

PROGRAM hösten 2010

Är du tveksam eller vill veta mer, ring *någon av oss ledare*.

| Dag | Klocka | Tävling/träning | Plats | Anm |
|-------------|--------|--|----------------|------|
| Aug | | | | |
| To 19 | 18.00 | KM i terränglöpning Fika – info om hösten | Kärrtorps IP | |
| Lö 20 | 10.00 | Attunda OL-tävling | Arninge | 15/8 |
| Sö 21 | 10.00 | Attunda OL-tävling | Arninge | |
| On 25 | 18.00 | U-serien | Flottsbro | 19/8 |
| To 26 | 18.00 | Teknikträning | Kärrtorps IP | |
| Lö 28 | | Hellas OL-tävling | Hanvedens IP | |
| Sö 29 | | Hellas OL-tävling | Hanvedens IP | |
| Sept | | | | |
| To 2 | 18.00 | Teknikträning | Kärrtorps IP | |
| Lö 4 | | OK ÄÖ OL-tävling | Lövön | 29/8 |
| Sö 5 | | BVSOK OL-tävling | Lövön | |
| To 9 | 17-19 | Motions-OL | Enskede IP | |
| Lö 11 | 10.00 | DM lång TMOK | Åvinge, Vårsta | 5/9 |
| Sö 12 | 10.00 | DM medel TMOK | Åvinge, Vårsta | |
| To 16 | 18.00 | Teknikträning | Enskede skola | |
| Fr 17 | | Nacka by Night | Hammarbybacken | |
| Sö 19 | | DM stafett | Rimbo | |
| To 23 | | Löpning/gympa/innebandy | Enskede skola | |
| Lö 25 | | Österåkerskavlen | Skeppsdal | 13/9 |
| Sö 26 | | | | |
| On 29 | | Natti Natti | | |
| To 30 | 18.00 | Löpning/gympa/innebandy | Enskede skola | |

Att se fram emot i oktober

Ungdomsserien sö 3 okt och 25manna lö 9 okt

UNGDOMSEKOT



Nr 4, årgång 37
Augusti – september 2010

| | | |
|------------------|-------------------|---------------|
| 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 | |

Ring gärna om det är något ni funderar över

ÄNTLIGEN DAGS FÖR ORIENTERING IGEN!

Hoppas ni haft en skön sommar och ser fram emot att träffas igen och komma igång.

Några har sedan tjuvstartat säsongen med Centrum's Teamsprint fredag 13 augusti, en tävling för 2-mannalag med korta banor i Lilljansskogen, där varje löpare springer 2 gånger. Josefin Glasell och Erica Andersson-Sohlberg vann sin klass eftersom det andra laget stämplade fel! Extra kul eftersom Josefin var jättetrött efter första varvet och nästan inte orkade springa en gång till. Per Knutes och Billy Zallin gjorde en bra insats och låg länge tvåa efter killarna från Ravinen som ledde hela tiden och vann med över 10 min. Grabbarna slutade som 4:a och fick pris. Billy valde en kortlek och Per en kokbok! Anna Knutes sprang en öppen bana och hade bästa tiden, men här lottade man ut priserna.

Vi startar som vanligt med **terräng-KM** vid Kärrtorps IP torsdag 19 augusti. Efteråt bjuder vi på fika och informerar om hösten. Vi ser gärna att föräldrar är

med. Vi ska uppdatera mail- och telefonlistor, bestämma vilka tävlingar som är viktiga, få tips om annat ni vill göra och kanske sälja lotter.

Höstsäsongen rivstartar med Ungdomsserien

Onsdagen den **25 augusti** arrangeras nästa deltävling i ungdomsserien. Efter vårens kretstävlingar har vi 415 poäng men med lite tur och skicklighet bör vi kunna förbättra det och ta oss förbi Skogsluffarna som har 775 poäng. Vi räknar med att *alla är med*.

Men redan 21-22 augusti har Attunda tävling vid Gävsjö, mellan Arninge och Vallentuna. Vore bra om så många som möjligt är med som träning inför ungdomsserien. Vi föreslår att ni väljer söndagen. OBS! Föranmälan senast 15/8 – annars blir det öppna banor.

Hänt sen sist ...

Vi har deltagit i Ungdomsseriens kretstävlingar. Vid Ågesta deltog 9 st. I Flatenterrängen deltog 10 st. Kul att Billy Zallin redan vill tävla liksom Marcus Hedin.

Två klubbmästerskap har genomförts. Dag-KM vid Alby friluftsgård i Tyresö och kort-KM vid Ågesta. Båda gångerna med Ludvig Sandahl som mästare. Grattis!

Årets sommarläger arrangerades vid Rosersbergs slott. Alvin Pettersson och Ludvig Sandahl tältade medan Victor Lagerfors, Per och Anna Knutes kom ut på lördagen och deltog.

Vuxenkursen lockade några föräldrar. Kanske vi hade hoppats på fler. Ola har redan testat sina kunskaper på Sommarserien med bra resultat.

Vi hade över 40 deltagare vid vår pröva-på-dag vid Enskede IP i juni. Per och Anna Knutes sprang liksom Nils Forsberg.

Vi har deltagit vid Spårvägens bolläger vid 3 tillfällen och låtit deltagarna pröva orientering i Hemsbogen. Ludvig, Christian och Josefin var funktionärer tillsammans med Mona och Bosse.

Pröva-på-OL torsdagen den 9 september

Nytt tillfälle att visa upp oss i Enskede där fortfarande många bara känner till fotbollsklubben trots att vi faktiskt funnits i Enskede i 90 år. Klubben bildades 10 september 1920.

Vi kommer att ha 3 banor, denna gång i Svedmyraskogen. Hjälptill att sprida information till era grannar. Mun-mot-mun-metoden är nog bäst, men vi ska även sätta upp affischer runt om i Enskede och ta in en notis under "på gång" i tidningen Mitti.

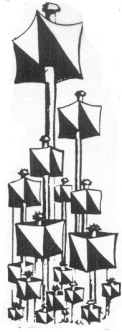
Vi behöver även funktionärer under kvällen. Dels instruktörer men även sysslor som inte kräver orienteringskunskande: ta betalt, dela ut kartor, dela ut informationsmaterial, bevaka kontroller. Förra gången råkade vi ut för sabotage. Någon tog 2 kontroller.

Vi kommer att ha start och mål utanför Enskede Idrottsplats. Start mellan kl 17 och 19. Anmäl till Mona om du kan hjälpa till.

Att se fram emot i oktober - boka 3 och 9 oktober

Ungdomsserien söndag 3 okt i Vaxholm. En eftermiddagstävling. Alla bör vara med.

25manna lördag 9 okt i Vallentuna. Här blir man uttagen, men boka dagen och gör en intresseanmälan till UK.



Lotter

All vår verksamhet kostar pengar. Ett sätt att bidra är att köpa/sälja lotter. Vi har Bingolotter som kostar 50 kr och Sverigelotter 25 kr.

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