



Miners andra träningshelg avklarad

Nyförvärv inför 2007



Namn: Crister Nygren
Ålder: 25
Tidigare klubbar: IF Thor
Sysselsättning: Studerar till ekonom



Namn: Martin Moberg
Ålder: 25
Tidigare klubbar: Mariestads FK
Sysselsättning: Personlig tränare



Namn: Pontus Nilsson
Ålder: 24
Tidigare klubbar: Halmstads OK
samt FK Friskus Varberg
Sysselsättning: Studerar till polis



Namn: Patrik Jansson
Ålder: 25
Tidigare klubbar: Rånäs OK samt
Norbergs OK
Sysselsättning: Redaktör på tidningen Travronden

Redaktörens svammel

Ansvarig utgivare
Johan Källman 0223-17754

NOK-Nytts redaktion
Johan Källman, redaktör
Elisabet Elmertoft
Thomas Gustafsson
Mats Bergman
Gunilla Holmström

Upplaga
ca 200 exemplar

Bidrag till NOK-nytt:
Johan Källman
Ljungv. 9
737 33 FAGERSTA
johan.kallman@telia.com

NOK:s adress:
Norbergs OK
Engelbrektskatan 73
738 31 NORBERG
Tel Kansli: 0223-20419
Tel. NOK-stugan: 0223-23475
Postgiro: 11 28 96-6
Bankgiro: 5750-8947

NOK:s Styrelse 2006

Ordförande:	
Lars Holm	217 93
Sekreterare:	
Eva Pålsson	222 96
Kassör:	
Lars Persson	202 16
Orienteringskommittén:	
H-Å Gustafsson	229 77
Per Andersson	240 18
Arrangörskommittén:	
Mats Bergman	203 85
Motionskommittén:	
Jan Åhs	226 42
Kartkommittén:	
Elisabet Elmertoft	251 21
Stugkommittén:	
Per-Arne Eriksson	230 46

NOK:s hemsida på Internet:
www.norbergsok.se

Knappt har vi avverkat en kort men intensiv vinter med både Engelbrekts- och Vasalopp. Ja för min egen del blev det ett annorlunda Engelbrektslopp, inget åkande bara babblande. Men nog var det lite konstigt att stå i speakerkuren och babbla och avundsjukt se på alla som gick i mål. Både tjejer på lördagen och mest grabbar på söndagen. Denna härliga skiddag när solen visade sig och faktiskt värmdes lite grann mot husväggarna och det gled så där härligt för löparna utmed Engelbrektskatan när de kom mot mål. Visst hade det varit kul att vara med.

Men jag körde ju både Stafettvasan och Vasaloppet i stället. Om Engelbrektsloppet hade tur med vädret hade nog Vasaloppet ännu mer tur. Många var det som klagade på försvunna spår. Men hur hade det gått om loppet körts den 5 mars i stället. Då hade väl vattenskidor varit mera lämpliga.

Våren på väg!

För om det den 4 mars var lite mildare vindar än man önskade så kom den verkliga förningen om en tidig vår dagen efter. Men nu är det dags att plocka undan skidorna fram till Uffes skidutflykt, om det inte blir utflykt till fots i stället för till skids (eller vad det heter) den 17 mars. Sedan kan snön försvinna och hålla sig bort fram till ungefär nästa Lucia.

En riktigt spännande orienteringssäsong väntar nämligen att få börja om några veckor. Måsenstafetten i Oxelösund blir premiär för många NOK:are. Både ungdomar och elitgänget "Miners" begär då premiär och vi luftar ytterligare några nyförvärv.

Christer Nygren, Martin Moberg, Pontus Nilsson och Patrik "Kocken" Jansson är tillskotten det här året. Deras ankomst har triggat hela gänget att träna bättre än förra året så den här säsongens 10-mila, Jukola och SM-stafett skall bli mycket spännande att följa för oss NOK:are. Och ungdomarna blir i år ett år bättre medan andra, som undertecknad, mest blir ett år äldre.

Plats för många

Men glöm ålder och krämpor kom ut och ha roligt med NOK vid NOK-stugan eller på andra ställen där vi råkar ha träning eller tävling. Anmäl dig till O-ringen i Mjölby och andra tävlingar så att vi får många starter i år.

Projektledare Krister och hans mannar sliter nu hårt igen några veckor för att slutföra monteringsarbetet på nya elljusspåret innan den lilla tjälen går ur backen. Ställ upp och hjälp till när han behöver ha lite extrakrafter (!) för att belysningen skall vara igång när det mörknar på framåt hösten.

