

PROGRAM augusti-september 2008

Är du tveksam ring *någon av oss ledare.*

<i>Dag</i>	<i>Klockan</i>	<i>Tävling/träning</i>	<i>Plats</i>	<i>Anm</i>
Aug				
Lö 16	10.00	Järlas tävling	Värmdö	10 aug
Sö 17	10.00	Gustavsbergs tävling	Värmdö	11 aug
To 21	18.00	KM i terränglöpning	Kärrtorps IP	
Lö 23	10.00	Bromma-Vällingby	Kungsängen	14 aug
Sö 24	10.00	OK Linné	Uppsala	12 aug
	10.00	OK Grip	Mariefred	10 aug
Må 25	17.00	Publik TV-inspelning	Filmhuset,	21 aug
			Gärdet	
On 27	18.00	Ungdomsserien	Ågesta	19 aug
		Alla anmäles		
To 28	18.00	Teknikträning	Kärrtorps IP	
Lö 30	10.00	Vallentuna-Össeby	Brottbby	19 aug
Sö 31	10.00	Vallentuna-Össeby	Brottbby	19 aug
Sept				
To 4	18.00	Teknikträning	Kärrtorps IP	
Fr 5	21.00	DM i natorientering	Bogesund	30 aug
Sö 7	09.30	DM i stafett	Bogesund	28 aug
To 11	18.00	Teknikträning	Kärrtorps IP	
		DM-helg med övernattnig på		
		vandrarhem		
Lö 13	10.00	DM medeldistans	Sorunda	7 sept
Sö 14	10.00	DM klassisk distans	Sorunda	7 sept
To 18	18.00	Löpträning/gympa/lekar	Enskede skola	
Lö 20	11.00	Skarpnäcks tävling	Tungelsta	16 sept
Sö 21	10.00	Skarpnäcks tävling	Tungelsta	16 sept
Ti 23	18.00	Träning för HD14-	Hökarängen	
To 25	18.00	Löpträning/gympa/lekar	Enskede skola	
Lö 27	12.00	Ungdomsserien final	Rotebro	
		Alla anmäles		
Sö 28		Publik SM-stafett	Södertälje	

UNGDOMSEKOT

Nr 4, årgång 35

Augusti-september 2008

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

Ring gärna om det är något ni funderar över

VILKEN HÄRLIG SOMMAR!

Men nu är det dags att leta fram orienteringsprylarna igen!

Hoppas dom inte legat i garderoben och samlat damm hela sommaren utan att ni varit ute och rört er lite då och då, kanske hittat Naturpasset där ni semestrar.

Therese och Martina har vässat formen uppe i Sälen på O-ringens 5-dagars-orientering. Nästa år går O-ringen i Småland. Något att fundera på redan nu ...

TV-inspelning måndag 25 augusti

Vi har fått 15 platser till inspelningen av ett nytt underhållningsprogram på TV "Hål i Väggen". Inspelningen äger rum i Filmhuset på Gärdet. Samling för publikinsläpp kl 17.00. Inspelningen tar ca 3 timmar. Anmäl att du vill följa med till Mona snarast. Eftersom det är stort publikintresse måste vi lämna tillbaka de biljetter vi inte utnyttjar, men jag räknar med att vi lätt blir 15 stycken, eller hur? Alltid kul att göra något annorlunda tillsammans.

Den gemensamma träningen startar 21 augusti

och då med klubbmästerskap i terränglöpning vid Kärrtorps IP kl 18.00. Ingen föranmälan. Det är bara att komma och springa. Vi delar in oss i olika åldersklasser. Men för att räknas som KM måste minst 3 starta.

Sedan fortsätter torsdagsträningen med olika teknikträningar vid Kärrtorps IP till mitten av september, då vi flyttar till Enskede skola.

Rivstart med Ungdomsserien

Onsdagen den **27 augusti** arrangerar IFK Enskede regiontävlingen i ungdomsserien för alla söderklubbar ute vid Ågestagården. Eftersom vi inte hinner träffa er innan sista dag för anmälan, tar vi oss friheten att anmäla alla.

För att ni inte ska vara alldeles ”ringrostiga” då, räknar vi också med att alla är med och springer en direktbana vid Bromma-Vällingbys tävling lördagen den 23 augusti.

DM-helg med övernattnig - Miniläger 13-14 september

Helgen 13-14 september arrangeras distriktsmästerskap i Sorunda. Vi har bokat in oss på ett vandrarhem i närheten av tävlingscentrum med plats för 13 personer. Fördel att slipper vi resa fram och tillbaka, dels blir det utrymme för kartstudier och annat trevligt. Kostnad 100 kr då ingår logi och mat. Anmäl dig omgående, först till kvarn ... I mån av plats är även föräldrar välkomna.

Lördagar och söndagar = tävlingsdags

Som framgår av programmet finns det tävlingar här i Stockholmdistriktet nästan alla lördagar och söndagar. Du kan välja att föränmäla dig (oftast 2 veckor före) eller också springa öppen bana och då gäller anmälan på tävlingsdagen. Då får man tävla mot både tjejer och killar i alla åldrar. Försök att vara med så ofta som möjligt. Målet för de flesta bör vara att komma med i något av våra två 25-mannalag den 11 oktober.

Vi ser gärna att alla föräldrar följer med ut på någon tävling. Är det någon som vill testa en bana, instruerar vi gärna. Man är aldrig för gammal för att vara nybörjare inom orienteringen ... men man kan också bara följa med ut för att titta på och fika. Det finns alltid servering, men vill man vara säker på att få något, tar man med eget fika.

Glöm inte ombyte - viktigt att byta kläder och duscha efter tävlingen. Oftast samlas vi vid Sockenplan för gemensam resa.



Lotter

All verksamhet kostar pengar. Ett sätt att bidra är att köpa/sälja olika lotter. Just nu har vi följande lotter: Bingolotter 40 kr, Trisslotter 40 kr, Sverigelotter 25 kr och Trippel 21 10 kr. Bingolotten och Trisslotten ger 12 kr till klubben.

Du som stödjer oss har dessutom chansen att få din egen dröm uppfylld. En semesterresa eller en bil kan bli din. Prata med Mona.

Vi behöver funktionärer

Förutom att sälja lotter, arrangerar vi tävlingar eller deltar som funktionärer vid Midnattsloppet 16 aug och Lidingöloppet 27 sept. Här kan alla föräldrar hjälpa oss – det behövs inga orienteringskunskaper. Anmäl dig till Mona.

Onsdagen den 27 augusti arrangerar vi ungdomsserien vid Ågesta och onsdagen den 1 oktober en nattbudkavle i Hemskogen med tävlingscentrum vid Enskedefältets skola. Här tar vi tacksamt emot **bröd** för försäljning. Mjuka kakor brukar vara lättsålt.

Nybörjarkurs - rekrytering

I samarbete med Spårvägen Badminton och deras sommaridrottsskola har vi vid tre tillfällen fått presentera klubben och låtit ungdomarna pröva på orientering på två enkla banor med sportident. Ca 150 ungdomar deltog. Bosse och Mona hade god hjälp av följande ungdomar: Axel, Niklas, Moa, Hanna och Erica. Vi hoppas på detta sätt locka några nya till oss. En prova-på-dag planeras i höst.

Kostföreläsning

I juni genomförde vi en kostföreläsning med inriktning på flickor. Tyvärr krockade den med fotbolls-EM och Sveriges match med Ryssland, så det blev lite jäktigt, men vi hann få veta lite om hur vi bör äta för att kunna prestera bra.