



Medlemsbrev 2023

Ett nytt år har precis startat och med det följer förväntningar och förhoppningar om ett år utan skador nya PB och framskjutna placeringar i diverse tävlingar.

Här nedan är samlat vad du som medlem erbjuds för aktiviteter. Utnyttjar man allt så tränar man för 1-2kr/pass (jfr med Gym 😊)

Gemensamma träningar från Borgen tisdagar och torsdagar varje vecka. På tisdagar är det distanspass och på torsdagar intervaller – vid varje träningstillfälle finns en träningsansvarig (se hemsidan under fliken träning/träningsansvariga tisdagar resp. träningsansvariga torsdagar). Träningsansvarig lägger ut en notis om kommande träningspass dagen innan i FB-gruppen. Den ansvarige som lockar flest deltagare (på tisdag resp torsdagspasset) kommer att hyllas och rikligt belönas i samband med sommaravslutningen

Som medlem är det mycket värdefullt om du dyker upp så ofta du kan på dessa träningar. Ju fler som är med desto större sannolikhet att alla har någon att springa med. Vi är redan många på träningarna men vill bli ännu fler så se till att vara en god ambassadör för ALK och värva ytterligare medlemmar. Som ny medlem rekommenderar vi torsdagsintervallerna till en början då det är lättare att hålla ihop gruppen på intervallträningarna.

Triathlonsektionen erbjuder simning ett tillfälle/vecka samt torsdagstriathlon vid prostsjön from maj månad. För mer information kontakta Charlotte Vejklint (simning) eller Dan Johnsson (triathlon).

Charlottes styrkegympa fortsätter i januari på fredagar mellan 18-19 i källaren under Gröndalskolans idrottshall.

Tourdeosudden är en träningstävling runt Osudden som vi har kört sedan 2007. Årets tävlingsdatum är.

TDO 1 – Lördagen den 21 januari kl 11

TDO 2- Lördagen den 18 februari kl 11

TDO 3- Torsdagen den 16 mars kl 18

TDO 4 - Måndagen den 10 april kl 11 (Annandag påsk)

TDO 5 - Torsdagen den 25 maj kl 18

TDO 6 - Fredagen den 11 aug kl 17

TDO 7 - Onsdagen den 20 sep kl 18

TDO 8- Lördagen den 28 oktober kl 11



Här nedan finns information om vad som gäller och vad som kommer att hända under året i klubbens regi. På de tävlingar som vi har valt ut kommer det anordnas gemensam resa och boende till subventionerat pris så boka in dessa datum i er kalender.

	Aktivitet	Ansvarig
14 januari	Ultraintervaller	Micke
?? februari	Kåtgrillning på skidor	Patrik
26 februari	Skidtävling Borgen	Patrik
7 mars	Semletisdag	Stefan P och Per S
26 mars	Hoka Torekov-Båstad	Thomas J
?? april	Träningshelg	Styrelsen
6 maj	Värnamomilen+afterrun	Fredrik B Thomas J
13 maj	Göteborgsvarvet	Niclas Sjögren+??
3 juni	Stockholm marathon	Micke
20 juni	KM 5000M	Micke , Åhsberg
29 juni	Sommaravslutning	Gasellen
13 augusti	Käftsmäll	Anna P
2 september	Värnamorullen	Patrik, Berg
16 september	Oslo Marathon, halvmaraton och Grete Weitzmilen	Styrelsen
7 oktober	Gummiloppet	Micke
7 november	Pannlampelöpning	Helena och Åhsberg
5 december	Grötlöpning	Jonas , Mattias och Lovisa
24 december	Julaftonslöpning	Johan B
31 december	Sylvesterloppet	Niclas S

En nyhet för året blir månadens långpass då vi ger oss ut på långpass i olika fart och olika distans men där vi strålar samman kl 11.00 vid Borgen för gemensam dusch/bastu och eventuellt fika.

Lägg därtill alla DM-tävlingar i löpning som är gratis för medlemmar samt Tourtävlingarna (se datum nedan) så märker du att det finns gott om skäl att vara medlem i ALK.

Utöver dessa ovan nämnda gemensamma arrangemang (ca 150st) så lägger medlemmar ut förslag på träningar och sammankomster i vår facebookgrupp.



Medlemsavgiften för 2023 betala nu i januari

Ungdom (t.o.m 20år) 100kr

Vuxen 300kr

Familj 500kr

Medlem i skidsektionen tillägg +100kr

Medlem i triathlonsektionen tillägg +100kr

Medlem i cykelsektionen tillägg+100kr

För betalning se hemsidan hur man går tillväga. Vill ni ha kvitto för att kunna tillgodogöra dig friskvårdsbidrag kontakta vår kassör Pia Michelsen

Årsmöte blir det någon gång i mars i Borgenstugan.

För att hålla dig uppdaterad om vad som händer i klubben så bör ni med jämna mellanrum titta in på hemsidan och även se till att gå med i FB gruppen Apladalens LK

Med hopp om ett bra år!

Styrelsen Apladalens LK genom ordförande Micael Lindqvist