

**En av Trosabygdens OK:s grundare har stämplat ut.**

Bengt Mattiasson, en av de eldsjälar som tillsammans med Claes och Rigmor var med och startade vår numera 50-åriga förening har gått bort.

Bengt (som orienterade i Göteborg redan under 60-talet) deltog, märkt av sin cancersjukdom, med stöd av hustrun Evalena på vår jubileumsfest i november och höll ett mycket uppskattat föredrag om hur det gick till då för 50 år sedan vid uppstarten och de första åren.

Så småningom hamnade han i IFK Södertälje/SNO som mycket uppskattad klubbkamrat till undertecknad (under 80-talet), och har verkat där sedan dess både inom orientering, skidor och cykling (där cykeln nog var favoriten). Som funktionär har man ofta mött honom som ansvarig för startplatsen när man deltagit på deras OL-tävlingar. Ett grundmurat lugn parat med sin göteborgska underfundighet gjorde honom lätt att ta till sig.

Till slut blev dock sjukdomen alltför svår och Bengt fick checka ut för sista gången dagen efter SNO:s DM-natt vid klubbstugan i Tvetå i slutet av mars. Ur sista sträcktidslappen (dödsannonsen) kan man läsa: "Gråt ej för att jag är borta, gläds för att jag har funnits. Ska vi säga så."

Lite så var han, Bengt 83 år.
Anders

TbOK gratulerar!*70 år Kurt Ståhl 17/5*

Lördag 3/5 Bad på Safiren Sista (bassängtid kl. 15-16).

Vi hoppas att du/ni vill fortsätta vara medlemmar i Trosabygdens orienteringsklubb och betalat in medlemsavgiften på vårt bankgirokonto 206-2867?

Familjeavgift 400 kr
Senioravgift 200 kr
Ungdomsavg. t o m 20 år 100 kr

Om annat betalningssätt önskas användas så hör gärna av dig till vår kassör på 0704974725 eller på matsnyman63@hotmail.com



Bengt Mattiasson

[Eventor Tävlingskalender](#)[Poängjakter-Sommar-OL-GTNC](#)<https://veteransidan.com>[Veteran-OL programmet](#) Sörmland[Veteran-OL Inbjudningar](#)[TbOK: årsplan 2026](#)**länkar****Kalender Maj Hitta UT**

Måndagar 18.00 Klubbstugan
OL Ungdom Träning. 18 - 19.
Sopkväll efteråt (gratis).

Måndag 4/5 OL Fornängen se vidare på FB eller här på sida 5
OL Ungdom Träning. 18 - 19

Tisdag 5/5 MTB Ungdom Träning
17:45-19:30

Tisdag 5/5 5-klubbsmatch #2
OK Måsen

Onsdag 6/5 Trosatrampen Möte
1. Klubbstugan kl. 19. Fika!

Torsdag 7/5 Poängjakt 3
Åsa Westlund, Vagnhärad

Lördag 9/5 - Söndag 10/5
Haninge OL MTBO

Tisdag 12/5 MTB Ungdom Träning
17:45-19:30

Tisdag 12/5 Poängjakt 4

Tisdag 12/5 Trosatrampen möte 2
Klubbstugan kl. 19. Fika!

Tisdag 12/5 Cykel LVG Cup 1.
Källvikstempot Samling 18.15.
Första start 18.30 *Kristi himmel...*

Lödag 16/5 Flytta material från Klubbst. 10:00. Uppbyggnad TT på Norrbyvallen

Söndag 17/5 Trosatrampen
Norrbyvallen Västerlång

Tisdag 19/5 MTB ungdom Träning
17:45-19:30

Tisdag 19/5 Cykel LVG Cup 2.
Långetempot

Tisdag 19/5 Trosa Stadslopp
Huvudfunktionärsmöte klubbst. 19:00 **OBS! ny dag**

Torsdag 21/5 Poängjakt 4
Komöte 18.30. Ansv. Elis o Louise

Tisdag 26/5 MTB ungdom Träning
Pilskogen 17:45-19:30

Tisdag 26/5 Cykel LVG Cup 3.
Torsdag 28/5 Poängjakt 5



TROSATRAMPEN SÖNDAG 17 MAJ

Fler funktionärer behövs - Har du inte blivit kontaktad tidigare men kan ställa upp hör av dig till Per-Erik "Pelle" Bång på pelle@pellebang.se alt. tfn/sms 070-606 2023

TROSATRAMPEN söndag 17 maj

På lördagen kl. 10: Vi lastar ut allt från garaget och från klubbstugan in i Camfils lastbil och klubbsläpet. Flyttar övervisst material in i klubbhuset på Norrbyvallen.

