

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

TROSABYGDENS ORIENTERINGSKLUBB



Ordförande Eva Kindlundh	Vice Ordförande Åsa Westlund	Sekreterare Anders Runander
Kassör Mats Nyman	Lödamot Pelle Bång	

TbOK:s Styrelse 2023



Cykel
Trosabygdens OK:s cyklister
MTB ungdom och senior, Landsväg senior



Orientering
Trosabygdens OK:s orienterare
Ungdom, senior och veteran



Längdskidor
Trosabygdens OK:s skidåkare
Senior



Trosabygdens OK

**TBOK HAR UNDER 2023 ARRANGERAT:
TROSA STADSLÖPP, OL MEDEL-DM SÖDERMANLAND,
OL HITTAUT, VETERAN-OL TÄVLING, OL-POÅNGJAKTER,
SOMMAR-OL, OL GNESTA TROSA NATTCUP (GTNC),
TROSATRAMPEN CYKEL, LANDSVÄGSCUP CYKEL,
CYKEL TEMPO-KM OCH LINJE-KM.**

Styrelsen för TbOK får härmed avge följande berättelse för verksamheten under 2023.

Styrelsen

Ordförande	Eva Kindlundh
Vice ordförande	Åsa Westlund
Kassör	Mats Nyman
Sekreterare	Anders Runander
Ledamot	Per-Erik Bång
Revisorer	Britta Eklund Louise von Berens
Revisorsuppleant	Iuliana Carlsson
Valberedning	Krister Bergström (sammankallande) och Patric Oscarsson

Styrelsen har haft 10 protokollförda sammanträden och dessemellan ett antal informella e-postöverläggningar.

Innehållsförteckning

Sida	
3	Administration
4	Ekonomi
4 - 5	OL-ungdomskommittén
5 - 7	Träning och Tävlingskommittén
7	Kartor och arrangemangs kommittén
8	Skidor och spår
8 - 10	Trosa stadslopp
11 - 13	Cykel
14	Slutord

Administration

Jan-Åke Mahlin

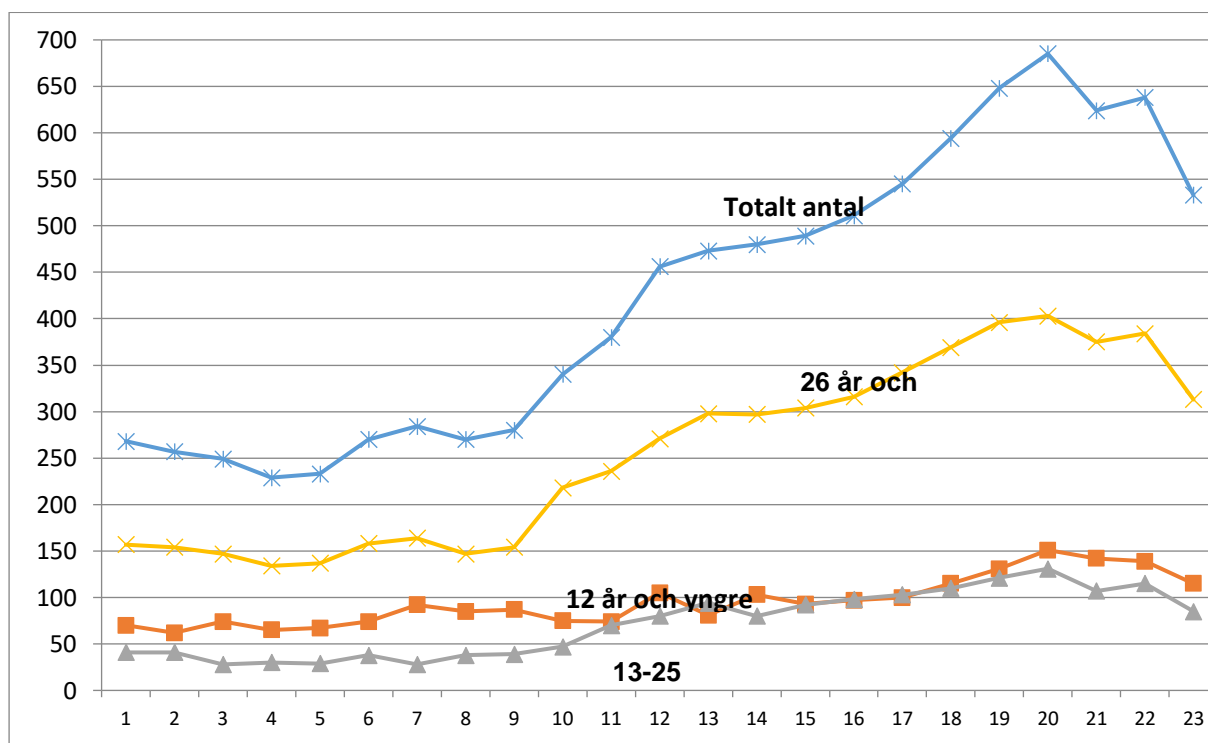
Medlemsavgifter under året har varit för Ungdom tom 20 år, 100 kr, Seniorer från 21 år, 150 kr och Familjeavgift, 300 kr.

