



Månadsbladet

December



Vi samlas i Gransnäs

Lördagen den 10 december kl. 9-15 håller klubben en planeringsdag på Gransnäs. Syftet med dagen är att diskutera Eksjö SOK:s organisation, en diskussion som blivit aktuell i samband med att kansliet stängs. Alla medlemmar är välkomna och det är viktigt att så många som möjligt deltar! Anmälan görs till Siv Bergander eller Lennart Henriksson. Klubben bjuder på fika och lunch.

Julgröt

Den 22 december har vi den traditionella julgröten ute i Skidstugan. Kvällen har mer betoning på jul och gröt än träning.

I vanlig ordning blir det några utomhusaktiviteter med ficklampan som stöd och därefter väntar gröten och skinkmackan inne i stugvärmern.

Kl 19.00 öppnar vi grötkastrullen och då hoppas vi att de flesta har hunnit tvaga sig efter bastun.

Sylvesterloppet 2011

Årets sista(?) fysiska aktivitet är självklart Sylvesterloppet på Nyårsafton. Det finns tre banor att välja på för dig som vill springa, jogga eller gå. Fika och priser ingår i startavgiften som är 20:-.

Samling 10.00 i Skidstugan med start cirka 10.15. Alla är välkomna!

Nya klubbkläder 2012

Eksjö SOK kommer att springa i en ny fräsch dräkt under 2012. Design och färgsättning är ändrad. Hur den nya kollektionen ser ut kan du se på planeringsdagen i Gransnäs, under grötkvällen och på torsdagar fram till den 18 januari då den första beställningen görs.

Klubben kommer att subventionera kläder för både vuxna och ungdomar under 2012. Priser och mer information kommer senare.

Skinkracet 2011

Söndag den 18 december samlas vi i Skidstugan för att avgöra det årliga Skinkracet. Vem gissar bäst tid på sin bana? Förra årets snöpuls skapade kaos i gissarleden. Kommer du närmare nu? Start från 10.00.

God Jul & Gott Nytt År!



December



	Träning och tävling	Övrigt
1 Tor	Löpträning 18.00	
2 Fre		
3 Lör		
4 Sön		Tipspromenad 10-12.30
5 Mån		Skidstugan v.49: L-E Spaak & Gun Henriksson
6 Tis	Skidträning/Löpträning 18.00	
7 Ons	Spinning Prästängshallen 18.15 Gympa Nannylund 19.00	
8 Tor	Löpträning 18.00	
9 Fre		
10 Lör	Teknikpass, 10.30 Gransnäs (Elitgruppen)	Planeringsdag Gransnäs 09-15
11 Sön	Distanspass 10.00	Tipspromenad 10-12.30
12 Mån		Skidstugan v.50: Klintberg & Hageltorn
13 Tis	Skidträning/Löpträning 18.00	
14 Ons	Spinning Prästängshallen 18.15 Gympa Nannylund 19.00	
15 Tor	Löpträning 18.00	
16 Fre		
17 Lör		
18 Sön	Skinkracet 10.00	Tipspromenad 10-12.30
19 Mån		Skidstugan v.51: Klintberg & Hageltorn
20 Tis	Skidträning 18.00	
21 Ons	Spinning Prästängshallen 18.15 Gympa Nannylund 19.00	
22 Tor	Löpträning 18.00	Julgröt Skidstugan 19.00
23 Fre		
24 Lör		
25 Sön		Tipspromenad 10-12.30
26 Mån		Skidstugan v.52: S-G Bergander & Reimertz
27 Tis	Skidträning 18.00	
28 Ons	Spinning Prästängshallen 18.15	
29 Tor	Löpträning 18.00	
30 Fre		
31 Lör	Sylvesterloppet 10.00	