

# Program 2009

Är du tveksam ring *någon av oss ledare.*

<i>Dag</i>	<i>Klockan</i>	<i>Aktivitet</i>	<i>Plats/ansv klubb</i>
<b>Jan</b>			
To 15	18.00	OL-bana/lekar/innebandy	Enskede skola för alla
Lö 17	10.00	Teknikträning	Skogsluffarna
Sö 18	10-12	Vinterserien	Snösåtraskolan, Rågsved
Ti 20	18.00	Löpträning/gympa	Hökarängsskolan HD14-
To 22	18.00	Tempoträning	Enskede skola för alla
Lö 24	10.00	Teknikträning	OK Södertörn
Sö 25	10-12	Vinterserien	Sätra IP
Ti 27	18.00	Löpträning/gympa	Hökarängsskolan HD14-
To 29	18.00	Intervallträning/gympa	Enskede skola för alla
Lö 31	10.00	Teknikträning	Snättringe
<b>Febr</b>			
Sö 1	10-12	Vinterserien	Ektorpskolan, Nacka
Ti 3	18.00	Löpträning/gympa	Hökarängsskolan HD14-
To 5	18.00	OL-bana/lekar	Enskede skola för alla
Lö 7	10.00	Teknikträning	Tullinge
Sö 8	10-12	Vinterserien	Farstanäset
Ti 10	18.00	Löpträning/gympa	Hökarängsskolan HD14-
To 12	18.00	Tempoträning	Enskede skola för alla
<b>Lö 14</b>	<b>10.45</b>	<b>Bowling</b>	Bowlinghallen, Gullmarsplan
Sö 15	10-12	Vinterserien	Källbrinks IP
Ti 17	18.00	Löpträning/gympa	Hökarängsskolan HD14-
To 19	18.00	Intervall /gympa	Enskede skola för alla
Lö 21	10.00	Teknikträning	Tumba-Mälarhöjden
Sö 22	10-12	Vinterserien	Gubbängens IP
<b>SPORTLOV</b>			
Egen träning			
<b>Mars</b>			
Sö 1	10-12	Vinterserien	Källbrinks IP
Lö 7	16.00	<b>ÅRSMÖTE</b>	Kunskapsskolan
<b>Sö 8</b>	10-12	<b>Vinterserien</b>	Ravinstugan arrangör IFK Enskede

# UNGDOMSEKOT

Nr 1, årgång 36

Jan-febr 2009

Ledare:

Therese Martinsson	773 11 17	0730 35 31 59
Martina Forsberg	437 513 26	070 670 37 50
Mona Forslund	712 24 15	073 653 01 27
Hemsida	www.ifkenskede.se	

Välkommen att ringa om det är något ni funderar över ... eller besök vår hemsida.

## GOTT NYTT ÅR !

Efter ett ovanligt långt jullov ska det bli kul att komma igång igen.

**Först ett stort TACK** till alla som hjälpte till med försäljningen av Bingolotter och Julkalendrar. Vi lyckades sälja 100 Bingolotter till uppsittarkvällen mot normalt 60 st och 320 Julkalendrar, 100 fler än förra året, vilket ger nästan 10.000 kr till klubbkassan. Några ungdomar var jätteduktiga på att sälja julkalendrar, särskilt *Erica Sohlberg-Andersson* och *Emil Karlsson*.

## Nytt år - ny medlemsavgift

Medlemsavgiften är fortfarande bara 100 kronor. Om hela familjen vill vara med kostar det 250 kronor. Om man som vuxen vill tävla kostar det dessutom 250 kr i tävlingslicens, vilket betyder att det redan efter 4 tävlingar lönar sig att betala den. Vårt postgiro är 60 18 57-6.

## Träning

Året startar med följande program:

**Tisdagsträning** från Hökarängens skola för HD14 och äldre

**Torsdagsträning** från Enskede skola för alla

**Lördagar** Träningssamarbete syd teknikträning för ungdom

**Söndagar** Vinterserien träningstävlingar

**Torsdagsträningen** är som vanligt i Enskede skola kl 18.00 – 20.00. Vi springer först ute med karta i grupper och sedan blir det lite varierat program: teori, stafetter, gymna och som avslutning innebandy kl 19.30-20.00.

