



Medlemsinfo våren 2012

SLK – Klubben framför alla!



Innehåll:

- Ordförande
- Styrelsen
- Tävlingsberättelse
- Träningsdag
- Resa halvmar
- KM i skidor
- Klubbmästerskap
- Tävlingskalender
- Ungdom
- Ultralopp - Tidslopp
- Medlemsavgift
- Löpträning
- Barngruppen

Nu startar en ny säsong och vi har förhoppningsvis redan lagt den korta vintern bakom oss..

Det har varit en bra vinter utan några längre uppehåll i löpningen.

Den nya säsongen innebär nya löparbanor på Ramdalen men som vi inte kan ta i bruk förrän mitten av juni om inte något under inträffar.

Vi fortsätter med triathlon träning och träningstävlingar på den nya banan som blev färdig i slutet av juni förra året.

Läger för ungdomar blir det och kanske även resa för vuxna till någon halvmar.

Oxelöppet kommer i år att bli lördagen den 18 aug.

Ha nu en riktigt skön vår

Vi ses i spåret

Eva

Styrelsen

På årsmötet 2012 valdes följande personer in i SLK's styrelse.

Ordförande

Eva Hellborg

Ledamöter

Gustav Söderström

Otho Kulppi

Henrik Berglund

Marcus Karlsson

Suppleanter

Patrik Sköld

Eva-Lotta Johansson

Anna Nilsson

Kassör

Erika Johansson

Sekreterare

Maria Sten

Revisorer

Kenneth Burman

Leif Blomqvist

Tävlingsberättelse - Norrköping Indoor games 2012.

3000m och jag satsar på 9minuter och 3sekunder.

På morgonen när jag vaknar känns det sådär att behöva vänta enda fram till klockan 7 på kvällen då starten går. Under dagen tar jag det bara lugnt hemma, dricker mycket vatten och äter ordentligt. Klockan halv 5 börjar vi åka mot Norrköping och jag är riktigt trött både i kroppen och i skallen. Men det är inget jag är orolig över då jag ofta är snurrig några timmar före start. Väl

framme i Norrköping går jag och Andreas Jansson fram och tillbaka utanför stadium arena för att få lite syre i oss. Vi snackar om olika saker, vi vill veta hur hårt den andra har tränat senaste dagarna, om man är seg i benen, om man känner sig motiverad och framförallt vill man veta vad den andra har för mål för dagen. Det jag snappar upp från Andreas är att han i alla fall vill under 9 minuter då hans personbästa ligger på 9:03. Mitt mål är som sagt 9:03 och jag har planer på att lägga ryggen på Andreas, använda han som hare. Uppvärmningen sköter vi inne i en baskethall, där några kortdistansare springer och larvar sig. Andreas och jag börjar jogga, sedan lite tånjning, sedan lite snabbare spurter fram och tillbaka. Mitt i uppvärmningen klämmer jag in ett besök på toan som nog de flesta gör vid uppvärmning, sedan fortsätter vi värma upp med olika övningar. Jag känner under uppvärmningen att jag inte mår så bra, det är magen som säger ifrån. Men man fortsätter väl kriga för det.

20 minuter innan start byter jag till mina tävlingskor, sätter på mig tävlingslinnet och shorts. För man kan ju inte värma upp i tävlingskläderna då de blir svettiga och tunga.

15 minuter innan start är det upprop på banan, efter man prickat av sig är det bara att börja köra de sista spurterna innan start, testa kurvorna på banan och bara fokusera.

Starten går aldeles strax och jag är varm och snurrig i skallen, jag håller vattnet från min vattenflaska över huvudet för att pigga till.

