



www.okroxen.se

NR 12

Hej!

Nu ser vi många vårtecken i vår verksamhet. Härlig träningsaktivitet på måndagskvällarna, Newbody-försäljningen är igång och "Hittaut" har öppnat för säsongen. Att delta på tävlingar hade vi i normala fall varit i full gång med, men nu är det ännu inte tillåtet på grund av smittskyddsläget. Vår egen tävling Ljungsbro-sprinten var planerad till 3 maj, men är framflyttad till 2 juni och det är högst osäkert om det blir något arrangemang då heller. Vi är en av arrangörerna till Kanallöpet och det är inställt i år. I höst skall vi bjuda in till Ljungsbro-kampen den 25 september.

För tillfället får vi istället fokusera på träning, för det går ju alldeles utmärkt att genomföra och känns viktigare än någonsin. Det finns många bra alternativ som framgår här i nyhetsbrevet. Vi kommer vara i toppform när det blir dags att tävla igen 😊

Senaste nytt finns alltid att läsa på hemsidan, så håll utkik där och har du tillgång till Facebook är ett tips att ansluta sig till gruppen OK Roxen för där är det ständiga uppdateringar.

Ta hand om er och trevlig vår önskar

Styrelsen

Hittaut Linköping

Förra årets succé är tillbaka och nu finns 94 checkpoints på plats att leta upp, varav 14 kan hittas i Olstorp. Senare släpps ytterligare checkpoints vid Kinda kanal, Sandvik, Sturefors, Lambohov, Ekholmen/Åbysäcken och ett reflexsläpp i Vidingsjö. I år finns "Hittaut" även i två kommuner till i Östergötland – Finspång och Mjölby. Totalt finns "Hittaut" på 87 platser, så det finns mycket att välja på för helgutflykter och om man vill upptäcka nya platser i Sverige på semestern.



Grattis Moa Pihlström som vann Lilla DM-priset 2020

Kommande händelser

2021-05-01

- Äventyrsdag för ungdomar
- Ny [Månadens bana](#), Olstorp

2021-05-02

Träning [Gunnarstorpskampen](#)

2021-05-03 från kl. 18

Ny [Veckans bana](#), Vidingsjö

2021-05-13--16

[Närkekvartetten Light](#)

2021-05-13--23

Specialslöpp Hittaut Linköping
"Sluss till sluss" längs Kinda kanal



Fanny Asketun deltog i årets första elitävling i Västervik





Utlämning av kartor vid klubbstugan.

Kartfoldern har distribuerats till många hushåll och för Ljungsbro med omnejd fick vi uppdraget att dela ut kartan. Stort TACK alla medlemmar som genom ett otroligt bra teamwork hjälpte till att dela ut 3 700 papperskartor uppdelat på 50 områden! Kartan finns också att hämta på ett antal utlämningsställen, bland annat på Hemköp i Ljungsbro. Den finns även digitalt i app och för utskrift på hittaut.nu/linkoping

Tillsammans är vi de största och bästa marknadsförarna för "Hittaut Linköping", så hjälp till att sprida budskapet. Alla vi som redan hittat orientering som vår aktivitet kan nu presentera konceptet på ett lättillgängligt sätt med "Hittaut". Ta med en folder till arbetet, skolan eller andra kontakter och visa och berätta hur det går till. Tipsa om våra kanaler på sociala medier och inspirera företag/skolor till att delta i Friskvårdsutmaningen. Mer info: [HÄR](#)

Ordförande sökes fortfarande

I förra nyhetsbrevet efterlyste valberedningen förslag på kandidater till ny ordförande, eftersom Maria Lillieström aviserat att hon önskade lämna över ansvaret till någon annan, efter att ha haft uppdraget i nio år. Trots valberedningens idoga arbete fanns det vid årsmötet den 3 mars inget förslag på annan kandidat. Maria accepterade under sittande möte ett omval med villkoret att fyllnadsval för en ny ordförande görs vid årsmötet 2022. Efterlysningen kvarstår därmed och vi hoppas att någon ställer upp och vill kliva in med ny energi. Vår förening bildades 1935 och för att den skall leva vidare krävs fortsatt att vi måste ha en komplett styrelse. Att engagera sig i styrelsearbetet är dessutom givande. Tveka inte, hör av dig till valberedningen:

Dan Josefsson 073-064 62 19 famjosefsson01@gmail.com

Susanne Aldén 073-201 16 64 fam.alden@bredband.net

Sommarjobbare

Årets unga ledare som kommer sommarjobba för klubben är Linn Aldén, Måns Björnskiöld, Ida Hjort, Mattias Josefsson och Rasmus Påledal. De kommer bland annat ansvara för sommarlägret och arrangemanget av höstens ungdomsserietävling.



Sommarläger

Häng med på sommarens roligaste orienteringsläger som är för dig mellan 8–12 år och arrangeras 21–24 juni i Olstorp. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller. Mer information och uppgifter om hur man anmäler sig: [HÄR](#)

Nya styrelseledamöter



Per Jonsson
sekreterare



Anna-Stina Påledal
representant
ungdomskommittén

Tack

Marie Waltersson och Annika Asketun som vid årsmötet lämnade sina styrelseuppdrag efter flera år av förtjänstfullt arbete.



