



*Vi gratulerar  
månadens  
jubilarer  
i TbOK!*

Björn Persson 70 år 1/9  
Kerstin Svanberg 85 år 7/9  
Elin Wirmark 50 år 26/9  
Anna ALm 50 år 28/9

### Saxat från FB Det börjar närma sig att anmäla 25-manna lag.

Anmäl intresse för att vara med via länken nedan, som kommentar, eller till mig på annat sätt. Anmäl senast 28/8 så vi får lite koll på vad vi själva har att bidra med i laget.

I år går 25-manna 10 oktober, arenan är vid Kungenskurva.

Som vi gjort de senaste åren så kommer det att vara kombinationslag med några andra sörmändsklubbar.

<https://eventor.orientering.se/Activities?organisationId=407>

Saxat från FB

### Sörmlandsveteranerna 22/9

Klubben är en mästare på arrangemang vilket tydligt visade sig senast på sprint-DM.

Nu är det snart dags igen, 22 sept arrangerar vi Sörmlandsveteranernas veteran-OL vid Norrbyvallen.

Jag har lovat att vara tävlingsledare och behöver lite funktionärer.

Sekretariat: 2 st

Start: 2 st

Parkering : 2-3 st

Utsättning (21/9) och intagning av kontroller 22/9, 4 st

Jag lägger banor och kan sätta ut/ta in med tre andra samt ordna inbjudan i Eventor.

Räknar med start kl. 10-11.30

Skriv en kommentar

PÅ [FACEBOOK](https://www.facebook.com/tbok) om ni kan vara med och gärna vad ni helst vill ställa upp på för roll. /Calle B

### MTB UNGDOM

#### Träningschema

1/9 - Vitalisskogen

8/9 - Klubbstugan Häradsvalen

15/9 - Bergs gård

22/9 - Pilskogen

29/9 - Vitalisskogen

**6/10 - Klubbstugan Häradsvalen, säsongsavslutning**

Nu har höstens träningar kommit igång och vi har kunnat välkomna fyra nya barn till våra träningsgrupper. Vi flyttar just nu runt i våra grupper och hoppas kunna ge plats för ytterligare barn som står i kö.

Saxat från FB, Per-Inge Adamsson

### OL UNGDOM

Hej, alla ungdomar med föräldrar! Höstens träning från/vid klubbstugan vid Häradsvalen i Vagnhärad på måndagar startade 24/8. Föräldrar fundera på om ni kan hjälpa till med något under hösten. Det kan vara att dela ut kartor inför övningar, räkna in barn vid avslut, plocka in kontroller efter träningen (medan barnen smaskar soppa) eller fixa soppa den 28/9.

### Vi söker flrre ungdomsledare!

Har du frågor kontakta Per Ingvar "Pinge" Adamsson  
[pinge.adamsson@gmail.com](mailto:pinge.adamsson@gmail.com)  
070-312 55 01

**För vuxna som också vill ha kul i skogen** påminner vi om nybörjarkurs den 7, 14 och 21 september. Välkomna! **Se mer info några sidor längre ned**

[Eventor Tävlingskalender](#)

[Poängjakter-Sommar-OL-GTNC](#)

<https://veteransidan.com>

[Veteran-OL programmet](#) Sörmland

[Veteran-OL Inbjudningar](#)

[TbOK:s årsplan 2026](#)

