

FRISPORTARNA

Noteringar förda 22 feb, 2012 i Klubbstugan

När: Louise B, Maria S, Urban Ö, Mario M, Torbjörn K

Maria och Louise fungerar som sammankallande för F.R.I.-sportarna

Följande personer utsågs att hålla i följande grenar:

Torbjörn	Triathlon
Urban	Löpning
Maria	Cykel
Mellica	Simning
Vakant	Skidor

Lollo, Joakim, Maria Jätten Bule-löpet

Klubbkläder Trimtex:

Färgerna blir svart, blå, silver och med en IFK inspirerad design. Trimtex skickar en kollektion och Lollo meddelar dag och tid för provning.

Ungdomsverksamhet:

Träning speciellt för barn/ungdomar kommer inte startas under 2012.

Men vi planerar ett enkelt triathlonlopp söndagen den 26 augusti och blir det snörik vinter ska vi arrangera Lilla Vasaloppet.

Träning under våren 2012:

Löpning fortsätter söndagar och onsdagar

Gemensam cykelträning så snart underlaget tillåter

Simning tisdagar då IFK hyr en bana i Tranås simhall

Skidträning en eller flera ggr med Tomas Carlsson så snart spår finns

Hanna Gunnarsson har tagit fram ett stretchprogram som kommer att distribueras

Söndag 11 mars	Så långt Du orkar 2 (gång 1 var 8/1). Runda på 30km bestäms och var och en springer så långt den orkar. Vi ordnar vätska, skjuts och fika i klubbstugan
20-21-22 april	Träningshelg. Löpning, cykel, ev. teori, mat tillsammans etc..

Lopp, under året, som vi deltar i eller som vi gärna pushar extra för:

13 maj	Ydrerundan, cykel, 10, 5 eller 1,7 mil
26 maj	Sommen Runt 12,7 mil, Torpön Runt 7,5 mil
25 maj	Eksjö Stadslopp
25-27 maj	Vänern Runt, 58 mil på tre dagar
15-16 juni	Vätternrundan, 30 mil
6 juli?	Kisa stadslopp
7-8 juli	Vansbrosimningen
15 juli	Victoraloppet, Borgholm
1-2 sep	Tjörn Triathlon
15 sep	Bysjöloppet
15 sep	Eget triathlonlopp som avslutn. på säsongen
28-30 sep	Lidingöloppet

2012-01-26 Maria Somvall