

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 1/10 2018

AVESTA OK:s MEDLEMSINFO okt -18



På lördag väntar 25-manna och siket är återigen att få runt 2 lag. Ifjol kämpade många väldigt tappert i det halvruskiga vädret. Hela 11 personer fick ge sig iväg på omstarten och flera fick extremt tuffa utmaningar med kombinationen regn, mörker och halvdålig syn. Mycket kämpande var det och fantastiskt kul också att vår hejaklack stod pall hela dagen.

Det har varit ganska tunt med deltagande på de vanliga tävlingarna i höst men när 25-manna är på gång så dyker många upp. Årets roligaste tävling har jag hört från några.

Thomas gör en heroisk insats och med näbbar och klor försöker han på alla vis få ihop 50 personer, trots att flera tackat nej är det för dagen ändå 49 som kan/ vill vara med. I år går tävlingen norr om Stockholm och vill man bara åka ner och göra sin sträcka så går förstås även det bra, kanske någon skiftarbetare som tackat nej?

Som vanligt åker vi buss från Dalahästen, och oavsett hur du reser vill vi att du meddelar Stefan, så vi vet vilka vi ska vänta på på lördag morgon.

Äntligen torsdagsfika!

Varje torsdag är fikad framdukat mellan 19.00 och 20.00. I samband med fikad kommer vi också att bjuda in till olika program-punkter och diskussioner, kanske har du något förslag?

Torsdag 4 oktober

25-manna info och prisutdelning slumpcupen

Prisutdelning för Slumpcupen, alla som deltagit och är närvarande kommer att premieras.

Torsdag 11 oktober

Info städdagen? + ev Oringen Kolmården

Torsdag 18 oktober

Vad satsar vi på 2019? Oringen Kolmården!?

Ska vi vara med där? Andra läger o resor?
Vad ska vi göra för att locka fler (och förstås behålla) till sporten och till klubben.



Städ/ arbetsdag lördag 13 oktober

Då kommer arbete att ske i skogen, på gården och i stugorna. Start 9.00 och sedan till någon gång på em, beror lite på väder och antal hjälpande händer. Klubben bjuder på lunch o fika.

Det är Viktor som tagit tag i saken och sysslor som finns på programmet är:

Städa o röja träningslokal, förråd/ garage.

Fixa på gården, byta trasiga saker, rensa upp.

Motionsspåren 2,5, 5 o 8 km

Målning

Vedklyvning o Trädfällning

Välkommen du också!



Kommer Gudru n?



Månadens AOK:are

Lotta Rudh

Aldrig har vi sett Lotta så idog med orienteringen. Framförallt i september då slumpcupen avgjordes. Förra helgen kopplade hon greppet i cupen och efter sista racet 30 september i Vansbro (trots att hon inte själv var med) så var saken klar, Lotta stod som segrare!

Hur känns det? Hade du väntat dig detta

- Det känns bra. Nej inte riktigt...

Är det cupen som gjort att du orienterat så mycket i höst?
- Nä, inte riktigt, det är för 25-mannas skull!

Det här blir Lottas andra 25-manna insats. Tidigare var målet att vara med 2017, men coachen undrade om hon inte kunde tänka sig ett år tidigare, och så blev det. Resultatet blev då att hon aldrig skulle springa 25-manna mer!? Men efter denna hårdträning som också resulterat i stora framsteg hoppas vi att det blir start många många fler gånger!

Har du några bästa eller sämsta minnen i din ol-karriär?

- Nej, jag har inget minne...

5 snabba

Dag eller natt? - Natt

Patrull eller individuellt? - Patrull

25-manna eller Tiomila? - 25-manna

Husvagn eller hus på Oringen? Husvagn

Pizza eller Kebab? Kebab

www.avestaok.se

E. PEDITIONSRESOR

Torsdag 8 november



Då kommer Jonas Sundqvist och berättar och visar bilder från någon av alla sina spännande äventyrsresor. 8 november ca 19.30

Tillsammans med Ola Skinnarmo driver han företaget expeditionresor. Vi träffade honom i samband med "Hjärtstartar kursen" och vi förstår att det kommer att bli en spännande kväll. (bilden är stulen från deras hemsida)

Bussresor 2018

Nu återstår endast resan till Bornholm senare i höst, fortfarande finns platser! Skrik till om du är intresserad.