LÄNKAR

### Planerat i Augusti

**Måndagar** OL Ungdom Träning, 18-19. Soppkväll Klubbstugan

**Tisdag 1/9** Veteran-OL S-M OL Cykel LVG Cup 10, Mörkövarvet

**Tisdag 1/9** MTB Ungdom Träning 17:45-19:30 Vitalisskogen

**Torsdag 3/9** Poängjakt 7

**Söndag 6/9** OL DM medel OK Klemmingen

**Tisdag 8/9** MTB Ungdom Träning 17:45-19:30 Klubbstugan

**Tisdag 8/9** Cykel LVG, Tempo-KM

**Tisdag 8/9** Veteran-OL, OK Måsen

**Lördag 12/9 och Söndag 13/9** NAIS-Träffen Norrköping

*Sö 3/9 MTB Ungdom Preliminärt Heldag Bergs Gård klubbträning*

**Tisdag 15/9** MTB Ungdom Träning 17:45-19:30 Bergs gård

**Tisdag 15/9** Veteran-OL Eskilstuna OK

**Torsdag 17/9** Poängjakt Sprint

**Fredag 18/9** Veteran-SM Spint, SNO

**Lördag 19/9** Veteran-SM Medel, SNO

**Söndag 20/9** Veteran-SM Lång, SNO

*Sö 20/9 MTB Ungdom Preliminärt Heldag Bergs Gård klubbträning*

**Tisdag 22/9** Veteran-OL Arr. TbOK Norrbyvallen, Calle Bachman

**Tisdag 22/9** MTB Ungdom Träning 17:45-19:30 Pilskogen

**Torsdag 24/9** Poängjakt 10, Natt

**Lördag 26/9** DM, Stafett, OK Tor

**Söndag 27/9** Torfejden, Torshälla

**Tisdag 29/9** Veteran-OL, OK Klemmingen

**Tisdag 29/9** MTB Ungdom Träning 17:45-19:30 Vitalisskogen

**Orientering resultat****Poängjakt Hartsö Lördag 8/8**

Banläggare Calle Bachman

**D1 Svart, 5 710 m:** 1) Jenny Nordberg, Trosabygdens OK, 1.53.00, 2) Wilma, Trosabygdens OK, 1.53.04, 3) Eva Kindlundh, Trosabygdens OK, 2.14.58.

**H1 Svart, 5 710 m:** 1) Ivar Nordberg, Trosabygdens OK, 43.32, 2) Örjan Nordberg, Trosabygdens OK, 57.55, 3) Ludvig Nordberg, Trosabygdens OK, 58.34, 4) Gunnar Kindlundh, Trosabygdens OK, 58.37.

**D2 Blå, 3 860 m:** 1) Britta Eklund, Trosabygdens OK, 1.18.49, 2) Åsa Westlund, Trosabygdens OK, 1.32.22, 3) Gitte Jutvik, Trosabygdens OK, 1.38.37.

**H2 Blå, 3 860 m:** 1) Samuel Wirmark, Trosabygdens OK, 1.02.16, 2) Anders Runander, Trosabygdens OK, 1.03.02, 3) Lars Westlund, Trosabygdens OK, 1.15.54.

**D3 Orange, 2 920 m:** 1) Vinja Chrislan, Trosabygdens OK, 41.11.

**H4 Gul, 2 350 m:** 1) Sigge Adamsson, Trosabygdens OK, 36.51, 2) Bendy Wallin, Trosabygdens OK, 1.17.29.

**H5 vit, 2 090 m:** 1) Wilmer Wirmark, Trosabygdens OK, 46.29, 2) Manne Adamsson, Trosabygdens OK, 48.17.

**D5 vit, 2 090 m:** 1) Emma Werinius, Trosabygdens OK, 35.07, 2) Birgitta Wallin, Trosabygdens OK, 1.24.19.

**Melkers minne - på turné 13/8**

**Öppen:** 1) D-Team Belgium 1, 1.08.02, 2) Trosabygdens OK 1, 1.18.30

**Orientering resultat****Veteran-OL Nyköpings OK 18/8**

**Klass B, 3 550 m:** 1) Jörgen Batz, Skarpnäcks OL, 38.28, 6) Carl Bachman, Trosabygdens OK, 49.01, 25) Britta Eklund, Trosabygdens OK, 1.09.51.

**Sprint-DM lördag 23/8 TbOK arr.**

**H14, 2 300 m:** 1) Lucas Öberg, OK Hällen, 9.58, 8) Samuel Wirmark, Trosabygdens OK, 12.38.

**D12, 2 000 m:** 1) Line Öberg, OK Hällen, 10.59, 10) Lotta Sjölander, Trosabygdens OK, 24.01.

**Blå 2,5, 2 600 m:** 1) John Kinnander, Matteus SI, 10.50, 14) Britta Eklund, Trosabygdens OK, 25.33.

**Sprintstafett**

**H16:** 1) OK Hällen 1, 39.22  
8) Fritiof Winnerstam (2 sträcker)  
OK Klemmingen / Samuel Wirmark (2 sträcker) Trosabygdens OK 2, 1.00.07, 10) Katrineholms OK 3, 1.10.11.

