



Medlemsinfo hösten 2011



SLK – Klubben framför alla!

Innehåll:

- Ordförande
- Friidrott
- Tallin reseberättelse
- Ungdomsgruppen
- Triathlon
- Malta träningsläger
- Vinterträningar
- KM
- Halvmarathon
- Årsfest
- Träningsdag vuxengruppen

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 i den "orkan" som svepte in över Oxelösund just före under och efter tävlingen. Tack även alla som hjälpt till på alla de evenemang som SLK varit med på. Vår nya Triathlonbana blev en succé under sommaren då ett antal träning och träningstävlingar genomfördes. Nyhet för höst och vinter träning är att Vuxen träningen kommer att utgå från Ramdalen både onsdagar och lödagar, se mer info på hemsidan.

Boka in 19 nov då är det Årsfest!

Ha en fortsatt bra höst och snart är vintern här.

//Eva

Friidrott

Under året som gått kan vi tyvärr konstatera att vi har tappat en del aktiva. Men vi fick även med några nya som fortsatte att träna med oss efter Löp, hopp och lek. Löp, hopp och lek genomfördes som vanligt under Oxelöllopps veckan och i år med 19 deltagare. Deltagarna och ledarna hade väldigt kul, en stor eloge framförallt till ungdomsledarna. Under året har Evelyn och hennes pappa hjälpt till med att lära ut kastgrenarna. Det har varit väldigt lärorikt och kul. Evelyn har även tävlat för SLK. Vi ser nu fram mot inomhus säsongen i Rosvalla med Vintersportspelen i mars som mål.

// Henrik berglund

Reseberättelse - Tallin halvmarathon

Efter att ha pratat om det i många år, så kom vi då äntligen iväg på en träningsresa eller egentligen en tävlingsresa, för tränat det har vi ju gjort hemma. Valet föll på Tallin. 45 min flygres, liten mysig stad och skapligt billigt. Vi var 8 som skulle springa och vi hade 3 glada supporters med oss. Efter 2 dagars turistande så var det då äntligen dags för själva loppet. Första loppet startade kl. 9 på morgonen. Då var det 1400 marathonlyopare som gav sig iväg. Banan gick precis utanför vårt hotell, så vi gick ut och hejade på dem innan det

var dags för oss att byta om och gå till starten.

Så var det då dags för vår start. Efter noggrann kontroll att vi hamnade i rätt startfälla, (kan tyckas lite onödigt för vi var bara 1300 startande) så stod vi där lite nervösa allihop, alla med sina egna mål och förväntningar. De första km gick svagt utför och alla kunde springa på och hitta sin egen rytm ganska snart. Vädrets makter var med oss vi hade strålände sol och väldigt lite vind, vilket var tur för efter att ha avverkat 3 km så skulle resten av loppet gå längs öppet hav. Vi kom ut på en rak och flack strandpromenad, inte en backe så långt ögat kunde se. Lite musikunderhållning på ett par ställen gjorde så att man fick något annat och tänka på och så fortsatte det tills vändpunkten vid 9 km. Där kunde vi hålla lite koll på varandra hur vi låg till, för även om alla säger att man ska bara springa runt och ta sig i mål så blir det ändå lite tävling. Med solen i ögonen, glitter från havet och lite doft av rutten tång, så var det bara att ta sig tillbaka in mot stan. Strax innan vi skulle uppför backarna in i gamla stan stod våra glada supportere och gav oss uppmuntrande hejar rop. "Du leder" skrek de till alla som passerade. Backarna upp till gamla stan var tuffa och kändes i låren, svårsprunget blev det också för nu var det runda kullerstenar som gällde. Efter ytterligare en lång backe så såg man eller framför allt hörde att nu var målet nära. Det kändes riktigt skönt att gå över mållinjen med en fin medalj runt halsen.

Strax efter vi hade gått i mål, så var det dags för 10 km loppet. 6000 löpare stack iväg och bland dem Kaj. A. Vilket gjorde att det hela tiden fanns löpare på gång för alla supportere att titta och heja på. Det tog ju inte lång stund innan han var tillbaka igen, och när alla var samlade då gick vi och satte oss i solskenet och tog en flytande kolhydratladdning innan vi återvände till hotellet.

