



www.okroxen.se

NR 20



Starten på 2023 års Skinklopp

Tillsammans utvecklar vi OK Roxens hemsida!

Måndagen den 22 januari kl 19.00 i klubbstugan i Olstorp har du möjlighet att lära dig mer kring hemsidan. Tips och trix kring hur du gör för att skriva nyheter och lägga in bilder.

Kom gärna med idéer kring vilka funktioner du saknar på hemsidan, vad som skulle kunna utvecklas. Varmt välkomna

Ny ytterdörr och kodlås till klubbstugan

Koden kommer att bytas varje kvartal och förmedlas till ansvariga i klubbens kommittéer och till styrelsen. Vänd dig till någon av dem om du behöver komma in i stugan.

Fikaansvar i klubbstugan: När det är din tur att ha ansvar för klubbens fika kommer en av familjerna som har ansvar för fiket få en tagg och kod av den som hade fikaansvar föregående vecka. Du har sen i uppgift att lämna taggen och koden vidare till någon av de som har ansvar för fiket nästkommande vecka.

Kommande händelser

Under vinterhalvåret kommer flera lördags- eller söndagsträningar arrangeras. Information om träningar eller andra klubbaktiviteter hittar du på hemsidan och på OK Roxens Facebooksida.

Årsmöte 2024

Onsdagen den 6 mars kl 19.00 är det dags för OK Skogsströvarnas årsmöte i klubbstugan i Olstorp. Varmt välkomna!

Skinkloppet 2023

Knappt 50 personer tävlade om att komma så nära sin gissade tid som möjligt när det traditionsenliga Skinkloppet ägde rum den 2 dec. Vinnare blev Johan Larsson, Pernilla Hörving och Linda Nyström. I samband med den efterföljande grötlunchen genomfördes klubbmötet med prisutdelning för klubbens DM pris. Vinnare med bäst placering på DM lång var; *HD21 och äldre* Fanny Asketun, *17-20 år:* Jacob Påledal och *ungdom tom 16år:* Sofia Larsson.

Mästartavlan vanns av Anna-Stina Påledal och Poängpriset av Lukas Larsson och Anna-Stina Påledal som båda har vunnit 10 tävlingar i år.

Även OK Roxen hade medlemsmöte i anknytning till grötlunchen, Lukas Larsson fick priset Gulddubbeln som delas ut till bästa ungdom vid DM Lång och DM medel.

Årets framsteg: Alva Tunemar

Ungdomskommitténs utmärkelse 2023

Motivering:

"Att något var på gång såg vi redan tidigt under året med ett mer flitigt och regelbundet deltagande på träningar och läger och årets pristagare kom därför bättre förberedd till tävlings säsongen. Där har hon utmanat sina mer etablerade jämnåriga kompisar både i klubben och distriktet. Inte minst gläds vi åt riktigt skarpa insatser i flera och stora stafettlopp under året.

För Årets framsteg svarar Alva Tunemar."



Alva Tunemar

På medlemsmötet valdes följande personer som ordförande /sammankallande på följande poster:

Arrangementskommittén	Sören-Nilsson Påledal
Motions- och träningskommittén	Linda Nyström
Ungdomskommittén	Jonas Lindell
Stugkommittén	Anders Lillieström
Klubbkommittén	Barbro Östlund och Ulrika Seisjö
Utbildningsansvarig	Linda Nyström
Tävlingsadministratration och medlemsavgifter	Joakim Waltersson Lousie Dalhammer

Välkommen på utbildning i hjärt- och lungräddning

Missa inte möjligheten att lära dig hjärt- och lungräddning.

En viktig kunskap som kan rädda liv !

Vuxna och ungdomar från 13 år och uppåt är välkomna att delta på utbildningen, som arrangeras en vardagskväll under vinterhalvåret, i klubbstugan i Olstorp. Håll utkik på hemsidan där det inom kort kommer finnas information om när utbildningen kommer att genomföras.

