

Infobladet!?

Kommer att läggas ut på hemsidan, dessutom kommer pappers ex att finnas i Tråbacken, ta gärna med hem till kylskåpsdörren. Vår förhoppning är förstås att alla medlemmar tar del av informationen, dessutom ett sätt för oss att berätta vad som sker i föreningen.



Av Stefan Nyberg 20 januari 2019

AVESTA OK:s MEDLEMSINFO

jan -19

Infobladet



För en del är kanske "Infobladet" förlegat då man redan tagit del av infon via hemsidan eller facebook. Men vi tror ändå att det har ett värde för att hålla kontakten med medlemmar som inte är så aktiva. Och så är förstås vår förhoppning att det sätts upp på kylskåpsdörren så hela familjen kan ta del av aktuella aktiviteter.

Som det är nu är det Stefan och Aino som syr ihop vartannat info (finns andra som gillar att hålla på med sånt så hör gärna av dig). Något krav att det ska komma varje månad finns inte, men förhoppningsvis ska det komma med ganska jämna mellanrum.

Det normala är att vi skickar ut det via e-posten, det kommer också finnas utskrivna ex i Tråbacken. På hemsidan finns en utskrivbarvänlig funktion. Ett par gånger per år tänker vi skicka pappersvägen till samtliga medlemmar, som nu till årsmötet (men ej till de som meddelat att okej med e-post samt de som vi tror är aktiva med e-post o hemsida)

Månadens AOK:are



Micke Blixt

Kom in i sporten för ett par år sedan och kämpar tappert på med både konditionsträning och orientering. Säger sig nu klara av att springa 800 meter i ett svep. Att ge sig i kast med vår sport på "äldre dar" är inte det lättaste och verkligen kul att se hur han blir säkrare o säkrare.

Har jobbat som lastbilschaufför och fordon överlag verkar vara ett stort intresse. Hjärnan är fylld med boggi, makadam, hjullastare, grävare, singel, flak och släpvagnar. Är också en hejare på att köra ismaskin, ryktet säger att han körde så pass fort i ivern att sätta rekord att matchstarten fick skjutas fram. Något han själv dementerar...

Har dock med säkerhet lagt en hel del timmar i ishallen där han också varit materialer, skött klockan och idkat veteranhockey på senare år.



Gick i julen i pension och på höstfesten berättade han att han tänker sig ska bli lite av Tråbackens hustomte, ett fantastiskt besked som får oss alla att hoppa högt av glädje! Osäker hur pensionärslivet ska bli för övrigt men hoppas kunna "rotsnubbla" än mer. Var senaste påsken med på Tjeckienresan och till sommaren är siktet inställt på resan till Slovakien.

5 snabba

Dag eller natt? - Dag
25-manna eller Tiomila? - 25-manna
Husvagn eller husbil på Oringen? Husbil
Pizza eller Kebab? Pizza
Hockey el fotboll? Hockey

Finklädd på
slottsbesök i
Kokorin



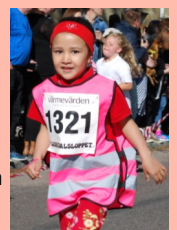
Årsmöte 21 februari



Torsdag 21 februari 19.30 kommer vi att hålla årsmötet i Tråbacken. Förslag till årsmötet ska lämnas till styrelsen i god tid före årsmötet. Årsmöteshandlingar kommer att anslås på anslagstavlan i omklädningsdelen. Fika som vanligt! Välkommen du också!

Karnevalsloppet 2019 möte måndag 28 januari

Måndag 28 januari välkomnas alla till årets första möte inför Karnevalsloppet. Då bestämmer vi upplägget för årets lopp som ska arrangeras fredag 31 maj.



Rekrytering, ungdomsverksamhet och träningar.

Det är verkliga grundpelare i vår verksamhet. Ett första möte har hållits i ungdomsgruppen stärkt av några från styrelsen. Där spånades fritt. Grundtanken är att köra ol-kurs på måndagar, troligen också med "fortsättningsgrupp" och kanske äldre. På torsdagen (alt onsdagen) körs sedan ungdoms/ vuxenträning, en kombination med motions-ol och olika övningar.