**Åkers IF Veteran-OL Tisdag 25/8**

**Bana B, 3 840 m:** 1) Anders Lindeborg, Södertälje-Nykvarn OF, 33.05, 12) Carl Bachman, Trosabygdens OK, 45.54.

**Bana C, 3 280 m:** 1) Rolf Skoglund, Södertälje-Nykvarn OF, 38.01, 21) Helena Bachman, Trosabygdens OK, 52.05.

**Poängjakt 6 - Bråta Torsdag 27/8**

Magnus Lömäng  
/Ingela Murbeck

**D1 Svart, 3 800 m:** 1) Sofia Lindvall, Trosabygdens OK, 49.14, 2) Eva Kindlundh, Trosabygdens OK, 55.40, 3) Jenny Nordberg, Trosabygdens OK, 56.18.

**H1 Svart, 3 800 m:** 1) Ivar Nordberg, Trosabygdens OK, 31.39, 2) Emil Andersson, Trosabygdens OK, 34.59,

**Orientering resultat**

forts... 3) Gunnar Kindlundh, Trosabygdens OK, 39.31, 4) Örjan Nordberg, Trosabygdens OK, 45.49, 5) Samuel Wirmark, Trosabygdens OK, 46.52.

**D2 Blå, 3 000 m:** 1) Åsa Westlund, Trosabygdens OK, 45.03, 2) Britta Eklund, Trosabygdens OK, 1.26.19.

**H2 Blå, 3 000 m:** 1) Carl Bachman, Trosabygdens OK, 45.10, 2) Per-Ingvar Adamsson, Trosabygdens OK, 55.53, 3) Anders Runander, Trosabygdens OK, 57.56, 4) Per Forsberg, Trosabygdens OK, 1.09.22.

**H4 Gul, 2 000 m:** 1) Sigge Adamsson, Trosabygdens OK, 33.26.

**DM, lång, Södermanland 30/8**

**H14, 4 020 m:** 1) Lucas Öberg, OK Hällen, 28.21, 9) Samuel Wirmark, Trosabygdens OK, 44.13.

**D50, 5 070 m:** 1) Jenny Nordberg, Trosabygdens OK, 1.14.42.

**H50, 6 940 m:** 1) Jens Molin, Södertälje-Nykvarn OF, 50.34, 3) Emil Andersson, Trosabygdens OK, 54.21, 7) Örjan Nordberg, Trosabygdens OK, 1.10.26.

**D55, 4 660 m:** 1) Monica Gustafsson, Eskilstuna OL, 41.53, 8) Eva Kindlundh, Trosabygdens OK, 58.17.

**H60, 5 070 m:** 1) Gunnar Kindlundh, Trosabygdens OK, 41.10.

**H70, 4 090 m:** 1) Björn Rosendahl, Ärla IF, 38.33, 2) Carl Bachman, Trosabygdens OK, 50.31, 4) Anders Runander, Trosabygdens OK, 1.09.43.



**Cykel Landsväg** *saxat från FB***LVG Cup 9 Sibbofjärden Runt  
Cupen diktatoriskt liberal-konservativ**

Idrott och politik hör inte ihop brukar man säga. Men i tider då det mesta handlar om politik så är det svårt att hålla isär detta.

Landsvägscupen har sina rötter i en traditionell socialistisk ideell föreningskultur. När politiska kommentatorer idag söker ett epitet på cupen brukar det bli diktatorsstyrd oberoende liberalkonservativ.

Diktator klingar negativt tycker jag men samtidigt så är jag ju ensambestämmande så det kanske stämmer. Oberoendet kommer sig av att vi förvisso är knutna till TbOK som förening men så länge äskad bullbudget inte överskrider har jag ingen styrelse som lägger sig i min verksamhet. Att vi är konservativa måste väl medges då cupen i princip sett likadan ut nu under många år. Liberalismen kom in i bilden under gårdagskvällen. Deltagarna hade under en tid utnyttjat sin medborgerliga frihet och uttryckt önskemål om nya vägar att cykla på. Jag hade lyssnat, tagit till mig och gav dom därför Sibbofjärden Runt. Det blev en bana som mottogs väl av samtliga vill jag påstå så den lär ha sin plats säkrad i många år framöver. Alla nöjda och glada. Premiären av detta race dominerades

