredag		
11-mar	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
12-mar	söndag		
13-mar	måndag		
14-mar	tisdag	Motions-OL, 9-11	OK Hällen
15-mar	onsdag		
16-mar	torsdag		
17-mar	fredag		
18-mar	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
19-mar	söndag	OL: Kringelträffen, Brandalssund Södertälje	Södertälje-Nykvarns OF
20-mar	måndag		
21-mar	tisdag		
22-mar	onsdag		
23-mar	torsdag	Motions-OL, 9-11	OK Tjärnen
24-mar	fredag	OL: Nyköpingsnatten, Buskhyttan	Nyköpings OK
25-mar	lördag	OL: Nyköpingsorienteringen, Buskhyttan Bad Safiren för TbOK-medlemmar kl. 15-16	Nyköpings OK
26-mar	söndag	OL: Måsenstafetten, Buskhyttan	OK Måsen
27-mar	måndag		
28-mar	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning	Årla IF Häradsvallen
29-mar	onsdag		
30-mar	torsdag		
31-mar	fredag		

April

01-apr	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
02-apr	söndag		
03-apr	måndag		
04-apr	tisdag	Cykel och OL: Ungdomsträning	Häradsvallen
05-apr	onsdag		
06-apr	torsdag	OL: Svartnatta, stafett	Ärla IF
07-apr	fredag	OL: Påsk-OL, Lång	Kjula IF
08-apr	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
09-apr	söndag	OL: Kolmårdsmedeln	OK Kolmården
10-apr	måndag	OL: Kolmårdsstafetten	OK Kolmården
11-apr	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning	Eskilstuna OL Häradsvallen
12-apr	onsdag		
13-apr	torsdag	Motions-OL, 9-11	OK Klemmingen
14-apr	fredag		
15-apr	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	
16-apr	söndag		
17-apr	måndag		
18-apr	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning	Åkers IF Häradsvallen
19-apr	onsdag		
20-apr	torsdag	OL: Poängjakt 1	
21-apr	fredag		
22-apr	lördag	OL: Stigtomtakavlen, Ålberga Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16	OK Hällen
23-apr	söndag	OL: Stigtomtakavlen, Ålberga	OK Hällen
24-apr	måndag		
25-apr	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning	Kjula IF Häradsvallen
26-apr	onsdag		
27-apr	torsdag	OL: Poängjakt 2	
28-apr	fredag		
29-apr	lördag	Bad Safiren för TbOK-medlemmar, 15-16 (sista för våren)	
30-apr	söndag		

Maj

01-maj	måndag	OL: Klemmingekampen, Lång, Mölnbo	OK Klemmingen
02-maj	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning Cykel: LVG Cup 1: Källvikstempot	Katrineholms OK Häradsvallen
03-maj	onsdag	Trosatrampen möte 1, kl. 19-21	Klubbstugan
04-maj	torsdag	OL: Poängjakt 3	
05-maj	fredag		
06-maj	lördag	OL: Swedish League #3, Medel, Svalboviken Eskilstuna	OK Tor
07-maj	söndag	OL: Swedish League #4, Lång, Svalboviken Eskilstuna	OK Tor
08-maj	måndag		
09-maj	tisdag	Motions-OL, 9-11 OL: Poängjakt 4 Cykel: Ungdomsträning Cykel: LVG Cup 2: Långetempot	Nyköpings OK Häradsvallen
10-maj	onsdag	Trosatrampen möte 2, kl. 19-21	Klubbstugan
11-maj	torsdag	4-klubbsmatch 1, Mass-start, Stigtomta	OK Hällen
12-maj	fredag		
13-maj	lördag	Flytta material från klubbstugan 10.00 -14.00 och "bygga upp" TC	Norrbyvallen Västerljung
14-maj	söndag	Trosatrampen 7-16	Norrbyvallen Västerljung
15-maj	måndag	Trosa Stadslopp Huvudfunktionärsmöte kl.19-21	Klubbstugan
16-maj	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning Cykel: LVG Cup 3: Trosa Hill Challenge	OK Grip Häradsvallen
17-maj	onsdag		
18-maj	torsdag		
19-maj	fredag		
20-maj	lördag	OL: 10-mila, Skellefteå	
21-maj	söndag	OL: 10-mila, Skellefteå	
22-maj	måndag		
23-maj	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning	Södertälje-Nykvarn OF Häradsvallen
24-maj	onsdag	Cykel: LVG Cup 4: The Royal Tofsö Gravel Tempo	
25-maj	torsdag	OL: Poängjakt 5	
26-maj	fredag		
27-maj	lördag		
28-maj	söndag		
29-maj	måndag		
30-maj	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel: Ungdomsträning OL: 4-klubbsmatch 2, Sprint, Frösäng Oxelösund	Strängnäs-Malmby OL Häradsvallen OK Måsen
31-maj	onsdag	Cykel: LVG Cup 5: Lilla Hedeby	

