

# OK Denseln

MÖJLIGHETERNAS KLUBB

## månadsblad januari 2018

Vånga – Kimstad – Norsholm – Skärkind – Skärblacka - Norsholm – Kimstad – Vånga

postadress: Orgavägen 2, 617 31 SKÄRBLACKA.

bankgiro 552-7973. e-postadress: kansli@denseln.se hemsida: www.denseln.se

### NYHETER - PÅMINNELSER - MEDDELANDEN

60+

Nytt år, men våra träffar på torsdagarna består, Mårn kl. 9.30 gäller för promenad eller bara komma för att vara sociala, basta och ta en kopp fika.

11 jan. Inger, N-G K / Gunilla, Ove A  
18 jan. Inger, Bo A / Kristina, Kent P  
25 jan. Ulla B / Birgitta W / Alve J  
1 febr. Anita, Ove H / Anita, Karl-Göran K

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

BINGO  
\*LOTTO

**Vi fortsätter Bingolottoförsäljningen även under våren 2018 vid ICA Super-market. (inne i affären)**

**Försäljning av lotter: Söndagar 12.00-15.00**

7 jan.	Stig Karlsson	011-57968
14 jan.	Peter Lindebring	0122-17933
21 jan.	Björn Karlsson	011-59366
28 jan.	Kjell Karlsson	011-58937

**(OBS Bingolistan våren 2018 bifogas.)**

För avhämtning av Bingolottoväskan kontaktas Anneli Borg, 011-57991 alt. 0705-803109.

Kontakt ska ske **senast onsdag kväll** den vecka man ska ansvara.

**Ekonomigruppen**

Ungdomsrutan



**AKTUELLT  
JANUARI**

Måndag 8,15,22,29	Intervaller Styrka	Grebyspåret, 18:00 Grebyskolan, 19:15
Tisdag 2,9,16,23,30	Löpträning Stretch	Mårn, 18:00 Mårn, 19:15
Torsdag 4,11	Löpträning Stretch	Mårn, 18:00 Mårn, 19:15
18	Nattcup Mat	Mårn, 18:00 Mårn, 19:00 anmälan på FB
25	Löpträning Stretch Mat	Mårn, 18:00 Mårn, 19:15 Mårn, 19:00 anmälan på FB
Lördag 13	Denseln 18	Stjärnvallen, Sandvik
Söndag 14,28	Distanslöpning Fika i stugan	Mårn, 10:00 Mårn, 11:00-14:00
21	Hemlängtan Fika i stugan	Mårn, 10:00 Mårn, 11:00-14:00

Ungdomsrutan



**HÄNDER I  
FEBRUARI**

Måndag 5,12,19,26	Intervaller Styrka	Grebyspåret, 18:00 Grebyskolan, 19:15
Tisdag 6,13,20,27	Löpträning Stretch	Mårn, 18:00 Mårn, 19:15
Torsdag 1,15	Nattcup Mat	Mårn, 18:00 Mårn, 19:00 anmälan på FB
8	Löpträning Stretch Mat	Mårn, 18:00 Mårn, 19:15 Mårn, 19:00 anmälan på FB
22	Löpträning Stretch	Mårn, 18:00 Mårn, 19:15
Lördag 3	Denseln 18	Tjalvegården
Söndag 4,18,25	Distanslöpning Fika i stugan	Mårn, 10:00 Mårn, 11:00-14:00
11	Hemlängtan Fika i stugan	Mårn, 10:00 Mårn, 11:00-14:00

## Januari 2018

1	V1 SK måndag	
2	tisdag	18:00 Löpning Mårn 19:15 Stretch Mårn
3	onsdag	
4	torsdag	18:00 Löpning Mårn 19:15 Stretch Mårn
5	fredag	
6	lördag	
7	söndag	
8	V2 KK måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
9	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
10	onsdag	
11	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn 19:15 Styrelsemöte Mårn
12	fredag	
13	lördag	10:00 Denseln Arton, Stjärnvallen, Sandvik
14	söndag	10:00 Löpning 11:30 Ungdomsledarmöte 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
15	V3 AA måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
16	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn 19:30 Elitledarmöte
17	onsdag	18:00 Samordning Mårn 19:00 Tekniska/Material/Anläggning Mårn
18	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Nattcup 19:00 Mat (BK,EE) Mårn
19	fredag	
20	lördag	
21	söndag	10:00 Hemlängtan (Thomas L) samling Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
22	V4 LS måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
23	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
24	onsdag	
25	torsdag	09:30 60+ Mårn 18:00 Löpning 19:15 Stretch 19:00 Mat (KK,RK) 19:15 U-teori med AB Mårn
26	fredag	
27	lördag	
28	söndag	10:00 Löpning Mårn 11:00-14:00 Fika i stugan Mårn
29	V5 SK måndag	18:00 Intervall + Ungdom Greby 19:15 Styrka Greby
30	tisdag	18:00 Löpning 19:15 Stretch Mårn
31	onsdag	