Starten går. Jag blev placerad längst ut till höger vid startlinjen så jag skyndar mig snabbt för att hitta en plats längst in. För om jag inte hittar den rätta platsen direkt så hamnar jag efter och förlorar mycket tid när jag ska försöka springa om folk senare. Det går mycket snabbt i starten och vi är 5 stycken som sticker iväg i täten, jag på 5e plats och Andreas på 3e plats. Jag känner att det går en aning för fort för mig men jag håller mig kvar, åtminstone 1000m sedan börjar jag släppa klungan lite. Mellan 1000m och 2000m så ligger jag bara och trycker för mig själv, då det känns som jag springer i ingenmansland. Jag försöker tänka positivt men samtidigt är jag irriterad för att klockan på väggen som ska visa vår tid inte är igång. Efter 2000m känns det som att det bara går sämre och sämre, det värker i benen och avståndet fram till första klungan blir bara längre och längre. Efter 2700m hör jag någon som flåsar mig i nacken, det är någon som jagat mig och nu när det bara är 300m kvar så försöker han ta min plats. Så även fast jag är slut så trycker jag på mer då jag inte tänker släppa förbi någon. Det hela slutar med att jag kommer in på en 5e plats, samma placering jag haft hela loppet.

Jag fick en tid på 9:05. Var jag nöjd? Jag uppnådde inte mitt mål på 9:03, men samtidigt så blev det ett nytt personbästa. Så ja, jag får vara nöjd, då loppet kändes skit men samtidigt sprang fortare än vad jag gjort förut!

Kan tillägga att Andreas sprang in på 8:50 och han med fick ett nytt personbästa.

// Marcus Carlsson

Träningsdag 21 April

Vi träffas vid Ryssberget 13.30

Där kan ni välja att springa eller gå 5-10 km eller längre.

Därefter samling på Sunlight för spa mellan 15.00 till 17.00

Ett lättare mellanmål kommer att serveras där.

För de som vill åker vi sedan och äter någonstans.

SLK står för avgiften och mellanmålet på Sunlight.

Mer info får du när du anmäler dej

Anmälan till Jan Karlsson 070-5537482 eller Lotta Johansson 0708-238448

Halvmarathon resa

Alla ni som är sugna på att åka iväg och springa ett halvmarathon, boka 7-10 sept. Vi planerar vi att åka till Budapest och springa halvmaran som går den 9 sep.

Är du intresserad av att följa med hör av dej till Lotta Johansson eller Leif Blomkvist

Mer info vid anmälan

Mvh Lotta

Km i skidor 2012

I januari kom äntligen vintern med snö och vi kunde börja planera ett km i skidor till den 26 februari. Erik kämpade med att hålla skidspåren i bra trim och vi hade gott hopp om att kunna genomföra tävlingen. Tanken var att starta ute på isen och gå upp på 2 km slingan och köra den fem varv, men sex dagar innan ville vädret något annat. Den 23 februari var det inte mycket snö kvar och tävlingsledningen tog beslut att ställa in tävlingen för andra året i rad. Vi får ta ny skidtag nästa år.

//Jan Karlsson och Roger Sten

Klubbmästerskap 2012

Distans

KM Väg 5km
KM Terräng 4.5km
KM Väg 10km
KM Bana 3000m
KM Bana 5000m

Plats

Jogesö
Våtmarksloppet
Oppebylöpet
Ramdalen
Ramdalen

Datum

25april
29maj
17maj
datum kommer senare
förmodligen i Aug/Sept
datum kommer senare
förmodligen i Aug/Sept

Halvmarathon och Marathon kommer att vara valfritt lopp.

Regler

1. Loppet måste vara kontrollmätt.
2. Man måste vara medlem samt tävla för SLK Oxelösund (Gäller samtliga KM)
3. Tidsperioden 1jan 2012 till 31okt 2012 mail till rogga1973@gmail.com med ditt resultat alt. ring 0707973397 Roger
Aktuell ranking kommer ligga ute under KM resultat.

Klassindelning:

1. Dam/Herr 20-39år
2. Veteraner 40-54år
3. 55+

Tävlingsskalender SLK-Ungdomar 2012 Vårsäsong

(Endast Terräng och Stadslopp) Bana tillkommer!

Mars.

- 18:e Två sjöar runt. Stockholm (terräng)
- 31:e Startmilen. Örebro (asfalt)

April.

- 9: Påsksmällen. Enhörna (terräng)
- 15:e Asparundan Aspa-Runtuna (terräng)
- 21:a Kumla Stadslopp (asfalt)
- ?? Terräng DM
- 28-29:e Terräng SM Linköping

Maj.