Bygger upp det som går att förbereda innan. Plakat med kartor och information. Häftstiftar upp WC (4 WC + 3 bajamajor), Dusch-Ombyte (3-4 st.) Kökspersonalen hämtar maten från Trossen och förbereder i köket.

Vi stakar ut de två parkeringarna enligt bild/skiss och sätter ut stängselstolpar som du trampar ned i ett visst system och sätter ut plastband och koner (där saknas det funktionärer som varit med sen tidigare). Vi sätter upp två Pergola tält vid nummerlappsutdelningen på lördagen och ställer upp bord samt större plakat.

Söndag 17 maj. Det beror lite på vilka uppgifter men vi har sagt från ca 8-tiden. Det som ska vara klart kl. 8 är parkeringarna och nummerlappsutdelningen, där väller det in efter kl. 8-9.30.

Jag och några äldre kommer före kl. 7. Tält till Neutron (tidtagningen), sätter ut koner till inläppsfälla och startfälla drar fram el till 2 bensindrivna elverk. Nyinköpt högtalaranläggning med dubbla högtalare, trådlösa mikrofoner, start- och -målflagga m.m.

Tjejerna i köket sätter på kaffe/fika redan på morgonen. Det mesta plockas ut framåt 11:30-12 och fylls sedan på. De behöver säkert hjälp.

Det är själv servering för deltagarna, kaffe, mackor, smör, mycket godis, köttbullar, pålägg som skinka/ost. Lite glutenfritt bröd och vego.

Massöserna dyker upp vid 11:45, de ska ha ett tält.

Nummerlappsutdelningen söndag

Plockar ut allt som ska vara på borden ute under pergolatälten A4 med QR-coder med länkar, hur du kollar ditt startnummer m.m. Dela ut nummerlappar, 5 - 6 startgrupper. Varje grupp med olika nummerserier, varje startgrupps nummerlappar ligger i respektive startgrupps plastlåda. Kontrollera startnummer/namn via digital startlista på Neptrons anmälningssystem <https://entriystem.se/form/trosatrampen2026/list/all> och som går bra att läsa/söka i listan med "filtera" via mobilen. Vid osäkerhet finns det alltid flera vana funktionärer att fråga. Arbetstid: ca kl. 08.00 - 10.15.

Parkeringen söndag

Bilarna åker in via grusplanen på Norrbyvallen. Funktionärer med varselväst och flagga visar bilarna på rätt väg.

Funktionärer kan parkera i anslutning till nummerlappsutdelningen.

Medlemmar som vill cykla kan göra det efter att de hjälpt till vid nummerlapps-utdelningen, parkeringen eller annat ställe (blir gratis då).

Vägvakter vid Norrbyvallen Starten och Målet

Beror på hur mycket som är framtaget på lördagen... sätta ut koner med band för fällorna inläpp och start.

Ta fram sätta upp/ut Startflagga/Målflagga, nya högtalaranläggningen med trådlösa mikrofoner, kablar, 2 bensindrivna elverk

Start: Släppa iväg cyklisterna... Inläppsfälla där cyklisterna kör till Startfällan. Respektive startgrupp går in 5 min innan sin starttid i startfällan sedan följer information till varje startgrupp från startspekern. (OBS! Cyklisterna har chip på höger sida på hjälmen och checkas in vid startfällan och får tid i mål.) **OBS! En (1) extra startgrupp Echelon startar kl. 10:02** Vägvakter då de åker ut på vägen från grusplan ca kl. 10 - 10.20

Mål: På västerleden utanför grusplanen på vägen vid Norrbyvallen. Hålla ordning och vara vägvakter med varselväst och flagga ca kl. 11.45 - max 14.20.

Anmälan sker digitalt via Neptrons anmälningssystem: <https://entriystem.se/form/trosatrampen2026/1> Funkar bra att göra anmälan via mobil tfn. vilket går att göra tills respektive start men nästan alla är redan anmälda senast dagen innan.

