



# HOFORSLÖPAREN



Årgång 1 Nummer 2  
22 Mars 2006

## Innehåll

Kommande tävlingar	2
Stafetter	2
Overaller	3
Klubbkvällar	4
Träningsläger	4



2004/09/21

## *Kommande tävlingar i April, Maj*

Nu börjar löparsäsongen ta fart. Vi har kollat in några tävlingar under våren som kan vara intressanta för klubbens vidkommande.

1.April	Startmilen Örebro <a href="http://www.ifstart.se">www.ifstart.se</a>
17.April	Påsksmällen Enhörna <a href="http://www.enhornalopning.se">www.enhornalopning.se</a>
22.April	Sätermaran Säter
3.Maj	Älvloppet Borlänge <a href="http://www.blk.ses.nu">www.blk.ses.nu</a>
6.Maj	Spring i benen Kvarnsveden <a href="http://www.kfik.org">www.kfik.org</a> Stadsloppet Östhammar.
7.Maj	Gävle Halvmarathon
13.Maj	Gruvlöpet Sala <a href="http://www.ifksala.se">www.ifksala.se</a> Göteborgsvarvet <a href="http://www.goteborgsvarvet.com">www.goteborgsvarvet.com</a>
14.Maj	Rösjöloppet Sollentuna <a href="http://www.turebergsfk.com">www.turebergsfk.com</a>
20.Maj	Ludvika Stadslopp Ludvika
24.Maj	Grabbhalvan Västerås <a href="http://grabbhalvan.com">http://grabbhalvan.com</a>
27.Maj	Karnevalsloppet Avesta <a href="http://www.avestaok.se">www.avestaok.se</a>

---

Även i år kommer klubben att ställa upp i olika stafetter. Får vi ihop lag så finns följande stafetter att tillgå.

Dagblad stafetten i Stockholm 20 Maj, 10 km på 4 sträckor herr, dam och mixed.

Engelbrektsstafetten Norberg den 1 juli , 46,3 km fördelade på 7 sträckor (mellan 4,5 - 8,6 km).

Vasa stafetten 5 augusti 90 km fördelade på 10 sträckor.

Slutligen Bellmanstafetten 9 September 5x5 KM.

Är du intresserad att delta i stafetterna så hör gärna av dig till någon i styrelsen eller skicka ett mail till [hoforslk@hoforslk.com](mailto:hoforslk@hoforslk.com)



## ***Klubboveraller***

Som du säkert redan vet så är det nya overaller på gång, har du inte angett storlek ännu så är det hög tid för det nu. Overallerna kommer att säljas till självkostnadspris ca 400-500 kr om vi inte får fler sponsorer. Här under kan du se hur de nya overallerna ser ut. För den som inte vill ha tights, kan man beställa svart vindbyxa istället. Det går även att beställa träningströjor för den som vill ha (150 kr). Du kan använda vår mailadress för att ange storlek. [hoforslk@hoforslk.com](mailto:hoforslk@hoforslk.com)



**DESCRIPTION**  
***ICC Classic Jacket***

100% (Pa) Windtech  
Lightweight running jacket in breathable material providing all-over wind protection. The jacket has side pocket and reflective stripes for visibility.



**DESCRIPTION**  
***ICC Tights***

80% (Pa) Polyamide / 20% Lycra  
All-round comfortable tights providing a good and dry comfort. FITSEAM CONSTRUCTION for superior comfort.

## ***Tävling "Orsakajt'n" samt träningsläger***

### ***Orsakajt'n***

Nu är det åter igen dags för den populära tävlingen Orsakajt'n som går av stapeln på midsommarafton fredagen den 23 juni.

Distanser att välja mellan (motions eller tävlingsklass)

- 6 km
- 14 km (populäraste distansen)
- 24 km

### ***Träningsläger i Orsa***

Klubben har som förslag att göra om fjolårets evenemang med kombinerad tränings- och tävlingshelg uppe i Orsa under midsommarhelgen (torsdag till söndag). Denna gång avser klubben att hyra stugor på Orsa camping, vilket innebär att vi hamnar närmare tävlingen och andra aktiviteter så som den traditionella resningen av midsommarstången.

### ***Intresseanmälan***

Intresseanmälan till träningslägret (torsdag den 22 juni till söndag den 25 juni) skall lämnas till Mats Holmberg eller Lars-Gunnar Larsson ***senast den 2006-04-07***

Mats Holmberg

Tel:0290-27766

E-mail: mats.holmberg@hoforslk.com

Lars-Gunnar Larsson

Tel: 0290-25849

E-mail: lars-gunnar.larsson@ovako.com

### ***Klubbkvällar***

Klubbkvällar är tänkt att bli en återkommande aktivitet under 2006 för att stärka gemenskapen inom klubben. Klubbkvällar kommer att innehålla olika former av aktiviteter, information om vad som är på gång, samt en möjlighet för medlemmar att träffas och ge synpunkter på klubbens arbete.

### ***Klubbkväll lördagen den 1 april kl. 17.30***

Samling vid klubblokalen kl.17.30 för information och diskussion om kommande klubbkvällar och aktiviteter. Om intresse finns så fortsätter vi därefter till Bergsmannen för att äta en bit mat och kanske ta en öl.

För de som känner för att ta en gemensam träningsrunda med efterföljande bastu så är det samling kl.15.00