- 1:a Sköldingevarvet (terräng-asfalt)
- 5:e Kyrkstafetten Öland (asfalt)
- 17:e Oppebylöp (asfalt)
- 25: Stigtomtaloppet (??)
- 27:e Täbyloppet (terräng)
- 29:e Våtmarksloppet Oxelösund (terräng)

Juni.

- 16:e Å-varvet Eskilstuna (asfalt??)
- 29:e Trosa Stadslopp (asfalt)
- ?? Violloppet Flen

Ultralopp - Tidslopp

Vi vill informera SLK och slå ett slag för tidsloppen, för att kanske göra fler intresserade. Vi har nyligen, 25-26/2, deltagit i svenska riksmästerskapen i 24 timmars löpning som gick av stapeln i Espoo Finland. (Endurance 24H Ultrarun) . Loppet gick på en inomhusarena och banans längd var 390 meter. Det här var vårt 4:e resp. 6:e 24 tim, lopp. Britt gjorde 110,226 km och blev därmed 4: kvinna i RMoch på 18:e plats sammanlagt av kvinnor i loppet. Kari gjorde 119,873 km och kom på11:e plats bland män i RM och 62:a sammanlagt män. Vi sprang i höstas 24 tim. på Bislet i Oslo. Det är många olika nationaliteter som deltar i loppet i Espoo var de 112 deltagarna från 16 olika nationer.

Vad är då ett Tidslopp? Tidsloppen är där man under en angiven tid ska springa så långt som möjligt. Dessa lopp går på rundbanor från några 100 m till någon km. Antingen i parkliknande områden eller på bana. Det finns både inomhuslopp och utomhuslopp. De vanligaste tidsloppen är på 6, 12, 24 och 48 timmar samt på 6 dagar och det finns ibland 1 och 3 tim lopp.

- *Fördelen* med tidslopp är att man slipper överraskande terräng samt hela tiden har nära till mat och funktionärer samt att det blir ganska socialt. Alla startar och går i mål samtidigt de bästa löparna och de som inte är lika bra.

Nackdelen kan vara att det kan bli lite monotont att springa runt runt.

Inom ultradistans (dvs när man springer längre än 42195 m)förekommer det ofta på de längre sträckorna att folk växlar mellan löpning och gång. Under de längre loppet är det viktigt att få i sig energi. Det brukar serveras sportdryck, läsk, frukter, kex osv. Någon form av varm mat brukar även serveras.

Löparna får äta och sova efter eget upplägg vill man avsluta loppet innan tiden går ut så är det ok utan att man bryter loppet.mer info finns på

<http://www.ultradistans.se/>

I sommar går SM 100 km, som arrangeras av Lapland Ultra och som går i Adak i Lappland. Det är en bana som är 100 km , alltså inget tidslopp.

Underlaget är hälften grus och hälften asfalt, vi har deltagit där 5 ggr tidigare.

Under loppet kan man se både renar och björnar det är en verklig naturupplevelse invid Skellefteälven.

Lite kul är att det finns en tysk sida som registrerar alla ultralopp och deltagare i världen på <http://statistik.d-u-v.org/>, där kan man se sig själv i världsstatistiken!

Hoppas att fler kan bli intresserade och vill delta, vi är frälsta för de här loppet!

Mvh Britt och Kari Sulonen

Medlemsavgift 2012

Nu är det dags att betala in medlemsavgiften för 2012. Inbetalning sker till **PlusGiro konto 799699-4**

Familje medlemskap	500kr
Vuxen	300 kr
Barn	150 kr
Stödmedlem	100 kr

Nya medlemmar och medlemmar med ändrade personuppgifter mailar till slk-oxelosund@hotmail.se Informationen nedan behövs till medlemsregistret för att försäkringen för klubbmedlemmarna ska gälla.

Namn
Adress
Telefon
Email
Födelsedata (10 siffror)

**Senaste betalningsdag
30 April !**

Löpträning barngruppen

Löpträningen för barngruppen drar igång från Vita Villan efter påsklovet.
Vi kör som vanligt på onsdagar kl 18.00 -19.00

Start datum 18 April

Välkomna
Jennie & Erika