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 favorit-förening i "Gräsroten" hos Svenska Spel. [Direktlänk:](#)

Ljungsbrokampen 2024

Det är långt fram till maj månad men förberedelserna inför vår tävling har påbörjats. Jacob och Sören Nilsson Påledal är banläggare. Tävlingen kommer äga rum onsdagen den 10 maj på vår nyritade karta i närheten av Rådsla norr om Ljungsbro (nära 2022 års tävling)

Gympa för alla åldrar

Om ni inte redan har provat på att delta på gympan, så gör det! På tisdagar kl 18.00 i Björkö Friskola deltar både barn och vuxna efter sin egen förmåga under ledning av Linda, Tyra eller Maria. Ett utmärkt tillfälle att stärka kroppen under lättsamma former och under trevlig gemenskap.



Maria leder gympan med Jul-tema

Klädansvarig sökes

Klubben söker nya personer som ska ha ansvar för klubbens kläder (en ifrån IFK, en från OKS). Hör av dig till någon i styrelsen om du vill bli en av dem som har klädansvar.

Uppgiften innebär att ha kontakt med leverantören, förmedla information kring hur man beställer ur webshopen och vid några tillfällen per år finnas i klubbstugan för att sälja kläder.

Klubben har i dagsläget ett klädlager hemma men kommer framöver bara ha kläder i lager för nya ungdomar. Övriga kommer att hänvisas till att handla kläderna direkt i webshopen. Mer info om klädbeställningar kommer att finnas på hemsidan.

Vinterträningar

Måndagar kl 18.00 Intervaller, Olstorp

Tisdagar kl 18.00 Gympa, Björkö friskola

Torsdagar kl 18.00 Distans med lampa, Olstorp

Lärdagar eller söndagar

Orienteringsträning, löpning i grupp med karta – håll utkik på hemsidan om plats och tid

Träningsutbyte med TGOK

I vinter kommer vi att ha ett träningsutbyte med TGOK med främsta syfte att stimulera våra ungdomar och seniorer att fortsätta träna och utvecklas inför säsongen 2024. Alla OK Roxens medlemmar är självklart välkomna på dessa träningar, huvudfokus kommer att vara ungdomar från orange nivå (DH14) upp till seniorer. Mer information finner du på [OK Roxens hemsida](#)

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](#):

OKS verksamhetsberättelse 2023 – Har du foton?

Under januari börjar styrelse- och kommittéansvariga att sammanställa OKS verksamhetsberättelse för det gångna året. Vi har i många år valt att göra den ganska omfattande med texter, foton och statistik för att dokumentera klubbens resa genom tiden. Det är roligt att i efterhand kunna gå tillbaka och se vad som har hänt i klubben under åren, så vi fortsätter även i år på den inslagna vägen. OKS verksamhetsberättelse är en intern klubbhandling, men distribueras till kommunen tillsammans med andra dokument för att vi ska få våra bidrag. Kommunen har berömt oss för våra fina verksamhetsberättelser!

Vi vill därför be er som har fotograferat vid olika aktiviteter under året, skicka in era bästa bilder. Passa på och skicka dem under helgerna till;

OKS sekreterare Per; per.g.jonsson@outlook.com

Även OK Roxen vill ha bilder av samma skäl, skicka till pernilla.horwing@gmail.com



God jul och Gott nytt år
önskar styrelsen

Styrelsen

Annika Asketun, ordf tfn 070-2767371

Mattias Fredsberg, kassör

Per Jonsson, sekreterare

Anna-Stina Påledal, ungdomskommitén

Örjan Sandell, arrangörskommittén

Christer Aldén, adjungerad i styrelsen 2024

annika.asketun@gmail.com

mattias@fredsberg.se

per.g.jonsson@outlook.com

anna-stina@live.com

orjan@glavichsandell.se

chrisaldo73@gmail.com

