



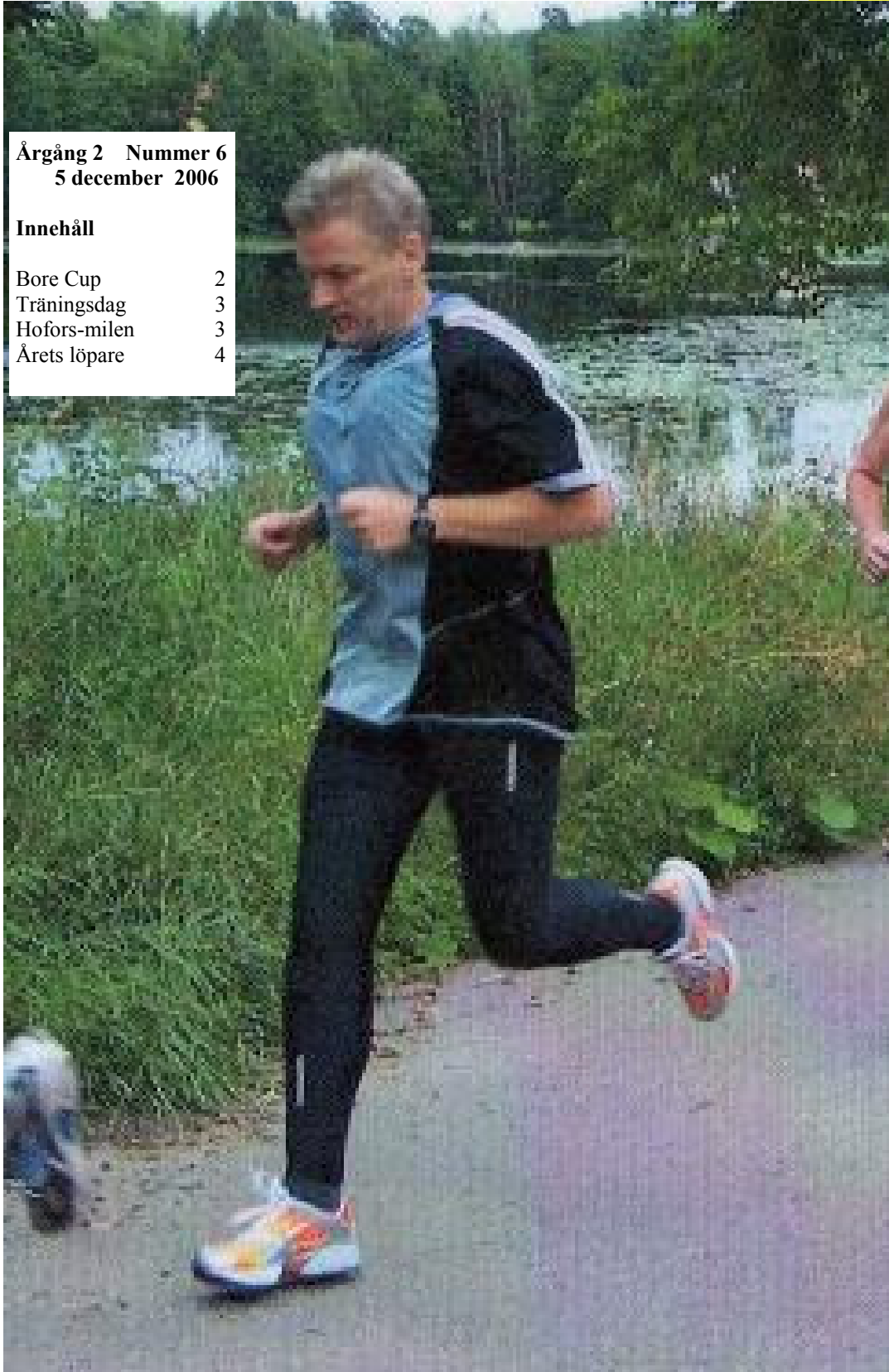
# HOFORSLÖPAREN



Årgång 2 Nummer 6  
5 december 2006

## Innehåll

Bore Cup	2
Träningsdag	3
Hofors-milen	3
Årets löpare	4



## ***Bore Cup***

Första deltävlingen i Bore cup går lördagen den 9 december klockan 12:00. Tävlingsplats är **Bälinge** och start vid skolan. Sträckorna är följande, 10km för män t.om m - 60. 5km för kvinnor män - 70 och motion.

