

AUGUSTI
2020

MÅRDEN
NYHETSBREV

MALUNGS OK SKOGSMÅRDARNA'S NYHETSBREV
FÖR MEDLEMMAR OCH ÖVRIGA INTRESSENTER

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

LYCKAD LIGHTVERSION AV BUGGRUSET

Den 15 juli arrangerade klubben en corona-säkrad version av Buggruset. För att undvika sammankomster på över 50 personer hade deltagarna möjlighet att starta individuellt någon gång under dagen. Håkan Eriksson hade även bjudit in ett begränsat elitstartfält med gemensam start kl 18:00. Det var mängder av snabba tider och glada miner under dagen och kvällen, trots en upplaga präglad av en del regn. Totalt 108 personer sprang den 5 kilometer långa banan.

Resultat Damer 5 km

1 Lovisa Modig, SK Bore 17:13
2 Petra Hanaeus, IF Start 19:11 +1:58
3 Evgeniya Ryapolova, Mora 19:34 +2:21

Resultat Herrar 5 km

1 Jesper Lundberg, Hunflen 14:44
2 Oskar Sandberg, Malung 14:52 +8
3 Simon Hodler, Mora 15:15 +31

MÄNGDLÄGER I SÄLEN

20-27 juli hade elitlöparna mängdläger i Sälen. Totalt 15 aktiva och 2 ledare fanns på plats. Många timmars träning och mängder med kontroller avverkades under veckan.

Läs en längre nyhet om lägret [HÄR](#).

SM-FÖRBEREDELSE I GÖTEBORG

I mitten av augusti anordnades ett SM-läger nere i Göteborg inför höstens lång- och medel-SM. Totalt 12 löpare deltog under lägret där det drogs många lärdomar om hur den vresiga Göteborgsterrängen skall tacklas. Stort tack till Filip Wadsten som planerade ett bra läger.

Läs en längre nyhet om lägret [HÄR](#).

NYTT DATUM FÖR FJÄLLMARATON 2021

Tyvärr blev årets Bagheera Fjällmaraton Sälen inställt på grund av pandemin. Istället blickar vi framåt mot 2021 års arrangemang och då med ett nytt datum när Bagheera Fjällmaraton Sälen arrangeras för åttonde gången. Helgen drar igång fredagen **3 september** med barnlopp och Fjällnatten och fortsätter under lördagen **4 september** med 10, 21 och 42 km.

Boka in helgen redan nu och var med och arrangera ett av Sveriges största fjällmaraton. Tipsa även gärna vänner och kollegor att anmäla sig till nästa års fjälläventyr, ett roligt och utmanande träningsmål. Anmälan till Bagheera Fjällmaraton Sälen 2021 öppnar den 12e september.

EVENTOR - TÄVLINGSKALENDER

AKTIVITETSKALENDER

SEPTEMBER

2	Tränings-OL, arr. Jan-Olov M
5	Sprint-DM, Säter
6	Lång-DM, Säter
7	Löpträning 17:30, Ishallen
9	KM-Medel, arr. Håkan E
12	Medel-DM, Domnarvet
14	Löpträning 17:30, Ishallen
16	Tränings-OL, arr. Hans D
18	SM Kval, Göteborg
19	SM Medel Final, Göteborg
20	SM Lång Final, Göteborg
21	Löpträning 17:30, Ishallen
23	Tränings-OL, arr. Janne J
28	Löpträning 17:30, Ishallen
30	Tränings-OL, arr. Gunnar M

OKTOBER

10	SM Sprint, Örebro
11	SM Sprintstafett, Örebro
28-	Eurometing, Tjeckien

NOVEMBER

-1	Eurometing, Tjeckien
20	Upptakt, Malung
21	Upptakt + Årsfest, Malung
22	Upptakt, Malung

KLUBBENS FACEBOOKGRUPPER

Malungs OK Skogsmårdarna

Malungs OK's Träningsbank

LUDVIG ÅHLUND NY DAMANSVARIG

Klubbens ledarteam på damsidan har kompletterats med Ludvig Åhlund. Tillsammans med herrledare Klas Dahlberg och Elitkommittén kommer Ludvigs uppgift vara att fortsätta utveckla klubbens elitverksamhet, samt att han blir huvudansvarig damcoach.