Bornholm 26-30 oktober

Även det en favorit i repris. Deltagande på deras Höst-open lördag o söndag. Sedan 2 nätter i Köpenhamn Boende i stugor på Bornholm samt vandrarhem i Köpenhamn där hotell alternativ ordnas för de som vill ha 2-bädds. I dagsläget 37 anmälda.

Naturpassavslutning

Blir det måndag 5 november, välkomna då alla Naturpassare!

Daldubbeln o Zoosran

2 roliga aktiviteter för alla ungdomar. Dala-Dubbeln 20-21 oktober i Falutrakten, med övernattnin!

9-11 november åker Dalarnas ungdomar till Zoo-orienteringen i Borås. Gör som bl.a Lucas o Rasmus, häng med!
Ytterligare info hittar du på hemsidan.

O-Ringen Kolmården 2019

Oringen 2019!?

Nästa år arrangeras Oringen i Norrköping med Himmelstalunds sportfält som centralort. Hur är intresset att åka dit? Boende? På senare år har vi (Johan) några gånger ordnat eget boende, bra och trevligt på sitt vis. I somras var vi i Ö-vik, där vi utspridda på minst 7 olika boenden/ platser.

Efter några års uppehåll från C-orts boende (för mig o Ritva) blev jag påmind om hur bra det är. Kanontrevligt att bo på detta vis och har man barn/ ungdomar med är det ju helt fantastiskt. Visst var vädret kanon den här gången, allt blir förstås lättare då.

Jag röstar definitivt för att vi (så många som möjligt) ska bo på C-orten, på samma område (då måste man välja el eller utan el, och ska det vara el så är det brått!) Långbord på kvällarna med div tävlingar o prisutdelningar (eller hur Liv!)

Kan vi göra något för att få med ett stort gäng till Norrköping? Har man ingen husvagn går det i regel att hyra på plats. (Solweig är expert på detta.) Vi pratar ihop oss om detta i Tråbacken torsdag 18 oktober (kanske redan 11 oktober)

Lotta vann Slumpcupen

1 Lotta Rudh	50	27 Eva Warenus	10
2 Östen Eriksson	45	Leif Markfjärd	10
3 Thom Sandvik	36	Liv Norberg	10
4 Ola Jernström	32	Niils Ullberg	10
5 Stefan Nyberg	31	31 Lennart Lundgren	9,5
6 Lucas Wanner	30	32 Lovisa Östman	9
7 Tindra Jernström	29	Lars Lundén	9
8 Folke Jernberg	27	Ann-Sofie Sandvik	9
9 Sara Rudh	26	Patrik Strandberg	9
Signe Jernberg	26	Frida Östman	9
11 Lena Liljefors	25	37 Hedda Borgström	8
12 Oskar Karlsson	23	Julia Wanner	8
13 Tilde Blixt	19	Linus Jernström	8
Linnea Blixt	19	Johan Blixt	7
15 Maria Strömberg	18	Elisabeth W Eriksson	7
Malte Borgström	18	Malin Wanner	7
17 Svea Borgström	16	43 Anna-Karin Lövgren	5
18 Tilda Borgström	15	44 Roland Warenus	3
Titti Rudh	15	45 Stig-Olof Ståhl	2
20 Aino Leijon	14	Lisbeth Eurén	2
Lena Wass	14	47 Fredrik Borgström	1
22 My Blixt	13	Solweig Palm	1
23 Anja Mickelson	12	Lennart Vessberg	1
Thomas Nyberg	12	Sixten Hedström	1
Peter Svensson	12	Anneli Engström	1
26 Ritva Kärrkäinen	11		

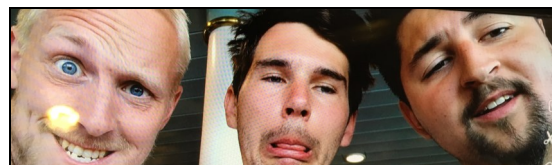
Prisutdelning kommer att ske i samband med fikat torsdag 4 oktober. Pris till alla som samlat poäng och som är på plats.