Juni

01-jun	torsdag	OL: DM Sprint, Nyköping	Nyköpings OK
02-jun	fredag		
03-jun	lördag	OL: Tävlingsresa Hälsingland	
04-jun	söndag	OL: Tävlingsresa Hälsingland	
05-jun	måndag	OL: Tävlingsresa Hälsingland	
06-jun	tisdag	OL: Tävlingsresa Hälsingland	
07-jun	onsdag	Cykel: LVG Cup 6: Västerljug Runt	
08-jun	torsdag		
09-jun	fredag	Skolavslutning	
10-jun	lördag		
11-jun	söndag	Cykel: Trosa goes HemmaSiljan	
12-jun	måndag	Provlöpning, Stadsloppet	
13-jun	tisdag	Cykel: ungdomsträning	
14-jun	onsdag		
15-jun	torsdag		
16-jun	fredag		
17-jun	lördag		
18-jun	söndag		
19-jun	måndag		
20-jun	tisdag	OL: Sommar-OL 1	TbOK
21-jun	onsdag	Cykel: LVG Cup 7: Trosa Midsummer Race	
22-jun	torsdag		
23-jun	fredag	Midsommarafton	
24-jun	lördag		
25-jun	söndag		
26-jun	måndag	Stadsloppet Stormöte kl. 19-21	Klubbstugan
27-jun	tisdag	OL: Sommar-OL 2	OK Klemmingen
28-jun	onsdag		
29-jun	torsdag		
30-jun	fredag	Trosa Stadslopp 7-24	

Juli

01-jul	lördag		
02-jul	söndag		
03-jul	måndag		
04-jul	tisdag	OL: Sommar-OL 3	OK Klemmingen
05-jul	onsdag		
06-jul	torsdag		
07-jul	fredag	OL: Eskilstuna Weekend, Medel	
08-jul	lördag	OL: Eskilstuna Weekend, Lång	
09-jul	söndag	OL: Eskilstuna Weekend, Lång	
10-jul	måndag		
11-jul	tisdag	OL: Sommar-OL 4	TbOK
12-jul	onsdag		
13-jul	torsdag		
14-jul	fredag		
15-jul	lördag		
16-jul	söndag		
17-jul	måndag		
18-jul	tisdag	OL: Sommar-OL 5	TbOK
19-jul	onsdag		
20-jul	torsdag		
21-jul	fredag		
22-jul	lördag		
23-jul	söndag	O-ringen Etapp 1	Åre
24-jul	måndag	O-ringen Etapp 2	Åre
25-jul	tisdag	O-ringen, Aktivitetsdag	Åre
26-jul	onsdag	O-ringen Etapp 3	Åre
27-jul	torsdag	O-ringen Etapp 4	Åre
28-jul	fredag	O-ringen Etapp 5	Åre
29-jul	lördag		
30-jul	söndag		
31-jul	måndag	OL: OK Hällens 3-dagars, Etapp 1	OK Hällen

Augusti

01-aug	tisdag	OL: OK Hällens 3-dagars, Etapp 2	OK Hällen
02-aug	onsdag	OL: OK Hällens 3-dagars, Etapp 3	OK Hällen
03-aug	torsdag		
04-aug	fredag		
05-aug	lördag		
06-aug	söndag		
07-aug	måndag		
08-aug	tisdag	Motions-OL, 9-11	Nyköpings OK
09-aug	onsdag		
10-aug	torsdag		
11-aug	fredag		
12-aug	lördag		
13-aug	söndag		
14-aug	måndag		
15-aug	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning	Strängnäs-Maliby OL Häradsvallen
16-aug	onsdag	Cykel: LVG Cup 8: Tribute to Gnesta	
17-aug	torsdag	OL: Poängjakt 6	
18-aug	fredag		
19-aug	lördag		
20-aug	söndag	OL: Eskilstunaorienteringen Cykel: Landsvägs-KM	Eskilstuna OL
21-aug	måndag		
22-aug	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel: Ungdomsträning OL: 4-klubbsmatch 3, Medel, Häradsvallen	Eskilstuna OL Häradsvallen TbOK
23-aug	onsdag	Cykel: LVG Cup 9: La Route de Montagne Calme	
24-aug	torsdag	OL: Poängjakt 7	
25-aug	fredag		
26-aug	lördag		
27-aug	söndag		
28-aug	måndag		
29-aug	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning Cykel: LVG CUP 10: Mörkövarvet	OK Tjärnen Häradsvallen
30-aug	onsdag		
31-aug	torsdag	OL: Poängjakt 8	

