

MÅRDEN NYHETSBREV

OKTOBER
2020



William och Jennie tog hem guldet vid DM-lång i H21 och D21.

MALUNGS OK SKOGSMÅRDARNA'S NYHETSBREV
FÖR MEDLEMMAR OCH ÖVRIGA INTRESSETER

SENASTE KLUBBNYTT

Ta del av allt gällande tävlingar, träningar, arrangemang, styrelsebeslut och annat som berör klubben.

Vill du bidra med något till nästa nyhetsbrev?

Skicka till: oskar.sandberg@malungsok.se

STOR MEDALJSKÖRD PÅ DM

Första och andra helgen i september arrangerades distriktsmästerskap i lång-, medel- och sprintdistans. Totalt sprang klubben hem 16st DM-medaljer varav 7st guld. Alla guld fördelades på 7st olika löpare vilket tyder på bredd i föreningen!

Jennie Börjesson-Eriksson och Daniel Hajek vann även Dalarnas mästarjacka, vilket är ett pris till den kvinnliga och manliga senior som sprungit bäst över alla DM-tälingar.

Distriktsmästare

D21 Lång, Jennie Börjesson Eriksson

H21 Lång, William Lind

H21 Medel, Daniel Hajek

H45 Medel, Lars Åkerman

H55 Medel, Håkan Eriksson

H21 Sprint, Oskar Sandberg

H50 Sprint, Jonas Birgersson

UTMANANDE SM I GÖTEBORG

Lång- och Medel-SM blev en besvikelse för flera löpare i Malungs OK. Efter att kvalet under fredagen genomförts stod det klart att två löpare, William Lind och Filip Wadsten, tagit sig vidare till A-finalerna.

Väl i final placerade sig William som 10a (lång) respektive 21a (medel) och Filip på 38e plats i medelfinalen. Bland löparna i B-final var det flera som **tog revansch** på sig själva efter kvalloppet. Bäst lyckades Ludvig, Johanna, Magdalena och Daniel som kom på placering 1, 1, 3, och 4 (turordning) i respektive finaler. **Starka insatser!**

HÄR kan du läsa en längre nyhet om SM i Göteborg.

NYTT KONFIRMATIONSLÄGER - NU TILL LÅNGSKIDÅKARE!

Klubben kommer 2021 arrangera ett nytt konfirmationsläger för skidåkare. Projektansvariga för "Skidkonfan" är Jennie och Johanna Börjesson Eriksson och lägret kommer gå i samband med orienteringskonfirmationen. Anmälan till lägret har även öppnat, så tipsa era 15 åriga skidåkarvänner!

SM-SPRINT I GÖTEBORG

12 löpare från klubben sprang sprint-SM i Örebro där tre löpare tog sig till A-final. Bäst i A-finalen blev Jennie på en fin 21a plats. På söndagens sprintstafett kom förstalaget på 21a plats i A-finalen och andralaget på 5e plats i B-finalen. Läs en längre nyhet om SM **HÄR**.

EVENTOR - TÄVLINGSKALENDER

AKTIVITETSKALENDER

OKTOBER

23 Elitupptakt, Örebro

24 Elitupptakt, Örebro

25 Elitupptakt, Örebro

NOVEMBER

14 Elitstafett, Hallsberg

15 Elittävling Medel, Hallsberg

21 Årsfest, Malung (?)

MEDALJER I TJECKIEN

Vendula, Thomas och Daniel gjorde flera fina resultat under de tjeckiska mästerskapen. Bäst lyckades Vendula som tog hem ett guld i sprintstafett och silver på medeldistans. Thomas kom 6a på längden och Daniel 4a på medel.



Vendula spurtar mot silver.

Foto: Sven Alexandersson

KLUBBENS FACEBOOKGRUPPER

Malungs OK Skogsmårdarna

Malungs OK's Träningsbank



KLOTTERPLANKET

**NÄSTA UPPLAGA:
DECEMBER 2020**

TERRÄNG-SM I STOCKHOLM

Nu i helgen springer William Lind och Jakob Lööf terräng-SM i Stockholm. Följ tävlingarna via [Friidrottskanalen.se](https://friidrottskanalen.se).

ELITUPPTAKT I ÖREBRO

Vi sätter punkt för 2020 och blickar mot 2021. 23-25 oktober har elitlöparna upptakt i Örebro.



Erik på väg mot mål i "Obygden".

ERIK SNABBAST

"HALVVÄGS TILL OBYGDEN"

Lars Ambrousiusson från Mora styrde i början av oktober ihop en fin träningsstävling på Dalens Fäbod, öster om Älvdalen. Det bjöds på helt nyritad karta och området användes för första gången till orientering. Snabbast av alla löpare på långa banan var Erik Rost.

Läs DTs repotage om tävlingen **HÄR**.

OLA TACKAR FÖR SIN TID I KLUBBEN

Ola Nyberg har meddelat att han avslutat sin elitsatsning och därför väljer att lämna Malungs OK. Lycka till med framtida utmaningar!

OSÄKERHET KRING ÅRSFESTEN

Med anledning av Corona finns det en del frågetecken kring genomförandet av årsfesten. Håll er uppdaterade i klubbens kanaler. Någon variant planeras att genomföras.

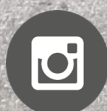
UNGDOMSTRÄNINGAR OCH MOTIONSORIENTERING

Håll koll i facebookgruppen och anslagstavlan i Malung för att ta del av vilka träningar som erbjuds nu under hösten och vintern.



Delar av truppen på SM Sprint.

KLUBBENS SOCIALA MEDIER



ANMÄLAN ELITAKTIVITETER

STRAVA

PRENUMERERA PÅ NYHETSBREVET