3-dagars 2018

Första etappen avgjordes vid Lillsjön, etapp 2 var en sprint vid Domarhagen och avslutningen kördes i Tråbacken. Tyvärr var det bara ca 70 ungdomar med och för AOK:s del såg det riktigt tunt ut då deadline för anmälan gick ut, Men på något mirakulöst kom ändå de flesta med till slut. Tyvärr lyckades vi inte få med årets nybörjare, vad göra?

Svårt också med de korta kvällarna, flera år har vi haft avslutningen någon helg—men nu hittades ingen lämplig dag. Kanske ska 3-dagars flyttas till juni? Vad tror du?

Det var Viktor och Robin som höll i arrangemanget. En stor eloge till dessa herrar och alla övriga som hjälpte till.



Vilka fixarkillar!

Robin o Viktor ska ha en stor eloge som tog med Gudrun upp i skogen och tog hem tidigare fällt virke, och som putsade åkern så fint!

Likaså en blomma till **Robins farsa** som gett sig i kast med skotern så den står redo inför vintern.

Ett stort tack skickas också till svetskunnige **Lukas** som ska fixa till våra spårslädar, kanske är det redan gjort.

Ryktet går också att **Micke B** kommer med grävare 13 oktober, för att fixa både på spår, åker och tomt. Härligt grabbar, det är ordning på er.



Lotta, solkar segrare i slumpcupen



Fika på torsdagarna

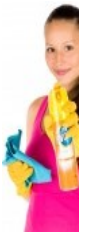
Nu är det äntligen dags för fikakvällarna i klubbstugan. Fikat är framdukat mellan 19.00 och 20.00. Du, som är ansvarig, det räcker om du kommer c:a 18.30. Allt är framdukat. Du serverar vid fikabordet. Fyller på det som fattas. Sedan plöcker du bort allt, torkar borden, dammsuger och torkar golvet.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



4 okt	Stig-Olof och Berit Ståhl
11 okt	Johan och Malin Wanner
18 okt	Solweig och Folke
25 okt	Inge S och Thomas N
1 nov	Leif och Susanne Markfjärd
8 nov	Per och Birgitta Westman
15 nov	Erik J och Lennart E
22 nov	Lars och Monica Lundén
29 nov	Stefan och Ritva
6 dec	Elisabeth A och Hansi
13 dec	Tindra och Sussie
20 dec	Peter och Lisbeth

Städning Tråbacken

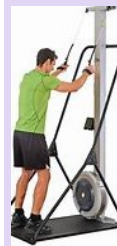
V40 Aino Leijon o Östen Eriksson
V41 Lena Liljefors o Hans Käck
V42 Anna o Tom Hansen
V43 Tindra o Ola Jernström
V44 Titti Rudh o Lennart Lundgren
V45 Berit o Stig-Olof Ståhl
V46 Malin Wanner o Hansi Kraus
V47 Birgitta o Per Westman
V48 Emil Kjellberg o Viktor Lundén



Träning i höst/ vinter

Tisdagar: Gemensam löpning från Tråbacken 18.00, lugnt tempo 5-10 km. Alt Lars natt.-träningar.

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



Prova gymmet!

Vi har nu också flera bra maskiner för den som vill träna inomhus. Där finns också alla möjligheter till cirkelträning med olika övningar, förslag finns.

Vedkaminen stulen

För en tid sedan fick vi vedkaminen till badtunnan stulen. Vi har bestämt att avvakta med inköp av ny kamin. Detta då vi känner att någon typ av övervakning skulle behövas, annars får nog även den fötter. Ärendet är avskrivet hos polisen men en privatdeckare söker vidare....



Torp garderoben

Är det någon som vill stå i Torp-garderoben 27 oktober (Halloween) eller 23 november (Mustasch, hårdrock) så hör av er. Har du stått tidigare i år får du använda den intjänade summan till AOK-aktiviteter.