Antal medlemmar:

Summa medlemmar, 533 st.

115 st. 12 år och yngre, 85 st. 13 - 25 år, 313 st. 26 år och äldre

TRENDKURVOR för åren på 2000-talet



Trendkurvorna visar att medlemsantalet har börjat vika nedåt under 2020-talet efter att ha kraftigt ökat under decenniet innan (2010 - 2012 berodde uppgången på att TVCK:s cyklister gick in i TbOK samt många skidåkare tack vare bra snövintrar). Den fortsatta uppgången bröts dock på ett väldigt tydligt sätt efter pandemin, och har i princip fortsatt efter det och sjönk från 638 till 533 medlemmar under 2023.

Bad i Safiren har erbjudits våra medlemmar på lördagarna.

Ekonomi

Mats Nyman

Väsentliga händelser under räkenskapsåret och efter dess slut:

Under räkenskapsåret 2023 har vi haft tre stora arrangemang som givit oss ett bra ekonomiskt tillskott. På kostnadssidan har vi anslutit klubbstugan till kommunens fibernät och vi har låtit inköpa en ny A3-skrivare. Båda dessa inköp kommer underlätta vårt administrativa arbete vid olika arrangemang när det gäller kopiering/tryck och även ge en billigare drift.

Vi har även genomfört underhållsarbete på våra snöskotrar och klubbstugan.

I samband med att vi arrangerar SM tävlingar 2024 så har större kartarbeten har genomförts under verksamhetsåret.

Utmaningen för 2024 blir att balansera kassaflödet över våra arrangemang Trosatrampen, Trosa stadslopp och SM-tävlingarna.

OL-Ungdom

Magnus Lömäng

Deltagare

Ungdomsgruppen 7–15 år har träning en gång per vecka och delas in i följande kunskapsnivåer.

- 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 lämna stigarna.
- Orange och violett grupp för de äldsta ungdomarna, stort fokus på teknik, och trygghet.

På grund av en kraftigt nedåtgående trend av deltagande ungdomar samt aktiva ledare så genomfördes vårens träningar i två grupper och höstens enbart i en grupp samtidigt som Emma Sjölander och Tomas Wirmark initierade en separat nybörjarträning för att rekrytera fler barn och ungdomar till vår verksamhet. Under våren så deltog ca 5–10 ungdomar per tillfälle och under hösten endast 1–3 ungdomar och där vissa tillfällen helt ställdes in på grund av inga deltagare alls. Nybörjarträningen hade god uppslutning med 15–20 barn per tillfälle.

Träningar och tävlingar

Från mars till oktober har vi genomfört träningar på tisdagar varje vecka, med uppehåll över sommarlovet. Träningarna sker vid klubbstugan och i närliggande skogar.

Utifrån våra två olika träningsgrupper arbetar vi med olika fokusområden under träningarna. Detta arbetsätt har vi använt oss av de senaste åren vilket skapar både ökad kunskap och säkerhetskänsla hos ungdomarna, men som också ger variation på träningarna.

En del ungdomar, främst gul och orange/violett grupp, har under året varit med på klubbens egna poängjakter. Vissa andra tävlingar har också besökts i närområdet.

Vi har under året också haft uppslutning på närliggande tävlingar såsom olika DM-tävlingar och självklart våra egna poängjakter.

4-klubbsmatcher

De traditionella 4-klubbsmatcherna genomfördes under 2023 tillsammans med våra grannklubbar. Nytt för 2023 var att även OK Klemmingen bjöds in för att öka deltagarantalet och främja samarbetet i närområdet. TbOK anordnade en medeldistans vid klubbstugan i augusti. Det var totalt 72 startande varav 10 av var våra egna ungdomar. Ungdomstränarna vill rikta ett stort TACK till alla som hjälpte till med arrangemanget.