På kvällen blev det en Kubansk restaurang och salsa kurs. Det ni!

Bettan, Janne, Ingela, Olle, Kaj, Thomas, Leif, B, Helena, Jonas, Classe och Lotta

Ungdomsgruppen

Jaha! Då var det höst igen och flyttfåglarna lättar sina vingar. Samma sak varje höst! Detta år lämnar återigen några ungdomar denna stad för att prova sina vingar någon annanstans. Frida har redan flyttat till Strömstad. Wojtek till Örebro, och snart lämnar Christoffer oss för studier i Umeå. Kanske blir det fler?? Men det dras vi med på landsbygden! Det har ju alltid varit så, och det kommer nog alltid att vara så. Det är vår lott! Men vi får försöka att förvalta de ungdomar som blir kvar på bästa möjliga sätt. Vi måste ge dom förutsättningar för att kunna utvecklas på ett positivt sätt, som idrottsmän/kvinnor och framförallt som individer. Och den dagen dom väljer att pröva sin lycka någon annanstans, så är jag den förste att önska dom Lycka Till! Ni har alla gett mig så många minnesvärda ögonblick under många, många år, och jag hoppas att jag lyckats ge er något att minnas och glädjas över.

Nog med tårar! Följande har hänt: Vi har fått en SM medaljör i klubben.

Andreas Jansson, snart 15 år. Silver på Terräng SM, silver och brons på ute SM, på bana?? En banlöpare i SLK? Ja! Det är sant! Andreas utveckling har varit enorm, han ligger redan på tider under 16 minuter på 5km. Och hur många lopp han vunnit i år har jag tappat kollen på för länge sedan.

Oxelölloppet 5km som sitter närmast på hornhinnan var en formidabel uppvisning av Andreas. Ni som inte var där i regnet får skylla er själva, ni missade något! Andreas tillhör topp 3 i sin åldersklass i Sverige, på distanser över 1500m. Men då skall ni veta att denna årskull (-96) är i nivå med grabbarna som är 3-4 år äldre!

Utropstecken 2!! **Marcus Carlsson**. Efter en strulig och skadefylld vinter har Marcus kommit igång på allvar. När hade vi senast en manlig SLK:are på pallen på Oxelölloppets 10km senast?? Har det hänt? Nu har vi i alla fall Marcus 2:a plats. Jag gläds verkligen med marcus framgångar, han går från klarhet till klarhet. Vi börjar skymta en framtida storlöpare i Marcus. Om han själv vill, orkar och vågar. Det krävs fortfarande mycket, mycket träning för att nå dit, men jag tror mig veta att Marcus är väl medveten om detta.

Men det är inte bara Andreas, Marcus och Ludwig det handlar om. Jag vet att i den grupp som jag har, finns det fler som är minst lika talangfulla som nämnda grabbar. Men jag kommer aldrig någonsin att pressa eller stressa någon av våra killar eller tjejer för att få fram en elitlöpare. Beslutet måste ske av egen fri

vilja, utan påtryckningar från mig eller någon annan. Tro mig! Jag vet vad jag pratar om! Jag vill påstå att ovan nämnda grabbar behöver gruppen, och den gemenskap den ger, för att kunna utvecklas och överleva i en allt mer resultat och penningfixerad idrottsvärld. Att träna i grupp, oavsett vilka mål man har, ger en fast mark att stå på. Den trygghet som gruppen ger går inte nog värdera. Det är en förutsättning för en trygg framtid, på och utanför idrotts-arenan!

Auvo



Triathlon

Triathlonbanan på Jagersö har blivit räddningen för denna sport! Under den gångna sommaren har det varit full aktivitet på banan. Inte bara på onsdagarna då vi haft våra ordinarie tränings kvällar, utan även andra dagar då banan har utnyttjats av andra föreningar och av allmänheten i stort. Tidiga sommarmorgnar då Jagersöviken legat spegelblank har jag sett cyklar hänga

på cykelstället, simmare som kastat sig i det ljumma vattnet för en träningsrunda på vår bana. Vi har fått ta emot mycket beröm för banan, som är den andra i hela Sverige (finns en i Jönköping). Och det bästa av allt! Den har inte kostat klubben en enda krona. Många av våra klubbkamrater och andra, har upptäckt tjusningen med Triathlon denna sommar. Övriga talanger som poppar upp från ingenstans och pressar sina tider onsdag efter onsdag. Det har varit ett sant nöje att deltaga eller bara stå bredvid och ta tid. Humöret har varit på topp, hela sommaren!