Bantatidning behöver gödas

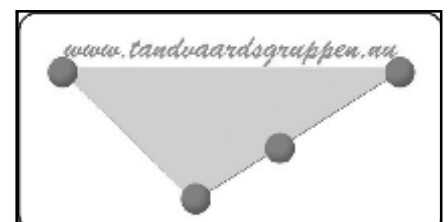
Nä nu har jag svamlat färdigt i denna spalt. Läs detta något bantade NOK-nytt, jämfört med förra numret. Lite magrare tidning - kanske orkar vi få ut fyra nummer i år. Allas bidrag är välkomna.

Redaktör Johan

Medlemsavgifter 2007:

Vuxna aktiva medlemmar	200:-
Ungdom (t o m 18 år)	70:-
Familj (inkl. ungdom t o m 18 år)	400:-
Passiva medlemmar	100:-

Meddela födelsedatum och ev. adressändring till kassören.



Årsmötet

Årsmötet hölls den 18 februari, traditionsenligt helgen efter Engelbrektsloppet, med 23 medlemmar närvarande. Lars Holm omvaldes som ordförande. Nya i styrelsen blev Lars Persson som efterträder Kenneth Elmertoft som kassör, Hans-Åke Gustafsson efterträder Berith Larsson och Mats Bergman efterträder Leif Eriksson.

§ 1 Öppnande

Lasse Holm öppnade årsmötet och hälsade alla de 23 medlemmarna välkomna till Norbergs OK:s 51 årsmöte.

§ 2 Mötet hade utlysts på rätt sätt.

§ 3 Dagordningen lästes upp och godkändes.

§ 4 Lasse Holm valdes att leda årsmötet och Eva Pålsson fick skriva protokollet.

§ 5 Per-Arne Eriksson och Hans-Åke Gustafsson utsågs till justeringsmän och vid behov även rösträknare.

§ 6 Verksamhetsberättelsen fanns utdelad, gick igenom, godkändes och lades till handlingarna.

§ 7 Revisorernas berättelse lästes upp. Revisorerna tillstyrkte ansvarsfrihet för styrelsen.

§ 8

A/ Mötet fastställer resultat och balansräkning.

B/ Det kvarvarande kapitalet överföres i nästa års räkning.

C/ Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för den tid revisionen omfattar.

§ 9 Besluts att medlemsavgifterna blir de samma som föregående år.

Ungdom 70 kr, passiv vuxen 100 kr, aktiv vuxen 200 kr och familj (med max 2 vuxna och tillhörande ungdomar) 400 kr.

Som ungdom räknas man upp till 18 år.

§ 10 Verksamhetsplaner och budget för 2007 gick igenom och diskuterades. Mötet fastställde verksamhetsplan och budget för år 2007.

§ 11 Styrelsens förslag att behålla den gamla organisationen även för 2007 godkändes.

§ 12 Följande val förrättades:

STYRELSEN 2007

Ordförande: Lars Holm (omval)

Sekreterare: Eva Pålsson

Kassör: Lars Persson (nyval)

SOL: Hans-Åke Gustafsson (nyval)

SOL: Per Andersson

Motion: Jan Åhs

Kart: Elisabeth Elmertoft

Arrangör: Mats Bergman (nyval)

Stug: Per-Arne Eriksson (omval)

KOMMITTÈR

OL-kommittén

Sammanställande: H-Å Gustafsson (nyval)

Styrelseled.: Per Andersson

Elitansvarig: Robert Larsson

Anmälningsombud: Monica Wengrud

Thomas Gustafsson

Johan Källman

Elisabeth Elmertoft

L-O Borking

Motionskommittén

Sammanställande: Jan Åhs

Jan Andersson

Inge Gottfridson

Mats Andersson

Kerstin Gottfridson

Egon Lundqvist

Cätrine Lundqvist

Hans Bergström

Arrangörskommittén

Sammanställande: Mats Bergman

Krister Johansson

Fredrik Larsson

Viktor Funcke

Leif Eriksson

Kartkommittén

Sammanställande: Elisabeth

Elmertoft

Ola Andersson

Thomas Gustafsson

Stugkommittén

Sammanställande, Stugfogde: Per-

Arne Eriksson

L-O Borking

J-E Hellgren

Göran Eriksson

Informationskommittén

Sammanställande: Elisabeth

Elmertoft

Gunilla Holmström

Mats Bergman

Johan Källman

Thomas Gustafsson

Administrationskommittén

Sammanställande: Lars Holm

Sekretare + Ledaransvarig: Eva

Pålsson (omval)

