



# Månadsbladet

## Oktober



### **DAGS ATT KAVLA UPP ÄRMARNA**

Oktober innebär två viktiga budkavlar för klubben.

En av de största kavlarna, 25manna, går av stapeln den 8 oktober utanför Södertälje. Dagen efter går medeldistanstävlingen 25mannakorten. Vi ställer upp med två lag till kavlen. Bussen avgår 16.30 på fredagen från Arenaparkeringen (framför den nya arenan i Eksjö). Vi bor på Scandic Hotel i Södertälje.

Sista helgen i oktober går Smålandskavlen av stapeln i skogarna utanför Mariannelund. Eksjö SOK är en av tre arrangörsklubbar. Smålandskavlen ger klubben möjlighet att visa upp våra goda arrangörskunskaper men också möjlighet till en viss inkomst.

### **Gympa & bad för unga**

Med start onsdag den 5 oktober är det gympa med dopp i Nannylundshallen för barn och ungdomar upp till och med 13 år.

17.45-19.00 Barn upp till 7 år.

18.15-19.30 Ungdomar 8-13 år.

Klockan 19.00 är det medelgympa för vuxna, gratis för medlemmar i ESOK!

### **Natt-OL i oktober**

Två natt-OL-träningar arrangeras i oktober. Den 20 oktober ordnar OLG Y vad som är Natt-KM för alla sugna ESOK:are. Den 27 oktober anordnar SOK Aneby en natt-OL-träning.

### **Längdträff på Pölder Sport**

Torsdagen den 13 oktober 18.00 har Eksjö SOK en längdträff hos Pölder Sport i Nässjö, en av landets absolut bästa butiker för längdskidåkning. Pölder har lovat massor av specialerbjudanden som bara gäller denna kväll.

Passa på att handla innan säsongen sätter igång och innan varorna tar slut (de två senaste åren har det varit brist på det mesta). Alla är välkomna, såväl ung som gammal!

### **Platser kvar till Torsby**

Den 21-23/10 gör vi en resa till skidtunneln i Torsby. Vi bor gemensamt, gör egen frukost och övriga måltider äter vi på restaurang. Ungdomsledare kommer att finnas med. Barn under 13 år måste ha förälder med sig. Klubben står för halva kostnaden för ungdomar upp till 20 år. Anmälan görs till Janne Granstedt.

### **SöndagsRacet**

Eksjö SOK arrangerar fyra SöndagsRace under oktober och november månad. Premiären är den 23 oktober och övriga tillfällen är den 6/11, 13/11 och 20/11.

Det kommer att erbjudas fyra orienteringsbanor av olika svårighetsgrad och längd. Vi utgår från Skidstugan med start klockan 10.00. Priser kommer att utlottas bland de som deltar och fullföljer sin bana.



# Oktober



	Träning och tävling	Övrigt
1 Lör		
2 Sön	<i>Pilaboträffen, Anneberg, Arenaparkeringen 08.30</i>	
3 Mån		Skidstugan v.40: Sandstedt & Abrahamsson
4 Tis	Löpträning 18.00	
5 Ons	Veteran-OL SOK Aneby, 09.00 Gympa Nannylund 19.00	
6 Tor	Löpträning 18.00	
7 Fre	<i>25Manna, avresa 16.30 Arenaparkeringen</i>	
8 Lör	<i>25Manna</i>	
9 Sön	<i>25Manna</i>	
10 Mån		Skidstugan v.41: Sandstedt & Abrahamsson
11 Tis	Löpträning 18.00	
12 Ons	Veteran-OL OK Njudung, 09.00 Gympa Nannylund 19.00	
13 Tor	Löpträning 18.00	Längdträff Pölder Sport 18.00
14 Fre	<i>Daladubbeln, avresa</i>	
15 Lör	<i>Daladubbeln</i>	
16 Sön	<i>Daladubbeln</i>	
17 Mån		Skidstugan v.42: S. N-Djurstedt & S. Djurstedt
18 Tis	Skidträning 18.00	
19 Ons	Veteran-OL Nässjö OK, 09.00 Gympa Nannylund 19.00	
20 Tor	Natt-OL med OLG (tillika Natt-KM), Arenaparkeringen 18.00	
21 Fre	Torsby skidtunnel	
22 Lör	Torsby skidtunnel	
23 Sön	Torsby skidtunnel Söndagsracet 10.00	
24 Mån		Skidstugan v.43: S. N-Djurstedt & S. Djurstedt
25 Tis	Skidträning 18.00	
26 Ons	Veteran-OL SOL Tranås, 09.00 Gympa Nannylund 19.00	
27 Tor	Natt-OL Aneby, Arenaparkeringen 18.00	
28 Fre		
29 Lör	<i>Smålandskavlen</i>	
30 Sön	<i>Smålandskavlen</i>	
31 Mån		Skidstugan v.44: Wärnsberg & Golsäter