



# Medlemsinfo våren 2011

SLK – Klubben framför alla!



## Innehåll:

- Ordförande
- Klubbresa
- Träning
- Stöd lista
- Friidrott
- Ungdoms-Gruppen
- Lopp 2011
- Triathlon
- Triathlon tävlingar
- Läger
- Ny ledare
- KM lopp
- Styrelsen informerar
- Träningsdag

Jag är glad och stolt över att ha blivit vald till SLK:s första kvinnliga ordförande, kanske går jag till historien i Oxelösund.

Övriga meriter har varit som ledamöter och tränare i NSK och NOAK bla.

Verksamheten är planerad och som ni nu kan läsa i vårens första Info-blad.

Det blir KM både på väg och terräng. Nytt för i år är att SLK ordnar en KM- Halvmarathon, det ska bli spännande.

Nu när snön äntligen håller på att försvinna och värmen kommer så passa på och njut av löpningen.

Vi ses i spåret!

Eva

## Klubbresa - Tallin halvmarathon

Alla ni som vill följa med till Tallin 9-12 September och springa halvmarathon eller 10 km nu är det dags att anmäla sig!

SLK står för startavgift och ett mindre resebidrag. Flygbiljett och startanmälan bokar var och en själv, hotellet bokar vi tillsammans.

För mer info om loppet se <http://www.tallinmarathon.ee>

Sista anmälningsdag 21 April !

Anmälan sker till Lotta Johansson via telefon eller email.

Mobil: 0708-238448

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

## Träning Vita Villan

Onsdag 27/4 kl.18.00 startar träningen för ALLA grupper.

Grupp 1: Ledare Matilda Ljung

Grupp 2: Ledare Jennie Dahl

Grupp 3-4: Ledare Auvo Kulppi

**OBS! Min ålder 6år**

## Städlista Vita Villan 2011 (vår)

Som hyresgäster i Vita Villan har vi vissa åtaganden, såsom städning! Vårens schema ser ut på detta sätt.

Vecka 7. Auvo

Vecka 10. Ungdom

Vecka 13. Otto

Vecka 16. Lotta och Eva

Vecka 19. Ungdom

## Friidrott i förändring

Till vårsäsongen så har det skett stora förändringar bland ledarna eftersom Kristin,Linda och Kent har tackat för sig och slutat som ledare.

Det blir inte lätt att ersätta dom, men vi har kommit fram till en lösning som vi tror ska fungera bra.

Jag Henrik Berglund blir huvudansvarig friidrottsledare, de andra ledarna är Katarina Rosta och Krister Johansson. Om någon mer är intresserad av att hjälpa till så blir vi naturligtvis glada.

Och på tal om förändringar så ser det ut som om vi ska få allvädersbanor på Ramdalen (istället för den röda geggan). Till sommaren nästa år hoppas vi att det är klart.

Vi fortsätter med träningen på fredagar i Rosvalla hela April. När vi kan starta på Ramdalen beror helt på när banor och sandgropar är användbara, men förhoppningsvis i början av Maj.

Information om sista träningen i Rosvalla och startdatum för utomhusträning på Ramdalen kommer att läggas på SLK's hemsida.

Träningsdag blir som vanligt måndagar 18-19.

Vi ses på Ramdalen!

Mvh Henrik Berglund

Äntligen, äntligen kan vi andas ut, snön smälter och vägarna blir åter löpbara. Aldrig någonsin trodde vi väl att vi skulle få en sådan här vinter till. Vi har ju haft snö sedan november, kallt och ruggigt, och isigt, och allmänt svårsprunget. Ja! Ja! Alla skidåkare tycker givetvis att det har varit en toppenvinter (det hade nog jag också om jag inte gått skadad hela vintern) men 5 månader med snö...är det inte lite väl tilltaget. Kunde gott och väl räcka med 2-3 månader, för det är ju ungefär vad sommarälskarna får, ett par månader med sol och värme, varav några veckor regnar bort. Någon rättvisa borde det väl ändå finnas, eller hur?

