



LLIF:s årsavrundning 23/11

- Skrylleträning
Vi bestämde att vi i fortsättning endast kör varianten Backe /intervall / fartlek. D.v.s. att man alltid kör någon form av kvalitetsträning. Distans kan man springa själv.



- Tisdagsfika första tisdagen i månaden.
Vi fortsätter med fikan i den form vi haft senaste tiden. D.v.s. att man själv beställer och betalar sin fika på Skryllegården. Sommartid sitter vi ute och fikar. Då kan man själv ha med sin fika.
- Lopp vi skall anmäla till 2011:
Skrylloppet (April?)
Klubbmästerskap prel. datum 5 maj
Lundaloppet 14 maj
Sankt Hans extreme (slutet maj)
Alnarpsloppet (juni)
Akademilen (mitten juni)
Krankesjömilen (okt)
Yddingelloppet (sista söndagen i okt.)
I första hand kommer det att vara Lars- Ingvar som håller i anmälningarna till loppet. Men vi kommer att skicka ut mer information om detta sen.
Man kan själv anmäla sig till lopp. För att kunna få ersättning för loppet måste du ha anmält dig i Lunds Lasarett's IF:s namn (Skriv helst inte LLIF)
Vi ersätter endast lopp sprungna i Skåne. Inga efteranmälningsavgifter ersätts av klubben. När man skickar in sitt kvitto är det viktigt att bifoga en inbjudan där det framgår vad loppet kostar. Och helst något bevis på att du har sprungit loppet. Kvittona skall skickas till Lars-Ingvar Larsson Redovisningssektionen Administrationen. **Absolut senast 15 januari 2011 vad gäller detta års kvitton, gärna tidigare.**

- Träningshelg våren 2011
Finngården i Höör är bokad 16-17 april. Avgift: 250 kr (avgiften beror lite på om hyran är oförändrad)



- Höstträningsläger 2011
Fritt spånande, hyra hus på Mallorca, flygstol ner. Eller åka charter och bo på hotell. Välkomna med förslag. Vecka 35 finns som förslag.
Tillsammans gör vi ett schema till en träningsvecka.



- Skidläger i Lövhult utanför Nässjö. Boende på vandrarhem. Roland sammanställer ett utskick. Tid: mellandagarna nu julen 2010. Info om detta är utskickat.
- Finnbastu 7/12 Damer Anki (?) eldningsansvarig
Finnbastu 14/12 Herrar Olle eldningsansvarig.
- Träningsförslag till sommaren 2011.
Roland tar oss med på (Höga) kustenrännnet. Vi springer från Nybostrand till Kåseberga. En tur på 11-12 km. Någon gång i juni - juli.
- Vi kommer att köpa in träningkläder från Trimtex. Anki håller kontakten med företaget. Det fanns ett stort intresse för nya träningkläder. Vi återkommer när vi har bestämt färger. Trycket betalas av LLIF
- Bosse informerade om Vitargos fördelar. Han presenterade också en stödstrumpa utan fot som han själv provat och tyckte var bra.
- Höjdpunkten förutom maten brukar vara utdelning av flitpriser. Vi är ett stort gäng som tränar flitigt året om.
Flitigast det här året: Siv Tjernberg 50ggr, på delad andra plats Anki Önnheim och Katarina Hansson med 48 gånger. Sen kom Danny och Anita Kerrén med 44 resp. 43 träningstillfällen. Tätt följda av Lotta Reimertz och Magnus Önnheim som varit där 42 gånger. Anna Espersson 8:e plats och 41 gånger. Krister Anderberg 39 och Roland dahlman 36.
Som mest har vi varit 24 tränande och som minst 5 personer.
Genomsnittet ligger på 16,6 personer.

- Våra priser var skänkta av:
Wackes
Philips Medical
TEAB AB
Panasonic
Olympus Optical
Skryllegården
Covidient AB
Instrumenta AB
Henry Eriksson AB
Merivaara AB
Infiniti AB
HE Verktyg
Salong Nefertite
ABBA-köket.





