



www.okroxen.se

NR 7

Naturen har börjat skifta över i sprakande höstfärger och det är härligt att komma ut i skogen. Trots att vi kommit in i årets sista kvartal finns det fortfarande flera chanser till att delta på orienteringstävlingar och träningsaktiviteterna rullar på under hela vintern. Alla kan vara med oavsett ambitionsnivå så tveka inte att haka på. Det finns inga krav att man ska kunna springa milen under en viss tid eller liknande för att platsa. För att delta på måndagsintervallerna och tisdagsgympan behöver man inte ens kunna orientera ☺ Ett gyllene tillfälle för dig som hittills varit supporter och nu vill komma igång och själv börja träna. På hemsidan framgår det stora utbudet som finns att välja bland så håll utkik där. Det är mycket man får för den låga medlemsavgiften. Om du har tillgång till Facebook är ett tips att ansluta sig till gruppen OK Roxen. Hoppas vi ses under vintern på intervallpass, gympa, något frostigt skogspass eller en fika i klubbstugan. Välkommen!

O-Ringen Kolmården



Det blev ett fantastiskt O-Ringen som vi var med och skapade i somras. 21 221 personer deltog och vi var drygt 70 funktionärer från klubben. Än en gång – stort tack! I deltagarenkäten får arrangemanget höga betyg och sponsorer och partners har också återkopplat sina hyllningar. Än vet vi inte vad våra många arbetstimmar genererar till klubbkassan men besked kommer innan årets slut. Alla funktionärer har fått inbjudan till en stor fest i Norrköping så lördag den 30 november blir det party när äventyret summeras! (anmälan senast 27/10)



Grattis Jonas, Hugo D & Hugo L!
6: a på SM stafett H20, 2019

Kommande händelser

12 oktober

25manna-stafetten, Stockholm

15 oktober

Säsongsstart för gympan i Björköhallen

19-20 oktober

Daladubbeln, Falun

20 oktober

Oktoberävlingen i Motala

26-27 oktober

Smålandskavlen, Åseda

30 november

O-Ringen funktionärsfest

7 december

Skinkloppet och medlemsmöte

Ledigt uppdrag!

Vi har fortfarande en
vakant plats i
OK Skogströvarnas
valberedning.
Kan du ställa upp?
Kontakta styrelsen.

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 vår klubbstuga och på OK Roxens hemsida. Mer info [>HÄR](#)

Höst- och vinterträning

En bit in i oktober ändras upplägget för träningsprogrammet 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, gratis för medlemmar. 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

Nu har klubbens försäljning av Ullmax startat så passa på att köpa prisvärda och stilsäkra funktionskläder i kvalitetsmaterial för barn, dam och herr. Länk till webbshopen: [>HÄR](#)

För mer info kontakta Linda Nyström

Tfn 070-562 36 28, e-post gunnarstorp.lyckebo@telia.com

Hyra klubbstugan?

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



Far och dotter, Erik och Maja på Polkaluffen. De och mamma Ulrika har flyttat från Östersund till Östergötland och är nya medlemmar i klubben. Välkomna!



Stor uppslutning på måndagsträningen i Olstorp 23/9 när det var Poängjakt



Spelar du på tipset?

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

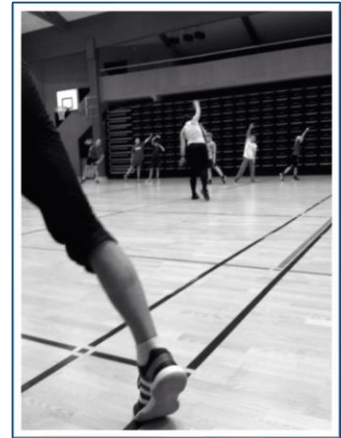


Saffran

En favorit i repris är att vi säljer saffran under hösten. Jessica Fredsberg är ansvarig och från och med måndag 7/10 finns saffranspaketen i klubbstugan. Välkommen att handla och att hjälpa till med försäljningen. Det är en lättsåld och populär produkt.

För mer info kontakta Jessica

Tfn 073-386 91 92, e-post jessica@fredsberg.se



En stor skara deltog på Skinkloppet förra året. Deltagarrekord 2019?

Skinkloppet - för alla åldrar, gissa din tid, vinn en julsinka!

Lördag den 7 december kl. 10 välkomnar vi alla till den traditionsenliga klubbaktiviteten Skinkloppet. Det finns tre banor att välja på varav den kortaste är lätt. Man väljer bana och gissar sin tid så därmed avgör man själv sitt tempo. De som kommer närmast sin gissade tid vinner en julsinka. Efter loppet serveras lunch i klubbstugan och det är medlemsmöte där årets priser delas ut, bl.a. för ungdomsserien. Anmälan [>HÄR](#)

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 15 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!



Handlar du på nätet?

Gå alltid via Sponsorhuset och kolla om den nätbutik du tänkt handla hos är ansluten. Det finns **613** butiker anslutna t ex Booking, Adlibris, CDON, Stadium och Ellos. Med ett extraklick kan du hjälpa klubben få in välkomna pengar utan att det kostar dig något extra. www.sponsorhuset.se/okroxen/