

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.

Träningar!
Just nu bl.a natt-ol på tallheden tisdagar, onsdagar stads-ol och torsdagar checkpointlöpning Tråbacken!



Av Stefan Nyberg 13 november 2019

AVESTA OK:s MEDLEMSINFO

nov -19

Höstvila?

I och med vårens ol-kurs med det lyckade konceptet att även bjuda in yngre barn till Skogsleken har det varit full fart. Vi bestämde snabbt att fortsätta med måndagarna under hösten september ut. Men intresset fortsatte trots kyla och mörker och nu i oktober avslutades det med inomhus orientering i Skogsbo skola 3 gånger. Fantastiskt!

I kölvattnet av framförallt måndagarna har också flera, både barn och vuxna varit med och sprungit vanliga tävlingar. Riktigt lyckat och förstås underbart att vi fått med fler familjer.

Än om många aktiviteter fortgår hösten o vintern igenom får vi ända hämta andan lite, men för att möta kommande säsong på bästa vis måste planeringsarbetet snart igång.

Positiva klubbaktiviteter

I början av oktober var vi 9 st som var till Malingsbo-Kloten trakten för att hjälpa till att driva skogsfåglar åt ett gäng jägare. Ett arbete som vi fick mycket beröm för och tack Erik som höll ihop det hela. Vi fick också betalt för uppdraget men det bästa med dagen var en trevlig samvaro med mycket snack och munhuggerier till höger o vänster.



Sara med en av dagens tjädertuppar

Sara med en av dagens tjädertuppar



Johan, Robin, Sara, Lotta och Ritva i startgropen för drevet

25-manna

Helgen efter var vi med på 25-manna, som alltid en fantastisk dag med många kämpainsatser. Tyvärr endast ett lag den här gången, trist att så få av de som brukar springa orientering inte vill vara med. Visst blir det en lång dag, men också en dag där vi träffas och där alla kämpar och peppar varandra. Mao en dag med härlig sammanhållning.



Vi hoppas på bättre intresse till 2020! Tack alla som var med, sprang, kämpade och peppade!

Sträcka 3:s löpare, första fyringen. Ovan är det Liv och Hasse Å som är på väg ut och till vänster är det Assar och Ritva som just passerat mållinjen.



Inomhus-OL

3 måndagar i oktober fick vi tillgång till Skogsbo skolas gymnasium. Thomas ritade karta och lade banor. Maria hjälpte till att möblera terrängen. Först var det uppvärmning där man sprang 1-2 banor på egen hand, och för de allra yngsta fortsatte det så, klara banan efter förmåga. Efter uppvärmningen blev det sen lite tävlingsrace för de som ville.

Totalt sett 3 mycket lyckade kvällar som vi säkert kommer att försöka oss på med igen, kanske en liknande serie senare i vinter?



Hela gänget samlat sista kvällen med inomhus-OL



Full fart i gymnasalen!

Till vänster är det Johan B som försar fram och till höger är det Bill som trycker ner pinnen.

Roliga måndagar, en fortsättning i vår?



Aktiva nybörjare

I och med den lyckade kursen är det både ungdomar och föräldrar som varit med på en del nationella tävlingar. Superkul. Norbergshelgen satsade Petter högt med deltagande i H45, imponerande löpt. Marlene som orienterat som yngre valde Öppen 7 och paret Ola Janhager och My Sandberg som var väldigt gröna i sporten valde enklare bana.



Marlene, Ola och My laddade innan start



Kul också att flera av dem använde GPS-tekniken Livelox vilket gör att både misstag och framsteg kan följas.

Leiah spurtar mot mål på Sätters tävling, så snabb så inte fotografen hann med...

Grönklitt 23-26 januari

Kul att intresset är stor till vårt härliga skidläger, kan finnas någon ströplats kvar. Kolla med Birgitta 070-666 65 79



Provkör VW under v 47 18-23 november så kör Bilmetro Avesta en provkörningskampanj. För varje person som provkör så går 100:- till föreningen, kom ihåg att uppge Avesta OK när du kört. Varje person kan endast generera 100:- oavsett hur många gånger denne provkör.

Oringen 2020!?

Nästa år arrangeras Oringen i Uppsala, med C-ort strax söder om staden.

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 anmälningstopp 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!?

ICA-tag

Du som har ICA kort och handlar på ICA i Avesta, se till att skaffa en klubbtag—finns i Tråbacken. Detta ger lite bonus på alla våra köp.

Sponsorhuset

Ni som handlar något på nätet, lär er att ta vägen via vår hemsida och Sponsorhusets logga på högra kanten på startsidan. Gäller både prylar, resor, hotellnätter mm Ganska bra bonusar. Jag tycker detta borde generera mycket mer, men gissar att det glöms...

Svenska Spel

Du som tippas eller annat som sker via Svenska Spel, se till att ansluta vår förening till ditt spelkort. På detta vis får vi en procentuellt större del tillbaka av varje spel. Årets "Gräsrotsbidrag" blev 3541:-.

