

Program 2011

Är du tveksam ring *någon av oss ledare.*

Dag	Klocka	Aktivitet	Plats/ansv klubb
Jan			
Ti 25	18.00	Löpträning/gymna	Hökarängsskolan HD14-
To 27	18.00	OL-bana/innebandy	Enskede skola för alla
Lö 29	09.30-	Teknikträning ungdom	Källbrinks IP
Sö 30	10-12	Vinterserien	Sättra IP
Febr			
Ti 1	18.00	Löpträning/gymna	Hökarängsskolan HD14-
To 3	18.00	Tempo/innebandy	Enskede skola för alla
Lö 5	09.30-	Teknikträning ungdom	Brantbrink/Tullinge
Sö 6	10-12	Vinterserien	Älvsjö gamla IP
Ti 8	18.30	KM i skidåkning	Ågesta
Ti 8	18.00	Löpträning/gymna	Hökarängsskolan HD14-
On 9	18.00	Mila SbN	
To 10	18.00	Intervallträning/gymna	Enskede skola för alla
Lö 12	09.30-	Teknikträning ungdom	Haninge
Sö 13	10-12	Vinterserien	Ektorpskolan/Järla
Ti 15	18.00	Löpträning/gymna	Hökarängsskolan HD14-
To 17	18.00	OL-bana/innebandy	Enskede skola för alla
Lö 19	09.30-	Teknikträning	Ravinen
Lö 19	10-15	13-14 träffar varandra	OK Ravinen
Lö 19	15.00	Årsmöte	Kunskapsskolan
Sö 20	10-12	Vinterserien	Farstanäset/Södertörn
Sö 20	12.00	Bowling	Gullmarsplan
Ti 22	18.00	Löpträning/gymna	Hökarängsskolan HD14-
To 24	18.00	Tempo/innebandy	Enskede skola för alla
Lö 26	09.30-	Teknikträning ungdom	Älvsjö gamla IP
Sö 27	10-12	Vinterserien	Källbrinks IP/Snättringe
Mars			
V 9		SPORTLOV	Egen träning

Att se fram emot i mars Barmark och tävlingar – kanske även ett träningsläger?

UNGDOMSEKOT



Nr 1, årgång 38

Jan-febr 2011

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 !

Först ett stort TACK till alla som hjälpte till att sälja Bingolotter och Julkalendrar. Vi lyckades sälja 80 Bingolotter till uppsittarkvällen mot 50 en normalvecka och 280 Julkalendrar, vilket ger nästan 9.000 kr till klubbkassan. Bra gjort!

Efter ett långt jullov har vi nu kommit igång igen, även om inte alla märkt det. Vi saknar några. Vi startade året med att åka till Boda Borg, ett spännande hus i Oxelösund, där det gällde att samarbeta för att få de åtråvärda stämplarna. Vi som var där var: Niklas, Erica, Ludvig, Per, Anna, Nils och Elis med föräldrar samt ledarna Martina, Therese och Mona. Dessutom 8 deltagare från Skogsloffarna.

Nytt år - ny medlemsavgift

Medlemsavgiften är fortfarande bara 100 kronor. Om hela familjen vill vara med kostar det 250 kronor. Vårt plusgiro är 60 18 57-6.

Fin skidvinter

Varför inte passa på att pröva på skidorientering när vi har så fin skidvinter? Eller ställ upp på vårt KM i spåråkning vid Ågesta tisdag 8 febr. Tidigare år har endast vuxna herrar deltagit. Dags för damer och

ungdomar att vara med! Några av er ska ju faktiskt åka kort-Vasan. Så valla skidorna och kom!

Många avhopp bland ungdomarna

Under 2010 försvann många av våra ungdomar på grund av flytt, studier och andra idrotter som lockade mer. Därför är det viktigt att vi ledare får veta om ni har några önskemål på träningen, läger eller andra aktiviteter. Vi måste också försöka bli fler. Vi börjar med att alla tar med en kompis.

Träning

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, gympa och som avslutning innebandy kl 19.30-20.00.

Lördagsträningen: ett samarbete bland söderklubbar speciellt för ungdomar. Anmälan på tordagsträningen.

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 - söndag 20 februari
Samling vid Bowlinghallen New Bowl Center vid Gullmarsplan kl 11.45 för utprovning av skor och klot. Spel 12.00-13.00. Kostnad 20 kr

Föräldrar får gärna vara med och spela. Ev fikar vi efteråt men det betalar var och en själv.

Hänt sen sist

Skinkloppet med lucia

Söndagen den 5 december var vi över 60 personer, varav 30 som sprang vid Ravinstugan vid Hellasgården när vi arrangerade SKINKLOPPET med lucia. Årets lucia var **Anna Knutes**. Kul att alla åldrar ställer upp i luciatåget. Bäst på att gissa sin tid var Alvin Pettersson som därmed får arrangera nästa gång. Störst tidsoptimist var Helen Knutes som därmed fick den fina grötsleven. Alla resultat finns på vår hemsida eller i EKOT nr 6/2010.

Att se fram emot

Träffar för 13-14

Tre tillfällen att lära känna ungdomar i andra klubbar. Första träffen i söndags lockade över 80 ungdomar. Ta nu chansen och var med nästa gång. Det brukar vara aktiviteter i olika lag så det gör inget att man inte känner någon innan. Lördag 19 febr är nästa gång och sedan onsdag 30 mars. Vill du veta mer, fråga Therese.

Årsmöte lördag 19 februari kl 15.00

Lördagen den 19 februari har vi årsmöte i Kunskapsskolan vid Sockenplan. Förutom årsmötesförhandlingar blir det prisutdelning till förra årets klubbmästare, bland ungdomarna är det endast Ludvig som har pris att hämta.

Tiomila 30 april - 1 maj

Årets 10-mila går helgen 30 april - 1 maj vid Riksten i Botkyrka. Vi räknar med ett ungdomslag, ett damlag och ett herrlag. Ungdomskavlen startar 11.30 på lördagen. Viktigt att vi får veta redan nu att du kan vara med. Förra året sprang Josefín, Anna, Per och Ludvig, men även Billy, Mio och Victor har chansen att ta en plats i laget. Man får vara högst 16 år och minst två flickor ska ingå.

Lotter

Du har väl inte missat att IFK Enskede säljer Bingolotter och Sverigelotter? Kontakta Mona om du vill hjälpa till att sälja.