Och så vill jag givetvis berätta om Ludwig Fleetwood (snart 18 år)!! Ludwig kom till oss våren 2010, efter en avslutad hockey-karriär. Han ville satsa på triathlon, det sa han på en gång. Men ett steg från hockey till triathlon.....hur skulle det gå? Jag menar, det är ju inget naturligt steg att ta. De flesta hockeylirarna väljer väl innebandy eller liknande. Men Ludwig visade sig vara en riktig talang! Redan på Oxelöppet förra året var han under 18 minuter på 5km, alltså en löpartalang! Men det skulle komma mer. Ludwig började simträna med OSS under hösten, och snabbt visade han sig vara en talang där också. Eller vad sägs om att ta 4 guld av 5 möjliga på OSS km i vintras!! Även cykeln har han förbättrat oerhört mycket under detta år. Många timmar på trainer hemma i garaget har gett resultat. Jag är övertygad om att Ludwig inom kort kommer att synas i den Svenska landslagsdräkten!

Jag vill tacka Per Ljung OSS (och numera duktig triathlet i SLK) för att du tagit dig an Ludwig. Dina kunskaper är guld värda, och du kommer säkerligen få ta hand om fler unga triathleter i framtiden. Även ett stort tack till Gustav Söderström, som varit (och är) Ludwigs mentor. Gustavs kunskaper inom triathlon är väl dokumenterade så därför var det helt naturligt att lämna över denna "guldklimp" till honom. Men Ludwigs storhet ligger inte först och främst på det idrottsliga planet. Nej! Ludwig besitter en stor social kompetens, vilket han visat med tydlighet under sin korta tid i SLK. Han är en "glad lax" som verkligen bjuder på sig själv. Han lättar upp stämningen varsomhelst och närsomhelst. Eller vad sägs om att greppa micken och sjunga karaoke i en fullsatt hotell-lobby på Malta. Det hände! Och den som gjorde det, det var vår Ludwig! //Auvo



Resedagboken - Träningsläger Malta

Många korvar, kalsonger, bullar, julkärvar m.m, m.m blev sålda för att detta läger skulle gå ihop sig. Även kvällar i garderober och dagar med strandstädning ingick i insamlingen. Men vi lyckades få ihop alla pengar som

behövdes för flygresa och hotell med halvpension. Vi flög från Skavsta med Ryanair. Landade i utanför huvudstan Valetta och blev hämtade av en buss som körde oss till hotellet, Luna Holiday Complex i Mellieha. Med på resan fick vi även Dennis från Finspång. Han hade hört att vi skulle på läger, och då hans egen klubb inte arrangerar sånt så bokade Dennis och hans mamma samma resa som vi, och samma hotell. Givetvis tog vi med Dennis i vårt gäng, vi avvisar aldrig någon!

Redan under bussfärden upptäckte vi att landskapet inte var så flackt som vi trodde, eller hade blivit informerade om. Nej! Tvärtom så var det väldigt, väldigt backigt! Bussarna hade vissa problem med att ta sig upp på vissa ställen, mest beroende på att alla bussar inte var av den allra senaste årsmodellen. Väl framme vid hotellet serverades vi en "middagsbuffe", som kökspersonalen så snällt fixade åt oss, fast vi var så sena. Nu var det bara att krypa i säng och vänta på veckans utmaningar.

DAG 1

Morgonjogg 8.00. Första passet på Malta, vilka backar! Det kommer att bli en stentuff vecka, det är alla överens om. Vilket håll vi än väljer att springa åt, så är det backe. Vi försöker få en överblick över området inför kommande pass, och hittar några "guldkorn" exempelvis beachen, det kommer att bli utgångspunkten för många pass. Gott med frukost efter ett tidigt pass.

