



www.okroxen.se

NR 4

Hösten har gjort sitt intåg men än finns det många möjligheter kvar för orientering. En höjdpunkt blir när OK Roxen i början på oktober mönstrar två lag på stafetten 25manna. Ungdomarna anser nog att Daladubbeln är årets roligaste resa och de äldre har ett knippe veterantävlingar kvar att se fram emot. Ett säkert hösttecken är även att Nattcupen drar igång. Med fördel kan man springa ihop med någon annan och tillsammans leta kontroller i mörkret i pannlampans sken. I kalendern på hemsidan framgår det stora utbudet som finns att välja bland så håll utkik där och i [Eventor](#). Om du har tillgång till Facebook är ett tips att ansluta sig till gruppen OK Roxen. Orienterare behöver aldrig gå i ide så hoppas vi ses under vintern på intervallpass, gympa, något frostigt skogspass eller en fika i klubbstugan ☺

Daladubbeln



Följ med till Dalarna för en kul tävlingshelg den 20–21 oktober. Det är en tvådagars tävling för ungdomar med stafett på lördagen och patrull på söndagen, två personer per lag. På söndagen klär många ut sig, så på arenan och i skogen vimlar det av häftiga kreationer.

Klubben ordnar gemensam bussresa och det är boende på hårt underlag. Se mer information [> HÄR](#)



Grattis Emma, Linnea & Tove!
7: a på SM stafett D20, 2018

Kommande händelser

27 september

Nattcup i Ljungsbro

29 september

Ekorren Cup ungdomsstafett
Linköping

6 oktober

25manna-stafetten, Stockholm

14 oktober

Tävling "Älgfritt", Västanvik

16 oktober

Säsongstart för gympan i
Björköhallen

20-21 oktober

Daladubbeln, Falun

27-28 oktober

Smålandskavlen, Lammhult

4 november

SM Ultralång med publiktävling
(2 mil sydost från Gränna)

8 december

Skinkloppet och medlemsmöte
Inbjudan [>HÄR](#)

Nytt bankgironummer
OK Skogsströvarna
179-6168

Radera plusgirot 33 54 73-5
i din lista med betalnings-
mottagare.

O-ringen Kolmården 2019



Håll dig uppdaterad och gå med i Facebookgruppen "Forum för funktionärsföreningarna O-ringen Kolmården 2019"

Nu är det mindre än ett år kvar tills vi är med och arrangerar O-ringen under vecka 30 nästa sommar. Om du inte har anmält dig som funktionär än, gör det i formuläret:

oringen.se/funktionar2019

Formuläret har nu en annan och enklare utformning. Var och en kan önska inom vilket område man vill göra sin insats men det går också och välja alternativet att man vill jobba med sin klubb. Från vår klubb ansvarar Bengt Östlund för tävlingsadministration (område "Tävling") och Maria Lillieström för ceremonier (område "Upplevelse"). En del har anmält sig till de funktionerna men det behövs fler. Under hösten kommer fördelningen av funktionärer påbörjas och chansen att få göra sin arbetsinsats inom önskat område ökar om man anmäler sig nu.

I formuläret framgår vad som går att välja på, exempelvis:

Tävling – tävlingsadministration, start, elit, OL, vätska mm

Boende – campingen

Resa – busstransporter, parkering

Upplevelse – ceremonier, barnpassning, miniknat mm

Sälj – kiosker och remmar

Service – bygg, el, dusch mm

Deltagarservice – nr.lappsutdelning, service O-ringenstaden

Miljö – avfallshantering

Sjukvård

För mer information kontakta Linda Nyström som är funktionärsansvarig i vår förening

gunnarstorp.lyckebo@telia.com tfn 070-562 36 28

Många deltagare väntas och behovet av boende är stort.

Anmäl om du har boende att hyra ut: oringen.se/hyrut2019



Ett glatt nybörjargång

Nybörjarkurs vuxna

Pernilla Hörwing, Susanne Pettersson & Stefan Thellsén introducerade orientering för en vetgirig grupp i början på hösten. Tre tillfällen där teori varvades med praktik och sedan blev det examen genom att springa en öppen bana på tävling.



Ungdomsseriefinal

Läs mer > [HÄR](#)



Spelar du på tipset?

Välj OK Skogsströvarna som din favoritförening i "Gräsrotten" hos Svenska Spel. Direktlänk > [HÄR](#)

Hyra klubbstugan?

Kontakta Jörgen Hjort
jorgenrhjort@gmail.com
tfn: 076-63 67 87

UPPLEV MERA –

MOTIONSORIENTERA

Månadens bana

Att kunna ta en orienteringsrunda när helst det passar uppskattas av många. Månadens bana finns tillgänglig i Olstorp även under oktober. Kartor finns i brevlådan vid Vretas anslags-tavla och på OK Roxens hemsida. Banan är ungefär 5 km och går att korta av. Mer info och även karta finns på hemsidan [>HÄR](#)



Höst- och vinterträning

En bit in i oktober ändras upplägget för tränings-schemat men det erbjuds fortfarande träningar flera gånger i veckan hela vintern. På måndagskvällar springer vi intervaller och då smakar det gott med fika efteråt som serveras i klubbstugan. Tisdagar är det gympa och på torsdagar åker pannlampan på för distanspass. Klubben har lampor att låna ut. När det blir helg kan man förvänta sig träning med karta. Alla kan vara med oavsett ambitionsnivå.

Ullmax och saffran

Snart finns tillfälle att uppgradera garderoben med varma underställ och sportkläder inför vintern samt fylla på kryddförrådet med saffran. Louise Dalhammer ansvarar för Ullmax och Jessica Fredsberg för saffransförsäljningen. Mer info kommer.

Om du har frågor eller ideér kring vår verksamhet är du välkommen att höra av dig till oss.

Med önskan om en fortsatt härlig orienteringshöst!
Styrelsen



Maria Lillieström, ordförande berghaga@telia.com tfn 073-046 09 98
Mattias Fredsberg, kassör mattias@fredsberg.se
Marie Waltersson, sekreterare marie.ahnstrom@gmail.com
Annika Asketun, ungdomskom. annika.asketun@gmail.com
Örjan Sandell, arrangörskom. orjan.sandell@telia.com

Gympadags

Den 16 oktober drar den populära tisdagsgympan igång igen. Vi är i idrotts-hallen på Björkö Friskola och startar kl. 18.00. Det passar alla åldrar så ingen är vare sig för ung eller för gammal. Kom hela familjen!



Handlar du på nätet?

Gå alltid via Sponsorhuset och kolla om den nätbutik du tänkt handla hos är ansluten. Det finns **660** butiker anslutna t ex Booking, Adlibris, CDON och Ellos. Med ett extraklick kan du hjälpa klubben få in välkomna pengar utan att det kostar dig något extra. www.sponsorhuset.se/okroxen/

OK Skogsströvarna
Swish 123 460 51 01