

OK Denseln

MÖJLIGHETERNAS KLUBB

månadsblad november 2023

Vånga – Kimstad – Norsholm – Skärkind – Skärblacksa - Norsholm – Kimstad – Vånga

postadress: Orgavägen 2, 617 31 SKÄRBLACKA.

bankgiro 552-7973. e-postadress: okdenselnkansli@gmail.com hemsida: <https://denseln.kanslietonline.se/>

NYHETER - PÅMINNELSER - MEDDELANDEN



Våra träffar på torsdagarna består, Mårn kl. 9.30 gäller för promenad eller bara komma för att vara sociala och ta en fika.

2/11	Solvei F / Ronny F
9/11	Dagny F / Arne H
16/11	Birgitta W / Ulla B / Alve J
23/11	Ingmari S / Irene G / Kalle H
30/11	Kerstin F / Leif P
7/12	Inger K / Nils-Göran K

Vi välkomnar alla 60+ och daglediga.
(Även icke Denselnmedlemmar välkomna)



Vi fortsätter Bingolottoförsäljningen vid ICA Supermarket.

Försäljningen av lotter sker:
Söndagar från 13:00-16:00

5/11	Björn Karlsson
12/11	Stefan Karlsson
19/11	Annica Crispin
26/11	M-final Stig Karlsson

Den kioskansvarige stämmer av med Anneli Borg, tfn 072-575 28 98 var lotter och kassa hämtas och lämnas. Hör av er SENAST torsdag kväll.

Vid förhinder: Byt med någon på listan eller med någon annan klubbmedlem.

Ekonomigruppen

OK Denseln i Höst

Lördag 4/11 har vi träningsdag i Nynäshamn/Stockholm i 10MILA-lik terräng. Se klubbens facebook sida för mer information och anmälan senast 1/11 på eventor.

Med början den 5/11 så är det ungdomsträningar från Mårn klockan 10:00. Fika finns att köpa i stugan efter att ni tränat (11:00-14:00).

11/11 är det samordningsmöte i klubbstugan 10:00-13:00. Kom dit fylld med idéer så diskuterar vi om det är genomförbart och tillsätter ansvariga. Stomprogrammet tar vi också fram då.

12/11 12:00 är det höstmöte i klubbstugan, information, prisutdelningar och fika.

23/11 börjar vinterns nattcup med deltävlingar från Mårn (Pavlo U ansvarig).

25-26/11 OK Denseln arrangerar ÖOFs eftersåsongsläger i Skogängsgården, hör med ungdomsledarna vilka som kan delta.

November 2023

1	V44 onsdag	
2	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn
3	fredag	
4	lördag	10mila träningsdag Nynäshamn se FB
5	söndag	10:00 Ungdomsträning och löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
6	V45 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
7	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
8	onsdag	
9	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn
10	fredag	
11	lördag	10:00-13:00 Samordningsmöte, Mårn
12	söndag	10:00 Ungdomsträning och löpning, Mårn 12:00 Höstmöte
13	V46 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
14	tisdag	NOK Peking vintercup, MSI
15	onsdag	
16	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn
17	fredag	
18	lördag	
19	söndag	10:00 Ungdomsträning och löpning, Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan, Mårn
20	V47 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
21	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
22	onsdag	
23	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Nattcup, Mårn (Pavlo U)
24	fredag	
25	lördag	Öof eftersåsongsläger, Skogängsgården OKD
26	söndag	Öof eftersåsongsläger, Skogängsgården OKD 10:00 Löpning 11-14 Fika i stugan, Mårn
27	V48 måndag	18:00 Intervall, Krokhagens IP
28	tisdag	18:00 Löpning, Mårn 19:00 Styrka, Mårn
29	onsdag	
30	torsdag	9:30 60+, Mårn 18:00 Löpning i skog, Mårn

Tränings-och Stugansvariga

V43-V44	Hundarna	Anneli Borg
V45-V46	Katterna	Per Kempe
V47-V48	Hjortarna	Sara Andersson

MÖTEN

1/11	Styrelsen	18:00
11/11	Samordningsmöte	10:00-13:00
12/11	Höstmöte	12:00
29/11	Tekniska	18:00



ANMÄLNINGAR

Datum	Arrangör	Anm.dat
21-27/7	Oringen, Smålandskusten	5/11

Nattcup

Nu börjar äntligen nattcupen igen. Vi börjar 23 november med Pavlo U som ansvarig. Den ansvarige lägger banor och ser till så att dessa blir utskrivna.

Den ansvarige tar hjälp av sin träningsgrupp med att sätt ut SI / plocka in SI, sköta anmälan och avläsning. (Kontakta Björn K för dator)

Sedan fortsätter det fram till finalen i mars.

Hoppas att många tar chansen och springa natt, så att ni är bra tränade inför nästa säsong.

Samordningsmöte 11 november

Kom till klubbstugan mellan 10:00-13:00 med dina ideer om hur vi ska jobba i klubben under nästa år.

Vi tar upp alla ideer till diskussion och tillsätter grupper som får genomföra de ideer vi går vidare med.