

Sommar sommar sommar

Självklart skall ni vila, bada och ha kul i sommar, men det går att kombinera med orientering!

Under sommaren finns Sommarserien, tisdagar i söderort, se det som teknikträning. Hela programmet finns på www.rabarber.se/luffarligan/index.asp, välj SOMMARSERIEN i övre högre hörnet. På Sommarserien anmäler man sig på plats och köper sin karta själv. Egen plastficka brukar vara bra att ha med sig.

OK Ravinen har sitt traditionella Trekvällars 30/6, 1/7 & 2/7. TC är vid Björhagsgården bakom Marcuskyrkan/Björhagensskola, nära och bra. Mer information finns på www.ravinen.org. Anmäl via Klubben Online för eller spring en öppen bana på plats. Vill du ha hjälp med anmälan, kontakta Katarina senast 25 juni.

För er över 12 år rekommenderas även Linnés Spänstpass 1 gång i veckan! Inled med 10 min uppvärmning i form av lätt joggning, kör Spänstpasset, avsluta med 20 minuters lätt löpning efteråt. Spring gärna ett längre, lugnare skogspass i veckan, minst 40 min om du är mellan 12 och 14 år och minst 60 om du är över 14 år. Linnés Spänstpass finns att skriva ut från www.sol.a.se under UNGDOMSVERKSAMHET

NATURPASSET 50st fasta kontroller att "ta" i "vår skog" öster om Björkhagen/Bagis säljes genom:

- Apoteken i Bagarmossen, Enskededalen, Hammarbyhöjden, Globen och Kärrtorp
- Biblioteket i Skarpnäck
- Brotorp (Skogsluffarnas klubbstuga) under Öppet-hus-lördagarna
- Cycle Corner på Hammarby Allé 115 i Hammarby Sjästad
- Hellasgården
- Naturkompaniet Siroccogatan 21 Sickla köpvarter

Höstens träning mjukstartar tisdag den 11/8 kl 17.45 - håll utkik på hemsidan för mer information!

Nedan har ni tävlingar tidig höst. Vill ni ha hjälp med anmälan, kontakta Katarina (katarina.sahlsten@telia.com):

Datum	Arrangör/distans	Sista anmälan
9/8	IFK Enskede / lång	2 augusti
15/8	Järle IF / lång	Början av augusti
16/8	Järle IF / medel	Början av augusti
22/8	Tureberg IF / medel	Början av augusti
26/8 (onsdag)	OK Södertörn / Ungdomserien- Regionfinal	UNK Anmäler alla ungdomar

Se till att fylla i TRÄNINGSKALENDERN (finns att skriva ut från hemsidan under UNGDOMSVERKSAMHET)

Somriga SOLhälsningar
Ungdomsledarna!