Hur kommer det sig att du blivit en del av coachteamet?

– Klubben har varit i stort behov av en damcoach, och efter att redan ha varit lite delaktig känns det nu ännu roligare att officiellt få ansvaret att försöka hjälpa våra damlöpare att utvecklas utifrån sina egna ambitioner. Beslutsprocessen tog tid, men jag landade i att detta är en uppgift jag vill prioritera, dels tack vare att jag känner stöd och uppskattning från alla inblandade men framförallt för att jag brinner för att hjälpa andra. Förhoppningsvis kommer det också tillföra nyttiga erfarenheter till mitt framtida tränaryrke.

Vad ser du mest fram emot med att vara coach?

– Det absolut roligaste kommer vara att dela glädjen när vi lyckas med något vi strävat efter! Jag gillar också att försöka förstå varje individs behov och önskemål, och utifrån det tillsammans hitta något sätt att underlätta utvecklingen. Gemensamma teknicksnack och tävlingsförberedelser ser jag också fram emot; att skapa en trygg stämning med en strategi som vi redan vet gör det lättare att kunna njuta av kommande orienteringslopp.

Vad tror du kommer bli största utmaningen?

– Det är alltid en utmaning att jobba med människor, att få ihop gruppdynamiken och försöka motsvara förväntningar, men det är samtidigt en utmaning jag gillar. Det svåraste kan nog bli att lägga lagom med tid och energi på coachrollen, så att jag kan behålla glädjen i det jag gör, både i och utanför detta spännande uppdrag.



Ludvig ny damcoach.

FJÄLLMARATONBANAN ÄR MARKERAD

Under sommaren har klubbmedlemmar, med banchefen Linus Bohman i spetsen, arbetat med att markera banorna på fjället genom att sätta ut permanenta skyltar. Ett gediget arbete som givit positiv respons då många deltagare eftersökt att kunna springa banorna året om. Det är även bra reklam för arrangemanget då folk som nyttjar lederna ser de markeringar som nu ska sitta ute året om.

Läs mer om banmarkeringen på **HÄR**.





KLOTTERPLANKET

**NÄSTA UPPLAGA:
OKTOBER 2020**

ELITTÄVLINGAR I VÄSTERVIK

Årets första stora nationella tävlingar arrangeras helgen 29-30 augusti i Västervik. Dag Stridh, Jennie Börjesson-Eriksson och Johanna-Börjesson Eriksson finns representerade från klubben. Mer information om tävlingarna finns på eventor.

FÖLJ SM PÅ SVT

Följ klubbens löpare på TV under hösten. Både SM-helgen i Göteborg och Örebro kommer direkt-sändas av SVT.

JOHN 15:E UNDER SM I FRIIDROTT

Ett flertal orienterare ställde upp när SM på 10000 meter gick av stapeln i Uppsala 14 augusti. En av orienterarna var klubbens löpare John Börjesson som sprang in på tiden 30:32, vilket räckte till en 15e plats. Vann loppet gjorde Eskilstunas Emil Millan De La Olivia knappt 50 sekunder före John.

KLUBBEN HAR SÖKT ULTRALÅNG-SM 2022

2022 kommer svenska mästerskapen i långdistans, medeldistans och stafett arrangeras i Dalarna. Nu kan även den ultralånga distansen komma att arrangeras i distriktet då Malungs OK har ansökt om att få arrangera.

Om SOFT beslutar att klubben får arrangera kommer tävlingen arrangeras i samband med 3+3 i slutet av juni.

UNGDOMSTRÄNINGAR OCH MOTIONSORIENTERING

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

DM-TÄVLINGAR

Coronaanpassade DM-tävlingar kommer arrangeras första två helgerna i september. Sprint och lång i Säter, medel i Domnarvet.



SM-läger i Göteborg.

KLUBBENS SOCIALA MEDIER



ANMÄLAN ELITAKTIVITETER

STRAVA

PRENUMERERA PÅ NYHETSBREVET