



Hallå alla orienterare!

Efter förra veckans bakslag med snö och minusgrader verkar nu våren ändå vara på gång med både sol och en temperatur som letat sig långt över nollstrecket. Härligt! Ett av flera tydliga vårtecken är också att våra teknikträningar nu drar igång, vilket innebär full aktivitet i skogen och i klubbstugan på måndagarna. Som vanligt så blir det fika efter träningen i klubbstugan. Träning i form av intervaller har nu flyttat till onsdagar och på torsdagar kan man fortsatt springa distanspass med klubben ifrån Olstorp.

En nybörjarkurs för barn födda 2016 och tidigare drar igång med start den **15 april** i Olstorp. Tipsa gärna om du har kompisar i din klass som är intresserade av att börja orientera.

Tävlingssäsongen har också kommit igång och flera från klubben har redan hunnit med sina första vartävningar, såväl i södra Sverige som här i vårt distrikt. I helgen tävlades det också i Kolmårds-skogarna med en medeltävling under lördagen och på söndagen gick Kolmårdsstafetten av stapeln med flera lag från OK Roxen.

För er som vill leta kontroller när som helst så finns snart både HittaUt och Månandens bana att välja på.

Våren brukar vara arrangemangs intensiv för oss i klubben, så även i år. Tisdagen den **7 maj** arrangerar vi vår kvällstävling Ljungsbrokampen på vår populära karta vid Bryttjorp, nära Rådslaleden norr om Ljungsbro.

På söndagen **5 maj** arrangerar vi även Kanallöpet i vanlig ordning tillsammans med Vreta SOMK och Borensbergs IF. Så det är full fart som det brukar i OK Roxen i Ljungsbro under våren.

Med hopp om en härlig orienteringsvår
// Styrelsen OK Skogsströvarna

Kommande händelser

2024-04-15

- Föräldraträff i klubbstugan

2024-04-15

- Nybörjarkurs för barn/ungdomar födda 2016 och tidigare [INBJUDAN](#)

2024-04-27 – 2024-04-28

- Ungdomsläger vid OK Denselns klubbstuga i samband med Pekingduon som går av stapeln de 28/4 [INBJUDAN](#)

2024-05-04 – 2024-05-05

-10-mila i Nynäshamn vid Kvarnägens idrottsplats, läs mer på www.10mila.se

2024-05-07

- Vi arrangerar vår tävling [Ljungsbrokampen](#)

Våra träningar under våren

Måndagar: Teknikträning normalt i Olstorp för de yngre barnen, tid 17:45
Fika i klubbstugan efteråt

Onsdagar: Intervallträning i Olstorp, tid 18:00

Torsdagar: Distansträning med start ifrån Olstorp, tid 18:00

OK Skogsströvarnas styrelse 2024 består av följande personer:

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



Rapport från årsmötet 6 mars

Frågor som diskuterades på mötet och kommer jobbas vidare med var bl.a:

- Ny valberedning Maria Lillieström och Emma Östlund (har tillsatts efter mötet),
- Att flera personer behöver bli engagerade i arbetet som bedrivs inom klubben.
- Ta fram nya förslag för subventioner av tävlingsavgifter.

Läs mer på vår hemsida [här](#).

Använd ditt Friskvårdsbidrag till årets tävlingsavgifter

Ett sätt att använda ditt friskvårdsbidrag från din arbetsgivare kan vara årets tävlingsavgifter. Styrelsen utreder nu denna möjlighet och återkommer med mer information senare under året.

Månadens bana

Månadens bana startar igång i Olstorp från och med april och framåt. Passa på och utnyttja möjligheten att komma ut med karta på ditt löppass eller tillsammans med familjen.