Övrigt Ca 3-4 MC förare. Minst 1 MC förare kör framför de snabbaste grupperna. Helst 2 servicebilar som åker ute på banan med diverse utrustning. 3 depåer med bananer, bullar och saft. Vi har en ny AKUT-telefon som cyklisterna och funktionärerna kan ringa till.

Sluttid, framåt kl. 16. Lasta av i garaget vid klubbstugan brukar gå ganska fort. Avslut med smörgåstar och fika i klubbstugan

TbOK-NYTT 2026

MAJ

www.tbok.se

TbOK-NYTT ges ut av Trosabygdens OK
"Redaktör": Pelle Bång pelle@pellebang.se



Trosabygdens OK

Trosa Stadslopp 40-årsjubileum 2026

Trosa Stadslopp - Upprop! Det behövs fler funktionärer!

Vi hoppas att du som var med 2025 även är med 2026 och du som inte har någon uppgift i Stadsloppet men kan ställa upp fredag 26 juni kontaktar Pelle B pelle@pellebang.se 070-606 20 23

ANMÄL DIG TILL LOPPET FÖR HELA FAMILJEN!



VÄLKOMMEN!

FREDAG 26 JUNI 2026 ★ 40 - ÅRSJUBILEUM!

SOMMAR OCH SOL • KLASSER FÖR HELA FAMILJEN • BÄSTA LOPPET



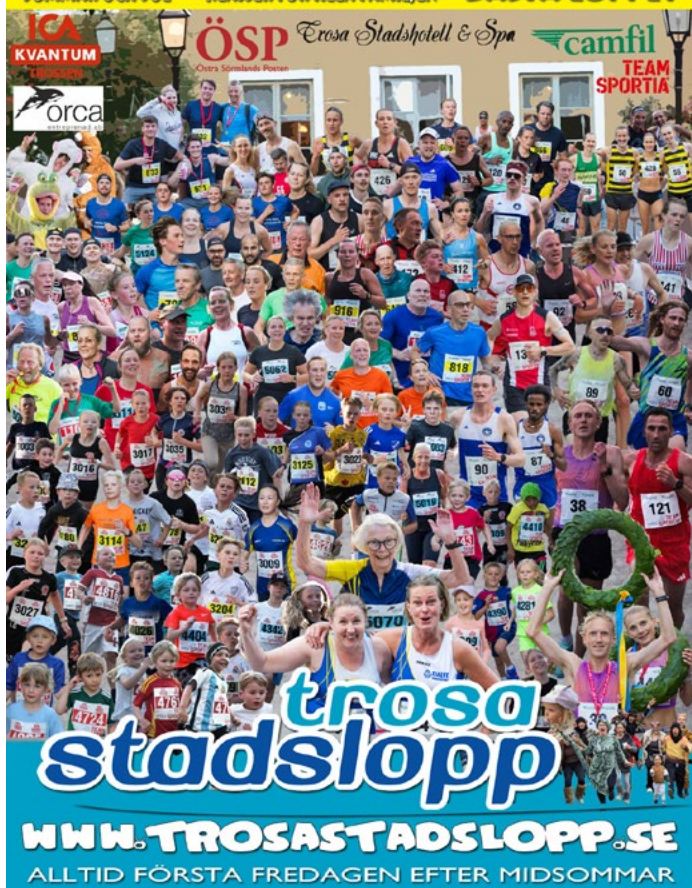
WWW.TROSASTADSLOPP.SE

ALLTID FÖRSTA FREDAGEN EFTER MIDSOMMAR



FREDAG 26 JUNI 2026 ★ 40 ÅR!

SOMMAR OCH SOL • KLASSER FÖR HELA FAMILJEN • BÄSTA LOPPET



WWW.TROSASTADSLOPP.SE

ALLTID FÖRSTA FREDAGEN EFTER MIDSOMMAR

Copyright Pelle Bång

INFORMATION TILL ALLA FUNKTIONÄRER I TROSASTADSLOPP:

Alla funktionärer ska ha den nya röda T-shirten vilken du får behålla. Banfunktionär lånar gul varselväst från Team Sportia. Du kan hämta T-shirt och väst vid Team Sportia eller så samlar din ansvariga eller annan utsedd ihop storlekar och hämtar ut till alla under fredagen (fungerar även på torsdagen). Du får dricka och Wraps som förtäring (hämtas på biblioteket). Vi lottar ut presentkort bland alla som är funktionär 26 juni. Är du ledig hela fredagen 26 juni och kan hjälpa till från morgonen är det

fika kl. 10 på Trosa Stadscafé och lunch kl. 14 - 15 på Stadt (anmälan till Pelle och meddela eventuella allergi/matvariationer du får biljett) **OBS!** Endast öppet för sen lunch kl. 14 - 15 på Stadshotellet!

