



www.okroxen.se

NR 19

Nu närmar sig hösten som är en bra tid för orientering, både träning och tävling.

Vi vill slå ett extra slag för alla vuxna att komma och träna på teknikträningarna på måndagarna. Ungdomskommitten tar fram bra träningar för alla svårighetsgrader. Vi samlas i Olstorp 17.45 om inget annat anges och åker oftast iväg till andra kartor för teknikträning. Mer info om träningarna finner du i kalendern på hemsidan.

Njut av en härlig orienteringshöst
// Styrelsen OK Skogsströvarna

Rolig början på augusti för klubbens ungdomar

I början av augusti har flera av klubbens ungdomar deltagit på roliga och lyckosamma tävningar och tävlingsresor.

Det började med stafetten Ungdomens 10-mila söder om Mariestad i Västergötland där ett av klubbens lag slutade på en finfin 13 plats. Bra kämpat av er alla som deltog på kvällen, natten och morgonen. Läs mer på [hemsidan](#)

Några dagar senare var det dags för distriktsmatsch i närheten av Lindesberg mellan Östergötland, Södermanland, Värmland och Örebro för 13-16 åringar. En individuell tävling och en distriktsstafett där elva ungdomar från OK Roxen var med och tävlade för Östergötland. Kul att så många från klubben var med!!

Nästa resa tillsammans med andra Östgötaungdomar i 14-16-årsåldern var resan till Götalandsmästerskapen i Dalsland. Där deltog sju ungdomar från klubben. På fredagen när GM-sprint avgjordes i Dals Ed fick klubben en Götalandsmästare genom Lukas Larsson, Stort Grattis Lukas!!

Helgen fortsatte bra med trevlig gemenskap och fina resultat för ungdomarna både individuellt och i den avslutande distriktsstafetten. Läs mer på [hemsidan](#)

Höstens Tävlingar

Tävlingarna

är i full gång på helgerna för alla åldrar. Mer information om vilka tävlingar som är på gång finner du [här](#) eller på vår hemsidas aktivitetskalender

<https://www.okroxen.se/>

Anmälan bör ske minst en vecka innan tävlingen.

Höstens arrangemang:

Ungdomsserien arrangeras lördagen den 9 september i Olstorp. Klubbens 17-18 åringar är ansvarig för tävlingen vilket har varit en del av deras sommarjobb. Kom gärna dit och hjälp till eller heja på deltagarna.

Gympa för alla

I mitten av oktober startar gympan. Tisdagar kl 18.00 i gymnasalen på Björkö friskola.

Passa på att bygga upp din styrka, rörlighet och koordination tillsammans.

Ullmax

Snart är börjar det bli kallare ute och det är dags att börja fundera på varmare träningskläder.

Måndagen den **25 september** finns Ullmaxprodukter i klubbstugan att prova. Du kan beställa på plats, på webben eller ta med en katalog för att sälja till kollegor och vänner.

Spelar du på tipset?

Välj gärna OK Skogsströvarna som din favorit-förening i "Gräsroten" hos Svenska Spel. [Direktlänk.](#)

O-ringen i Åre



Bilder från arenan vid Trillevalen som bjöd på en härlig fjällkänsla där största delarna av bonorna gick på kalfjället med en vidunderlig utsikt på andra etappen. I stället för traditionsenligt långbord på campingen samlades många roxare på Carins krog för en supertrevlig gemensam middag.

Jukkola och Venlakvalen i Finland

OK Roxen deltog med tre damlag och ett herrlag på sommarens varmaste stafett. Ett reportage om tävlingen finner du [här](#).

Sommarstafetten Tjoget

I början av juli deltog klubben med ett lag på 20- manna stafetten Tjoget. Läs om Roxenlöparnas framfartöparnas framfart under ett halvt dygn i det mittersta Småland kan du läsa om [här](#).

Klubbens nya hemsida är nu fullt sjösatt.

För att komma in på medlemsidorna (där vissa medlemsdokument ligger) behöver du skapa ett lösenord. Det gör du genom att följa lathunden "Skaffa lösenord" som ligger under menyn "Om oss", <https://www.okroxen.se/om-oss/lathundar/>

Om du behöver kunna skriva nyheter eller uppdatera aktiviteter/sidor så behöver du ha en speciell behörighet, kontakta i så fall någon av administratörerna Jan Asketun eller Per Östlund jan.asketun@gmail.com, per@perostlund.se

Ta gärna kontakt med dem om du har önskemål kring hur vi kan utveckla hemsidan

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:

<https://www.okroxen.se/moderklubbarna/ok-skogsstrovarnaolstorp/ny-medlem-oks/>

OK Skogsströvarnas styrelse 2023 består av följande personer:

- Ordförande, [Annika Asketun](#),
- Sekreterare, [Per Jonsson](#)
- Kassör, [Mattias Fredsberg](#)
- Ledamot (arrangemangskommittén) [Örjan Sandell](#)
- Ledamot (ungdomskommittén) [Anna-Stina Påledal](#)



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/