

# Program 2010

Är du tveksam ring *någon av oss ledare.*

Dag	Klockan	Aktivitet	Plats/ansv klubb
<b>Jan</b>			
On 13	18.00	Mila SbN	Hökarängen/IFK E
To 14	18.00	OL-bana/lekar/innebandy	Enskede skola för alla
Lö 16	09.30	Teknikträning	Brotorp/Skogsluffarna
Sö 17	10-12	Vinterserien	Lida/Tullinge
Ti 19	18.00	Löpträning/gympa	Hökarängsskolan HD14-
To 21	18.00	Tempoträning	Enskede skola för alla
Lö 23	09.45	BOWLING	Gullmarsplan
Sö 24	10-12	Vinterserien	Alby/Söders
Ti 26	18.00	Löpträning/gympa	Hökarängsskolan HD14-
To 28	18.00	Intervallträning/gympa	Enskede skola för alla
Lö 30	09.30	Teknikträning	Källbrinks IP/Snättringe
Sö 31	10-12	Vinterserien	Farsta IP
<b>Febr</b>			
Ti 2	18.00	Löpträning/gympa	Hökarängsskolan HD14-
To 4	18.00	OL-bana/lekar	Enskede skola för alla
Lö 6	09.30	Teknikträning	Brantbrink/Tullinge
Sö 7	10-12	Vinterserien	Älvsjö gamla IP
Ti 9	18.00	Löpträning/gympa	Hökarängsskolan HD14-
On 10	18.00	Mila SbN	IFK Lidingö
To 11	18.00	Tempoträning	Enskede skola för alla
Lö 13	09.30	Teknikträning	Haninge
<b>Lö 13</b>	<b>16.00</b>	<b>Årsmöte</b>	Kunskapsskolan
Sö 14	10-12	Vinterserien	Järla
Ti 16	18.00	Löpträning/gympa	Hökarängsskolan HD14-
To 18	18.00	Intervall /gympa	Enskede skola för alla
Lö 20	09.30	Teknikträning	Farstanäset/Södertörn
Sö 21	10-12	Vinterserien	Farstanäset/Södertörn
<b>SPORTLOV</b>			
Egen träning			
Lö 27	09.30	Teknikträning	Älvsjö gamla IP
Sö 28	10-12	Vinterserien	Källbrinks IP/Snättringe
<b>Mars</b>			
<b>Lö 13</b>		<b>Ålandsläger</b>	

# UNGDOMSEKOT



Nr 1, årgång 37  
Jan-febr 2010

Ledare:

Therese Sjöberg	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 eller sms:a 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 att köpa/sälja Bingolotter och Julkalendrar. Vi lyckades sälja 115 Bingolotter till uppsittarkvällen mot 60 st en normalvecka och 300 Julkalendrar, vilket ger nästan 10.000 kr till klubbkassan. Bra gjort!

## Nytt år - ny medlemsavgift

Medlemsavgiften är fortfarande bara 100 kronor. Glöm inte att ange ditt namn på inbetalningskortet. Om hela familjen vill vara med kostar det 250 kronor. Vårt postgiro är 60 18 57-6.

## Nytt år - nya mål

Det viktigaste är att ha kul men det är också viktigt att ha ett mål med idrottandet. Att få fler poäng på Mästartröjan, att komma med i lag, att få bättre kilometertid osv.

## Nytt år - nya planer

Vi ledare har många idéer om vad vi tror att ni vill göra, men vi vill gärna diskutera detta med er och era föräldrar. Läger, resor, stafetter.

Lördag 23 jan direkt efter bowlingen sitter vi ner ca 45 min och bestämmer tillsammans.

## Träning

För att bli lite fler på träningarna kommer vi att samarbeta med Skogsluffarna. Året startar med följande program:

**Tisdagsträning** från Hökarängens skola för HD14 och äldre. Intervallträning kl 18.00 och gymnastik kl 19.00.

**Torsdagar** är vår huvudträningsdag i Enskede skola kl 18.00 – 20.00. Vi springer först ute med karta i grupper. Inomhus blir det olika program: teori, stafetter, gymna och som avslutning innebandy kl 19.30-20.00.