Läger

Under 2023 anordnades inget läger för våra OL-ungdomar.

Ledare

Ledare har under året varit Örjan Nordberg, Magnus Lömäng, Emma Sjölander, Robert Högfors (endast våren) och Tomas Wirmark (endast hösten).

Tränings- och tävlingskommittén

Eva Kindlundh

Tränings- och tävlingsverksamheten kan se tillbaka på ett år av deltagande i såväl ungdoms-, senior- som veteranklasser på många tävlingar och klubben fick sin bästa placering på många år på 25-mannastafetten.

Vi kan också glädjas speciellt åt fina framgångar i den nya klassen Para-I där Viggo Nordberg kom på en fin 3:e plats totalt på O-ringen i Åre!

DM tävlingarna 2023

DM sprint

H10 Samuel Wirmark 2:a

H 16 Ivar Nordberg 2:a

H 55 Gunnar Kindlundh 2:a

DM Lång

H 16 Ivar Nordberg 3:a

H 10 Samuel Wirmark 1:a

DM -Natt

H 16 Ivar Nordberg 3:a

H45 Örjan Nordberg 3:a

H65 Anders Runander 3:a

DM -Medel

H10 Samuel Wirmark 1:a

H16 Ivar Nordberg 3:a

DM Stafett

H 120 11 plats.

Vi har haft deltagare i USM sprint- och långdistans, Veteran SM medel- och långdistans samt Veteran-SM Ultralång distans.

Klubben har deltagit med lag på Måsenstafetten och Stigtomtakaveln samt kombinationslag i finländska Jukola-kaveln. Årets Kolmårdskavle var inställd pga snöläget.

Årets 25-mannastafett arrangerades vid Lida Friluftsgård och alla löpare gjorde bra lopp och TbOK slutade på placering 212.

O-ringen gick i år i Åre där vi tillsammans stod för 73 starter. Sista etappen bjöd på fin terräng, men också ett riktigt regn och åskoväder vilket gjorde att alla skyndade sig ifrån tävlingsarenan för att försöka ta sig till den långa busskön för att komma hem! Kvällen avslutades med en god middag som Lars Westlund med familj hade ordnat. Mycket uppskattat av oss alla!

Vi har tillsammans med OK Klemmingen som vanligt arrangerat Sommar-OL och Gnesta Trosa Natt Cup, GTNC.

Vi har även varit med i ett samarbete med Nyköpings OK, OK Måsten och OK Hällen om sk "zon-träningar".

Årets tävlingsresa gick till Hälsingland och Alfta Ösas tävlingar där vi var 18 deltagare från klubben.

Poängjakten 2023

Poängjakten har arrangerats som vanligt, i år vid 10 tillfällen, med totalt 57 st. vilket var något färre jämfört med tidigare år.

Full pott kammade Samuel Wirmark hem med 250 poäng! Stort grattis till dig Samuel och nu får vi andra försöka träna mer om vi ska kunna aspirera på första platsen 2024!

Vid den sista poängjakten för året, som arrangerades av Eva Kindlundh i Västerljung, bjöds det efter genomförd löpning på grillad korv i ljuset av marschaller och pannlampor. Uppskattad och mysig avslutning vilket vi planerar att göra om även 2024!

Resultat för poängjakten 2023:

1. Samuel Wirmark	250 poäng	6. Per-Ingvar Adamsson	196 poäng
2. Gunnar Kindlundh	222 poäng	7. Isak Muhrbeck	195 poäng
3. Elis Andersson	220 poäng	8. Åsa Westlund	192 poäng
4. Eva Kindlundh	218 poäng	9. Tomas Nöremark	187 poäng
5. Tomas Wirmark	198 poäng	10. Örjan Nordberg	177 poäng

KM

Arrangeras vartannat år omväxlande av OK Klemmingen och TbOK. I år var det Gunnar Kindlundh som var banläggare för detta arrangemang med arena Pilskogen. 21 startade från TbOK.

KM segrare 2023

D 35–40 Louise von Berens	D 55–60 Eva Kindlundh	H65–70 Carl Bachman
D45–50 Jenny Nordberg	H 55–60 Per-Ingvar Adamsson	H 70 Göran Eklund
H45–50 Örjan Nordberg	D 65 Helena Bachman	

Tränings och tävlingskommittén har under bestått av Anders Runander och Eva och Gunnar Kindlundh.