Kassör + Lotteriförest.: Lars Persson

Klädansvarig: Elsie Eriksson

Materialförvaltare: Karl-Åke Eriksson

Sponsoransvarig: Jonas Gunnarsson

(Styrelsen fick uppdraget att utse en

ersättare för Jonas som vill trappa

ner)

Revisorer

Sammanställande: Owe Andersson

(omval)

Leif Svedberg (omval)

Suppleant: Madeleine Bäckman-

Eriksson (omval)

Suppleant: Stig Wilhelmsson (omval)

Valberedning

Sammanställande: Jan-Eric Hellgren

Mats Bergman

Kenneth Elmertoft

Ombud och suppleant till VOF:s

årsmöte 2006

Ordinarie Lars Holm, suppleant Krister

Johansson.

§ 13 Förslag som väckts av styrelsen

eller röstberättigad medlem senast 14

dagar före mötet:

Inga frågor eller förslag har

inkommit.

§ 14 Övriga frågor

Lasse Holm informerar om att VOFs

årsmöte kommer att diskutera frågan

om höjda avgifter till VOF. Detta för

att de ska kunna satsa lite mera på

ungdomsverksamheten i länet. För

NOK:s del kan det hamna runt 4.000 kr.

Årsmötet tycker att detta är välbehövligt

för VOF:s ekonomi

§ 15 Avslutning

Lasse tackar alla deltagare för ett

trevligt årsmöte och avslutar mötet.

Berith Larsson, Leif Eriksson och

Kenneth Elmertoft avtackas med

blommor.

KM-medaljer utdelas för flera år tillbaka.

Norberg den 18 februari 2007.

Årets NOK-are

Årets NOK:are 2007 utsågs
Elisabeth Elmertoft

Föregångaren Ulf Magnussons
motivering lyder:

Elisabeth får stopet för
sina stora insatser och sitt
helhjärtade engagemang för
ungdomsorienteringen i Norberg.
Norbergs OK kan känna sig stolta
över att ha en sådan ledare.





Lucia



En bit in i november var det dags att börja tänka på Lucia.

Vi började träna i samband med soppakvällarna, först var det ganska trevande. Inte så många deltog och det var nog läskigt att sjunga för de som var med hördes inte så mycket. Men vi valde ut en lång lista med sånger, både välbekanta och någon ny. När vi nästa gång satte oss i omklädningsrummet och sjöng blev det bättre, det lät mer när rummet inte var så stort. Efter några sång- och gångövningar var det så dags.

Dagen för uppträdandet samlades vi i god tid för att baka och träna lite till. Ett helt gäng pepparkakor bakades snabbt. När det var dags för lussebullarna märktes det att många hade varit med förr, även lussebullarna var snart utbakade. Marie och Sofia var ovärderliga i köket, de fixade lussedegen och hela gräddningen.

In i det sista blev det förändringar i tåget. Simon var sjuk, men Sofia och hennes kompis Astrid hoppade in och vi fick ett fint tåg som lät jättebra. Ida var Lucia, Astrid tomt, Robin, Axel och lilla Frida var pepparkakor och resterande åtta var tärnor. Ganska många kom och tittade, men det fanns plats för fler.

Tack till alla deltagare och besökare, hoppas vi ses igen i år.

Kristers julkul och julklur

På annandagen var det då dags igen att plocka ner orienteringsskorna ifrån hyllan och springa bort julmaten.

Krister hade som vanligt gjort i ordning kartorna, som såg allt annat än vanliga ut. Det fanns fyra banor. Dom var spegelvända och det fanns bitar som var bortklippta. Detta blev ett stort frågetecken i dom flestas huvun.

Klockan 10.00 gick starten. Med lite logiskt tänkande så blev det lite lättare och dom flesta kom iväg någorlunda samtidigt. Ute efter banan träffade man på dom flesta som sprang olika banor, den sprang överallt. Alla lyckades till slut ta sig i mål. Det blev en mycket trivsamt dag.

Martina Karlsson

Carols Minne 2006 till Martina Karlsson

Carlos Minne till Martina för mycket flitigt tränande och tävlande samt deltagande i klubbarbetet på flera olika vis.