Em. passet. Alla kommer att få leda ett pass under veckan, rumsvi. Detta pass hade Wojtek, Marcus och Adam hand om, och det blev som väntat tufft för många. Efter medellånga intervaller på beachen och avslutande backlöpning, var både vader och benhinnor ömma. Det var många som stod i vattnet och försökte kyla ner benen efter passet.

DAG 2

Morgonjogg 8.00. Alla fortfarande med, skönt! Lite orolig var man eftersom alla inte hade den "riktiga" grundträningen inför lägret. Det är lite svårt att hitta lämpliga löpslingor på morgonen, man vill ju inte att det skall bli "för" tungt och jobbigt vid den här tiden på dygnet. Men, men! Det är bara att bita ihop o köra, det är lika djävligt (kul) för alla.

Em. passet. Detta pass var signerat Andreas H, Andreas L och Niclas. Det blev mycket, mycket blött! Stafett i Medelhavet!!! Det blev riktigt jobbigt, men otroligt roligt, trots att vattnet inte var alltför varmt (18-19 grader).

DAG 3

Långpass. Detta pass förberedde jag och Kristin dagen innan genom att reka av områdena runt stan. Vi upptäckte att passet kommer bli en hiskelig naturupplevelse!

Det är svårt att hålla ned pulsen under dessa förhållanden, det är jobbigt även om man går uppför backarna. Men det blev trots allt ca: 15km i ett vidunderligt landskap. Eller vad sägs om ruten Mellieha-Armier Bay-Cirkewwa Terminal-Paradise Bay-Qammieh Point-Red Tower-Mellieha. Det säger säkert er

ingenting, men jag garanterar att det blev en löpupplevelse som jag (och alla som var med) sent skall glömma! Landskapet var som sagt väldigt kuperat, och väldigt stenigt, kargt och öppet. Utsikten var helt fantastisk! Vi kunde se nästan hela Malta och nästan bort till Sicilien. Ibland kändes det som ett vykort, eller en turistbroschyr. Kargt, öppet men ändå så oerhört vackert! Efter halva passet delade vi upp oss i 2 grupper. En grupp tog en "lättare" väg, medans den andra gruppen fick ta sig an bergsbestigning. Det var omöjligt att springa hela vägen, så gång och klättring var nödvändig i vissa partier. Vid återföreningen var nog båda grupperna ganska möra i benen, så det blev en lugn färd ner till hotellet.

DAG 4

Vilodag. Efter långpasset passade det bra med en "vilodag". Om det blev så mycket vila vet jag inte, för jag tyckte nog att alla var mycket energiska. Det blev en dag med utflykt till Valetta för shopping, och framförallt ett väntat besök på Mc Donalds. Det verkar som varenda tonåring kan lukta sig fram till denna "skräpmats ställe". Dom hittade den snabbt, precis som dom gjorde i Porto och Alanya på tidigare läger. Men,men! Växande och tränande "barn" behöver mycket mat. Och jag unnar dom verkligen det. För även om Malta är bra på många olika sätt och vis, så finns det en svag punkt och det är MAT! Jag vet inte vad dom har för matkultur men det smakar inte mycket, inte är det speciellt gott, och knappast nyttigt heller. Bara som att servera Pommies Frites till LASAGNE, säger väl allt!

DAG 5

Morgonjogg 8.00. Nu börjar det kännas i kroppen. Framförallt ben och benhinnor ömmar hos många. Tur att vi har två cyklar så att alla ändå kan hänga med.

Em passet. Lägermästerskap! Efter uppvärmningen som leddes av Thiraphat, Ludwig, Andreas J och Dennis ägnades passet åt lägermästerskap. Alla får gissa sin sluttid på en bana som går rakt på berget ca:1km. Inga klockor, inga provlopp (mattegeniet Wojtek försökte räkna ut tiden genom att studera bilarna som åkte upp, en matematisk ekvation om tid och hastighet som visade sig vara felaktig). Det var bara att gissa och köra. Efter att Kristin och jag "synkat" våra klockor fick hon ta sig upp på berget och invänta löparna. Vi körde med intervallstart med 1 min mellan varje löpare. En del satsade på att springa så fort som möjligt, medans andra tog det lugnt och försökte räkna minuter och sekunder. Och många var fantastiskt bra på att gissa eller fart och tid. Pojkvinnaren Adam Sandström gissade fel på 3 sekunder!! Och tjejvinnaren Frida Johansson diffade 30 sekunder.