Nästa planeringsträff är bestämd till början av februari, se hemsidan(trol 4 el 6 februari)

Ola uppärksammades

På DOF:s "Dalaoffensiven" uppvaktades Ola Jernström som årets ungdomsbanläggare. Kul och något som han är väl värd för all den tid som Ola lägger ner på både banläggning och

Ola, en av klubbens viktiga funktionärer!



Skidspåren

Skotern är i form och Viktor är på hugget så fort snön faller. Spåren på åkrarna är körda, och nyttjas ganska flitigt. El-ljusspåret är draget än om lite tunt. Spåret till och på Bredmossen är packat men det behövs 5-10 cm till för att spår ska kunna dras, kanske till helgen?



Sportlovs onsdagen!

Om snö finns har Jonas Ekeberg lovat att precis som ifjol bjuda på grillad korv för skidåkare som åker till Bredmossen. Vi hoppas på en trevlig tradition efter fjolårets trevliga initiativ.

Polen o Slovakien i sommar

I början av juli kommer en buss att styra mot orienteringar i Slovakien och Tatrabergen. Dessutom kommer en hel del turistande att ske, både i närområdet i Slovakien samt i Polens huvudstad Warszawa. Intresset är stort och just nu finns inte plats till alla, men kontakta gärna Stefan ifall återbud dyker upp. Ca 20 AOK:are och 20 VSOK:are blir med samt några ytterligare.

Klubbyte

Tyvänn är det några som inte längre representerar AOK när de tävlar.

Julia Wanner väljer att springa för IFK Mora. **Oskar Karlsson** går tillbaka till moderklubben Norbergs OK och **Sofia Forsling** (fd Jonsson) väljer Täby då nu dottern börjat med sporten. Vi önskar dem lycka till och önskar dem välkomna tillbaka! Naturligtvis ett avbräck för oss till 25-manna med mera.

O-Ringen

Oringen 2019!?

Nästa år arrangeras Oringen i Norrköping med Himmelstalunds sportfält som centralort.

I dagsläget är 14 AOK:are anmälda, dessa är: Lisbeth, Peter, Ola, Tindra, Ritva, Stefan, Aino, Anna-Karin, Thom, Klara, Niklas, Inger T, Eva och Roland.

Nästa anmälningsstopp är 1 april.

Självklart hoppas vi att fler blir med, brukar vara trevliga dagar. Framförallt då man bor tillsammans och som jag skrivit tidigare rekommenderar jag camping på c-orten. Husvagn går att alltid att hyra och ni ungdomar tors väl tälta några dagar!?

3-dagars!

Ett tips är ju att delta i 3-dagars delen och kanske bo där en del av veckan. Kanske kan ungdomarna tälta? Fixa frukost själv och kaka middag på c-orten!?



Visst blir väl Liv och My med på Oringen i Kolmården!?

Ny vedkamin!?

Ska vi skaffa ny kamin? Vi har inte jättemånga uthyrningar på ett år, är det då värt att skaffa? Dock var det ett stort avbräck till ungdomarnas vinterbad då badet har en central roll där. Vad tycker du?

Oavsett vad så avvaktar vi tills vi har någon typ av övervakning/ larm för den.



Tindra vann adventscupen

Efter 4 finurliga etapper var det Tindra som drog längsta strået starx före Leif Markfjärd. Totalt var det 23 som deltog på någon av de 4 etapperna som bl.a hade namn som "Död mans hand", "Ring of fire" och avslutningsvis "Yra höns".



Josefin Cedergren fångad på en av etapperna, 7:e plats till slut



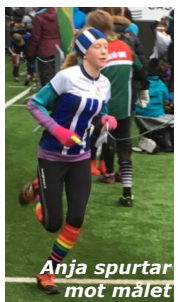
Tindra blev totalsegrare och föräddades med både guldmedalj och toaborste!

