

Lördagsträningar vintern 07/08

Vi samlas vid Nytorp kl. 13.30 för genomgång av dagens träning. Prick klockan 14.00 startar sedan träningen. Vi fortsätter även i år med att lägga ut träningarna på medlemmarna. Det har känts mer omväxlande och mindre betungande för alla tror vi. **NYTT för i år blir att träningsansvarig lägger en vit/gul bana med uthängda kontroller från uppvärmningsplats och hem eller att träningsansvarig följer upp.** Om ni får problem med att hitta på övningar kan ni kontakta Bosse, Anna eller Mattias.

OBS: Vid fyra tillfällen sammanfaller Vinterserien så då finns ingen träningsansvarig. Då gäller egen träning. (löpning el. skidor) Kanske 2 pass dessa lördagar!?

Den första träningen som blir lördagen den 1/12 är Bosse ansvarig. Tylöskog och stugkommittén ansvarar för fika och det blir ärtsoppa, smörgås och ev. våfflor. Möt upp mangrant denna upptaktsdag!!!

För er som är veckovärdar så gäller följande: Klubben ansvarar för att det finns kaffe, te och saft inköpt. Din uppgift blir att ordna med fikabröd efter träningen. Populärt har det varit med smörgås men även bullar, sockerkaka eller kakor. Serveringen sker mellan klockan 14.30-16.00 för att det inte ska bli alltför sent för den som är ansvarig. Varje veckovärd ansvarar också för att det blir diskat och undanplockat i stugan.

Ett problem som uppstått är att det blir stökigt i stugan och ingen vill riktigt ta på sig "städrollen". För att åtgärda detta uppmanar vi varje kommitté att se över hur det ser ut när man använt stugan.

Vi vore också tacksamma om varje veckovärd någon gång under veckan dammsuger golvet samt plockar undan lite. Det är därför vi valt att kalla de ansvariga för veckovärdar.

Om datumet inte passar så får ni kontakta någon annan på listan för att byta dag. Vid stort snödjup rekommenderas skidåkning.

Datum	Träningsansvarig	Veckovärd
1/12	Bosse	OK Tylöskog/ stugkommittén
*8/12	Uno & Siw	Uno & Siw
15/12	Vinterserien lång KFUM fm	Stig & Anna-Greta
*29/12	Olle & Anna	Åke & Monica
5/1	Vinterserien ultralång Hagaby	Christer & Catrin
*12/1	Christer & Catrin	Fam. Susanne Gustavsson
19/1	Vinterserien lång Laxå fm	Bosse & Anna-Birgitta
*26/1	Johan & Anna-Lena	Johan & Anna-Lena
1-3/2	Tränings/ungdomskommittén	GILLERSKLACKHELG
*9/2	Per-Ola & Christina	Per-Ola & Åsa
16/2	Vinterserien lång Tylöskog fm	Göran & Maud
*23/2	Martin K & Martin S	Per & Jeanette
2/3	Ingvar & Elisabet	Ingvar & Elisabet
*9/3	Leif & Erik Gödecke	Leif & Kristina
16/3	Mattias & Jonathan	Mattias & Lena

OBS!!! Tänk på att duschningen inte tar för lång tid så att du hinner fika och umgås även i stugan.

OBS!! * betyder att bastun disponeras av tjejerna!!!!

TRÄNINGSG- och STUGKOMMITTÉN