Viktigt - Meddela mig Pelle direkt senast 22 juni (helst tidigare) om du tänker vara med hela dagen och därmed äta lunch på Stadt. Funktionärs-PM, program och info-karta kommer att finnas att ta del av sista veckan eller tidigare när allt är "spikat". Huvudfunktionärerna får allt skickat!

Endast barn, ungdomar t o m 20 år i klubben springer gratis!

Anmäl med rabattkod: TbOK2026

Du anmäler före 26 juni **OBS! Vi vill inte ha gratisanmälningar 26 juni!** Välkommen på öppet Stadsloppsmöte för alla funktionärer i klubbstugan kl. 19 onsdag 24/6!

En glad och kunnig funktionär ger alltid ett trevligare intryck! Ta penna och papper med dig!

Löpare som bryter - skriv upp startnumret, meddela registreringen/målet direkt eller via sms till Akutmobilen (073 582 17 74).

Titta in på Trosa Stadslopps hemsida

<https://trosastadslopp.se/>

där finns mycket att läsa så att du kan vara en ambassadör för TSL - Lycka till! /Pelle Bång

Adress: Trosabygdens OK c/o Mats Nyman, Herberts väg 4, 619 73 Vagnhärad • E-post info@tbok.se • www.tbok.se • Bankgiro 206-2867 • Swish 123 664 47 93 • Organisationsnummer 819000-9954. • Trosa Stadslopp kontakt Pelle Bång 070-606 20 23 • E-post info@trosastadslopp.se • www.trosastadslopp.se • Bankgiro 488-8335 • Swish 123 237 22 09 •

**Orienteringsresultat****OK Grips vårmotion 7/4**

Bana E, 1 420 m: 1) Lennart Lundquist, OK Nalle, 25.33, 10) Birgitta Wallin, Trosabygdens OK, 35.29.

2026-04-14 OK Tjärnen/OK Nalle Veteran-OL

Klass D, 2 200 m: 1) Stig Thorsson, Södertälje-Nykvarn OF, 30.23, 9) Bendy Wallin, Trosabygdens OK, 41.52.

Klass E, 1 600 m: 1) Weine Johansson, Södertälje-Nykvarn OF, 37.59, 14) Birgitta Wallin, Trosabygdens OK, 1.07.30.

2026-04-16 Poängjakt 1 Hunga

D1 Svart, 2 420 m: 1) Jenny Nordberg, TbOK, 31.39, 2) Eva Kindlundh, TbOK, 34.55, 3) Åsa Westlund, TbOK, 39.27.

H1 Svart, 2 420 m: 1) Ivar Nordberg, TbOK, 17.15, 3) Emil Andersson, TbOK, 18.44, 4) Elis Andersson, TbOK, 21.23, 5) Gunnar Kindlundh, TbOK, 21.34, 6) Tomas Wirmark, TbOK, 32.56.

D2 Blå, 1 460 m: 1) Ingela Muhrbeck, TbOK, 21.57, 2) Gitte Jutvik, TbOK, 48.01.

H2 Blå, 1 460 m: 1) Carl Bachman, TbOK, 19.38, 2) Samuel Wirmark, TbOK, 20.56, 3) Per-Ingvar Adamsson, TbOK, 21.40, 4) Magnus Lömäng, TbOK, 22.35, 5) Anders Runander, TbOK, 23.00.

D3 Orange, 1 930 m: 1) Sofie Hedin, TbOK, 1.01.58.

H3 Orange, 1 930 m: 1) Björn Sveréus, TbOK, 39.02, 3) Stefan Sjödin, TbOK, 1.02.36.

D4 Gul, 1 840 m: 1) Rebecca Dyvling, OK Klemmingen, 27.55, 2) Louise von Berens, TbOK, 37.31.

H4 Gul, 1 840 m: 1) Sigge Adamsson, TbOK, 34.09, 2) Bo Nordlinger von Berens, TTbOK, 37.27.