fullständigt av våra tillresta vänner från Södertälje. Under rundandet av fjärden fick vi se en huvudklunga splittras vind för våg och Jesper, Jakob och Cees gick loss och där bakom bildade Adam, Martin och Magnus en jagande trio. Bland topp sex hade vi nu alltså fem Tälje mot en Trosa. Demokratiska processer vidtog och stackars Jakob manövrerades ut så innan han nådde mållinjen hade redan alla fem Täljeborna, med Adam i spetsen, korsat densamma. Allt är dock inte guld och gröna skogar. Cupen har nämligen fått motstå hård kritik utifrån på sistone. Vi har anklagats för att inte vara tillräckligt diversifierade. Jag håller definitivt inte med i den kritiken. Igår kväll exempelvis såg vi ramar av både kolfiber och aluminium. Vi hade de som körde på slitna 23:or med tunga butylslangor på fälgbromsade lågprofilhjul till de som hade slanglösa 30:or på högprofilig kolfiber med skinande bromsskivor. Helintegrerade maskiner med elväxlar sågs samsas i klungan med instegsracers där kablar till både växlar och bromsar mest liknade en tallrik spaghetti. För att inte tala om den personliga utrustningen. Korta vita sågs sida vid sida med långa svarta strumpor. Och rakade ben jämte orakade diton. Mångfalden i cupen är således monumental och kritiken totalt obefogad.

Ikväll gjorde även kommunismen sig påmind. Och detta i en kapitalistisk högborg, dvs random ICA-butik. Hyllorna för det butiksbakade fikabrödet gapade nämligen återigen tomma. Detta efter att bygdens mer åldersstigna population utnyttjat den populistiska pensionärsrabatten i jakten på prisvärt sötebröd. Jag var därmed förpassad till industrigiffar i flerpack. Glädjande så fanns de dock med både kanel- och kardemummasmak varvid jag kunde ge våra deltagare denna valmöjlighet. Note to self – köp övervägande kanel om vi tvingas till giffar någon mer gång. Inför nästa veckas avgörande cupavslutning ute på Mörkö innehåller pallplatserna av Jakob, Lukas och Martin med Christopher skuggandes tätt där bakom. På damsidan har Catrine redan avgjort. Det är alltså mellan dessa som pengacheckarna med största sannolikhet kommer att fördelas. Efter racet igår kväll sågs nämnda kvintett kort samlas och enas om att lägga sina röster på KD i det stundande valet. Tydligt har man noterat att de kristna demokraterna i sitt manifest manifesterar för vinstskattens avskaffande. Så lätt, gott folk, köpes en röst.

*Väl mött allesammans på Mörkö om en vecka! /Patric Oscarsson*



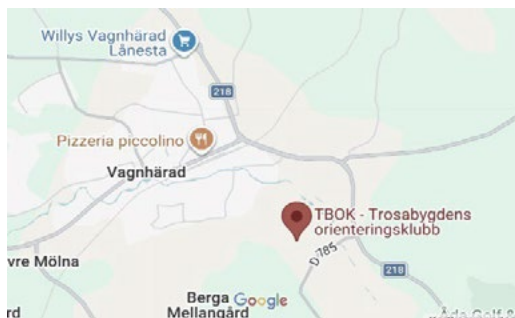


## Trosabygdens Orienterare

### Välkomna till Trosabygdens Orienteringsklubb!

#### Information om höstens ungdomsträning och vuxenkurs

Välkomna till lekar, kartövningar för skogssport och gemenskap. Vare sig du är nybörjare, nyfiken eller mer van orienterare. Träningarna utgår oftast från vår klubbstuga vid HäradsvalLEN i Vagnhärad. Prova på först och bli medlem när du vet att du vill fortsätta.



Efter träningarna finns dusch och bastu, oftast serveras en matig soppa.

Träningen anpassas till deltagarnas ålder och erfarenhet.

Spring eller gå, ensam eller med kompis.

Vi bjuder på natur, motion och samvaro!

#### Ungdomsträning

För barn från ca 7år. Oftast på måndagar med start 18.00 den 24.8. Det blir lek och uppvärmning följt av träning med och utan karta på stigar och skog. Vi har flera grupper efter vad som passar barnen. Träningen pågår ca. 1 timme. Efteråt bjuder klubben på soppa eller enkel förtäring och "eftersnack". Oftast är träningen vid klubbstugan vid HäradsvalLEN där vi också har dusch. Anmäl ditt barn till [orienteringungdom@tbok.se](mailto:orienteringungdom@tbok.se).

