



# Medlemsinfo hösten 2012

SLK – Klubben framför alla!



## Innehåll:

- Ordförande
- Träning från Ramdalen
- Halvmarathon
- Träningsdag
- Hemsidan
- Årsfest
- Minimarathon
- Friidrott

Hej!

Tack alla ledare, föräldrar och ungdomar för en fin säsong. Ledare som tränare, föräldrar som skjutsar och ungdomar som gör fina resultat på tävlingar bl a SM.

Tack alla funktionärer som gjorde det möjligt att genomföra Oxelölloppet även i år då den genomfördes på en lördag.

Tack även alla som hjälpt till på alla de evenemang som SLK varit med på.

Vår Triathlonbana har använts flitigt under sommaren till både träning och tävlingar. Vi har även hunnit med att träna på de nya löparbanorna på Ramdalen under hösten. Vi kommer även i höst och vinter att träna från Ramdalen både onsdagar och lördagar, se mer info Hemsidan.

Boka in 24 nov då är det Årsfest.

Ha en fortsatt bra höst.

/Eva



## Träning från Ramdalen

Från nov- mars tränar SLK från Ramdalens Badhus.

10% på Badkortet gäller för ALLA medlemmar.

För ytterligare information kan Du ringa, Eva Hellborg på kvällstid 332 56.

## Halvmarathon

Alla ni som är sugna på att åka iväg till någon storstad i vår och springa halvmarathon. HÖR AV ER. Så kan vi alla bestämma tillsammans vart vi åker. Info om resa kommer att läggas ut på hemsidan.

Lotta 070-8238448 eller [evalottajohansson@hotmail.com](mailto:evalottajohansson@hotmail.com)

## Träningsdag för vuxna 21 April

Årets träningsdag hade fokus på att vi skulle träffas och umgås under lättsamma former och vad passade bättre än att gå på SPA. Sagt och gjort, två timmars SPA på Sunlight bokades för 16st deltagare. Men en liten löprunda innan kändes som ett måste, vi är ju faktist en löparklubb.

Vi träffades på Ryssberget. Där hade vi en timma att gåendes eller springandes to oss runt en något blöt 5 km slinga. Några valde även att springa landsväg till Sunlight SPA.

Efter en snabbdusch så satte vi på oss varma sköna morgonrockar och samlades i SPA avdelningen. Där stod det framdukat kaffe, te och frukt. Vi hade också med oss lite extra mellanmål så ingen skulle gå och vara hungrig efter löpningen.

Bubbelpoolen stod på tur och där blev vi sittandes i en timma. Mycket prat och skratt blev det. Med jämna mellanrum hoppade vi över i simbassängen och simmade för att svalka av oss lite.

Två timmar gick fort och det var snart dags att avsluta. Som sagt, träningsdagen hade fokus på att träffas och umgås. Efter en snabbtur hem så samlades de flesta av oss för att gå ut och äta en bit mat tillsammans.

/Lotta

## Ny hemsida – 1:a November 2012

Den 1:a November kommer vi att byta hemsida. Vi har startat en hemsida under Laget.se med adressen [http://www.laget.se/SLK\\_OXELOSUND/](http://www.laget.se/SLK_OXELOSUND/)

Vi har beslutat att göra denna förändring då sidan vi har på Idrottonline har varit svåradministrerad och inte så användarvänlig. Sidan på Idrottonline kommer att ligga kvar men som en "bantad" version med endast lite klubbinformation och med en hänvisning till den nya hemsidan. För att göra en hemsida intressant för alla klubbmedlemmar så gäller det att alla hjälps åt med att tillföra information! Styrelsen och ansvariga för våra olika grupper kommer att tilldelas admin rättigheter så de kan uppdatera med allt nytt som händer i klubben.

Så välkommen till vår nya hemsida [http://www.laget.se/SLK\\_OXELOSUND/](http://www.laget.se/SLK_OXELOSUND/)

/Anna

## Årsfest 24:e November

När: lördagen den 24/11 kl 18.00

Plats: Motorbåtsklubben

Välkomstdrink, buffé, musik och dans

Pris 150 kr

**Anmälan senast 17/11** till Lotta Johansson

mobil 070-8238448

email: [evalottajohansson@hotmail.com](mailto:evalottajohansson@hotmail.com).



**Alla medlemmar från 18 år och uppåt är välkomna.**

## KM 2013

Lopp	Distans	Datum	Plats
KM Terräng	5km	24-apr	Ekensberg (Tillsammans med LK Runners)
KM Asfalt	5km	01-maj	Jogersö
KM Asfalt Oppebylöp	10km	ej fastställt	Oppeby/Harg
KM Bana	1500m	13-maj	Ramdalen
KM Bana	3000m	09-sep	Ramdalen
KM Marathon	42195 m	valfritt lopp 1 Jan-31 Okt	* kriterier
KM Halvmarathon	21098 m	valfritt lopp 1 Jan-31 Okt	* kriterier

\* Kriterier för Marathon och Halvmarathon

Valfritt kontrollmätt halvmarathon/marathon lopp. Tävla för SLK, resultat (bevis) skickas senast 1 November till Roger Sten.

email: [rogga1973@gmail.com](mailto:rogga1973@gmail.com)

## Minimarathon

Minimarathon 3:e juni 2012 på Stockholms stadion.

Kl 8.00 på söndag morgon möttes vi (barn och föräldrar) vid Sundahallen för gemensam avfärd mot Stockholm. Alla var nog en aning nervösa och förväntansfulla. Att få springa i mål på Stockholms stadion inför en stor publik kan vara både roligt och lite läskigt. Allt gick bra, alla sprang, kämpade och tog sig i mål. Ni barn ska vara riktigt stolta över er själva, vilka prestationer! Och vilken gemenskap, ni hejade och stöttade varandra under hela dagen. Det var en mycket lyckad resa trots att den slutade med att våran buss började brinna strax söder om Kungens Kurva. Vi tog oss till Salem/Rönninge avfarten och där stod vi efter E4:an i över en timme innan en ersättningsbuss kom och kunde ta oss hem. Fråga barnen vad de tycker om drickyoghurt ☺

Tack alla barn för denna säsong! /Jennie och Erika

## Frïdrottsgruppen

Vi har just avslutat vår utomhus säsong. Den startade i våras med att Ramdalen byggdes om, då fick vi träna på Peterslundsskolans grusplan. Det var riktigt kul att komma tillbaka till Ramdalen efter sommarlovet. Hela anläggningen är nu i toppskick.

Antalet barn på löp,hopp och lek blev större än väntat i år, vilket var väldigt kul. Många av dom har fortsatt att träna med oss. I år så provar vi att ha vinterträningen i Breviksskolans gymnasium, samma tid som i somras måndagar 18 - 19. Vi provar det eftersom våra träningar på Rosvalla blev inställda så ofta och att vi fick så dåliga tider där. Vintersäsongen avslutas med tävlingen Vintersportspelen i Rosvalla, vi hoppas att många vill vara med och tävla då. Vi ses på träningarna!

/Henrik