Kanske är det på grund av vädret som det varit väldigt glest vissa onsdagar ute på Jagersö. Jag förstår alla er som brukar cykla ut, det har inte varit lätt denna vinter. En iskall vinterkväll kan kännas ännu kallare när det är glest i löparleden, sen att bastun i Vita Villan knappt gått på "halvfart" har ju inte gjort saken bättre. En varm och god bastu är ett måste under sådana förhållanden som vi lever i.

Kanske, kanske skulle vi flytta onsdagsträningarna till Ramdalen under dom mörka vintermånaderna nov-mars! På Ramdalen finns ju alternativen om vädret är allför dåligt. Jag sänder ut tanken...vad tycker ni?? Det finns säkert både för och nackdelar, men jag tycker nog att det är värt att fundera på! I skrivande stund drar utomhussåsongen igång, med Två sjöar runt som första tävling. Sen rullar det bara på, med Terräng-SM i mitten av april som det stora målet för våren. Vi har ju ett par grabbar, Andreas Jansson (-96) och Marcus Carlsson (-92) som tillhör Sverige-eliten. Andreas får nog rankas bland de 3 främsta i landet vad gäller terräng och landsväg, sen att han även behärskar banlöpningen och även där tillhör eliten är något nytt för SLK. Vi kanske får räkna med att det är banlöparna som är vår framtid? Andreas har dubblerat ishockey och löpning under många år (kanske inte den optimala blandningen för en löpare) men nu verkar det som att löpningen är nummer 1. Ni skall veta att varenda Löpar-gymnasium i hela landet är ute efter denna gosse, så jag är glad så länge han finns hos oss. Andreas är en talang, med en oerhörd träningsvilja och disciplin. Marcus däremot är produkt av träning! Han har visat att träning ger resultat. Självklart har även Marcus talangen och fallenheten för löpning, men han har även bevisat att om man verkligen vill bli bra, så kan man det, genom träning och åter träning.

Auvo !

## Ungdomslopp 2011

Följande lopp är inplanerade för kommande sommar. Vill du delta? Anmäl dig i god tid till din ledare. Info om de olika loppen finns på Internet (googla) där hittar du distanser, starttider m.m. Ev. tar vi bort eller lägger till någon/några tävlingar.

2 april - Startmilen örebro

16-17 april - Terräng SM Uppsala

28 april - Terräng DM Flen

1 maj - Asparundan (Aspa utanför Nyköping)

14 maj - Ölands Kyrkstafett (anmäl ditt intresse snarast, till Auvo)

? maj - Sköldingevarvet (har ej fått datum för loppet)

29 maj - Stockholm Mini Marathon OBS! Tidig anmälan!!

2 juni - Oppebylöp

? juni - Violloppet Flen (har ej fått datum för loppet)

1 juli - Trosa Stadslopp OBS! Tidig anmälan!!

9 aug - KK-Joggen Katrineholm

19 aug - Oxelöppet ( KM-Väg ungdomar 11-20 år)

27 aug - SN-Löpet Nyköping

25 sept - Lilla Lidingöloppet OBS! Tidig anmälan!!

? okt - Tunrundan (har ej fått datum för loppet)

23 okt - Höstmilen Åby Norrköping ( KM-terräng ungdomar 11-20 år)

## Triathlon

Äntligen har vi en hårt satsande ungdom på triathlon sidan, Ludvig Fleetwood. Och han har fullt understöd av mig, Gustav Söderström och även OSS simtränare. Jag har sällan stött på en så seriöst satsande 17-åring, som hänsynslöst underkastar sig den stenhårda träning som krävs, för att komma någonstans i denna sport. Och han gör otroliga framsteg, varje dag. Det skall bli riktigt kul att följa denna gosse i sommar! Vi har redan bokat in Svenska Cupen och SM tävlingarna för sommaren.

Till sommaren skall även en permanent Triathlon-bana stå färdig ute på Jagersö. Allt (cykelställ, karta/skylt, bansträckning) finns färdigt, nu väntar vi bara på snösmältning och tjällossning för att kunna sätta spaden i marken. Oxelösunds kommun står för alla kostnader, och banan kommer att vara öppen för alla, alla tider på dygnet.

Dessutom kommer vi att delta i ett projekt kallat Tri 4 fun. Projektet vänder sig till skolorna, och leds av en projektledare anställd av Svenska Triathlonförbundet. Som förening kommer vi att bistå projektledaren när det gäller skolor i vår kommun. Projektet skall locka fler ungdomar till sporten.