Har du frågor kontakta Per Ingvar "Pinge" Adamsson [pinge.adamsson@gmail.com](mailto:pinge.adamsson@gmail.com) 070-312 55 01

#### Vuxenkurs

Vi träffas under vid tre tillfällen i höst; 7, 14 och 21 september. Vi är ute hela tiden och blandar kartkunskap med orienteringsövningar. Träningarna startar 18.00 och håller på ca. 1 timme. Efteråt bjuder klubben på soppa eller enkel förtäring och "eftersnack". Oftast är träningen vid klubbstugan vid HäradsvalLEN där vi också har dusch. Anmälan till [orientering@tbok.se](mailto:orientering@tbok.se). Har du frågor kontakta Gitte Jutvik Guterstam [gjutvik19@gmail.com](mailto:gjutvik19@gmail.com), 070-521 73 19.

**Vi trivs i skogen! Vi har roligt! Vi orienterar!**

**Trosabygdens Orienteringsklubb**

**Ungdomsträning startar måndag 24/8.**  
och fortsätter under hösten, oftast på måndagar.

**Vuxenkurs med tre träffar under hösten**  
7, 14 och 21 september.

**Välkomna, nya och mer vana orienterare!**

**Mer info och anmälan på [www.tbok.se/nyheter](http://www.tbok.se/nyheter)**





**Sprint-DM i Vagnhärad 22/8**

Lördagen den 22 augusti arrangerade TbOK Sörmlands DM i sprint-orientering med tävlingscentrum och arena i Husby Park i Vagnhärad. Individuell och Stafett.

**Skogsloppet blev ett Stadslopp!**

Årets OL-arrangemang blev inte det Skogslopp som vi är vana vid, utan hade mer karaktären av ett Stadslopp, fast i OL-form.

**Sprint-DM** var uppdraget vi fått från Sörmlands OF att arrangera, och nu med två tävlingar samma dag, ett individuellt DM på förmiddagen den 22/8, samt en stafett under eftermiddagen.

**2015 var senast** vi arrangerade ett Sprint-DM (endast individuellt), då i centrala Trosa, medan vi den här gången hade centrala Vagnhärad som tävlingsområde (uppdelat på östra och västra för respektive disciplin) med Husby Park som tävlingsarena.

**Husby Park** ligger lite dolt med sitt läge under Stationsvägen vid Trosaåns passage under järnvägen, men visade sig passa alldeles utmärkt för ändamålet med sin lite amfiteaterliknande utformning, och blev väldigt uppskattat av de ca 250 deltagarna. Det var ett ganska normalt deltagarantal, trots att ca 30-talet sörmlänningar (seniorer och juniorer) samtidigt deltog på Medel-SM i Örebro, vilket dock uppvägdes av lika många skotska juniorer med ledare som hade ett läger i Stockholm, och som förgyllde vår tävling.

**Stafetten** som var ett nytt inslag för oss (har arrangerats två gånger tidigare i Sörmland), bestod av



Saxat från FB

Bilder och härliga kommentarer från Sprint-DM 23/8 av Anders Runander

*Forts...* 2-mannalag, som sprang fyra sträckor, dvs varannan sträcka med korta banlängder (10-15 min), och sålunda lite karaktär som sprintstafett på skidor som vi sett på TV.

Tävlingar av det här slaget kräver lite extra vad gäller ex.vis markägarkontakter som nu inte handlar om skogsägare, utan snarare om (förutom Trosa kommun) bostadsrättsföreningar och samfälligheter som vi behöver samarbeta och komma överens med om kontrollplaceringar och dylikt. Resultatet blev dock i slutändan bra, och tävlingarna blev mycket lyckade, och vi har även efteråt fått mycket gillande för både banor (bl.a. med de många avstängningarna som skapade vägvalsproblem) och arrangemang av deltagarna.

Slutligen vill vi också tacka alla fantastiska funktionärer som ställde upp på arrangemanget! Var och en och alla tillsammans! Utan er blir det inget alls. Ni är guld värda varenda en!

Stort Tack till Er Alla!

2027 har vi ett normalt Trosa Skogslopp igen den 29/8  
Åsa och Anders



Från startpunkten, knappa 30 m fram till 1:a kontrollen (för vissa).  
Gäller att snabbt komma in på kartan där!



Vi planterade ett par häckar som fin inramning på väg till startpunkten...



Och så lite ära och berömmelse med DM-plaketter och annat!