**Lördagsträningen:** ett samarbete bland söderklubbar speciellt för ungdomar. Anmälan på torsdagsträningen. Samling Sockenplan kl 09.30.

**Söndagsträningen** – Vinterserien. Start mellan kl 10 och 12. Här är det banor med tidtagning, ofta med sportident. Vi ungdomsledare är nästan alltid på plats för egen träning och kan hjälpa till. Vid behov gemensam resa från Sockenplan. Det gör vi upp från gång till gång.

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 ...

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

Ibland gör vi något annat helt annat, t ex spelar **bowling**.

### **Bowling - lördagen den 23 januari**

Samling vid Bowlinghallen New Bowl Center vid Gullmarsplan kl 09.45 för utprovning av skor och klot. Spel 10.00-11.00. Kostnad 20 kr.

Föräldrar får gärna vara med och spela. Direkt efter spelet ”föräldramöte” där vi diskuterar vårens aktiviteter – läger, tävlingar, resor. Vad ska vi satsa på?

### **Skinkloppet med lucia**

Söndagen den 6 december var det över 60 personer, varav 36 som sprang, i Älvsjöskogen när vi arrangerade SKINKLOPPET med lucia. Årets lucia var **Jenny Hamrell**. Kul att alla åldrar ställer upp i luciatåget. Bäst på att gissa sin tid var Johanna Glasell (11 sek ifrån) som därmed får arrangera nästa gång. Alla resultat finns på vår hemsida eller i EKOT nr 6/2009.

## Att se fram emot

### Träffar för 13-14

Tre tillfällen att lära känna ungdomar i andra klubbar. Söndag 24 jan, lördag 13 febr och onsdag 31 mars. Vill du veta mer, fråga Therese.

### Årsmöte/årsfest lördag 13 februari kl 16.00

Lördagen den 13 februari har vi årsmöte i Kunska skolan vid Sockenplan. Förutom årsmötesförhandlingar blir det priser till förra årets klubbmästare, bland ungdomarna är det Per, Axel och Frida som har priser att hämta. Sedan blir det middag för den som så önskar. Kostnad ca 100 kr.

### Träningsläger på Åland 13-14 mars

Ett tävlings- och trivsella läger för både ungdomar och vuxna på Åland 13-14 mars. Vi åker tidigt lördag morgon och hem söndag kväll. Boka in helgen redan nu. Mer information om tider, kostnader för mat och resa kommer.

### Läger på Gålö 24-25 april

I samband med tävlingar på Gålö har Orienteringsförbundet bokat stugor och erbjuder aktiviteter på eftermiddagen/kvällen mellan tävlingarna.

### Tiomila i Finspång 1-2 maj

Årets 10-mila går helgen 1-2 maj i Finspång, så det är lite närmare än förra året. Vi räknar med ett ungdomslag, ett damlag (eller kanske två eftersom flera av våra tjejer inte längre får springa i ungdomslaget) och ett herrlag. Viktigt att vi får veta redan nu att du kan vara med. Samt om några föräldrar vill åka med. Förutom att springa ska vi vara funktionärer vid kartplanket. De ungdomar som är aktuella är: Josefin, Jenny, Nathalie, Johanna, Anna, Per, Ludvig och Viktor. Man får vara högst 16 år och minst två flickor ska ingå.

**Hänt sen sist**

### ***Bingolotter***

Du har väl inte missat att IFK Enskede säljer Bingolotter och Sverigelotter? I år satsar vi stort på Sverigelotten. Vi har 2000 att sälja och får 10 kr per lott till föreningen. Mycket lättsåld - du ser direkt på skrapet om du vunnit. Allt från ny lott till 3 miljoner. Kontakta Mona om du vill hjälpa till att sälja.