Höstfest med guldglans



Guldmedaljer gick till lag Lars, Berit, Ritva, Titti och Magnus

På senhösten bjöd festkommittén in till traditionell fest i klubbstugan. Efter lite mingel bjöds på mat och sedan följde ett gäng knepiga tävlingar som skulle lösas lagvis. Bl.a gällde att pricka in ol-klubbar i rätt landskap, inte det lättaste när de heter allt möjligt. En lyckad kväll och stort tack till festfixarna.



Anja spurtar mot målet

Zoo-resan

I början av november drog Dalarnas ol-ungdomar till Borås med 2 bussar, med på dessa hade vi 7 ungdomar samt Fredrik B som ledare. 3 tävlingar "Sprint by night", "Downhill sprint" och "Zoo-OL" (inne i djurparken). Ett mycket lyckat koncept som ungdomarna gillar skarpt.

Ungoteket!

Ta chansen och var med på Ungoteket Dalarna. Ludvika OK och DOF inbjuder alla 14-25 åringar att delta i SOFTS utbildning för unga ledare. Du får chansen att umgås med dina kompisar och lära dig en massa kul! Utbildningen kommer att vara i Gussjöstugan i Ludvika med övernattnings båda helgerna.

Programmet i korthet ser ut så här:
Lördag 9/2 – Idrottsföreningen, Ledarskap och Information & kommunikation

Söndag 10/2 – Orienterings-IT, Arrangera

Lördag 16/3 – Banläggning
Söndag 17/3 – Kartritning

<https://www.youtube.com/watch?v=LCtjgMT-ZyI>



Hedda med mördarblick på Zoo-OL. Blir du med på Ungoteket?

AOK Kalendern

Är på gång, för att täcka en del av kostnaden för den blir vi glada för ett frivilligt bidrag, 60:-?

Fika på torsdagarna

Nu är det äntligen dags för fikakvällarna i klubbstugan. Fikat är framdukat mellan 19.00 och 20.00. Du, som är ansvarig, det räcker om du kommer c:a 18.30. Det mesta är förberett. Du serverar vid fikabordet. Fyller på det som fattas. Sedan plockar du bort allt, torkar borden, dammsuger och torkar golvet. Har du förhinder byt gärna med någon annan. Tack på förhand.



24 jan Johan o My B
31 jan Tom o Anna H
7 feb Hans K o Lena
14 feb Aino o Robin
21 feb Anna-Karin o Jimmy
28 feb Mattias o Madde
7 mars Maria o Sara J

Städning Tråbacken



V 4 Robin O o Viktor Lundén
V 5 Ritva K o Stefan N
V 6 Solweig P o Inge S
V 7 Maria S o Thomas N

Bli medlem!

Visst vill du väl vara medlem i klubben!? **Avgifterna bestäms först på årsmötet 21 februari, så kika gärna in på hemsidan efter det.**

Nedan är fjolårets avgift:

0-20 år och över 65 125:-

21-64 år 250:-

Make, maka eller sambo 125:-

Maximal familjeavgift (boende på samma adress och barnen under 21 år) 500:-

Tävlingsavgift

Alla över 21 år kan erlagga en frivillig tävlingsavgift på 400:-. Då står klubben för startavgiften för tävlingen, normalt ca 130:- (För löptävlingar får man tillbaka max 130:- tävling efter säsongen)

Bankgiro 5235-2424
Swish 1231961531

OBS. Se till att hela familjen blir medlem!

Träning i höst/ vinter

Tisdagar: Gemensam löpning från Tråbacken 18.00, lugnt tempo 5-10 km. Eller Lars natt-träningar på Långheden, anmäl på hemsidan/ FB.

Onsdagar: Deltagande i DOL:s "Gonatt Avesta" Satds-OL med lampa.

Torsdagar: Gemensam Checkpoint-löpning 18.00, i regel också någon kortare variant eller ol övning för ungdomar.

Gymet

För den som vill träna inomhus har vi bra möjligheter. Maskiner o utrustning finns, förslag för cirkelträning finns också.