

Hej på er hör ni!

Det är nu mitt i januari och snön står upp till hårfästet - dvs i det inre Norrland eller nåt. För här hemma kör vi ju f.n.snöfritt.

Så till veckan blir det nu mycket träning att välja på.

Dels har vi de vanliga tisdagsaktiviteterna, ja det började ju i ny form förra tisdagen då Eva L körde ganska tuff cirkelträning (styrka och smidighet) med oss i Vitalisskolan, och det fortsätter den här tisdagen också enligt schemat.

Men samma kväll (**tisdag**) går **GTNC**, Gnesta-Trosa NattCup av stapeln för den som vill springa nattorientering.

Samling kl **18.30** vid OK **Klemmingens klubbstuga** vid Hagstumossens IP, Gemensam start 20-30 min därefter. 3 banor som vanligt (den kortaste håller HD12-svårighet enl. uppg.).

Den här gången blir det ingen sportidentstämning meddelas från OKK.

På torsdag fortsätter vi också med den löpträningen av varierad form som startade förra veckan (då var det olika varianter av intervaller längs elljusspåret). Kl 18 vid klubbstugan.

Och samma kväll (**torsdag**) börjar **Weines och C-G:s nattorientering** igen efter jul- och nyårsuppehållet. Och den här första gången blir det start och mål vid **Ställverket** längs Studsviksvägen.

Start från kl. 18. Ingen församling vid klubbstugan.

Weine kör inte heller med sportident, men en bana på 3,5-4 km bjuder han på.

Bastun i klubbstugan sätts på för den som vill åka dit efteråt (men även för de som tränar löpträning därifrån naturligtvis).

Så nu gäller det att välja... och sen hålla lampan laddad hela veckan...

Anders