Svenska Orienteringsförbundet är i gång med en andra säsong av Stjärnkampen. Den riktar sig till ungdomar i åldern 13–16 år och tillsammans genomför man olika uppdrag med fokus på glädje, gemenskap och utveckling. Förra året kunde vi läsa i tidningen Skogssport om Roxens ungdomar som deltog i Stjärnkampen. I år är ett par Roxenlag redan i gång. Om det är fler som vill delta, läs mer [HÄR](#) och prata med era ungdomsledare.

Just nu säljer vi →

NEWBODY.

Nu säljer klubben Newbody. Surfa in i vår egen webbshop [HÄR](#) och shoppa prisvärda strumpor, sport- och underkläder. I år finns det även ett helt annat sortiment med kryddor och produkter till hemmet.

För att underlätta försäljning och transporter i pandemitider kan man göra direktköp där leveransen skickas direkt till kunden på 2–5 dagar. Beställ senast 23 maj.



Har du möjlighet att göra en insats och hjälpa till med vår försäljning? De sociala kontakterna är begränsade nu men det är enkelt att sälja genom att man kan sköta försäljningen digitalt. Skicka länk till webbshoppen via mail och dela i sociala medier. Kontakta Gunilla Dahlgvist Jonsson som är ansvarig för vår försäljning för att få inloggningsuppgifter.

Gunillas kontaktuppgifter: 0707-82 92 17 gunilla.dj@outlook.com



Städdag

På våren genomförs det storstädning ute och inne i klubbstugan. Något datum för årets städhappening är inte spikat än men den som väntar på något gott... 😊 Info kommer när det är dags.

Ny medlem

Kanske någon mer i familjen som vill bli medlem eller om du vill tipsa någon om att gå med i vår orienteringsklubb.

Hur gör man?

Läs: [HÄR](#)



Gratis tävlingsavgifter

Vid årsmötet beslutades att alla klubbens medlemmar, får full subvention av tävlingsavgifter under 2021. Läs mer i aktuellt "PM för medlemmar 2021": [HÄR](#)



Grattis Torsten!

Vid årsmötet presenterades att Torsten Bråmås får det hedersvärda priset "Ständigt vandrande" för 2020.

Han har varit medlem i föreningen under många år och har de senaste åren ansvarat för Månadens bana och var under förra året checkpointansvarig för Hittautområdet i Berg.



Mer pengar till 65+

Tidigare har vi beviljats 3000 kr av de statliga medel som riktar sig till idrottsföreningar med verksamhet för äldre (65+). Nu har vi fått 9500 kr till! Veteranerna uppmanas tänka till på vad de kan använda pengarna till för utvecklande aktiviteter/insatser.

RF:s info: [HÄR](#)

Träning



Måndagskvällarna är den populäraste veckodagen att träna på men klubben erbjuder träning flera gånger i veckan och allt ingår i medlemsavgiften. Intervallträningen på onsdagar har plats för många fler och är ett pass som vänder sig till bredden och alla åldrar. För den som eventuellt tänker att jag springer för långsamt - dumpa den tanken!

Upplägget anpassas så att det fungerar för alla och redan efter några gånger kommer du garanterat märka en positiv utveckling.

Traillöping är ett modernt begrepp och blir allt populärare. Det är helt enkelt vad torsdagskvällarnas distansträning handlar om.

Passar från 13 år och uppåt. Veckoprogrammet är:

- måndag kl. 17.45 teknikträning
- onsdag kl. 18.00 tempoträning
- torsdag kl. 18.00 distansträning



Utöver detta tillkommer en del orienteringsträningar på helgerna som annonseras på hemsidan. Vi välkomnar initiativ till att ordna träningsarrangemang, bara det ryms inom de restriktioner som gäller. Fortsatt gäller att vid minsta sjukdomssymptom deltar man inte på träningen, vi håller avstånd och duschar gör man hemma.

Träningsorientering i Östergötland

- Samlingsida Östergötlands orienteringsförbunds hemsida: [HÄR](#)
- Vi själva erbjuder som tidigare **Månadens bana** Läs mer: [HÄR](#)
- I Eventor kan man söka på distrikt och välja "Alla tävlingar". Då dyker det upp en radda av träningsarrangemang: [Eventor](#)
- Hittaut i Linköping, Finspång och Mjölby. Läs mer: [hittaut.nu](#)
- Naturpasset: Läs mer: [HÄR](#)

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

Styrelsen

Maria Lillieström, ordf tfn 073-046 09 98

Mattias Fredsberg, kassör

Per Jonsson, sekreterare

Anna Stina-Påledal, ungdomskommittén

Örjan Sandell, arrangörskommittén

maria@lilliestrom.nu

mattias@fredsberg.se

per.g.jonsson@outlook.com

anna-stina@live.com

orjan@glavichsandell.se



Hugo Lillieström och Jonas Andersson har bytt tävlingsklubb från OK Roxen till Kils OK och vi önskar dem lycka till i Värmlandsklubben.



Krishanteringsplan

Under 2020 påbörjade styrelsen arbetet med att ta fram en krishanteringsplan.

Den är nu klar och finns tillgänglig på hemsidorna för både OK Skogsströvaras och OK Roxen under rubriken

"Styrdokument"

Ta del av den: [HÄR](#)

När du handlar på nätet

Gå gärna via Sponsorhuset med 599 anslutna nätbutiker. Med ett extraklick får klubben in välkomna slantar utan att det kostar dig något extra.

www.sponsorhuset.se/okroxen/

Spelar du på tipset?

Välj gärna OK Skogsströvarna som din favoritförening i "Gräsroten" hos Svenska Spel. Direktlänk: [HÄR](#)