Orienteringsresultat**Sigtomtakovlen 18/4**

DH13-16, 3 460 m: 1) OK Hällen 1, 1.22.39, 19) OK Klemmingen / Trosabygdens OK 1, 1.41.00.

2026-04-19 Stigtomtakovlen, individuella öppna klasser

Blå 3,0, 3 340 m: 1) Anders Tykesson, Rävetofta OK, 31.03, 32) Anders Runander, Trosabygdens OK, 50.57.

Svart 4,0, 3 920 m: 1) Victor Palmqvist, Nyköpings OK, 33.27, 26) Eva Kindlundh, Trosabygdens OK, 52.49.

Svart 7,0, 6 940 m: 1) Filip Möller, Linköpings OK, 47.21, 5) Gunnar Kindlundh, Trosabygdens OK, 57.16.

2026-04-25 Strängnäsduubeln, medel

H14, 3 230 m: 1) Jakob Sterner, Strängnäs-Malmby OL, 20.40, 11) Samuel Wirmark, TbOK, 37.09.

D12, 2 620 m: 1) Edit Heyman, Västerås SOK, 30.40, 7) Lotta Sjölander, TbOK, 1.39.27.

D45, 3 510 m: 1) Sofi Thorsell, Västerås SOK, 30.42, 8) Emma Sjölander, TbOK, 44.10.

D50, 3 220 m: 1) Karin Palmqvist, Nyköpings OK, 29.16, 8) Jenny Nordberg, TbOK, 53.59.

H50, 3 700 m: 1) Magnus Johansson, Nyköpings OK, 26.37, 6) Örjan Nordberg, TbOK, 36.38.

H70, 3 000 m: 1) Raimo Nygård, Sala OK, 31.30, 4) Carl Bachman, TbOK, 33.41, 8) Anders Runander, TbOK, 46.03.

Vit 2,0, 1 850 m: 1) Wilmer Wirmark, TbOK, 21.50.

Blå 3,0, 2 950 m: 1) Edvin Vikström, Västerås SOK, 22.53, 23) Britta Eklund, TbOK, 52.06.

Orienteringsresultat**2026-04-26 Strängnäsduubeln, lång**

D50, 5 040 m: 1) Anna-Karin Jonsson, OK Orion, 52.40, 4) Jenny Nordberg, Trosabygdens OK, 1.16.30.

H50, 6 530 m: 1) Jens Molin, Södertälje-Nykvarn OF, 47.56, 3) Örjan Nordberg, Trosabygdens OK, 1.00.52.

D55, 4 600 m: 1) Tina Olm Junegard, Tullinge SK, 42.58, 6) Eva Kindlundh, Trosabygdens OK, 1.00.08.

H60, 5 380 m: 1) Gunnar Kindlundh, Trosabygdens OK, 43.08.

Svart 5,0, 5 040 m: 1) Magnus Jalkebo, OK Tor, 43.14, 16) Tomas Bäck, Trosabygdens OK, 1.12.28.

2026-04-28 Veteranol mitt i Sörmland Nyköpings OK

Klass B, 3 700 m: 1) Jörgen Batz, Skarpnäcks OL, 44.43, 29) Anders Runander, Trosabygdens OK, 1.04.09.

Klass C, 3 130 m: 1) Stig Borg, Ärla IF, 42.51, 48) Gitte Jutvik, Trosabygdens OK, 1.16.52.

Klass D, 2 300 m: 1) Pelle Skullman, OK Kolmården, 37.32, 27) Bendy Wallin, Trosabygdens OK, 1.00.58.

**Orienteringsresultat****2026-04-28 5-kubbsmatch - Trosa**

Nivå 2F, 1 800 m: 1) Esther Karlsson, OK Måsen, 27.01, 2) Aurora Swärdh, Nyköpings OK, 29.22, 3) Enya Pezoa Forsberg, Nyköpings OK, 30.06, 4) Meja Zeijlon, OK Hällén, 37.51, 5) Ewelina Stein Blomberg, Nyköpings OK, 39.00, 6) Anni Aho, Trosabygdens OK, 41.37, 7) Hilda Miller, Trosabygdens OK, 41.53, 8) Gry Eriksson, OK Hällén, 50.16, 9) Leonetta Mlynarczyk, OK Hällén, 53.07.

