

OK ROXEN

www.okroxen.se

NR 10

Hösten är här och nu byter löven färg och luften är frisk och krispig. En härlig tid för att ge sig ut och orientera. Trots att tiderna inte är som vanligt med den pågående pandemin finns det ändå anpassade tävlingar och träningsmöjligheter finns det många. Desto roligare när möjligheten dyker upp och man får höra pipet av en SI-pinne 📢 Fler än vanligt är ute i naturen och vi märkte av den effekten på årets nybörjarkurs för vuxna som lockade 11 deltagare, de flesta hade ingen tidigare koppling till klubben. Det planeras för ett KM och preliminärt blir det i slutet av oktober. Håll utkik på hemsidan efter information. Det är där som löpande nyheter publiceras och även på Facebook i gruppen OK Roxen kan man hålla sig uppdaterad. Än så länge håller klubbkafé på måndagskvällarna stängt men vi följer utvecklingen och hoppas att snart öppna upp igen. Hoppas vi ses under hösten och vintern på några av våra aktiviteter. Nyhetsbrevet visar på det stora utbudet. Välkommen!



Gympadags

Den 13 oktober drar den populära tisdagsgympan igång igen. Vi är i idrottshallen 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!

Saffran

En favorit i repris är att vi säljer saffran under hösten. Välkommen att handla och att hjälpa till med försäljningen av en lättsåld och populär produkt. Kontakta Jessica Fredsberg som är ansvarig. Tfn 073-386 91 92, e-post jessica@fredsberg.se



En av ungdomsgrupperna och nybörjarkursen för vuxna är redo för träning på DH12-banan från DM medel

Kommande händelser

1 oktober

Nattcup premiär, Linköping - [info](#)

3 oktober

Ungdomsserien Rimforså - [info](#)

4 oktober

DM Sprint, Skärblacka - [info](#)

8 oktober

Nattcup, Olstorp

10 oktober

Hemma-Daladubbeln HD12-14 Norrköping - [info](#)

13 oktober

Säsongstart för gympan i Björköhallen

17 oktober

Höstmedeln, Jursla - [info](#)

17–18 oktober

Älgfritt, Övralid - [info](#)

5 december

Skinkloppet och medlemsmöte

Jakt!

1–4 oktober är det storjakt kring Olstorp så viktigt att bara hålla sig på markerade leder då. Läs mer om det och vad som gäller för jakt under hösten och vintern:

[>HÄR](#)

Hittaut, Månadens bana och Flexible Map Tour



Hittaut Linköping har blivit en succé och har nu fler än 6 000 deltagare. Checkpoints finns att finna i Olstorp, Berg, Stjärnorp och Linköping. Säsongen pågår fram till 31/10.

Månadens bana i Olstorp har vi ingen statistik för men det märks att aktiviteten är populär. Det kommer en ny bana för oktober men OBS att den öppnar 6/10 p g a att det är jakt i området.

FMT – Flexible Map Tour har ett liknande upplägg som Månadens bana men inkluderar även någon form av quiz. FMT 10 finns tillgänglig 27/9 -18/10 och är denna gång i form av en sprint i centrala Ljungsbro.

Läs mer om de flexibla orienteringsaktiviteterna på länkarna.

[>Hittaut Linköping](#) [>Månadens bana Ljungsbro](#) [>FMT 10](#)



Ullmax

Nu är klubbens webbshop för Ullmax öppen så passa på att köpa prisvärda och stilsäkra funktionskläder i kvalitetsmaterial för barn, dam och herr. Några nyheter är friluftsbuxa och nya färgsättningar på flera bekanta produkter.

Numera finns även en kategori som kallas "Everyday by Ullmax"

vilket är lite likt Newbody med strumpor och underkläder.

Måndag kväll den 5 oktober finns möjlighet att prova kläder i klubbstugan. Klockslag meddelas på hemsidan under "Aktuellt". Länk till webbshopen: [>Ullmax](#)

För mer info kontakta Linda Nyström
Tfn 070-562 36 28, e-post linda.lyckebo@gmail.com



Under sommaren har altanen på klubbstugan blivit helt ny och även kompletterats med ett tak. Både invändigt och utvändigt är det ny energianpassad belysning. Tack Jörgen Hjort, Anders Lillieström och Anders Dalhammer med hantlangare som fixat detta!



Britt Petterson är en flitig deltagare i FMT och blev vinnaren i omgång 8. Snart är det dags för dragning 9 och alla har chansen att delta i FMT 10.