**Lördagsträningen:** ett samarbete bland söderklubbar speciellt för ungdom eftersom Vinterserien oftast inte har någon lätt bana. Vi tar upp anmälan varje torsdag för att kunna beställa kartor. Samåkning från Sockenplan kl 10.00. Föräldrar är mycket välkomna att följa med. Det går att promenera eller springa på elljusspåret utan karta. Men vi instruerar gärna, man är aldrig för gammal att börja orientera ...

**Söndagsträningen** - Vinterserien är ett samarbete med andra klubbar. Du kan komma och starta mellan kl 10 och 12. Här är det OL-banor med stiftklämmor och tidtagning som gäller, ibland sportident så ta med pinne om du har. Vi ungdomsledare är nästan alltid på plats för egen träning och kan hjälpa till. Vid behov gemensam samling vid Sockenplan. Det gör vi upp från gång till gång.

**Glöm inte ombyte** - särskilt viktigt nu på vintern så att du kan byta kläder och duscha efter träningen. Ta gärna även med fika.

Ibland gör vi något annat helt annat, i februari spelar vi **bowling**.

**Bowling** - lördagen den 14 februari

Samling vid Enskede Bowlinghall vid Gullmarsplan (eller New Bowl Center som hallen heter numera) kl 10.45 för utprovning av skor och klot. Spel 11.00-12.00. Kostnad 20 kr + pengar till fika. Föräldrar får gärna vara med och spela.

## Hänt sen sist

### *Skinkloppet med lucia*

Söndagen den 7 december var det över 60 personer, varav 31 sprang, i Ravinstugan när vi arrangerade **SKINKLOPET med lucia**. Årets lucia var **Emmy Albinsson**. Kul att alla åldrar ställer upp i luciatåget. Bäst på att gissa sin tid var återigen Gert Forsberg (30 sek ifrån) som därmed får arrangera nästa gång. Många ungdomar var jätteduktiga, bland andra Linus Albinsson som var nära att vinna. Störst tidsoptimist var Frida Walan, som fick grötsleven. Alla resultat finns i EKOT nr 6.

## Att se fram emot

### Årsmöte/årsfest lördag 7 mars kl 16.00

Lördagen den 7 mars har vi årsmöte i Kunskapsskolan vid Sockenplan. Kom och var med och bestäm

- vilka som ska bestämma i klubben (val av styrelse)
- vad vi ska göra under året (fastställande av verksamhetsplan)
- hur vi ska använda våra pengar (fastställande av budget)

Dessutom blir det priser till förra årets klubbmästare, bland ungdomarna är det: Axel, Hanna, Erica och Ludvig som har priser att hämta.

Sedan blir det middag för den som så önskar. Kostar troligen något.

### Träningsläger på Åland blir det inte ... däremot

Ett tävlings- och trivsella läger för både ungdomar och vuxna i Tibro helgen 27-29 mars. Vi åker ner fredag eftermiddag och deltar i tre tävlingar: natt, medel och lång. Nattorientering kan ske i patrull för de yngre. Vi bor i två villor på hårt underlag hos Ninas föräldrar ca 1 mil från tävlingarna utan kostnad. Mer information om kostnaden för mat och resa kommer.

### Tiomila i Skåne

I år blir det väldigt speciellt med Tiomila eftersom tävlingen arrangeras i Skåne. I skrivande stund är det tänkt att vi ska åka tåg från Stockholm fredag kväll och sedan hem på söndagen efter herrtävlingen. Vi räknar med ett ungdomslag, ett damlag och ett herrlag. Viktigt att vi får veta redan nu att du kan vara med. Samt om några föräldrar vill åka med. De ungdomar som är aktuella är Ludvig, Per, Josefin, Emil, Hanna, Erica och Niklas. Tyvärr är bestämmelserna stränga. Laget får bara vara 58 år och minst två flickor ska ingå.

### O-ringen i Småland

Hittills är det bara Niklas bland ungdomarna som anmält sig, men visst är det väl fler som skulle vilja testa? De vore kul om vi blir ett gäng ungdomar. Anmälan senast 1 mars.

### Bingolotter

Du har väl inte missat att IFK Enskede säljer Bingolotter och Sverigelotter? Ny ännu bättre lott, nu kan man vinna både bilar och miljoner direkt på skrapet. Kontakta Mona om du vill hjälpa till att sälja eller prenumerera.