

Jan 2015

Dat	Dag	Plat	Tid	Aktivitet
1	To	Åsb	18:00	Avr natt-OL slingor vid Sågarsvedet
2	Fr	Åsb	9:30	Saml Åsb för kepsorientering vid Grässelberget EM: valfritt kontrollmark Älaträffen, slingor Sågarsvedet, löpning
3	Lö	Åsb	10:00	Saml Åsb, provlöpning tre banor till Älaträffen, gul, röd, svart.
		Sko	15:00	Styrketräning/hinderbana/innebandy
4	Sö	Åsb	10:00	Distans på karta i Lövsäter
5	Må			
6	Ti			Ärlaspelen med 3000 meter förd de som vill....
7	On	Åsb	18:00	Planeringsmöte inkl 2015 styrelsen + övr intresserade
8	To	Åsb	18:00	Distanslöpning med pannlampa från Åsborgen
		Sko	18:00	ÄIF styrketräning
9	Fr			
10	Lö	Sko	15:00	Styrketräning/hinderbana + innebandy Skidsek arr klubbblagsstafett om det finns snö, se arlaif.se skidsekt
11	Sö	Åsb	10:00	Distanslöpning på karta/kuperat
		Åsb	12:30	Fika + info om tävlingar, tävlingsresor, läger mm 2015
12	Må			Skidträning Åsborgen, skidsektionen
13	Ti	Sko	19:00	Gympa Ärla IF
14	On			
15	To	Åsb	18:00	Distanslöpning på karta/ alt skidåkning
		Sko	18:00	ÄIF styrketräning
16	Fr			
17	Lö	Sko	15:00	Styrka/hinderbana+innebandy
18	Sö	Åsb	10:00	Distans på karta, långdistansbanor vid barmark
19	Må			Skidträning vid Åsborgen, skidsektionen
20	Ti	Sko	19:00	Gympa Ärla IF
21	On			
22	To	Åsb	18:00	Distanslöpning på karta/alt skidåkning
		Sko	18:00	ÄIF styrketräning
23	Fr	Åsb	18:00	Prel samlingstid för nattkavleträning tillsammans med Linköpings OK, lägersamling hela helgen (se info nedan).
24	Lö	Åsb	9:30	Saml avr medeldistansträn, trol med LOK (se info nedan)
			15:00	Skymning-natt vid Sågarsvedet 17:00: Skolan, lätt styrka+innebandy
25	Sö	Åsb	10:00	"Långa Natten", troligen Hälleforsnäs 1994.
26	Må			Skidträning vid Åsborgen, skidsektionen
27	Ti	Sko	19:00	Gympa Ärla IF
28	On			Skiathlon-DM vid Åsborge, skidsektionen
29	To	Åsb	18:00	Distanslöpning på karta/alt skidåkning
30	Fr			
31	Lö	Sko	15:00	Styrka/hinderbana+innebandy

SÄSONGEN 2015: Styrelsen samt även övr intresserade gör en grovplanering onsdag 7 januari vid Åsborgen. Sen följer allmänt möte med info sönd 11:e i Åsb. Gäller även ekonomi, regelverk, rese-ersättningar, tävlingar, tävlingsresor, egna arrangemang och arbetsuppgifter.

TRÄNINGSSAMLING: Två i januari, första 1-4 jan och den andra tillsammans med Linköpings OK 23-25 januari. Mer detaljerad info kommer på hemsidan!

SKIDORIENTERING: Fortfarande aktuellt 7 feb och ev även 8:e febr. Snöläget avgör!

JUKOLA och TIOMILA: Vi vill ha in intresseanmälan så snabbt som möjligt. SENAST 25 jan. Tänker anmäla JUKOLA billigare i slutet av januari. Se även vår hemsida för INFO!