

MÅNADSPROGRAM Ärla Orientering februari 2014

Lö	1	Sko	15:00	Styrketräning+innebandy
Sö	2	Åsb	10:00	Skidåkning/långdistans
Må	3			
Ti	4			
On	5	Åsb	18:00	Skidåkning/löpning
To	6			
Fr	7			
Lö	8	Vil	9:45	Lägerstart med backbana i Vilsta. ALLA kan delta på lägret! Fika/egenbetald mat efteråt (se sep inbjudan på hemsidan).
		Sko	15:00	Saml skolan sprint och styrketräning+innebandy
		Åsb	18:30	Middag vid Åsborgen med kartfrossa och träningskryt! SAMT en MASSA info om kommande säsong.
Sö	9	Åsb	5:15	Saml grynings-och morgonpass med pannlampa. Start 5:45!
			8:00	Frukost med gröt, scones, bröd och pålägg tillhandahålls. ALLA som vill ha youghurt mm tar med själva + lite VILA!
			10:30	Distanslöpning på karta 1-2 timmar. 13:00 Lunch Åsb!
			14:30	Skid-KM (frivilligt, ingår inte i lägret).
Må	10			
Ti	11	Åsb	18:30	Budget/styrelsemöte, alt onsdag om det passar bättre?
Ons	12		18:00	Löpning/skidåkning
To	13			(Troligen DM Dubbeljakt skidor vid Åsborgen?)
Fr	14			
Lö	15			
Sö	16	Åsb	10:00	Löpning/skidåkning
Må	17	Åsb	10:00	Skid-O-bana om vädret tillåter och snö finns!
Ti	18			
On	19	Åsb	11:00	Långtur skidor
To	20			
Fr	21			
Lö	22			TJEJVASAN
Sö	23	Åsb		Löpning/skidåkning
Må	24			
Ti	25			
On	26	Åsb		Löpning/skidåkning
To	27			
Fr	28			

LÄGER 8-9: ALLA är välkomna till hela eller delar av lägret. Viktigast är att SNABBT anmäla vad man kan vara med på till osso-sophie@hotmail.com, 070-456 29 79 eller bettinahoeлгаard@hotmail.se 076-560 75 14. Lördagskvällen jätteviktigt att anmäla till då det är gemensam middag då, kartor, kanske frågesport och en hel del om KUL grejor kom-mande säsong. Yngre får möta vår elit plus kanske en och annan överraskning?

STYRELSEMÖTE: Styrelsemöte med budgetmöte är planerat till tisdag 11:e februari eller onsdag 12:e februari. Styrelsemedlemmarna får egen kallelse och kan svara vilken dag som passar bäst.

AKTIVITETER KAN TILLKOMMA: Då det när månadsprogrammet görs väger mellan vinter och sommar kan vissa aktiviteter tillkomma. Håll koll på hemsidan.

ANSVARSFÖRDELNING: På hemsidan finns redan planeringen för 2014 och den kommer senast 14 februari att kompletteras med träningar och vilka som har ansvar för olika aktiviteter.