HittaUt - start den 13 april

Passa på att ta del av massor med orientering som är öppet dygnet runt alla dagar i veckan. Lördag den **13 april** har HittaUt Linköping premiär. I år blir det för Ljungsbro's del att leta upp checkpoints i Olstorp och de finns på plats från början. Ett närliggande område är Stjärnorp där kartan är vid Sandvik. Helt nya områden bjuds det på vid Kärna mosse i Malmslätt och Viggeby naturreservat (checkpointsläpp 15/6). Säsongen håller på till 3 november och totalt kommer det finnas **197 checkpoints** utplacerade. Kartutlämningsställe i Ljungsbro är Hemköp och Bergs Trä samt att det kommer finnas kartor i klubbstugan.

HittaUt är en utmärkt friskvårdsaktivitet som du kanske kan tipsa din eller någon annans arbetsplats att delta i. Företag som är med i "Friskvårdsutmaningen" får en inkluderande och flexibel motionsaktivitet där man kan bilda lag och utmana varandra och på köpet får man sunda medarbetare. Klubben får en viss del av intäkten från de företag som vi rekryterar att delta så det blir win-win. Vill du veta mer? Kontakta Sören, e-post soren.np@live.com

Vårens arrangemang

Ljungsbrokampen den 7 maj

I år är Linda Nyström tävlingsledare för vår egen tävling Ljungsbrokampen. Det går åt många att arrangera tävlingen, såväl i förberedelserna som under och efter själva tävlingen. Var beredd på att någon av de huvudansvariga kanske kontaktar dig för att be om hjälp. Om det är något särskilt område du gärna vill jobba med, kan du mejla Linda på linda.lyckebo@gmail.com. Förhoppningsvis kan du bidra på något sätt. Här finner du mer info om tävlingen <https://eventor.orientering.se/Events/Show/44359>

Kanallöpet söndagen den 5 maj

Även i år arrangerar vi Kanallöpet. Start i Ljungsbro och mål i Borensberg. OKS är med även i år och arrangerar loppet tillsammans med Vreta SoMK och Borensbergs IF. Vi har hand om efteranmälningar och tidtagning/resultat. Vill du hjälpa till på tävlingsdagen så kontakta Jan Asketun jan.asketun@gmail.com Mer information finns på <https://www.kanallopet.com>

Ny medlem

Kanske någon mer i familjen 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/>

Klubbkläder

Just nu har vår klubb ett relativt stort klädlager sedan förra året. Kanske behöver du eller ditt barn köpa nya kläder inför årets säsong? Redan måndag den **15 april** har ni möjlighet i klubbstugan att prova kläder efter träningen och köpa ifrån det lager som finns.



När du handlar på nätet

Gå gärna via Sponsorhuset med ca 600 anslutna nätbutiker. Med ett extraklick får klubben in välkomna slantar utan att det kostar dig något extra.

www.sponsorhuset.se/okroxen/

SPONSORHUSET



Spelar du på tipset?

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

Vårstädning av klubbstugan i Olstorp

Vårens översyn och städning av klubbstugan i Olstorp blir tisdagen den **14 maj**. Boka gärna in datumet redan nu, tiden spikas lite närmare inpå.

Vi ser till att fräscha upp stugan såväl utvändigt som invändigt.

Grattis Jonas Lindell !

På OK Skogsströvarnas årsmöte tilldelades Jonas Lindell vandringspriset "Ständigt vandrande". Jonas har sedan fler år jobbat hårt inom sin roll som ansvarig för Ungdomskommittén med sitt otroliga engagemang och driv!

Sommarläger i Olstorp

Även i år arrangerar våra klubb med hjälp av våra äldre ungdomar ett sommarläger i Olstorp för orienteringsungdomar mellan 8-12 år (födda 2012 - 2016). Det blir under dagtid måndag till torsdag i veckan efter midsommar. Årets feriearbetare för klubben är våra ungdomar Moa Pihlström, Fanny Waltersson och Adrian Sandell.

Övrigt

EMIT-bricka

Vid vissa tävlingar används EMIT-bricka istället för den vanliga SI-pinnen för stämpling vid kontroller. Det gäller t.ex. den populära tävlingen [Sälen 3+3](#) som går av stapeln **28-30 juni** liksom Veteran VM. Vår klubb har några EMIT-brickor som går att låna. Mer information kommer finnas på hemsidan inom kort.