Nivå 2P, 1 800 m: 1) Sigge Adamsson, Trosabygdens OK, 16.40, 2) Gustav Lindeberg, OK Hällén, 23.49, 3) Wilmer Wirmark, Trosabygdens OK, 23.50, 4) Viggo Eidenbäck, OK Hällén, 25.07, 5) Manne Adamsson, Trosabygdens OK, 26.49, 6) Luke Sundholm, Trosabygdens OK, 28.16, 7) Tore Karlsson, OK Hällén, 30.16, 8) Sigge Lexell, OK Klemmingen, 32.10, 9) Vilgot Asp, OK Måsen, 32.11, 10) Svante Åkerström, Trosabygdens OK, 37.53, 11) Leonardo Mlynarczyk, OK Hällén, 1.05.23.

Nivå 3F, 2 400 m: 1) Lilla Decleva, OK Måsen, 25.18, 2) Tilde Ring, OK Hällén, 28.55, 3) Liv Odelberg, OK Hällén, 29.42, 4) Line Öberg, OK Hällén, 32.53, 5) Wilma Jonsson, OK Hällén, 35.43, 6) Ellinor Erving, OK Hällén, 36.42, 7) Agnes Lundgren, OK Hällén, 39.35, 8) Alva Eidenbäck, OK Hällén, 41.22.

Nivå 3P, 2 400 m: 1) Ingemar Carlborg, Nyköpings OK, 18.57, 2) Alex Johansson, Nyköpings OK, 21.51, 3) Eskil Engström, Nyköpings OK, 23.47, 4) Lukas Arousell Segerberg, OK Hällén, 26.50, 5) Elias Anlew Gustavsson, OK Hällén, 30.53, 6) Tage Nilsson, Nyköpings OK, 44.35

Orienteringsresultat

Nivå 4F, 3 500 m: 1) Hilma Carlsson Rydehäll, Nyköpings OK, 33.55, 2) Sigrid Carlborg, Nyköpings OK,

Nivå 4P, 3 500 m: 1) Svante Lexell, OK Klemmingen, 59.17.

Nivå 5F, 4 400 m: 1) Ingalisa Öberg, OK Hällén, 43.01, 2) Solveig Soldagg, OK Klemmingen, 46.33.

Nivå 5P, 4 400 m: 1) Tage Lindsten, Nyköpings OK, 32.02, 2) Sebastian Lejoned, OK Hällén, 34.08, 3) Elias Öberg, OK Hällén, 34.21, 4) Noa Rydehäll, Nyköpings OK, 40.42, 5) Oliver Johansson, Nyköpings OK, 41.39, 6) Agaton Soldagg, OK Klemmingen, 42.09, 7) Axel Gustafsson, Nyköpings OK, 42.17, 8) Samuel Wirmark, Trosabygdens OK, 42.37, 9) Vidar Engström, Nyköpings OK, 44.25, 10) Oliver Read, OK Klemmingen, 46.05, 11) Ludvig Björnberg Färdig, Nyköpings OK, 50.58.

Från TbOK som deltagit: **Nivå 1F:** Lovisa och Cornelia Widing

Nivå 1P: Gustav Rådström, Leo Andersson, Noah Thorén, Axel Kassel, Torsten Gabre, Colin Leader

Tusen tack till alla funktionärer och deltagare för en supertrevlig

5-klubbsmatch TbOK hade 16 startande, varav flera gjorde sin allra första tävling. Samtliga godkända, dvs alla hittade alla sina kontroller Dessutom med riktigt fina resultat Vill också passa på att ge förhandsinfo inför nästa vecka;

Måndag 4/5 ungdomträning samt vuxenträning för nybörjare på fornhöjden i Vagnhärad (alltså ny träningsplats!). se här till höger.

Tisdag 5/5 arrangeras nästa 5-klubbsmatch av OK Måsen i Oxelösund. Anmälan via Eventor

Tomas Wirmark

Från Facebook Emma Sjölander

Ungdomsträning OL 4/5

Samling 18.00 [Fornängen](#) Vagnhärad.

Förslagsvis kan man parkera vid [förskolan](#)

500 m promenad till Fornängen, finns en stig upp till ängen, se karta i kommentarer.

- Bläckfisk-kull som uppvärmning
- Karttecken (grön/vit) och kompass (gul)
- Springa bana

Det finns saft, varm choklad och smörgås efteråt.

Anmäl er i kommentarer på [FB](#) Välkomna!