Intervju:

Elin Öström

Ålder: 11 år

Antal år inom orientering?: -Jag har orienterat i 3 år

Bästa placering 2006? - Jag kom etta på ett antal tävlingar.

Vad har du för mål med säsongen -07?

-Att komma 1:a eller 2:a i totalt på VPT.

Vilken är din favorit tävling?

-VPT. För att jag gillar bättre att springa på vägar än i skogen.

Favoritmat? Kinakylning.

Skostorlek? 37/38

Vilken är den mest framgångsrika lagtävlingen du sprungit? -En där jag sprang med Ida och Sara. Då kom vi 3:a.

Antal priser? -Jag har hunnit med att vinna 11 st.

Har du varit aktiv i någon annan sport? -Ja, Fotboll, Längdskidor och bugg.

Vad är det bästa, Tävling eller träning? -Tävling! Så klart.



av Martina Karlsson

Nya **Engelbrekt-Sommar** - en egen sporthelg

Vid ett styrelsemöte i december diskuterades en förnyelse av NOK:s arrangemang Engelbrekt-Sommar. Samtliga närvarande var positiva till nya grepp för att höja intresset för löpet och stafetten. Robert L och undertecknad tog på sig uppdraget att driva idén vidare.

Vid nya Engelbrekt-Sommar är det flera saker som kommer att vara nya.

Nytt datum 6-7 Juli, alltså en helg senare än tidigare upplagor.

Detta ger oss en fin möjlighet att skapa en riktig egen idrottsfest i Norberg! Beslutet växte fram efter ett möte med trivsolföreningen. De var inte intresserade av att förhandla om försäljningen på torget samt att de en vecka efter mötet meddelade att hambon inte kunde rucka något på sitt program. Då har vi i samråd med flera personer inom klubben istället satsat på ett koncept med en ny Sportweekend. Vi arrangerar på fredag kväll löpet, på lördag stafetten och på söndagen arrangerar cykelklubben MTB tävling.

Ny arena och växlingplats!

Hela arrangemanget med start, växlingar och mål förläggs till torget. Målet är att skapa en löparfest på torget med en publikvänlig arena där både vi i NOK kan genomföra ett bra arrangemang och att alla näringsidkare i centrum erbjuds en fin helg!

Ny bansträckning och upplägg.

I samråd med Henrik Nyström som är utbildad i att göra bansträckningar är ny bana planerad. Den mäter ca 5km och kommer att löpas av alla 5 sträckor på stafetten samt av mellanbanan på löpet. Vägverkets starke män ska hjälpa till med en säker och fungerande avspärrning av arena och bana.

Planeringsarbetet är i full gång men mycket arbete återstår. Vi hade önskat att idag ha haft mera klart. Det är idag den 7 Mars och med en bra arbetsfördelning där NOK's bevisligen mycket duktiga arrangörer får ett tydligt område att ansvara för känns arrangemanget helt klart vara under kontroll. Vi hoppas självklart att alla är intresserade av att bidra med sitt. Torget är bokad av NOK under sporthelgen 6-8 Juli. Mer information kommer under våren. Har du/ni idéer, förslag eller synpunkter maila eller ring gärna mig eller Robert. Detta är hela NOK's sommararrangemang! Vad kul det ska bli!

Projektet "Nya Engelbrektsommar" genom Viktor F

NOK:s Nationella



Den **1:a maj** har vi som ni alla vet våran tävling.

Jag hoppas att alla är tillgängliga denna dag trots datumet. Lägg det på minnet och ta en lugn sista april. Om det mot våran vilja skulle vara för mycket snö i markerna 1: a maj har vi ett reserv-datum till hösten.

Vi planerar att köra på Romtjärn med TC vid sligdamarna, samma som hösten 2005 alltså. Men nu går banorna österut, delvis i samma område som DM-stafetten i höstas.