Andra deltävlingen i cupen går i **Vallentuna** den 20 januari start vid Hammarbacksskolan klockan 12:00 7,5km för samtliga.

Tredje delen går ute vid **Hemlingbystugan** den 10 februari klockan 12:00. Aktuella sträckor är 10km för män upp t.om m - 60. Kvinnor, män - 70 och motion 5km.

Fjärde och sista deltävlingen går i **Östhammar** den 10 mars klockan 12:00. Starten är vid Frösåkersvallen. Sträckorna är 15km för män upp t.om m - 50. Kvinnor, män 60 - 70 och motion 7,5km.

Övrig information om tävlingen går att få på [www.gavle.to/~bore.cup/](http://www.gavle.to/~bore.cup/)

---

En liten uppmaning till er som inte har uppdaterat er adress och tele-nummer på medlemsidan ännu. Gör det omgående så vi kan lämna listan till Sportringen, så ni får rabatt på löparartiklar.



## *Hofors-milen*

Vad tycker ni medlemmar om Hofors-milens existens. Senaste ekonomiska resultatet blev knappa hundralappen plus. Det är mycket jobb för en liten penning. Tävlingen har dragit mer löpare de senaste 4 åren och är mycket populär bland löparna och ger bra reklam för klubben. Skall vi se på det ekonomiska kan vi lägga ner på en gång, men så lätt kan vi inte se på saken tycker jag. Vad anser du vi skall göra, använd forumet på nätet och ge din syn på saken.

---

### *Träningsdag vid HAIF-stugan den 27 januari*

Klubben kommer att anordna en gemensam träningsdag vid HAIF-stugan lördagen den 27 december. Efter träningspasset finns det möjlighet till bastu, därefter erbjuds en lättare måltid samt eventuellt någon som föreläser i hur man förebygger idrottsskador

En grupp tjejer från Aero Step som även håller på med löpning kommer att bjudas in till denna dag. Syftet och förhoppningen är att detta skall leda till att vi kan starta en tjejgrupp inom klubben.

#### Träningsdag:

Plats **HAIF-stugan**

Datum **lördagen den 27 januari**

Tid **kl. 10.00**

Föranmälan skall ske till Mats Holmberg:

Telefon 0290-25799 eller e-mail [mats.holmberg@hoforslk.com](mailto:mats.holmberg@hoforslk.com)

Vi behöver en föranmälan för att kunna avgöra hur mycket mat som går åt.

---

### *Gemensam träning*

Det är dålig uppslutning på de gemensamma träningarna. Ska vi ändra tiderna? Det finns ideér på att lägga lördagsträningarna klockan 13:00 istället för 10:00. Ge din synpunkt på hemsidans forum.

## *Årets löpare - Lennart Hägg*

Styrelsen har utsett Lennart Hägg till årets löpare i klubben. Lennart har tävlat flitigt och deltagit i många tävlingar under året vilket bl.a. har resulterat i flera framskjutna placeringar i DM.

Lennart har därmed gjort sig väl förtjänt av denna utmärkelse, GRATTIS !

---

## *Overaller*

Det finns klubboveraller att köpa på klubben, bara att höra av sig till Mats Holmberg eller komma till klubben under de gemensamma träningsdagarna. Klubboveraller kommer även att finnas för försäljning under träningsdagen i HAIF-stugan.

---

Eftersom det här är sista Hoforslöparen för året vill vi önska er alla en riktig

*God Jul*  
*Och*  
*Gott nytt år*

Bengt Larsson  
Lars-Gunnar Larsson  
Mats Holmberg