Kart- och Arrangemangskommittén

Anders Runander

Arrangemang

För 3:e året i rad stod ett DM-arrangemang för dörren att arrangera, den 17 september, då vi tagit över Medel-DM från IK Standard som blev tvungna att avsäga sig arrangemanget. Tävlingsarenan var den här gången placerad vid Stora Hällängsstugan (Stene) väster om Trosa, där banorna strängades i Fänskogen av Åsa Westlund, och med Anders Runander som tävlingsledare. 399 orienterare deltog, de flesta mycket nöjda med kartan, banor och arrangemanget.

Den 10 oktober var vi i farten igen med vår årliga veteran tävling, då våra duktiga veteranmedlemmar ledda av Gitte Jutvik som tävlingsledare, arrangerade Motions-OL (Veteran-OL eller OL för daglediga) i anslutning till Tomtaklinskolan i Trosa. Gitte och Britta Eklund svarade för banorna på den sammanslagna Bråta-Krymlakartan, där 121 tävlande dök upp till start.

Årets 4-klubbsmatch för ungdom (med Nyköpings OK, OK Måsen och OK Hällen) arrangerades av ungdomskommittén vid klubbstugan den 22 augusti, med 72 deltagare.

HittaUt

2023 arrangerade vi HittaUt i Trosa för fjärde året, återigen omfattande alla tre orterna i kommunen. I Vagnhärad ungefär som året innan (inom samhället och Lånestaheden), i Västerljung den här gången endast i byn samt i den nyreviderade Hammarbyskogen (norr om byn), och i Trosa höll vi oss mellan Vitalisskogen och delar av nyreviderade sammanslagna Bråta-Krymlakartan. Vi hade även 10 st cykel-chp utsatta runt om i kommunen, totalt 120 checkpoints i de tre olika kommundelarna. 37 personer besökte samtliga (två fler än 2022). Antalet registrerade deltagare 749 st. (419 kvinnor och 330 män). Ca 70% av dessa kom från andra kommuner (50% i fjol). Dessutom har skolorna i kommunen som tidigare år använt sig av Hittaut i undervisningen. Gitte Jutvik Guterstams projektgång har bestått av Joakim Gimholt (data, hemsida, telefon-app), Anders Runander (kartor), Göran Eklund, Eva Lindell, Tomas Bäck samt Björn Sveréus. Projektet pågick mellan 6 april och 6 november.

Revidering av kartor

Revidering av de delar av Bråta och Krymla som användes till Hittaut utfördes under februari-mars. Revidering av Fänskogen (mellan Hungavägen och Stenegårdarna) inför Medel-DM utfördes under sommaren.

Båda dessa revideringar utfördes av Anders Runander.

Revidering samt nyritning på Erikslund inför SM Lång 2024 har utförts under hösten av Calle Bachman.

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

Skidor

Skidsäsongen 2022/2023 var en av de sämre men 2023/2024 blir desto bättre!

Första spåren vid Häradsvallen 2023 drogs den 9 mars och den sista spårningen drogs den 1 april. Första spårningen 2023/2024 drogs den 30 november följt av en växlande väderlek med en svårighet att få bestående skidspår. Under julhelgen förstärktes spårningsteamet med Andreas Blomqvist.

Vid en förfrågan var det under hösten i år endast intresse för tävlingsdräkt. Patrik Oscarsson tog ett trevligt initiativ till en ny design på Skid-tävlingsdräkten med inspiration från cyklisternas dräkter med sponsorreklam (Cykeltjänst, Lebam Brunnsborrning, Kjellbergs Bygg, Trosa Måleri och Wikanders fastigheter).

29 st. anmälda till den planerade skidresan till Gopshus 19 - 21/1 2024.

TbOK:are i skidspåren

Engelbrektsloppet 45
Christer Vogelsang 3:39:38
Tove Wrände 4:56:20

VASALOPPET 30
Helene Kristiansson, D55, 2:46:21
Hans Rintala, H55, 2:38:27

ÖPPET SPÅR, Söndag
Pontus Thedvall, H40, 6:53:42
Tommy Åström, H40, 11:28:20
Patric Oscarsson, H55, 6:40:46
Hans Rintala, H55, 9:15:23

VASALOPPET
Magnus Ljung H45, 6:32:34
Elin Hansen, D35, 11:03:07
Cecilia Swärd, D45, 11:03:07
Peo Rydholm, H50, 8:53:16

ÖPPET SPÅR, Måndag
Christian Gustafsson, H 45, 5:14:32

Spår

Elljusspårdagen lördag 21 oktober

Under elljusspårdagen jobbade ett 30-tal personer med att lägga ut 60 kubikmeter bark, röja, "öppna upp" upp - och nedfarter på elljusspåret för skidåkningen. Detta år räckte barken till att även lägga bark vid infarten till elljusspåret där det tidigare varit grus.