Från Facebook Göran Eklund

Nu är HittaUt- kartorna utdelade till Klubbstugan, Safiren och Navet i Vagnhärad samt till Turistbyrån (fram till lördag Biblioteket) och Team Sportia i Trosa.

Aluminiumprofilerna hänger i skogen. Inget att skylla på, bara att hitta ut till skogen.

Ifall någon kontroll skulle saknas eller sitta fel så slå mig Göran Eklund en signal 0702805550 eller hellre sms:a.

Kartan syns på nästa sida

KARTA FÄNSÅKER

SKALA 1:10 000
Ekvidistans 5 m
1 cm på kartan = 100 m i verkligheten

CHECKPOINTBESKRIVNING

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
70	Branten	Blå	
71	V Branten	Blå	
72	Branten	Blå	
73	Stenen	Röd	
74	Huset	Grön	
75	Stenen	Röd	
76	Branten	Röd	
77	Stenfält	Svart	
78	Stenen	Röd	
79	Huset	Grön	
80	Branten	Röd	
81	Tornet	Röd	
82	Stenen	Röd	
83	Stenen	Svart	
84	Tornet	Röd	
85	N V Stenen	Röd	
86	Stenen	Röd	
87	Branten	Röd	
88	Stenen	Svart	
89	Branten	Svart	

Avlyst område i Vagnhärad C
Trosabygdens OK arrangerar lördagen den 22 augusti Sprint-DH i Vagnhärad Centrum. Fram till dess är detta område avlyst för de som tänker sig att tävla där (se översiktskartan nedan).
Avlysningen innebär att den som avser att delta i s.k. åldersklass, före tävlingen endast får vistas i och passera genom området på vägar, stigar, motionsgräs, samt gång- och cykelbanor, men inte att göra det i syfte att skaffa sig kännedom om området. Det är alltså tillåtet att parkera i centrumområdet och därifrån ta sig ut i Hittautområdet. OBS! oavsett var man parkerar bilen är det viktigt att inte parkera så att man stör eller står i vägen för boende och andra. Respektera förbudsskyltar.

trosa stadslöpp
trosastadslöpp.se
Alltid fredagen efter midsommar

LADDA NER HITTAUT-APPEN
Ladda ner Hittaut-appen från App Store eller Google Play. Skanna koden med mobilkameran.

STÖD OSS VIA SWISH
Tycker du hittaut är bra får du gärna bidra med en slant som hjälper oss att täcka kostnad för karta och hemsida då arbetet genomförs av ideellt arbetande medlemmar. Swisha ett frivilligt bidrag till **123 664 47 93**, märk med Hittaut.

hittaut troså 2026

30 APRIL - 4 NOVEMBER

LETA CHECKPOINTS OCH UPPTÄCK NYA PLATSER!

Ta med kartan och ge dig ut på checkpointjakt!

VAD ÄR HITTAUT?
Hittaut är en gratis friskvårdsaktivitet där du med hjälp av karta (på papper eller i appen) ska finna checkpoints. Det finns checkpoints i fyra olika svårighetsnivåer och de är placerade i stadsmiljö, parker, bostadsområden och tätortsnära skogar.

Hittaut är tillgängligt dygnet runt under sommarhalvåret så du kan ge dig ut när det passar dig. Du kan delta på egen hand eller tillsammans med andra. Välj om du vill gå, springa, cykla eller ta dig fram på annat sätt.

Hittaut ägs av Svenska Orienteringsförbundet och drivs ideellt av orienteringsklubbar på närmare 100 platser runt om i Sverige. Hittaut har funnits sen 2008 och lockar årligen över 100 000 deltagare.

Stöd gärna det ideella arbetet med ett Swish-bidrag till 123 664 47 93, märk med Hittaut.

SÄ HÄR SER KARTAN UT!

SEBESTRA HEMMA MED HITTAUT - HELGAKTIVITET FÖR HELA FAMILJEN

Ladda ner Hittaut-appen från App Store eller Google Play

HUVUDPARTNER
Landshypotek Bank

ARRANGÖR
TROSA BYGDENS ORIENTERINGSKLUBB

LÄS MER PÅ hittaut.nu | [@hittaut.nu](https://www.facebook.com/hittaut.nu) | [@hittaut_orientering](https://www.instagram.com/hittaut_orientering) | **EKSJÖHUS** | **BOGHEERD** | **FOLKSAM**

LETA CHECKPOINTS OCH UPPTÄCK NYA PLATSER I TROSA OCH VAGNHÄRAD 30 APRIL - 4 NOVEMBER

KARTA TROSA västra

SKALA 1:10 000
Ekvidistans 5 m
1 cm på kartan = 100 m i verkligheten

Stöd gärna det ideella arbetet med ett Swish-bidrag!