## Tränings-och Stugansvariga

V1-V2	Hundarna	Jonny Karlsson
V3-V4	Katterna	Carin Andersson
V5-V6	Hjortarna	David Modig









































## MÖTEN

11/1	Styrelsen	19:15
14/1	Ungdomledare	11:30
16/1	Elitledare	19:30
17/1	Samordning	18:00
17/1	Material/Anläggning/Tekniska	19:00

## ANMÄLNINGAR

Datum	Arrangör	Anm.dat.
21-27/7	O-ringen Höga Kusten	1/4

### De vanligaste karttecknen

	höjdkurvor		asfalt / grusyta
	hjälpkurva med lutningsstreck		öppen / halvöppen lättlöpt mark
	grustag, skärning		odlad mark
	grävd grop, stor / liten		öppen / halvöppen mark, grov botten
	naturlig grop, stor / flack / liten		löphindrande skog
	flack höjd / punkthöjd		svårlöpt skog
	jordvall		mycket svårlöpt vegetation
	brant, passerbar / opasserbar		fördröjande pga markvegetation
	litet stenbrott, gruvhål / grotta		tomtmark, förbjudet område
	sten / stor sten		motorväg / större väg
	grupp av stenar		tunnel, undergång
	blockterräng / stenig mark		smal väg / körväg
	sjö / göl		stig, stor / liten
	sankmark, opasserbar / öppen		rågång / drivningsväg
	sankmark, bevuxen / diffus		järnväg / kraftledning
	dike, bäck med spång		stenmur
	dåligt dike / surdrag		lågt / högt stängsel / genomgång
	brunn / källa / vattenhål		byggnader / röse
			grav / ruin / liten ruin
			högt torn, mast / litet torn
			beståndsgräns
			exakt begränsningslinje



## ELDNINGANSVARIGA MÅNDAG-FREDAG

Vecka 1,5	Stig Karlsson
Vecka 2	Kjell Karlsson
Vecka 3	Arne Andersson
Vecka 4	Lennart Sjöberg

# OK Denselns Bingolottoförsäljning – våren 2018

Försäljning av lotter sker: Söndagar från kl. 12.00 – 15.00

Den kioskansvarige stämmer av med Anneli Borgh, tfn 011-577 91 alt 0705-80 31 09, 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.*

Vecka		Datum	"Kioskansvarig"	Telefon
1		18-01-07	Stig Karlsson	579 68
2		18-01-14	Peter Lindebring	0122 179 33
3		18-01-21	Björn Karlsson	593 66
4	Månadsfinal	18-01-28	Kjell Karlsson	589 37
5		18-02-04	Per Kempe	543 43
6		18-02-11	Stefan Karlsson	581 65
7		18-02-18	Annica Crispin	070 359 12 19
8	Månadsfinal	18-02-25	Siv Pettersson	17 36 64
9		18-03-04	Harri Niinisalo	0121 125 82
10		18-03-11	Karl Mollén	537 57
11		18-03-18	Anders Lilja	590 21
12	Månadsfinal	18-03-25	Arne Andersson	589 65
13	Påsk	18-03-31	Göran Forsberg	583 75
13		18-04-01	Lennart Sjöberg	583 65
14		18-04-08	Inger Kempe	535 93
15		18-04-15	Stig Karlsson	579 68
16		18-04-22	Göran Karlsson	
17	Månadsfinal	18-04-29	Jan-Åke Andersson	537 71
18		18-05-06	Curt Andersson	537 10
19		18-05-13	Jan Norrman	13 66 87
20		18-05-20	Catharina Forsén	578 58
21	Månadsfinal	18-05-27	Jonas Braam	540 54
22		18-06-03	Edvin Karlsson	070 226 55 52
23		18-06-10	Maria Broström	070 474 60 78
24		18-06-17	Fredrik Kempe	070 788 62 47