Saxat från FB Bilder från Sprint-DM 23/8 lite från ovan - Per Forsberg

Länk till Drönarfilm från Sprint-DM 23/8 i Vagnhärad - Per Forsberg

<https://www.facebook.com/100001278703332/videos/1072212028557352/?idorvanity=163170367155193>



Adress: Trosabygdens OK c/o Mats Nyman, Herberts väg 4, 619 73 Vagnhärad • E-post [info@tbok.se](mailto:info@tbok.se) • [www.tbok.se](http://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](mailto:info@trosastadslopp.se) • [www.trosastadslopp.se](http://www.trosastadslopp.se) • Bankgiro 488-8335 • Swish 123 237 22 09 •



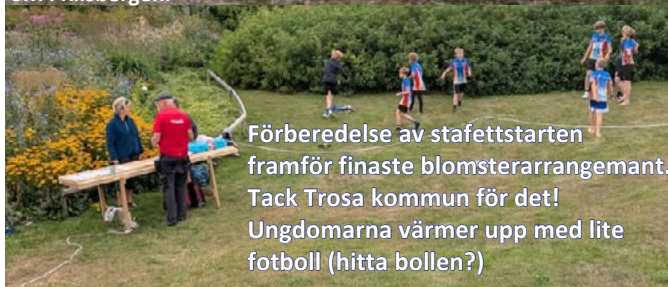


## Trosa Stadslopp 40-årsjubileum 2026

Saxat från FB Bilder och härliga kommentarer från Sprint-DM 23/8 av Anders Runander



Med en arena som en amfiteater blir det bra (utsikt).  
I förgrunden några av de ca 30-talet brittiska juniorer  
med ledare som från ett helgläger i Stockholm tog tåget  
till Vagnhärad och "förklädda" till OK Ravinare förgyllde  
vår tävling. Ett bra tillskott i stället för ca 30 uteblivna  
sörmländska seniorer och juniorer som deltog på Medel-  
SM i Kilsbergen.



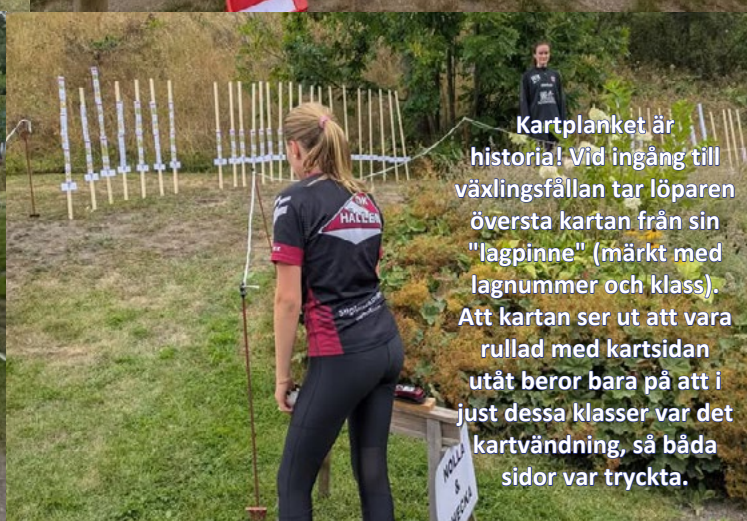
Förberedelse av stafettstarten  
framför finaste blomsterarrangemang.  
Tack Trosa kommun för det!  
Ungdomarna värmer upp med lite  
fotboll (hitta bollen?)



Start nästan bokstavligen direkt  
in från gatan!



Vi var tvungna att hålla gångvägarna öppna, så  
växlingsfållan blev lite speciell. Gäller att både ha  
ögon i nacken, samt hålla koll på inkommande  
löpare från vänster mellan pelarna, som ska växla till  
utgående löpare, med ihoprullad karta (som vi sett  
från TV på de stora tävlingarna).



Kartplanket är  
historia! Vid ingång till  
växlingsfållan tar löparen  
översta kartan från sin  
"lagpinne" (märkt med  
lagnummer och klass).  
Att kartan ser ut att vara  
rullad med kartsidan  
utåt beror bara på att i  
just dessa klasser var det  
kartvändning, så båda  
sidor var tryckta.



Många pinnar blir det, men  
här var det "bara" ca 70 lag



Men 16-åringarna tar täten direkt!  
Jaga skiten ur de andra bara!