SVÄRIGHETSNIVÅER
Grön: Mycket lätt
Blå: Lätt
Röd: Medelsvår
Svart: Svår
♂: Tillgänglighetsanpassad

REGISTRERA CHECKPOINTS

- Registrera ett Hittautkonto på hittaut.nu eller i appen Hittaut.
- Registrera bokstavskoden på de checkpoints du besöker.
- Ju fler checkpoints du registrerar, desto större är chans att vinna.
- Utmana grannen, kompiserna eller kollegan och följ ställningen i topplistan.

ALLEMANSRÄTTEN

Allemansrätten ger oss möjlighet att på ett ansvarsfullt sätt vistas i vår vackra natur. Visa särskild hänsyn när du passerar beteshagar och planterade hyggen och letar checkpoints i närheten av bebyggelse så att du inte beträde tomtmark. Var observant på om det på mindre bilvägar är förbud mot fordonstrafik. Se mer information på naturvardsverket.se/var-natur/allemanratten

CHECKPOINTBESKRIVNING

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
1	Sänkan	Blå	
2	Stenen östra sidan	Blå	
3	Punkthöjden	Svart	
4	Sankmarken	Svart	
5	Branten	Blå	
6	Sänkan	Blå	
7	Stenen	Röd	
8	Sankmarken	Svart	
9	Dikesförgreningen	Röd	
10	Branten, norra	Svart	
11	Stenen	Svart	
12	Branten	Blå	
13	Sankmarken, norra delen	Blå	
14	Sankmarken	Svart	
15	Södra Branten	Svart	
16	Gångbröstet	Grön	♂
17	Punkthöjden	Blå	
18	Husknuten	Grön	
19	Västra hushörnet	Grön	♂
20	Stenen, norra	Svart	
21	Sankmarken, norra delen	Blå	
22	Staketstolpen	Blå	
23	Punkthöjden	Blå	
24	Dikesslutet	Blå	
25	Mellan Punkthöjderna	Svart	
26	Sänkan	Blå	
27	Punkthöjden	Blå	
28	Gölen, Ö kanten	Blå	
29	Väsktet, staketet Ö sidan	Grön	
30	Stigförgreningen	Grön	
31	Stigkröken	Blå	
32	Stenen	Blå	
33	Mellan höjden och Via Punkthöjden	Blå	
34	Huset, NÖ hörnet	Grön	♂
35	Suena, söder om	Svart	

TECKENFÖRKLARING

- Vänlig skog
- Öppen mark
- Tät skog
- Tomtmark
- Sjö
- Checkpoint
- Hus/byggnad
- Sankmark
- Väg liten/stor
- Stig liten/stor
- Brant passerbar/passierbar
- Staket passerbar/passierbar
- Sten
- Kraftledning liten/stor

VÄLKOMMEN TILL TBOK - TROSA BYGDENS ORIENTERINGSKLUBB!

Vi sysslar med orientering, cykel och skidor. Verksamheten riktar sig till barn, ungdomar och äldre som gillar att träna och tävla på alla nivåer. Vår klubbstuga finns vid Häradsvallen i Vagnhärad, men mest finns vi i skogen eller utmed vägar. Välkommen till vår gemenskap! Mer information: www.tbok.se

CHECKPOINTS

I mitten av varje ring på kartan finns en checkpoint. Den är markerad i terrängen med en aluminiumstolpe med rosa Hittaut-dekal och en bokstavskod som du registrerar på ditt Hittautkonto. Du kan registrera i kartvyn på hemsidan och i appen eller under "min sida" på hemsidan.
Det finns checkpoints i fyra olika svårighetsnivåer.

UTLÄMNINGSSTÄLLEN

Här kan du hämta en ny karta:

- Biblioteket Navet, Vagnhärad Torg 1D
- Badhuset Safiren, Centrumvägen 22, Vagnhärad
- TbOK:s brevlåda, klubbstugan, Häradsvallen, Vagnhärad
- Team Sportia, Östra Långgatan 25, Trosa
- Turistbyrå, Rådstugan Torget, Trosa