



## Medlemsbrev 2015

Nu när ett nytt år precis har startat med mängder av nyårslöften och förhoppningar om goda löpresultat så kommer här lite information från ALK:s styrelse.

Årsmötet äger rum tisdagen den 24 februari kl 19.30 och som medlem är du givetvis välkommen att delta.

Träningsgruppen ansvarar för träningarna i klubben – de kan i sin tur delegera träningar till enskilda medlemmar (blir du ansvarig för ett pass så meddelar de dig i god tid innan).

Stående pass varje vecka:

Tisdagsträningen 18.00 från Borgen

Torsdagsträningen 18.00 från Borgen (intervaller)

Charlottes styrkegympa har två pass kvar under vintern 21/1 och 28/1 – vi hoppas och tror att hon/det dyker upp till hösten igen

Följande tävlingar kommer vi ALK:are att sponsra eller på annat sätt lyfta fram lite extra under året. Anmäl er gärna till dessa tävlingar om du vill åka ihop och tävla med dina klubbkompisar.

21 mars Annelundsrundan

19 april Heleneholms Marathon och halvmarathon

9 maj Wärnamo Kvartsmara

23 maj Göteborgsvarvet

30 maj Stockholm Marathon

?? juni KM 5000m



3 juli DM 10000m Villstad

21 augusti VP citylopp Vetlanda 10km

5 september DM Halvmarathon Hultsfred

26 september Lidingöloppet

3 oktober Gummiлоppet

17 oktober DM Marathon Växjö

31 december Sylvesterloppet Anderstorp

Tourdeosudden är en träningstävling som vi kör som egen formtest åtta gånger om året. Egen tidtagning och en avgift på 20kr/etapp (pengar som går till välgörenhet)

Tourdatum 2015

Lördag 24 jan 11.00

Lördag 21 feb 11.00

Torsdag 12 mars 18.00

Måndag 20 april 18.00

Onsdag 10 juni 18.00

Måndag 3 aug 18.00

Torsdag 17 sept 18.00

Lördag 24 okt 11.00

Start och mål utanför sporthallen

Lördag den 28 februari följer vi upp succén från januari då vi återigen hyr Telekonsult arena för intervallträning



Nytt för 2015 är också att fd festkommittén numera har bytt namn och heter aktivitetsgruppen. De kommer att bjuda på många trevliga aktiviteter under året ofta i samband med träning och tävling.

Den nystartade gruppens första aktivitet blir att de bjuder på Semlor tisdagen den 17 februari

Träningshelg blir det 24-26 april. Program kommer senare under våren.

Utöver dessa ovan nämnda gemensamma arrangemang lägger medlemmar ut förslag på träningar och sammankomster i vår facebookgrupp och under löparsnack på hemsidan. Under året har vi haft mörkerlöpning, Sylvesterlopp i Bor, långpass, grötlöpning, extra intervallpass mm

Vi är nu ca 200 medlemmar i Apladalens LK. Medlemsavgiften betalar du då du får medlemsfakturan hemskickad (ickemedlemmar går in under fliken "Om klubben/medlemsansökan" på hemsidan).

Medlemsavgiften för 2015

Ungdom (t.o.m 20år) 100kr

Vuxen 200kr

Familj 400kr

Medlem i skidsektionen tillägg +100kr

Medlem i triathlonsektionen tillägg +100kr

Vi vill också passa på att tacka våra sponsorer TDI, Hang On, Svensk Borstteknik, NT service, och Björhags måleri – ert stöd hjälper oss i vår verksamhet.



För att hålla dig uppdaterad om vad som händer i klubben så bör ni med jämna mellanrum titta in på hemsidan [www.apladalensk.se](http://www.apladalensk.se) och även se till att gå med i FB gruppen Apladalens LK

Med hopp om ett bra år!

Styrelsen Apladalens LK