Till allas glädje kunde även i år Tommy Fridolfsson hjälpa till med egen traktor och tippsläp och Tomas Florin med traktorskopa. Tomas Wirmark kompletterade väl med en 4-hjuling med flak. Som vanligt avslutades i klubbstugan med en smörgåstårta, kaffe, kaka och information om klubbkläder och skidresa. Noterbart är att TbOK har avtal med Trosa kommun om att hålla elljusspåret och området i närheten i bra skick.

Trosa Stadslopp

Per-Erik "Pelle" Bång

Vårt traditionsenliga Trosa Stadslopp genomfördes fredag 29 juni 2023 för 37:e gången.

Tävlingsledare Pelle jobbade som vanligt väldigt mycket själv under året.

Trosa Stadslopp har en "egen" hemsida <http://www.trosastadslopp> som Pelle byggt och

administrerar i wordpress. Trosastadslopp.se flyttades över, under hösten, till samma webbhotell som tbok.se (beebyte) för att bl. a minska kostnader.

Det har varit mycket jobb med att sälja annonser, banderoller och uppmuntra sponsorer. "Klasskampen" mellan årskurs 4 - 5 och årskurs 7 - 8 fortsatte med hjälp av sponsring från TROTAB och Länsförsäkringar Sörmland. Noterbart var att det inte blev något resultat då det var endast 2 anmälda (som inte ens startade). Fundering på att lägga ned traditionen 2024 finns.

Sambaorkestern Filhos do Samba förgyllde loppet igen med färgstark sambadansös.

Springtimes Vd Patrik Yderberg sponsrade, genom utlottning, en träningsresa på Training Camp Portugal med Springtime Resor 14-21 oktober 2023 (värde 15 485 kr) för en löpare på 8 900 m, samt en valfri höstweekend, inklusive logi, mat och träning för två personer till ett värde av 6 000 kr på Camp Järvsö.

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

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

Kassör var Mats Nyman. Funktionärsansvarig för östra banan var vår nya ordf. Eva Kindlundh. Ansvarig för parkeringen var Anders Johansson med hjälp av Elis Andersson och Louise von Berens. Anders J och Elis A satte upp informationsskyltar och snitslade till ombyte/dusch och Team Sporta. Banchefer på östra sidan var Ulf Wallin och Torsten Österlund. Torgchef var Tero Jamalainen och Lars-Erik Stolth.

Banchefer på västra banan var Tomas Bäck.

Anders Runander var chef vid målet med hjälp av Jan Ring och Sverker Alm.

Speaker var den eminente Ulf Tengbrand. Startspeaker, även han eminent, var Patrik Lidström.

Malone Melkersson basade över Trosabygdens Cyklisterna, vilka hade hand om utdelningen efter mål, och delansvar för vätskekontrollerna på banan.

Ny chef för för cyklister var Fredrik Malm.

Peter Wesslund med tre endurokollegor körde endurohojar i täten i stället för föråkarbil.

Pontus Landström körde följebilen som vanligt

I år hade vi anmälan öppen online med swish och betalkort ända till start för första gången. Det fungerade långt över förväntan då knappt någon anmälde sig fysiskt på plats med kontanter eller swish.

Noterbart var att länken (hemsidan var uppe men orsakades av något nätproblem i cyberrymden) mot Trosa Stadslopps hemsida inte fungerade under ett par timmar på förmiddagen vilket löstes genom bra hantering på plats av Nummerlapps-utdelningen/Direktanmälan, direktlänken sattes upp. Göran och Britta Eklund var ansvarig för Direktanmälan och Lars Westlund/Jenny Nordberg för nummerlappsutlämningen som Lasse Westlund förberett.

I år hade Favarent hoppat av all sponsring! Efter ett idogt letande fick vi till slut tag i Huddinge arrangörsservice där vi kunde hyra en scen. De transporterade, satte upp/rev den. Till startspeakertorn använde vi vår mobila "trappa" från garaget. Målgången byggdes med kravallstaket 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.

Numera har vi en samlad funktionärsförteckning som alla Huvudfunktionärer fått.

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

ORCA levererade verkligen på topp (förutom ett misstag vid starten som vi löste själva...)