September

01-sep	fredag	OL: DM natt	OK Hällen
02-sep	lördag		
03-sep	söndag	OL: DM, lång	Södertälje-Nykvaarn OF
04-sep	måndag		
05-sep	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning	OK Måsen Häradsvallen
06-sep	onsdag		
07-sep	torsdag	OL: Poängjakt 9	
08-sep	fredag		
09-sep	lördag		
10-sep	söndag		
11-sep	måndag		
12-sep	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel: Ungdomsträning OL: 4-klubbsmatch 4, stafett	Ärla IF Häradsvallen Nyköpings OK
13-sep	onsdag	Cykel: Tempo-KM	
14-sep	torsdag		
15-sep	fredag		
16-sep	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
17-sep	söndag	DM, Medel (Trosa Skogslopp)	TbOK
18-sep	måndag		
19-sep	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning	OK Klemmingen Häradsvallen
20-sep	onsdag		
21-sep	torsdag	OL: Poängjakt 10	
22-sep	fredag		
23-sep	lördag		
24-sep	söndag	OL: DM Stafett (Sörmland/Östergötland)	Katrineholms OK
25-sep	måndag		
26-sep	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning	Strängnäs-Malmby OL Häradsvallen
27-sep	onsdag		
28-sep	torsdag		
29-sep	fredag		
30-sep	lördag		

Oktober

01-okt	söndag	KM dag (med OK Klemmingen)	TbOK
02-okt	måndag		
03-okt	tisdag	Motions-OL, 9-11 Cykel och OL: Ungdomsträning	OK Tor Häradsvallen
04-okt	onsdag		
05-okt	torsdag		
06-okt	fredag		
07-okt	lördag	OL: 25-manna, Lida Bad Safiren kl. 15-16	IFK Tumba/Tullinge SK
08-okt	söndag	OL: 25-mannamedeln, Lida	IFK Tumba/Tullinge SK
09-okt	måndag		
10-okt	tisdag	Veteran/Motions-OL Cykel och OL: Ungdomsträning	Trosabygdens OK Häradsvallen
11-okt	onsdag		
12-okt	torsdag		
13-okt	fredag		
14-okt	lördag	OL: Daladubbeln Bad Safiren kl. 15-16	
15-okt	söndag	OL: Daladubbeln	
16-okt	måndag		
17-okt	tisdag	Cykel och OL: Avslutning ungdomar	
18-okt	onsdag		
19-okt	torsdag		
20-okt	fredag		
21-okt	lördag	Spårdag, kl. 10-15, klubbstugan OL: Höstmedel, Strängnäs Bad Safiren kl. 15-16	Häradsvallen Strängnäs-Malby OL
22-okt	söndag	OL: Helg utan Älg, Gotland (21-22/10)	
23-okt	måndag		
24-okt	tisdag		
25-okt	onsdag		
26-okt	torsdag		
27-okt	fredag		
28-okt	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
29-okt	söndag		
30-okt	måndag		
31-okt	tisdag	Motions-OL, 9-11	OK Tjärnen

November

01-nov	onsdag		
02-nov	torsdag		
03-nov	fredag		
04-nov	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
05-nov	söndag	OL: Höstlunken	Snättringe SK
06-nov	måndag		
07-nov	tisdag	Motions-OL, 9-11 OL: GTNC 1	Kjula IF OK Klemmingen
08-nov	onsdag		
09-nov	torsdag		
10-nov	fredag		
11-nov	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
12-nov	söndag		
13-nov	måndag		
14-nov	tisdag	Motions-OL, 9-11	Nyköpings OK
15-nov	onsdag		
16-nov	torsdag	Motions-OL, 9-11	OK Tor
17-nov	fredag		
18-nov	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
19-nov	söndag		
20-nov	måndag		
21-nov	tisdag		
22-nov	onsdag		
23-nov	torsdag		
24-nov	fredag		
25-nov	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
26-nov	söndag		
27-nov	måndag		
28-nov	tisdag		
29-nov	onsdag		
30-nov	torsdag		

December

01-dec	fredag		
02-dec	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
03-dec	söndag		
04-dec	måndag		
05-dec	tisdag	OL: GTNC 2	TbOK
06-dec	onsdag		
07-dec	torsdag		
08-dec	fredag		
09-dec	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
10-dec	söndag		
11-dec	måndag		
12-dec	tisdag		
13-dec	onsdag		
14-dec	torsdag		
15-dec	fredag		
16-dec	lördag	Bad Safiren kl. 15-16	
17-dec	söndag		
18-dec	måndag		
19-dec	tisdag		
20-dec	onsdag		
21-dec	torsdag		
22-dec	fredag		
23-dec	lördag		
24-dec	söndag	GOD JUL!	
25-dec	måndag		
26-dec	tisdag		
27-dec	onsdag		
28-dec	torsdag		
29-dec	fredag		
30-dec	lördag		
31-dec	söndag		
01-jan	måndag	GOTT NYTT ÅR!	