



Månadsbladet

Mars



Skidfest

Som avslutning på en snörik säsong och som uppstart inför nästa vinter bjuder Skidsektionen till fest i Skidstugan lördag 26/3 19.00. För de som önskar börjar kvällen klockan 15 med ett träningspass, dusch och bastu. För alla deltagare blir det varmrätt, efterrätt, snacks och mingel. Vad du vill dricka tar du med själv.

Anmäl dig till Cilla Hedin, hdc@eksjo.se eller 076-8336297, eller betala in 175:-/person till pg 348681-8 (Märk inbetalningen "Skidfest"). Anmälan senast 20/3.

Vårläger i Blekinge

Årets vårläger för hugade orienterare står för dörren 25-27 mars. Precis som förra våren genomförs spektaklet i Sölvesborg. Förhoppningsvis med bättre väder än det regn som piskade från sidan och snett underifrån 2010. Skogsfalken bjuder på två tävlingar i samband med läget. Anmäl dig senast 5 mars till Göran Bergander, goran.bergander@telia.com.

Uppstartsträff OL-skolan

OL-skolan startar upp med samling och träning lördag den 19 mars. Alla ungdomar 10-16 år är välkomna till Skidstugan 10.00. Vi börjar med ett träningspass följt av gemensam lunch och diskussioner inför säsongen.

Medlemsavgifter

Dags att betala medlemsavgiften för 2011. Avgiften betalas till pg 348681-8 eller bg 5598-5956. Ungdom (0-16 år) 150:-, vuxen 200:-, familj (vuxna + barn upp till 20 år) 600:-. Aktivavgift (17 år -->) 480:-. Ange namn och personnummer på samtliga som avgiften avser. Ange även om ni har mailadress.

Likabehandlingsplan

Alla är välkomna till projektmöte om likabehandlingsplan i Skidstugan den 7 mars 18.00.

Nya tävlingsregler

Tisdag den 8 mars bjuder Smålands OF in till information om nya tävlingsregler, ny klassindelning och fortbildning för banläggare. Vi ses på Högscolecenter i Eksjö 18.00. Anmäl till Göran Bergander senast 5 mars (goran.bergander@telia.com).

Juniörtränarutbildning

SOFT bjuder in till juniörtränarutbildning den 17-19 mars och 21-23 oktober i Hallsberg. Är du intresserad så meddela Siv Bergander. Läs mer om utbildningen på SOFT:s hemsida.

Läs om träningslära

Boken "Träningslära för idrotterna" av Jostein Hallén och Lars Tore Ronglan finns att läsa i klubbens bibliotek. Välkommen att bläddra!



Mars



	Träning och tävling	Övrigt
1 Tis	Löpträning 18.00	
2 Ons	Gymnastik 17.45 (barn <7 år), 18.15 (ungdomar 7-12), 19.00 (övriga, samling 18.15 för de som vill jogga först). Nannylund.	
3 Tor	Natt-OL Nässjö, Storegård 18.00 , skidor 18.00	
4 Fre	<i>PAN-Våren Natt-OL</i>	
5 Lör	<i>PAN-Våren Medel</i> <i>Skidtävling: Sanda XC-race</i>	
6 Sön	<i>PAN-Våren Lång</i>	
7 Mån	Spinning Prästängshallen 19.10	Skidstugan v.10: Monica Henriksson & Maritha Henriksson
8 Tis	Löpträning 18.00, skidor 18.00	
9 Ons	Gymnastik 17.45 (barn <7 år), 18.15 (ungdomar 7-12), 19.00 (övriga, samling 18.15 för de som vill jogga först). Nannylund.	
10 Tor	Natt-OL Aneby, Storegård 18.00, skidor 18.00	
11 Fre	<i>SSM-Natt Juniorer, Halmstad</i>	
12 Lör	<i>Hallandspremiären, Laholm</i> <i>Zonfinal Landsbro, samling 08.30</i>	
13 Sön	<i>Hallandsstafetten</i> <i>Hallbyspelen</i>	
14 Mån	Spinning Prästängshallen 19.10	Skidstugan v.11: Monica Henriksson & Maritha Henriksson
15 Tis	Löpträning 18.00	
16 Ons	Gymnastik 17.45 (barn <7 år), 18.15 (ungdomar 7-12), 19.00 (övriga, samling 18.15 för de som vill jogga först). Nannylund.	
17 Tor	Löpträning 18.00, skidor 18.00	
18 Fre		
19 Lör	Uppstartsträff OL-skolan 10.00	
20 Sön	<i>Landsbrosprinten</i> Distans-OL 10.00	
21 Mån	Spinning Prästängshallen 19.10	Skidstugan v.12: Alnemo & Dahlen
22 Tis	Löpträning 18.00	
23 Ons	Gymnastik 17.45 (barn <7 år), 18.15 (ungdomar 7-12), 19.00 (övriga, samling 18.15 för de som vill jogga först). Nannylund.	
24 Tor	Löpträning 18.00	
25 Fre	OL-värläger Sölvesborg	
26 Lör	OL-värläger Sölvesborg	Avslutningsfest skidsektionen, 19.00
27 Sön	OL-värläger Sölvesborg	
28 Mån		Skidstugan v.13: Alnemo & Dahlen
29 Tis	Höglandsträning Eksjö, Storegårdsparkeringen 18.00	
30 Ons	Gymnastik 17.45 (barn <7 år), 18.15 (ungdomar 7-12), 19.00 (övriga, samling 18.15 för de som vill jogga först). Nannylund.	
31 Tor	Löpträning 18.00	