Ny bilsponsor var ASKLING Bil (Toyota). De ställde ut ett par bilar i "skolparken". De var väldigt nöjda och vill vara med 2024 igen.

Även i år hade vi inget specifikt medaljmotiv (för att spara kostnader genom att återanvända överblivna medaljer) utan endast Trosabygdens Orienteringsklubb i text runt Stadsloppsloggan och Team Sportia nyckelband. Medaljkostnaden med logoband betalades via Team Sportia Trosa genom att bland annat skicka några större Trosa Stadsloppsfakturor från Stadsloppet via Team Sportia med moms. Likaså betalar Camfil Neptrons faktura som sponsring.

I år fick Trosabygdens OK efter min utbildning och ansökan till Friidrottsförbundet en stor summa pengar drygt 35 000 kr, ett s.k. återstartstöd, efter att 2022 som var året efter Pandemin då alla löptävlingar minskade med antalet anmälda.

Vi använde pengarna till marknadsföring genom Race One, Race ID och egna FB. Redovisning av återstartstödet utfördes efter Stadsloppet till SFIF.

Vi har haft reklam och reportage med bilder på webbsiten "SPRING Löpning för alla" inför Stadsloppet, under och efter med inhyrd fotograf. Inbjudan, Programtidningen, annonser, banderoller, kartor och affischer har skapats av Pelle.

Inbjudan gick ut som endast 8-sidig bilaga i ÖSP i år då flera annonsörer hoppat av. Inbjudan distribuerades via ÖSP/Posten hem i brevlådan.

Programtidningen med PM för löparna, totalt på 16 sidor och kom som vanligt ut tisdagen innan midsommar som en bilaga i ÖSP sista nummer inför sommaren.

Vi fick till slut ett överraskande bra resultat mot budget i år fastän intäkterna från annonseringen och banderoller minskat.

Vår leverantör av tidtagning, anmälningssystem, resultatsystem live och nummerlappar var Neptron. Nettotid och engångschip på skon till alla. Via hemsidan kunde löparna få all information. Löparna kunde beställa svart T-shirt med vit text.

I år trycktes som tidigare 250 funktionärs T-shirt, i år från Craft med bättre material i funktions T-shirt, i ny röd färg. Uppdelat på ca 50 T-shirt per sponsor som Pelle ordnar (5) och Team Sportia fakturerar.

Som vanligt erbjöds löparna en Live resultatportal (även med åldersrelaterade resultat) med alla möjliga sökkriterier. Utskrift av eget diplom fanns som val. Videosnuttar från målgång via Youtube. Även i år sponsrade Vitamin Well Trosa Stadslopp med 1 000 dryckesflaskor till alla vuxna. Totalt var närmare 1 509 löpare anmälda och 1 337 löpare i mål (2022: 1452 anmälda/1214 i mål). Den tidigare funktionärsfesten byttes ut helt - p g a för lågt antal deltagande 2022 - mot utlottning av presentkort till deltagande funktionärer. Uppskattad funktionärslunch intogs på Trosa Stadshotell och 10-fika på Trosa Stadscafé.

Samuel Tsegay vann för andra året i rad och Sanna Mustonen vann för första gången damklassen.

Förbättringar till 2024 har noterats i "Synpunkter från Trosa Stadslopp 2023" och "Påminnelser de sista veckorna". Huvudfunktionärsmöte med utvärdering av 2023 blev inte av under hösten. En "åtgärdsplan" med alla funktioner, aktiviteter, ansvariga och datum, följs upp löpande.

Cykel -Trosabygdens Cyklister

Under året har cykelsektionen haft ett digert schema där motionslopp varvas med barn- och ungdomsträning, träningstävlingar och klubbmästerskap.

Trosatrampen (TT) 2023

Per-Erik "Pelle" Bång

Vårt traditionsenliga Trosatrampen genomfördes söndagen den 14 maj för 19:e gången.

Trosatrampen har en "egen" hemsida, <http://www.trosatrampen.se> som Pelle byggt och administrerar i wordpress. Trosatrampen.se flyttades över under hösten till samma webbhotell som tbok.se (beebyte) för att bl. a minska kostnader.

Veckan före start blev vi nödgade att gå ut med följande meddelande:

" VIKTIGT MEDDELANDE TILL ALLA CYKLISTER!

Sträckan Häljö - Tystberga är nu i så dåligt skick framför allt på 4 ställen att vi inte kan garantera cyklisternas säkerhet utan tvingas nu i sista stund slopa den sträckan och i stället åka via Bälinge – Tystberga.

