



## SEPTEMBER 2018

### TRÄNINGAR

Tisdagar: OL-träning på Dammekärr kl.18.00 för alla.

Onsdagar: Extra OL-träningar kl.18.00

Målgrupp: Svart, violett och vid intresse även orange grupp samt alla vuxna.

Vi provar nu att erbjuda ett extra organiserat träningspass med fokus skogslöpning. Vi kommer att gemensamt köra olika former av intervallpass med och utan karta. Gruppen kommer att hålla ihop men tempot kan variera så att alla blir utmanade.

Träning kommer att starta kl. 18 och ca kl. 19 siktar vi på ett gemensamt teoripass med genomgång av banor via Livelox. Ta gärna med en macka eller frukt att äta efter träningen

Frågor besvaras av Sven Boge, 0725-090207, som också kommer att ansvara för innehållet.

Onsdag 19/9: GOF-träning för 13-16-åringarna.

### TÄVLINGAR

9/9 Skogshjortarna, Årets KlubbMästerskap i Långdistans kommer att avgöras på Skogshjortarnas tävling. Ordinarie anmälan ska ske senast 2 september.

22/9 DM medel

23/9 DM stafett Anmälan på eventor via Alehofs hemsida (resor/aktiviteter) senast 10/9

29-30/9 BACHO CUP Tävling för ungdomar upp till 18 år.

Anmälan på eventor via Alehofs hemsida (resor/aktiviteter) senast 16/9.

Fler tävlingar finns i eventor.

### VIMPEL OCH TÄLTANSVARIGA (september)

Annika Bengtsson, Fredrik Stuesson, Lena Petersson, Tobias Lindell, Johan Blick, Rasmus Larsson

### 25-MANNA

Anmälan på eventor via Alehofs hemsida (resor/aktiviteter) senast 9/9 ??

### ARRANGEMANG

Onsdag 12/9 STC-loppet på Dammekärr

Lördag 15/9 Ale Outdoor på Jennylund (Alehof medverkar)

Lördag 22/9 Mud Run på Dammekärr

### JOUREN DAMMEKÄRR

3/9-9/9 Helena Slätt, Mats Hansson, Gerd Persson, Mats Olsson.

10/9-16/9 Lena Karlsson, Ulf, Emil, Tilda, Richard Dahl, Marie Alenvik

17/9-23/9 Kjell Thorberntsson, Hans Westman, Martin Thunberg, Ingela, Albin, Jonas, Hugo

24/9-30/9 Maritha Eklund, Patrik Olsson, Pierre Karlsson, Göran Andreasson

### KLUBBKÄDER

Webshopen är öppen och stänger den 27/9