/Arrangörskommittén / Mats Bergman



Träningar och tävlingar våren 2007

17/3	Lö	OK Enen
24/3	Lö	Kringelträffen, Nykvarn
24-25/3		VOF 13-16 upptaktsläger
25/3	Sö	Måsenstafetten
30/3 – 1/4		Hemmaläger
1/4	Sö	Torfejden, OK Tor
3/4	Ti	Träning
6/4	Fr	Påskstafett och påskträff
7/4	Lö	VSOK medel
8/4	Sö	VSOK lång
10/4	Ti	Träning
12/4	To	Start nybörjarkurs
14/4	Lö	Sala, lång
15/4	Sö	Rånäs stafetten
17/4	Ti	Träning
19/4	To	Nybörjarkurs
21/4	Lö	Hallstahammar, medel Smedjebacken, medel
22/4	Sö	Surahammar, lång Smedjebacken, lång
24/4	Ti	Träning
26/4	To	Nybörjarkurs
28-29/4		10-Mila
29/4	Sö	Österfärnebo veteran
1/5	Ti	NOK lång
3/5	To	Nybörjarkurs
5/5	Lö	Dalaporten, medel
6/5	Sö	Dalaporten, lång
8/5	Ti	VPT 1, Hallstahammar
10/5	To	Träning och nybörjarkurs
12/5	Lö	Leksand, lång + elitserien
13/5	Sö	Siljanskavlen
15/5	Ti	VPT 2, Sala
22/5	Ti	DM sprint, VPT 3, Västerås
24/5	To	Älg Birgers, OKH
29/5	Ti	VPT 4, Hedströmmen
31/5	To	Träning
6/6	On	Lådkavlen, FOK
9/6	Fr	Mälarsprinten, Västerås
10/6	Sö	VPT final, Arboga
v24		Norbergs 3-dagars
16/6	Lö	Jukola
24-26/6		Idre 3-dagars
26-31/6		Sälen 3+3
6/7	Fr	Engelbrektslöp
7/7	Lö	Engelbrektsstafetten

Elitserien och SM

Elitserie- och SM-program

1/4	E1 + SM	Ultralång,	Jönköpings OK
13/4	SM	Natt,	Åkulla
15/4	E2 + SM	Sprint,	FK Friskus-Varberg
21/4	E3	Lång,	OK Vilse 87
22/4	E4	Medel	OK Vilse 87
27/4	E5	Sprint,	Eskilstunaklubbarna
12/5	E6	Medel, (micro)	Leksands OK
12/7	E7	Sprint, (VM-test)	Pan-Kristianstad
14/7	E8	Medel, (VM-test)	Pan-Kristianstad
15/7	E9	Lång, (VM-test)	Pan-Kristianstad
15/9	SM kval	Lång,	OK Lötan
16/9	E10 + SM	Lång,	OK Lötan
21/9	SM kval	Medel,	Simlångsdalen
22/9	SM	Medel,	Simlångsdalen
23/9	SM	Stafett,	Simlångsdalen
20/10	E11 final		OK Enen

Miners drar på ItalyCamp

Nu är det dags för NOK North Star Miners att starta igång säsongen. På fredag kommer årstävlingens debuten att ske med en medeldistans

Tränings-OL april

Klubpträningarna på tisdagskvällarna blir som vanligt.

Banoma ska sitta kvar onsdag och torsdag för dem som vill träna då. Två kartor per bana lämnas vid starten i plastfickor, lånas och återlämnas efter träning.

Tänk på:

Älgbirgers 24 maj

Anmälan till Birgitta på kansliet eller Hans-Åke 22977

Lådkavlen 6 juni

Anmälan till Birgitta på kansliet eller Hans-Åke 22977

Berra starkast i fädrens spår!

Tungt, dåliga spår och bakhalt så sammanfattade Per Janzon NOKs bästa åkare årets Vasalopp. Per åkte in på en fin 434:e plats med tiden 5:05:29. Näst bäste NOKare var Johan Källman som gjorde ett riktigt bra lopp och åkte från Mora till Sälen på 5:56:47. Debuterande Kalle Björkman gjorde också en strålande insats...

Vasaloppet:

434	Janzon, Per	5:05:29
1755	Källman, Johan	5:56:47
3233	Björkman, Kalle	6:43:18
4382	Lundquist, Egon	7:20:53

Öppet Spår

	Hellgren, Jan Eric	7:58:06
	Stålnacke, Olof	8:29:22
	Georgsson, Per	8:46:08

Halvvasan

	Holm, Lars	3:56:37
--	------------	---------

Kortvasan

	Spolander, Annelie	2:40:18
	Åhs, Jan	3:00:05

Påskträff

Vid NOK-stugan långfredagen den 6 april kl 10.00

Vi börjar med 2-mannastafett, kommittén mixar lagen.

Man kan antingen bara springa, bara äta eller både och, vilket man vill.

Lunchen serveras kl 12.00 och består av ägg, sill, korv, potatis och saft.
Övrig dryck medtages.

