

OK ROXEN

www.okroxen.se

NR 17

Efter en höst fylld med tävlingar, träningar, klubbresor och andra aktiviteter är det strax tid för vinterperioden. Då finns möjlighet att träna tillsammans i mörkret, delta på gympan på tisdagar och ibland på helgerna kommer det finnas träningsdagar eller andra sociala aktiviteter - håll utkik! Det som är på gång kommer att publiceras på vår nya hemsida, som vi byter till i mitten av december.



Mattias Fredsberg kassör, Per Jonsson sekreterare, Annika Asketun ordförande, Örjan Sandell arrangemang och Anna-Stina Påledal ungdom

Styrelsen i OK Skogsströvarna önskar er alla

God jul och Gott nytt år



Klubbdagen i Vårnäs i augusti samlade 100 deltagare i alla åldrar, bilden är från den avslutande kanotstafetten.

Kommande händelser

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

Roxengala

Klubbfest OK ROXEN! Mitt i pandemin fyllde klubben 20 år, det vill vi fira med en fest för alla åldrar. Fredagen den 4 februari är det dags, alla klubbmedlemmar bjuds in till Frimis i Linköping. Mer information och en länk till anmälan finner du inom kort på hemsidan.

Årsmöte 2023

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

Skinkloppet 2022

Ungefär 50 personer tävlade om att komma så nära sin gissade tid som möjligt när det traditionsenliga Skinkloppet ägde rum den 3 dec. Vinnare blev Anders Lillieström, Susanne Pettersson och Åsa Wallin. I samband med den efterföljande grötlunchen genomfördes klubbmötet med prisutdelning, där ungdomar som deltagit på ungdomsserien fick plaketter och de som hade gjort premiär i tävlingsklass fick en guldmedalj. Ungdomskommittén delade även ut uppmuntringspriser till tre ungdomar.

Årets "Respect"

Att ta klivet upp i 14-klassen och till orange nivå är ett av de svåraste stegen i ungdomsorienteringen, men den här killen har visat hur det verkligen ska göras. Under året har han vuxit i lökpacitet till att bli en av våra snabbaste löpare och därtill nästan alltid lyckats se till att orienteringstekniken håller jämna steg. Vassa stafettlopp och topplaceringar på O-ringen visar att kapaciteten räcker långt också utanför distriktet och i Östergötland ger han sina äldre konkurrenter skrämshicka. 5 DM-medaljer – storslam alltså – talar sitt tydliga språk och ger honom otvivelaktigt statusen som "Årets respect": Lukas Larsson.



Årets etablering

Årets etablering gör inte mycket väsen av sig. Men under lång tid har han varit en av våra mest trogna deltagare på träningar och nu också på klubbresor, läger och större tävlingar. Och det har gett resultat. Idag är han stark i steget, börjar få allt bättre koll på tekniken och vi är säkra på att ihärdigheten kommer att göra orienteringslivet roligare och roligare. Årets etablering är en kille vi alla gillar: Levi Onelöv.



Årets kämpe



Årets kämpe har trots sin unga ålder redan skaffat sig massor av rutin. Det här är tjejen som är med, året runt, i ur och skur, på tävlingar, läger och klubbresor. Och trots att hon ofta tränar med äldre löpare, är vi övertygade om att kämpatakterna hon visar kommer göra att hon snart utmanar äldre klubbkompisar i stafettlag och i intervall-spåret. Vi gillar kämpatakterna vi ser och därför är Årets kämpe självklart: Greta Ljungdahl.

På medlemsmötet valdes även följande personer som ordförande/sammanskallande på följande poster:

| | |
|---------------------------------------|--------------------|
| Arrangemangskommittén | Örjan Sandell |
| Motions- och träningskommittén | Linda Nyström |
| Ungdomskommittén | Jonas Lindell |
| Stugkommittén | Anders Lillieström |
| Klubbkommittén | Barbro Östlund |
| Tävlingsadministratör | Bengt Östlund |
| Utbildningsansvarig | Linda Nyström |



Avtackning av Jörgen Hjort för sin tid som ansvarig för Stugkommittén

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 under trevlig gemenskap.



Vill du hjälpa till som ungdomsledare?

Vi behöver vara flera personer som hjälps åt inom ungdomsverksamheten i klubben i Ljungsbro. Vill du hjälpa till på något sätt så hör av dig till ungdomskommittén och Jonas Lindell jonaslindell43@gmail.com. Behovet är störst i grupperna med de yngsta barnen, alla små insatser är välkomna - du behöver inte ha orienteringsbakgrund. Klubben erbjuder dig gärna att delta på barn eller ledarutbildning.

Jukkola och Venlakvalen i Finland

Vill du uppleva en folkfest i orienteringens tecken? Följ med till Finland den 17 - 18 juni. Vi hoppas i år att få ihop flera lag både med juniorer, seniorer och äldre och ett antal ledare eller supporters. Anmäl ditt intresse senast den 20 januari. Mer information finner du på [OK Roxens hemsida](#)



Ny hemsida

Vid årsskiftet byter OK Roxen till en ny hemsida. Den har ett lite annorlunda utseende än tidigare men kommer att fylla samma funktion som tidigare.

Ny klädansvarig

OK Roxens nya klädansvariga heter Marianne Hörberg. Vill du beställa klubbkläder eller har frågor kring klubbkläder så kommer information finnas på nya 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](#):

Ljungsbrokampen 2023

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

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:](#)

Ungdomsledarutbildning för orange och violett nivå

Utbildningen äger rum den 15 januari i Söderköping, mer info och anmälan finner du på Östergötlands orienteringsförbunds sida <https://www.o-of.se/index.php?page=55&eventId=665&info=1>.

Kontakta Linda Nyström som är utbildningsansvarig i klubben, både om du vill gå denna utbildning eller om du önskar gå någon annan utbildning. RF SISU arrangerar flera tränar- och ledarutbildningar (<https://www.rfsisu.se/ostergotland/utbildningfolkbildning/vartutbud/tranarledarutbildningar>) som både passar dig utan ledarbakgrund och dig som varit ledare ett tag. De är öppna för både äldre ungdomar och vuxna.

Banlägggarutbildning Olstorp 31/1

ÖOF arrangerar banlägggarutbildning i Olstorp tisdagen den 31 januari. Utbildningen vänder sig till alla som är intresserade av att lära sig mer om banläggning på olika nivåer, från träningar till nationella tävlingar. Anmälan sker på [ÖOF:s hemsida](#) eller direkt till Sören Nilsson Påledal, soren.np@live.com.

Tips och idéer på hur vi kan göra saker bättre, roligare och mer inkluderande kan lämnas i vår idélåda i klubbstugan eller till oss i styrelsen.

Styrelsen

Annika Asketun, ordf tfn 070-2767371

annika.asketun@gmail.com

Mattias Fredsberg, kassör

mattias@fredsberg.se

Per Jonsson, sekreterare

per.g.jonsson@outlook.com

Anna-Stina Påledal, ungdomskommittén

anna-stina@live.com

Örjan Sandell, arrangörskommittén

orjan@glavichsandell.se