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

SM-tävlingar



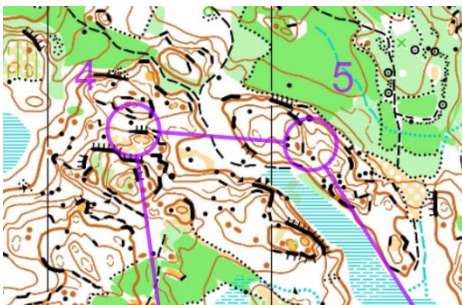
De olika arrangemangen av SM enligt tidigare bestämt tävlingsprogram har fått ställas in men det har ändå blivit mästerskap med anpassningar för att uppfylla gällande restriktioner. I Göteborg avgjordes medel- och långdistans 18–20/9 där OK Roxen ställde upp med fyra löpare. Emma Helmersson och Emma Pettersson i D21. Jonas Andersson och Hugo Lillieström i H21. Löparna vittnade om en krävande terräng och att det var roligt att få springa elitävlingar igen. Bästa Roxenresultaten blev en 4:e plats i B-finalen för Jonas på medeln och en 8:e plats i B-finalen för Hugo på längen. Nästa SM-tävling blir sprint i Örebro 10-11/10 och precis som sist direktsänder SVT tävlingarna så vi får spana efter Roxenlöparna i rutan.

TV-tiderna:

- Lördag 10/10: SM sprint 14:30 SVT1/SVT Play
- Söndag 11/10: SM sprintstafett 13:30 SVT1/SVT Play

Hyra klubbstugan ?

Kontakta Jörgen Hjort
jorgenhjort@gmail.com
tfn 076-636 78 79



USM

Även Ungdoms-SM arrangerades i annorlunda tappning och flera av våra ungdomar åkte till Småland och tävlade i långdistans. Jacob Påledal placerade sig mycket bra i H15 med en 13:e plats i det stora startfältet på över hundra löpare. Medföljande supportrar fick hålla sig på parkeringen så därav inga actionbilder på löparna utan istället ett kartklipp.

Läs mer om USM lång [>HÄR](#)

Även för ungdomarna väntar sprint som nästa mästerskapsdistans när det den 17 /10 är USM i Hofors.

Höst- och vinterträning

En bit in i oktober ändras upplägget för träningsschemat men det erbjuds fortfarande träningar flera gånger i veckan hela vintern. På måndagskvällar springer vi intervaller, tisdagar är det gymna 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.



Vreta SoMK sköter anläggningen i Olstorp och i oktober river de belysningen på elljusspåret för att det ska ersättas med ny modern och skarpt lysande LED belysning.



Tisd 29/9 kl 19.00 kan man uppleva och tacka nuvarande belysning en sista gång genom att delta i Vretamilens finalrace och välja 2 varv (5 km) eller 4 varv (10 km). Anmälan på plats. 20 kr/start och betalning med Swish.

DM Medel och DM Lång



Den 12–13/9 arrangerade vi DM Medel och istället för den tänkta DM-stafetten blev det istället DM Lång. Upplägget anpassades och lockade många nöjda deltagare som startade mellan kl. 10-16. Tack till tävlingsledarna Linda Nyström och Jan Asketun och banläggarna Sören Nilsson Påledal och Hugo Dalhammer. Stort tack även till alla andra som hjälpte till med allehanda uppgifter som måste fixas för allt skall fungera!

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



Njut av hösten!
Styrelsen

Maria Lillieström, ordförande maria@lilliestrom.nu tfn 073-046 09 98
Mattias Fredsberg, kassör mattias@fredsberg.se
Marie Waltersson, sekreterare marie.ahnstrom@gmail.com
Annika Asketun, ungdomskommittén annika.asketun@gmail.com
Örjan Sandell, arrangörskommittén orjan@glavichsandell.se



Ett fång rosor till...

...alla klubbmedlemmar som ställer upp med ovärderliga ideella insatser i vår verksamhet.

Nattcup

Orientering är utmanande och ännu mer spännande är det att springa i mörkret med pannlampa. Under fyra torsdagskvällar i oktober arrangerar OK Roxen, Linköpings OK och TGOK Nattcup. Det finns tre banalternativ – ca 3, 6 och 9 km. Föranmälan görs i Eventor. Premiär 1/10 i Vidingsjö. Anmälan [>HÄR](#)

SPONSORHUSET



Handlar du på nätet?

Gå alltid via Sponsorhuset och kolla om den nätbutik du tänkt handla hos är ansluten. Det finns **595** butiker anslutna t ex Booking, Adlibris, CDON, Sportamore och inkClub. Med ett extraklick kan du hjälpa klubben få in välkomna pengar utan att det kostar dig något extra. www.sponsorhuset.se/okroxen/