Danmark i påsk

Även hit har intresset varit stort. 33 AOK:are är det som anmält sig och efter 31 oktober släpptes övriga platser till andra föreningar. Just nu är det 8 som står i kö.

Ny vedkamin!

Nu är det äntligen på gång med en ny kamin till vår badtunna. Micke Blixt håller på och förbereder för att få den på plats. Målet är att ha den i drift till ungdomarnas vinterbad 29 november

Slumpcupen!?

Vårens slumpcup rann ut lite i sanden på slutet men vinnaren den här gången blev Lena Liljefors, prisutdelning kommer att ske vid tillfälle.



Halloween orienteringen

Årets upplaga av Halloweenorienteringen blev mycket lyckad. Totalt var det 38 ute på banan varav 15 barn. Allt som allt var 65 pers på plats i Tråbacken denna sista oktober. Banan med dess "hemskheter" blev mycket uppskattad. Lagomt skrämde blev man.

Det var också ett para familjer med som inte varit med på några orienteringsaktiviteter alls innan. I och med det kom tankar på att köra den som "höstlovsaktivitet" för många fler ungdomar. Vad tror du om det? I år var det Maria som höll i trådarna till denna mycket lyckade kväll.



Vita frun visade upp sig i mäsingsbruket

En av patrullerna på en av kontrollerna, här gällde att lista ut hur många vampyrtynder som fanns i hinken



Arvid en av många läskigt maskerade.

Bagheera Direkt

Vi ska nu under november sälja Bagheera varor. Det fungerar som ex.vis "New Body", sälj till vänner o bekanta eller ta med till jobbet!? En katalog där ett antal "basprodukter" finns att välja på. Av försäljningssumman går 30% tillbaka till klubben. Vi har också bestämt att som en extra morot får varje försäljare behålla 10% (som läggs i en pott) att använda till klubbaktiviteter.

Är du intresserad att hjälpa oss, hör av dig till Stefan eller Anna-Karin för ytterligare info.



Naturpass avslutning

I måndags (11 nov) var det Naturpassavslutning i klubbstugan. Ca 30 personer på plats.

Thomas berättade lite om verksamheten och i synnerhet om Ola Janhagers OL-resa från slutet av augusti. Hans utveckling och vägval beskådades på Livelox.

Besökarna bjöds på värsta bästa kakfatet, Anna-Karin hade bakat 8 sorter! Bara det måste varit värt hela startavgiften. Thomas klämde av ett par låtar med gitarren innan lottdragningen tog vid.



Fr v Naturpassfixaren Anna-Karin, de 3 lyckliga vinnarna Birgitta, Christina och Lena

Fixardagen

Sista lördagen i oktober hade vi en fixardag i Tråbacken, en hel del blev gjort både utvändigt och invändigt. Bl.a dikesrensning, platta till kaminen, rep av trädäck, städning klubbstugan, städning inneför rådet. Dagen avslutades med thai-lunch. Tack alla!



Entrén reparerades av Erik och Mattias. Baktill Micke Blixt med händerna tillfälligt i byxfickorna.

FIKA

På torsdagarna. Maj-Britt ordnar under dagen dit grejerna som behövs. Och har ibland kokat soppa.

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.

14/11 Markfjärds
21/11 Erik J, Folke B och Lennart E
28/11 Ulla och Ingemar N
5/12 Tom o Anna H
12/12 Thomas N o Inge S
19/12 Fam Lindberg
9/1 Peter S Lisbeth E
16/1 Tindra J och Sussie L
23/1 Tarja och Michael B

Städning Tråbacken

V46 Mattias och Madde Johansson
V47 Fredrik Borgström Magnus Lindberg
V48 Magnus Gunnarsson Leif Markfjärd
V49 Lennart Eriksson och Olle Öhgren
V50 Susanne Lindh och Erik Johansson
V51 Johan Blixt och My Blixt
V52 Robin Olsson och Johan Wanner
V1 Ritva Kärkkäinen och Stefan Nyberg
V2 Solweig Palm och Inge Sundstedt
V3 Maria Strömberg och Thomas Nyberg



Senhösten

Känns som säsongen tar slut i och med 25-manna. Men efter det har det varit flera stora tävlingar.

Helgen efter var det **Daladubbeln**, endast några få deltagare från AOK den här gången.

Oktoberacet i Enköping helgen därpå mönstrade däremot fler, med ca 30 personer var vi en av de större klubbarna—ku! En del fortsatte sedan till Västerås och Prison Island.

Rodhenloppet, där deltog 2 AOK-patruller och den senaste helgen var Anja, Hedda och Tilda med på DOF:s **Zoo-resa**

Ungdomarnas vinterbad

Fredag 29 november, bad, taco, övernattnings mm

Klubbkläder

Inom kort kommer vi att göra en beställning av klubbkläder. Ett beställningsark kommer att finnas i Tråbacken och sedan blir det ganska brått att beställ för att hinna få nya kollektionen till våren. Håll ögonen öppna i klubbstuga o hemsida!



Bingolotter

Vi har extra många lotter till uppsittarkvällen 23/12 samt julkalendrar. Stefan har dessa men tas med till Tråbacken på torsdagarna.