Därmed blir nya sträckningen på korta banan ca 47 km och långa banan ca 80km

Tyvärr kunde inte Trafikverkets underleverantör Terranor uppfylla vår vädjan att hinna fylla i och iordningsställa de värsta 4 ställena.

Vi får hoppas att hela den sträckan kommer att hinnas åtgärdas till 2024 - vilket är planerat."

De tänkta bansträckningarna 90 km och 57 km från 2022 fick alltså göras om 2023 en vecka innan start!

4 startgrupper på långa och 1 på den kortare banan. Även i år hade vi en större grupp från Fredrikshof IF CK på ca 30 personer och även flera andra större grupper.

Startplats var Norrbyvallen i Västerlångåker vilket innebar att flytta allt material från klubbstugan redan på lördagen och förbereda allt inför söndagen 14 maj. Bra med utrymme i lokalerna och i köket fanns det mesta som porslin, diskmaskin, kaffekokare och kyl/frys. 4 WC och 3 - 4 ombyte/dusch-lokalerna. Parkeringen fick vi ok på att även i år använda större delen av en av de stora gräsplanerna samt en mindre.

Vi fick godkänt av Trafikverket/Länsstyrelsen bansträckningarna. Inga skyltar behövdes sättas upp av Terranor.

Marknadsföring: Information delades ut i cykelaffärer och via bildspel på FB.

Massmejl skickades ut till alla tidigare anmälda (1 600). Information på de flesta FB-grupperna i Sörmland/Stockholmstrakten samt på "Vi som älskar landsvägscyckling".

Information lades i brevlådor till boende i närheten av målgång och Norrbyvallen.

Information skickades även ut via inbjudan (ÖSP bilaga) i april för Trosa Stadslopp.

Medaljernas nyckelband var sponsrade av Cykeltjänst i Södertälje.

Vi använder oss av chip på höger sida av hjälmen. Cyklisten kan byta startgrupp då cyklisten ändå registreras vid incheckning i startfällan 5 min före respektive start. Vi hade även en insläppsfälla före startfällan.

Strålände sol hela dagen! Kortbyxor och kortärmat!

Det var många kommentarer om hur glada, trevliga och hjälpsamma funktionärer vi har! På alla funktioner! Lagarbete är positivt! 400 anmälda och 366 startade.

Anmälan var öppen ända till start! Ingen kontant direktanmälan behövdes under förmiddagen Alla anmälningar (förutom några enstaka) via kort då swish via neptron låg nere ett tag.

Två (2) servicebilar hjälpte till på olika sätt. Kvastbilen plockade in långa banans skyltar/pilar. Första vätskekontrollens funktionärer plockade in korta banans pilar och skyltar. I år hade vi bara två (2) MC-förare som gjorde ett kanonjobb.

Det var som vanligt lite ont om funktionärer veckorna innan men det löste sig sista veckan.

Deltagarna kunde "Fotografera av telefonnummer till funktionärer". Akutnummer på nummerlappen.

Kartor och infoskyltar till alla funktionerna och översiktskarta Norrbyvallen och PM sattes upp. Information av Pelle B som startspeaker inför varje startgrupp.

Bra skyltat! Live resultat och massor med bilder av Uffe Wallin från banan och av Pelle vid mål samt lite från före start och efter mål.

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

Den "sena nya bansträckningen" uppskattades ändå av deltagarna (även funkisarna). Allt ovanstående bäddade för att vi fick idel lovord över HELA cykelarrangemanget, efter målgång, vid förtäringen och via e-post – som vanligt.

Landsvägscykel

Patric Oscarsson

Landsvägscupen

Under 2023 fortsatte vi på inslagen väg med inte mindre än 10 stenhårda deltävlingar i cupen. De 2 extra deltävlingarna som adderades till 2022 års upplaga mottogs med stor uppskattning av den enkla anledningen att det är kul att rejsa på cykel och ju mer man får göra det desto roligare har man. De 10 deltävlingarna var fördelade på tre tempolopp, ett backrace och sex linjelopp. Backracet brukar köras i Lästringe-backen men flyttades i år till Hölö och deltävlingen går nu under namnet Hölö Cima Coppi.

Vi hade 25 cyklister som deltog i minst ett race och det totala antalet starter var 122. Detta var lite mindre än under föregående år och kan till fullo förklaras med att vi hade färre besök från CK Dainon detta år.

