

Avslutning i Skrylle 18/11 2008



Vi lät oss väl smaka av den goda maten!!

Lasse hade som vanligt samlat ihop ett jättestort prisbord.



Priserna är skänkta av Wackes, Philips Medical, Teab AB, Panasonic, Olympus Optical, Skryllegården, Inno verktyg AB samt Covidien AB



Alltid lika svårt att välja! 2:an Anita tog dock Skryllekortet. Anki fick välja som 3:a ville ha råd från Magnus. Jag tror att det slutade med en jordfelsbrytare.



Jag behöver väl inte säga att ingen blev utan. Jag tror alla var väldigt nöjda och tänkte att nästa år skall jag nog träna ännu lite mera så jag får välja bland de första.



Lyckliga vinnare! Anders och Anki!!

Vi har ju haft en "tävlingscup" där man skulle delta i 4 av 7 tävlingar och dessutom ha tränat 10 gånger i Skrylle. 6 stycken hade klarat detta: Anki, Lotta och Anita samt Anders, Marcus och Mikael. Vinnare av varsitt presentkort på 250 kr blev Anders och Anki!



Anki, Anita och Siv flitigast i Skrylle säsongen nov2007-nov2008

61 personer vid något tillfälle deltagit i tisdagsträningen. Av 51 möjliga ggr, vi räknar av tradition inte avslutningsdagen, så har den som tränat flest ggr har varit närvarande 47 ggr, många har bara varit med en enda gång. Vi har som flest varit 28 tränande och som minst 4. Medel per tillfälle ligger på 17,8 och medel per person 16 ggr.

Vad bestämde vi då på vårt möte?

Ingen "tävlingscup" nästa år. Det var tänkt som en morot för att vi skulle springa flera tävlingar men så har inte blivit fallet. 6 stycken hade kvalificerat sig: Anki, Lotta, Anita, Anders, Marcus och Mikael. Vinnare av presentkort på 250 kr vardera blev Anki och Anders.

Man får själv anmäla sig till **Göteborgsvarvet 2010**.

(Till Göteborgsvarvet 2009 har vi redan anmält).

Vi bestämde också att man får själv anmäla till mindre lopp. De lopp som man själv får anmäla till:

Lucialoppet

Hörby Marknadslopp

Veberödsrundan

Bokskogsrundan

Sankt Hans Extreme

Malmöloppet

Gruvans parlopp i Onslunda

Dessa lopp är de lopp som vi sedan ersätter om man skickar in kvitto, inbjudan där det framgår vad loppet kostar samt något bevis på att man sprungit (t.ex. utdrag från resultatlista). Med det förbehållet att det finns pengar kvar i LLIF:s kassa. Man måste ha anmält sig i Lunds Lasarettets IF:s namn för att få ersättning. Vi betalar **INGA** efteranmälningsavgifter.

Dessa lopp anmäler vi även i fortsättningen till:

Skrylloppet                      anmälan till Lars-Ingvar

Lundaloppet                      anmälan till Lasse

Blodomloppet                      anmälan till Lars-Ingvar

Yddingeloppet                      anmälan till Lasse

Klubbmästerskapet                      anmälan till Siv

När vi skriver ett sista datum för anmälan så var snäll och respektera detta. Försök att anmäla i så god tid som möjligt.

Träningen 23/12 i Skrylle. Eftersom det är lille julafton så stänger Skryllegården kl.17.00 träningen är därför kl:11.00. Du som springer en annan tid på dagen. Maila till Anki så vet hon att du har tränat!

Finnbastu    9/12 för damerna. Anita eldar.

Finnbastu 16/12 för herrarna. Olle eldar.

Kvitton för årets lopp (2008) skall skickas till Lars-Ingvar Larsson Redovisningssektionen Administrationen senast den 10 Januari 2009. Skicka gärna ett mail att du har skickat kvitton och sedan skickar Lars-Ingvar en bekräftelse på att han fått dem. Lopp i Skåne prioriteras. Vad gäller Göteborgsvarvet så vore det trevligt om vi kunde bestämma en samlingsplats. Vi är många anmälda till nästa år. Vissa av oss åker med Björnstorps IF. Andra åker i egna bilar upp. Kanske är det någon som tar Varvståget.

De träningsoveraller R 90 vi har beställt via Wackes har det varit en hel del leveransproblem med. De ändrar också modell hela tiden. Vi pratade om att kanske köpa Crafts overall i stället. Torill och Roland skall kolla upp ett märke som heter Trintex som deras orienteringsklubb har.

Träningsläger togs upp. Ett gäng åker till Portugal i april. Så kanske är det bättre att vi ordnar enstaka gemensamma träningsdagar. Det gör vi redan nu i stor utsträckning. Kanske inte hela dagar, men vi har haft gemensamma aktiviteter som "Springa till Bjärred och bada och basta på kallbadhuset", "Springa Skåneleden på nationaldagen" och därefter äta medhavd picknick", "Vi har sprungit Skåneleden och efter det badat i Dalby stenbrott" och vi har "grillat hemma hos mig och Tomas" en junidag då vi sprang en långgrunda innan. Så vi kan väl fortsätta att hitta på saker vi kan göra tillsammans. Ett förslag som kom fram var att ha någon som har ett gympa med oss först och därefter springer vi en långgrunda. Och efteråt har vi picknick tillsammans. Skrylle är ett bra ställe att vara på. Det är bara att komma med förslag!

När det gäller Skrylleträningen bestämde vi att vi som vanligt börjar kl:18.05. Vi springer 2 varv på 1,2 km:s spåret. Första varvet LÅNGSAM löpning, därefter ett varv med löpskolning. Kommer man senare så springer man ut på 1,2:an "baklänges". Efter avslutat träningspass försöker vi att så många som möjligt springer 1,2 km:s spåret som nedjogging och stannar några gånger för att stretcha.

/Siv 081206