



ASK-NYTT NR 7-10 Red: Kjell Eriksson

5-klubbars poängtävlingars tävlingsprogram 2011.

| | | | |
|--------|------|----------|--------------------------------|
| Söndag | 16/1 | kl 11.00 | Arboga SK |
| Söndag | 23/1 | kl 11.00 | Medåkers IF |
| Söndag | 30/1 | kl 11.00 | Himmeta IF |
| Söndag | 6/2 | kl 11.00 | Götlunda IF |
| Söndag | 13/2 | kl 11.00 | Hägersta GF |
| Söndag | 20/2 | kl 11.00 | Medåkers IF (Skidprickstafett) |

Samtliga tävlingar gäller för både ungdom och vuxna.
Anmälan till tävling sker senast skriftligt 4 dagar före tävlingsdag.

Lägsta tillåtna temperatur -12°C

Klasser från 6 år och yngre till H/D 50 år. Sträcka 500m -10 km.

En tävling får räknas bort!

Alla startande får poäng, 30 -10 poäng.

Planera in 16/1-11. Gäller alla tävlande, funktionärer och föräldrar!

Produkt och Vallningsinformation.

Valla och produktinformation med Madshus representant Åke Vikman, pappa till John, vallningsexpert vid Vasaloppet, var i Skidstugan 24/11. Åke visade för de 23 deltagarna, skidor, bindningar, pjäxor, stavar, kläder och vallning.

Lars-Åke Andersson, Arboga OK och representant för Ullmax, visade funktionsunderkläder i ylle. För frågor och beställning, ring 0589-14104.

Fina tips och nyheter för skidåkare!



Barn och ungdomsträning! Start 23/12 och torsdagar framöver!

Stefan Johansson, tränare för Medåkers IF ifjol, tar även hand om skidträning för ASK:s yngre, från 6 år och uppåt, även ungdom.

Träning vid Skidstugan på torsdagar kl 18.00-19.00 för de som vill lära sig åka längdskidor och tävla på 5-klubbars poängtävlingar!

Tag med skidor, pjäxor och stavar.

Föräldrar kan gå in i stugan, åka med eller köra själva i spåren. Möjlighet att byta om för er som vill. Lägsta temperatur -12°C

Välkomna alla skidintresserade!

Seedningstävlingar för Vasaloppet!

Vasa ID via IDROTT ONLINE ger en automatisk seedning efter varje lopp.

Gotfallsrundan, Grängesberg 42 km den 16/1 anm. senast 9/1.

Wadköpingsloppet, Ånnaboda 40 km den 6/2 anm. senast 1/2.

Engelbrektsloppet, Norberg 60 km den 13/2 anm. senast ?

Skinnarloppet, Malung 45 km den 20/2 anm. senast 21/1 300:-, 7/2 400:-.

ASK: s Tävlingsmössa.

SKI GO mössan, tunn men varm och med tryck, ARBOGA SK, finns nu att köpa till subventionerat pris. – Medlemspris 70:-

Den tjockare rödvitsvarta ASK-mössan finns också till salu. – Medlemspris 50:-

Finns i ASK-stugan!

TACK!

Stort Tack till alla som uppvaktade mig på min födelsedag!

Sven Larsson!

SKIDSPÅR!

Våra spår uppkörda, fotbollsplan vid Gnejsvägen, 300m, 900 m, perfekt för barn och ungdom, och 5 km!

Även Golfbanans spår och elljusspåret är packade och spårade!

Ut och kör!

Skidstugan är öppen Söndagar och Torsdagkvällar! Välkomna!

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)
[http:// www. lassemajaloppet.se](http://www.lassemajaloppet.se)

Arboga Skidklubb

Box 177

732 23 Arboga

Pg nr 516716-8.

God Jul och Gott Nytt År önskar vi alla medlemmar!



Väntan på tomten!