



KLUBBINFORMATION OKTOBER 2022

V I I STYRELSEN:



Helena, Malin, Manne, Bosse, Isse



Jenny



Malva

Malin Marmelid, ordförande

Jag hittade till orienteringen och IFK Linköping när jag gick på mellanstadiet. I klubben fick jag kompisar och träffade även min man Henrik vilket gjorde att jag blev kvar, trots att löpning och tävlingar inte är min grej. För mig är karta och orientering ett sätt att komma till nya platser och kunna vandra i skog eller på fjäll. Under många år har jag varit ungdomsledare och nu arbetar jag en del med Hittaut.

Helena Holm, vice ordf.

Jag orienterade i barn- och ungdomsåren i LOK. Efter ett långt uppehåll (ca 20 år) hittade jag tillbaka till orienteringen 2006, denna gång i IFK Linköping / OK Roxen. Något av det bästa med orienteringen är att motionera i skog och mark och upptäcka nya platser. Förutom styrelseuppdrag har jag varit ungdomsledare under många år.

Bosse Jernberg (sekreterare)

Jag deltog i min första tävling 1966 men började inte tävla och träna på allvar förrän 1968 när min 18 månader långa militärtjänstgöring var avklarad. Utöver styrelseuppdrag som kassör och sekreterare har jag varit ungdomsledare, klubbtränare och sammankallande i arrangemangs- och kartkommittén. Jag har haft ett flertal banläggarpuppdrag med O-ringen 1987 och 2019 som de största.

Anders "Isse" Isaksson (kassör)

Jag började orientera som barn i IFK Linköping på 1970-talet. IFK hade på den tiden klubblokal i en källare, och hade en elit som toppade resultatmässigt med 10:e och 9:e plats under två år i följd på klassiska Tiomila.

Själv blev jag aldrig någon elit, utan fortsatte orientera som motionär när jag blev vuxen. Numera är jag inte längre aktiv orienterare, för på sommarhalvåret är jag fullt upptagen med sommarstuga i Västervik samt båtliv/segling. Sedan ett år tillbaka är jag även medlem i Westerviks SegelSällskap.

Jenny Sandh (ledamot)

Jag heter Jenny och är ny som ledamot i IFKs styrelse men har varit aktiv i ungdomsverksamheten länge. Sedan mitten av 00-talet har jag varit ungdomsledare för nybörjare/grön till gul/orange i IFK/Roxen samt i min modersklubb OK Nolaskogsarna. Det är kul att få sprida orienteringsglädjen vidare till yngre. Jag trivs som bäst när jag får vara i skogen eller på fjället och på vintern gärna med längdskidor på fötterna. Men till vardags hittar du mig i Ebbepark där jag jobbar med kvalitetssäkring av produkter till sjukhuslab för diagnostik av koagulationssjukdomar.

Malva Eveborn (suppleant)

Mitt namn är Malva och jag sitter som suppleant i IFKs styrelse. Jag har sprungit orientering och varit medlem i IFK ända sen jag var liten. Till vardags pluggar jag till civilingenjör inom Teknisk fysik och elektroteknik på LiU. Denna höst är jag däremot inte på campus i Linköping utan på utbytesstudier i Cork, Irland.

Magnus "Manne" Wretman (suppleant)

Jag har sprungit orientering i över ett halvt sekel, varit engagerad som ungdomsledare och suttit i styrelsen i omgångar. Mitt bästa orienteringsminne: att vara vältränad och springa första sträckan på 10-mila. Adrenalinkick: att ligga på mjölksyratröskel vid intervallträning

SAFFRAN OCH TACOKRYDDA



Klubben säljer nu saffran av fin kvalitet. Kostnad 110:- för en ask (4 x 0,5 gram) och tacokrydda Kostnad 100:- för en ask med 8 påsar. För varje såld ask går 40:- till klubben. Hör av dig till Barbro om du vill köpa. barbro.frelin@gmail.com eller 0702 - 937997

HALVÅRSMÖTE MED TRÄNING OCH FIKA

Boka redan nu in söndagen den 20 november i Friskis & Svettis lokaler på Gamla Tanneforsvägen 17.

Vi startar med ett Fysträningspass kl.10 Ledare: Gunilla Lindeberg

Därefter blir det fika och halvårsmöte kl. 11.30

Fyspass och fika anmäls till Magnus Wretman magnus@matrorelse.se eller 0768 - 531272

senast onsdagen den 16 november.



KRISPLAN

I ett led med arbetet kring krisberedskap och trygg idrott har styrelsen arbetat fram en Krisplan. Denna ska fungera som handledning för klubbens medlemmar om något allvarligt skulle inträffa i samband med föreningens aktiviteter.

Vid alla våra organiserade OL-träningar ska det upprättas en deltagarlista och säkerställas att alla är tillbaka efter träningen. Det faller på träningsansvarig att se till att en sådan lista skrivs och att alla deltagare prickar av sig efter träningen.

På måndagsträningarna för grön, vit och gul grupp sköter respektive ledare listor och avprickning.

På en vägg i klubblokalens kapprum finns en whiteboardtavla. Vid träningar som utgår från Vidingsjö skriver (vuxna och ungdomar i orange/svart grupp) upp sitt namn och sedan stryker sig när man är tillbaka. För träningar på annan plats blir det papper och penna som gäller.

Vi ska även tänka på att inte alla åker hem direkt efter målgång utan att fler än träningsansvarig är kvar tills alla är tillbaka. Så fler kan hjälpa till att leta om det skulle behövas.

För att vi inte ska få vänta allt för länge kommer vi även börja köra med en maxtid för OL-träningarna. När man är ute i skogen och inser att denna tid börjar närma sig ger man sig helt enkelt tillbaka mot mål.

Träningsansvarig kommer tillsammans med träningskommittén överens om vad som kan vara lämplig maxtid för respektive träning.

Träningsansvarig ska innan träning notera mobilnummer till fikaansvarig, för att vid behov kunna kontakta klubblokalen. Viktigt att fikaansvarig har mobil med sig.

Inplastade "trygg idrott lappar" finns i en plastficka i tamburen. På dessa lappar finns telefonnummer och riktlinjer vid eventuella tillbud.