Även i år fick vi se cyklister från Gnesta högst upp på prispallen. På damsidan försvarade Catrine Gustafsson sin titel men på herrsidan blev det tronskifte men guldpokalen stannade i Gnesta och är numera i Jesper Johanssons ägo.

Sällskap på pallen fick de av Iuliana Carlsson på damsidan och Tomas Florin och Tomas Bondesson på herrsidan.

Linje-KM

I strålande sensommar-väder avgjordes årets Linje-KM. Start vid OK i Vagnhärad och sen via Lästringe trafikplats, Ärendal och Gnesta och slutligen stenhård spurtuppgörelse med mål utanför Optimera i Vagnhärad. På damsidan segrade Catrine Gustafsson före Iuliana Carlsson. På herrsidan fick Lukas Holm kliva överst på pallen följt av Anders Lernerud och Per-Ove Sundman.

Tempo-KM

Årets Tempo-KM lockade 9 cyklister till start. Banan vi kört under ett antal år nu har start och mål vid p-fickorna efter Korslöt och går upp till Hölö Kyrka och tillbaka. Alltid tufft och det gäller att disponera sitt lopp väl för att maximera sin prestation. På damsidan hade vi tyvärr bara en deltagare i Catrine Gustafsson men inte en tendens till fegis-körning utan guldmedaljen förtjänade hon med råge. På herrsidan segrade Lukas Holm före Johan von Walkendorff och Anders Lernerud.

Trosa goes HemmaSiljan

Denna begivenhet som föddes under pandemirestriktionerna har blivit ett permanent och mycket uppskattat inslag för oss.

I år även med utomsöcknes deltagare från det Vättern-gäng som ett antal klubbmedlemmar deltog i.

Hela 16 stycken blev vi som for runt på gräddan av sörmländska småvägar. Start och mål i Stavsjö, finfika vid Djulö kvarn i Katrineholm och sen efterföljande bad i Stavsjön.

Barn- & ungdomsträning

Magdalena Kalvi/Kristina Thunström

Barn & ungdomsträningen bedrevs under året mellan början av april till slutet av oktober. Vi har i år varit 42 aktiva barn indelat i 4 grupper. Även det här året har våra träningar utgått från Bergs Gård MTB-arena och var tredje vecka har vi gjort utflykter runt om i länet för att visa våra barn och ungdomar nya härliga platser att cykla på.

Precis som tidigare år är intresset stort att få testa på MTB. Vi har periodvis haft intagningsstopp då vi saknat tränare alt. behövt slussa barn vidare upp i de avancerade grupperna för att göra plats för nya medlemmar.

Under året har vi fått in två nya tränare vilket i är tacksamma för då trycket på vår ungdomsverksamhet är stor.

Träningstävling / motionsloppet: Sörmlandsserien – MTB

Sörmlandsserien MTB är en tävlingsförberedande serie, där föreningarna i Södermanland anordnar träningstävlingar och på ett avdramatiserat sätt förbereder ungdomarna inför riktiga tävlingsstarter. Syftet är att ungdomarna skall få känna på hur det är att tävla och att få träffa ungdomar från andra klubbar.

I år fick vi tyvärr ställa in vår deltävling i Sörmlands serien-MTB pga resursbrist. Vi från MTB-ungdom behövde lägga fullt fokus på vår träningsverksamhet då vi till säsongen 2023 tappat många erfarna tränare.

Vi hoppas att under 2024 kunna arrangera denna tävling igen.

Vår kontaktadress i TbOK är cykelungdom@tbok.se

Slutord

Trosabygdens OK kan lägga ytterligare ett verksamhetsår till handlingarna.

Vi har som vanligt arrangerat många tävlingar och träningar inom cykel och orientering samt ordnat skidläger och skidspår när det funnits snö. Trosa Stadslopp arrangerades som vanligt fredagen efter midsommar med många deltagare och duktiga och glada funktionärer som hjälpte till vilket är ovärderligt vid alla våra arrangemang!

Många funktionärer kommer också att behövas till SM i långdistans som vi kommer att arrangera 31 augusti - 1 september 2024. Förberedelserna inför detta arrangemang har pågått under en tid och intensifieras nu under våren 2024 där Anders Runander och Eva Lindell är tävlingsledare.

Styrelsen i TbOK vill tacka alla medlemmar och ledare för ett gott samarbete under det gångna året. Vidare vill styrelsen även tacka 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 2023.

Eva Kindlundh Åsa Westlund Anders Runander Mats Nyman Per-Erik Bång