Det kostar förstås en liten slant:

40:- för vuxen mat, 15:- för barn.

Stafettpriset är 15:- för alla.

Diverse priser delas ut till de tävlande.

Sista anmälningsdag är **1 april**.

Inge och Kertsin Gottfridsson tar emot anmälan på tel. 21928.

Alla hjärtligt välkomna!
Motionskommittén

Skidutflykt

Lördagen den 17 mars-07 KL 10,00

Start från NOK-stugan,

Tag med egen matsäck, möjlighet att grilla finns.

I händelse av snöbrist, blir det en promenad i stället.

Andra klubbmedlemmar hälsas välkomna!

Vill Du veta mera, ring Ulf tel. 220 77

Välkomna!
Motionskommittén



Stugvärdslista:



Instruktion finns i mappen som lämnas över vid värdbyte.
Byte på måndagar.

V:a Byte Namn Telefon
2007

11	12-mar	Kristina Stålnacke	22584
12	19-mar	Åke Eriksson	22283
13	26-mar	Mats Andersson	20740
14	02-apr	Leif Eriksson	21224
15	09-apr	Allan Persson	20436
16	16-apr	Monica Wengrud	21625
17	23-apr	Hans Bergström	22834
18	30-apr	Berit Larsson	23288
19	07-maj	Egon Lundkvist	21235
20	14-maj	Elsie Eriksson	22283
21	21-maj	Gunnel Fjellman	21811
22	28-maj	Eva Pålsson	22296
23	04-jun	Lars-Ove Jansson	23209
24	11-jun	Rolf Rydelius	073/6102514
25	18-jun	Arne Ryling	20756
26	25-jun	Solveig Magnusson	22077
27	02-jul	Christer Sjökvist	23364
28	09-jul	Henrik Hellgren	20084
29	16-jul	Mats Bergman	20385
30	23-jul	Rune Andersson	20740
31	30-jul	Bengt Lindberg	20926
32	06-aug	Jan Åhs	22642
33	13-aug	Sören Linder	21176
34	20-aug	Göran Eriksson	22693
35	27-aug	Krister Johansson	22402
36	03-sep	Tommy Olsson	20814
37	10-sep	Tomas Gustavsson	23707
38	17-sep	Sven-Olov Pettersson	22666
39	24-sep	Annelie Spolander	23210
40	01-okt	Johan Källman	17754
41	08-okt	Hans-Åke Gustavsson	22977
42	15-okt	Inge Gottfridsson	21928
43	22-okt	Leif Sundh	22131
44	29-okt	Jan-Erik Hellgren	22337
45	05-nov	J-O Andersson	22709
46	12-nov	Lars-Erik Jernström	23095
47	19-nov	Per-Arne Eriksson	23046
48	26-nov	Lars-Olov Borking	25054
49	03-dec	Maire Öström	20125
50	10-dec	Ola Andersson	

Städlista i NOK-stugan.

Vidstående kommittéer har ansvaret för städningen i NOK-stugan. Städningen skall göras före den sista i månaden.

JAN	OL-kommittén
FEB	Motionskommittén
MAR	Arrangörskommittén
APR	Kartkommittén
MAJ	Stugkommittén
JUN	OL-kommittén
JUL	OL-kommittén
AUG	Motionskommittén
SEP	Arrangörskommittén
OKT	Kartkommittén
NOV	Stugkommittén
DEC	Stugkommittén

Öppettider

Klubbstugan är öppen och basturna varma följande dagar (helgdagar kan det vara annorlunda) och juli är det helstängt.

Tisdagar	18-21
Torsdagar	18-21
Lördagar	13-16

Vi gratulerar följande NOK-are som fyllt eller fyller år: 2007



Inga-Britt Persson	75 år	20 juni
Inge Gottfridsson	70 år	17 februari
Lennart Jansson	70	15 juni

Hemmaläger

Fredag-Söndag 30 mars-1 april 2007 vid NOK-stugan

Fredag: 18.00	Träningsaktiviteter + fika
Lördag: 10.00	OL- träning och tipsbingo
12.00	Mat
Em.	Eftersnack på fm-dagens olpass, därefter löparskola och fotboll. Avslutning med fika
Söndag: 10.00	Rogaining
12.00	Mat
Pris: Vuxna	100kr Ungdom under 18år 50kr
Anmälan:	Hans-Åke Gustafsson 22977, Monica Wengrud 21625