



HOFORSLÖPAREN



Årgång 2 Nummer 5
3 oktober 2006

Innehåll

Säsongsavslutning	2
Tävlingar	3
Träningar	3
Klubbkoveraller	4



Säsongsavslutning

Fredag den 11/3 Blir det säsongsavslutning med prisutdelning från årets klubbmästerskap, även årets löpare skall koras. Prisutdelning sker vid klubblokalen 17.30 sedan blir det gemensam promenad upp till Bergsmannen.

Som vanligt får vi välja på 2 varmrätter och 1 dryck.

Filé Black & white (oxfile, fläskfile, tryffelsås, bearnaisesås) eller

Sjötungsfilé bavaroise (krämig sås, räkor, pepparrot, cognac)

Till förrätt får vi Toast Skagen.

Allt detta för en summa av 75 kronor per person. Vi behöver din anmälan senast den 29/10 om du/ni tänker delta.

Mats Holmberg

Tel:0290-257 99

E-mail: mats.holmberg@hoforslk.com

Lars-Gunnar Larsson

Tel: 0290-25849

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



Kommande tävlingar och träningar

oktober

- 1 Godisterrängen 12 eller 8 km www.gavle.to/~hemlingby.lk
- 8 Hässelbyloppet 10 km www.hasselbyloppet.se
- 21 tjurruset Stockholm 10 km www.tjurruset.se

Gemensam träning, start 7 oktober

Höstens tävlingar börjar och lida mot sitt slut och nu startat vi åter igen upp de gemensamma träningstillfällena. Vi hoppas givetvis på en bra uppslutning då denna form av aktivitet stärker klubbgemenskapen.

Första träningstillfället startar **lördagen den 7 oktober kl. 10.00** vid klubblokalen, därefter varannan lördag. Onsdagsträningarna kör vi varje vecka kl. 17.30 med start **onsdagen den 11 oktober**.

Arbetsdag i klubblokalen den 7 oktober

För de som inte springer denna dag har vi en arbetsdag i klubblokalen med städning och diverse arbete med att upprätta det nya omklädningsrummet. Kaffe och korv serveras.



Nya klubboveraller

Nya klubboveraller (vindjacka och tights) har nu kommit från trycket och finns att köpa på klubben. Pris 550 kronor för både vindjacka och tights.

Bingolotter

Tyvärr så har försäljningen av bingolotter börjat sjunka. Bingolottoförsäljningen är en viktig inkomstkälla för klubben och det är bra om så många som möjligt bidrar till att försöka öka försäljningen. Hör gärna med vänner och bekanta om det finns något intresse för att stödja klubben via bingolotter.

Bingolotter kan man köpa av Mats Holmberg, telefonnummer 25799.