DAG 6

Morgonjogg 8.00. Vi tog en tur till "Karl-Alfred byn". En liten by vid havet, byggd efter serietidningen eller tecknade filmen. Om han var hemma, Karl-Alfred? Det vet vi faktiskt inte, vi såg honom inte i alla fall! Vi avslutade morgonjoggen med frivillig löpning uppför ett berg och blev samtidigt attackerade av arga hundar och galna jägare. Men som löpare klara man sig

ur sådana knipor! Det var bara att lägga benen på ryggen och dra.

Em passet. Tufft cirkelpass på beachen. Kaisa, Frida, Elin och Emelie höll i detta pass. Det blåste "smådjävlar", och sanden yrde som om vi var mitt i en sandstorm i Sahara. Men det var bara att bita ihop, det var ju sista riktiga träningspasset. Nu skulle det sista krafterna ur kroppen! Passet avslutades med utfallsteg i Medelhavet, vilket ganska snabbt blev till "body-surfing" istället, då vågorna var så inbjudande.

DAG 7

Morgonjogg 8.00. Sista passet på Malta. Lite lätt jogg för ömmande kroppar tänkte vi! Men som vanligt tog backarna musten ur dom flesta, men trots allt en bra avslutning på en bra vecka!

SAMMANFATTNING: Vi hade en bra vecka. Hotellet var bra, kanske lite nära stora genomfarts leden, och lite väl lyhört. För trots att vi körde många hårda pass så fanns det gott om överskotts-energi hos våra ungdomar. Ibland förstod man inte hur dom orkade gå upp kl.8.00 efter bus och stoj halva natten. Jag misstänker att vårt våningsplan blev tomt på övriga hyresgäster efter första kvällen! Men det var absolut inget att oro sig för, sånt ingår i ett läger. Våra ungdomar får alltid beröm för att vara artiga, skötsamma och sympatiska, så även denna gång! Vi ledare har aldrig behövt vara det minsta oroliga, inte på något läger. Det är alltid ett nöje att resa med detta gäng! Tack, tack, tack! Till alla underbara ungdomar som gjorde denna vecka till en minnesvärd upplevelse! // Auvo och Kristin



Vinterträningar

Om man vill delta i SLK's onsdags och lördags träning under vinterhalvåret och nyttja duscherna på Medley anläggningen (Ramdalen) får man själv lösa ett badkort som kostar 400kr. Medley ger SLK medlemmar 10% på denna summa. **Aktivt** tränande kan sen få ersättning från klubben genom att lämna kvittot till kassören. Badkortet måste lösas innan 30 November för att ovan ska gälla.

KM I Halvmarathon

Lördagen den 8:e september anordnade SLK KM i halvmarathon. Det var 9 tappra deltagare som sprang 2 varv på den gamla Oxelölopsbanan. 2 av deltagarna kom från våran "grannklubb" LK Runners. Start och mål var vid Ramdalen. Efter målgång så serverades det grillad korv, varm och kall dryck. Resultaten hittar du på SLK's hemsida www.slk-oxelosund.se

Träningsdag vuxengruppen

Boka in lördagen den 21/4 2012, då blir det träningsdag för vuxengruppen. Mer info kommer på hemsidan.

Årsfest

Nu är det dags igen för SLKs årsfest.

När: lördagen den 19/11 kl 18.30
Plats: Vita Villan, Jagersö
Välkomstdrink, buffé, musik och dans
Pris 100 kr



Anmälan senast den 13/11

Till Lotta Johansson, tel 36347, mobil
070-8238448,
mail: evalottajohansson@hotmail.com

Alla medlemmar från 18 år och uppåt är välkomna.