Auvo!

## Triathlontävlingar i sommar:

Halstahammar 29/5

Örserum 19/6

Halmstad 2-3/7

Göteborg 13 augusti

+ ett par tävlingar till som ej är bestämda i dagsläget.

## Träningsläger Malta

19 april åker vi på 1 veckas träningsläger på Malta. 13 ungdomar (15-19år) har jobbat stenhårt i snart ett år för att finansiera resan, och snart har vi fått ihop varenda krona. Vi kommer att åka med Ryanair från Skavsta flygplats, och bo på Luna Holiday Complex, någonstans på Malta.

Detta kommer att bli det 3:e utlandsläget på 4 år. Och förhoppningsvis ännu bättre än tidigare år. Jag tror vi alla tillsammans kommer att se till att det blir så.

Auvo & Kristin

## Ny Ungdoms ledare

Jag som kommer att ta efter Kristins grupp på onsdagarna heter Jennie Dahl. Mamma till tre barn, bla Tilda och Alvin som tränar för SLK. Jag är en nykomling både i klubben och i löparspåret då jag för en tid sen blev en "inbiten" löpare. Löpning för mig är bland det roligaste jag vet och att då få möjligheten att utvecklas tillsammans med ett gäng entusiastiska ungdomar kommer att bli en spännande resa som vi gör tillsammans. Hoppas på många trevliga stunder tillsammans ute i spåret på Jogersö och även andra spår här och där! Till vardags jobbar jag som lärare, så en viss erfarenhet med barn har jag ☺

Väl mött!

Jennie

## KM Tävlingar

### 5 km väg

Onsdag 27/4

kl 18.00

Jogersö

### 10 km väg

Torsdag 2/6

Oppebylöpet

### 5 km terräng

Oktober (inget datum än)

Tunrundan

## Halvmarathon Oxelösund

Lördag 24/9

Start vid Ramdalen

Information om tid och bana kommer att läggas upp på SLK's hemsida.

## KM Tävlingar forts.

### Marathon

Kriterier: valfritt kontrollmätt marathonlopp, tävla för SLK, resultat (bevis) skickas senast 1 November till Roger Sten eller Janne Karlsson.

Email: [roger.sten@bredband.net](mailto:roger.sten@bredband.net) eller [ka601@hotmail.com](mailto:ka601@hotmail.com)

## Information från styrelsen

Styrelsen håller att rensa upp och förnya klubbens medlemsregister.

För att göra det behöver vi din hjälp!

Samtidigt som du betalar in medlemsavgiften vill vi att du fyller i den bifogade lappen "Medlem i SLK Oxelösund" och lämnar den till någon i styrelsen alt.

Skickar den till: SLK Oxelösund, Box 41,61321 Oxelösund

Barn och ungdomar kan lämna lappen till sin ledare. Vi vill ha in lappen senast **29 April 2011**

Medlemsavgift: Familj 500kr, Vuxna 300kr, Ungdom 150kr

**OBS!** Om du redan betalat in medlemsavgiften vill vi ändå att du fyller i och lämnar/skickar in lappen!

Mvh Styrelsen

## SLK Träningsdag lördag den 30 april

En eftermiddag där vi tränar och har det trevligt tillsammans med samling kl 13.00 på Sunlight house i Nyköping. Vi startar med en löprunda/promenad kl 13:30 på ca 1 tim, från kl 15.00 har vi tillgång till Relax avdelningen där vi får låna badtofflor och badrock, bubbelpool och träningsmöjligheter på gym finns. Vi serveras kaffe/ te, juice och frukt. Vid 17.30 äter vi en 1 rätters middag, vi har att välja mellan en fisk och kött rätt alkoholdryck står vi själva för.

### Meny

1 Laxfärserad rödtunga med champagnesmörsås och riven mandelpotatis

2 Biffstek med bearnaisesås, klyftpotatis – serverad med en waldorf sallad

Pris/ person 170 kr

Anmälan senast den 26 april till Elisabet "Bettan" Andersson via mail.

[bettan1965@hotmail.com](mailto:bettan1965@hotmail.com) eller mobil. 073-7352062 där du även meddelar vilken av rätterna du önskar.