



HOFORSLÖPAREN



Årgång 2 Nummer 7
3 April 2007

Innehåll

Kommande tävlingar	2
Gemensam träning	2
Overaller	3
Klubbkväll	3
Schema gräsklippn.	4



Roger Öberg

Kommande tävlingar

7 april	Terrängserien, Hemlingby
9 april	Påskmällen, Enhörna
14 april	Terrängserien, Hemlingby
24 april	Korta terräng DM, Valbo
28 april	Säter maraton, halvmaraton eller 10549 meter (motionsklasser)
5 maj	Stadsloppet i Östhammar, 12,3 eller 6,3 km.
6 maj	Gävle halvmaraton
12 maj	Göteborgsvarvet (21 km)
13 maj	Rösjöloppet 6, 11 eller 17 km
25 maj	Karnevalsloppet, Avesta
24 maj	Vårruset, Gävle
29 maj	Öppet veteran DM 5000, Gävle
3 juni	Botkyrka milen
9 juni	Stockholm maraton
22 juni	Orsakajtn
29 juni	Trosa stadslopp 8,9 km

Gemensamma träningstillfällen

Långpass (valfri sträcka) varje söndag i april och maj, start kl. 16.00 vid klubblokalen.

Intervallträning (eller valfri sträcka) onsdagar varje jämn vecka, start kl. 18.00 vid klubblokalen.



Klubboveraller

Som du säkert redan vet så finns det nya overaller att köpa. Overallerna säljs till självkostnadspris 550 kr. Här under kan du se hur overallerna ser ut.

Klubben har tillfälligt slut på träningströjor men kommer att få hem nya inom kort, priset blir som tidigare 150 kr/st.



Arbetsdag och gemensam klubbkväll

Lördagen den 26 maj satsar på en gemensam arbetsdag för att sedan avsluta med klubbkväll och grillning.

Arbetsdagen startar kl. 14.00 med uppgiften att snickra en dörr till nya omklädningsrummet samt städning av lokaler. Därefter grillning med start ca kl. 17.30.

Gräsklippningsschema sommaren 2007

Vi blir 5 st gräsklippargång med 3 deltagare i varje gång. Styrelsen förslag på gängen är följande.

Grupp1

Jan Brandström
Per Öberg
Roger Öberg

Grupp 2

Mats Holmberg
Lars-Gunnar Larsson
Bengt Larsson

Grupp 3

Jan Hult
Börje Norlin
Leif Blomberg

Grupp 4

Anders Holmqvist
Krister Palm
Per-Erik Boman

Grupp 5

Lennart Högg
Jan Holmgren
Kjell Holmqvist

Grupp 1

Eventuellt v 41
Vecka 23
Vecka 28
Vecka 33

Grupp 2

Vecka 19
Vecka 24
Vecka 29
Vecka 34

Grupp 3

Vecka 20
Vecka 25
Vecka 30
Vecka 35

Grupp 4

Vecka 21
Vecka 26
Vecka 31
Vecka 37

Grupp 5

Vecka 22
Vecka 27
Vecka 32
Vecka 39

Klippdag blir tisdagar med onsdagar & torsdagar som reservdag. Gräsklippare och bensin finns på plats. Finns det fler som är villiga att hjälpa till så behövs det alltid reserver. Anmäl intresse till styrelsen. Klubben har tagit en extra försäkring för detta jobb, så vi skall vara försäkrade om olyckan skulle vara framme