



## ASK-NYTT NR 3-09 Red: Kjell Eriksson

### 6-klubbars poängtävling.

Vår deltävling den 8/3 blev tyvärr ej av då det kom blöt nysnö och det blev bara slask då underlaget var för löst och tunt. Synd! 3 deltävlingar lyckades genomföras! KM kunde inte heller den genomföras tyvärr!

### Årsmöte.

Vi har beslutat vårt årsmöte till den 12/5 kl 19.00 i Skidstugan. Verksamhetsberättelse och kallelse utsändes 14 dar före. Val, information och något lätt i matväg! VÄLKOMNA!

### ASK 50 år, jubileumsfesten.

Vi har nu planerat vår jubileumsfest vid skidstugan till den 3 Oktober i höst. Boka in detta datum redan nu! Mer information senare.

### Stavgångsdax igen!



När våren är här, får vi behålla skidkonditionen med bl.a stavgång.

Gå 2-3 gånger i veckan 30 min-1 tim/ gång. För hälsans skull 30 min, för viktens skull 45 min, för konditionens skull 1 tim och helst med lite backar på banan, för styrkans skull, gå i backar med olika lutning och längd, helst med ordentligt tryck så långt bakåt Du orkar.

Rätt kläder och skor och gå helst på mjuk skogsmark.

Tänk på att staven skall hjälpa dig framåt, armrörelsen utgår från en rotation i axeln, inte armbågen! Armarna nära kroppen, och tänk att armar och ben arbetar diagonalt. Vänster ben fram = Höger arm fram och vice versa.

Kroppslängd/Stavlänge: 1.60-1.65=1.15 m, 1.65-1.75=1.20m, 1.75-1.80=1.25m, 1.80-1.90=1.30 m stav. Lycka till!

### Ny medlem.

Ulf Björklund invaldes till ny medlem! Välkommen

### Lasse-Maja loppet

I år ska vi köra 2 veckor före Lidingöloppet, den 13/9 för att ge så många som möjligt chansen att springa 23 km och genrepa inför Svensk Klassiker på Lidingö loppet. Man behöver lite längre att återhämta sig mellan två långlopp än en vecka. Vi återkommer med info.

### Kalle Björkmans Skidresultat: ( Vasaloppet och Halvvasan redovisade)

Vålådalens Maraton	1) Jerry Ahlin	2.00,02	45) Kalle B	2.49,57
Maserloppet	1) Erik Eriksson	1.47,56	65) Kalle	2.18,20
Wadköpingsloppet	1) Dan Moberg	1.38,41	69) Kalle	2.08,23
Orsa Ski Maraton	1) Jens Eriksson	2.07,22	107) Kalle	2.55,10

Starkt kört Kalle!

Jörgen Larsson och Henrik Pehrson åkte Engelbrektsloppet!

### Sommarlov.

Tack för den här säsongen, som varit fin trots för lite snö. Spåren superfina med hjälp av sandbidrag av Fritid, Isoleringsmattor inlagda på vinden av Skidstugan också bidrag av Fritid, Lasse-Majaloppet samma anmälda igen som ifjol!

Vi vill önska Er en trevlig, avslappnande sommar med fint väder, träna för Lasse-Majaloppet den 13/9 så ses vi igen på hösten vältränade. Jubileumsfesten ska firas. Och nya tag med en riktig vinter!? Men först Välkomna på årsmötet 12/5 förstås!



PostRune Gustafsson fyllde 80 år!  
Vi grattade!

Klubbens telefonnummer är nu Marianne Norströms  
tel:0589-19292 eller 073-3094823.

ASK-hemsida [http:// www. idrottonline.se/arboga/arbogask-skidor](http://www.idrottonline.se/arboga/arbogask-skidor)  
Arboga Skidklubb, Box 177, 732 23 Arboga. Pg 516716-8