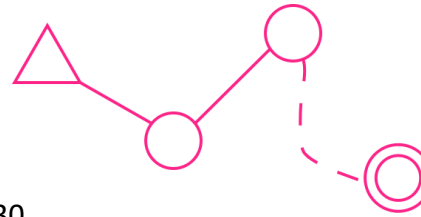


# Lilla Regnbågsgruppen – HT 2015



VÄLKOMNA PÅ VÅRA TISDAGSTRÄNINGAR!!! Samling 17:45. Träning 18-19/19:30

Datum	TISDAGSTRÄNING	Plats	“Tävling”	Samåkning	Övrigt – ta med!
25 aug	<b>Beach-OL – Uppstart</b>	Tofta		Ica Maxi	Badkläder + Grillmat
29 aug		Lickershamn	DM Medel	-	
30 aug		Lickershamn	Stafett-DM	-	
1 sept	<b>OL-banor, kanske radiostyrda eller golf-OL?</b>	Svaidestugan		-	
5 sept		Klntehamn	Motions-OL	-	
6 sept		Liffride	DM lång	-	
8 sept	<b>“Vilken väg?”</b>	Lojsta		Ica Maxi	Badkläder
15 sept	<b>“Kontroll-plock”</b>	Fjäle i Ala		Ica Maxi	
20 sept		Buttle	Höstträffen	-	
22 sept	<b>“Tennis-OL”</b>	Södra Hällarna		-	
27 sept		Etelhem	Skogis cup	-	
29 sept	<b>“Upp och ner”</b>	Muramaris		-	
6 okt	<b>“Microsprint”</b>	Solbergaskolan		-	Inomhusskor/kläder
10 okt		Garda	Skogis cup	-	
13 okt	<b>“Skattjakt” + “Natt-OL/Stugrace”</b>	Svaidestugan		-	Ficklampa/Pannlampa
17 okt	<b>LÄGER!!!</b>	Bro/Hejdeby	Helg utan Älg	-	
18 okt		Bro/Hejdeby	Helg utan Älg	-	
25 okt		Ardre/Ljugarn	Skogis cup	-	

Som ni ser så kommer vi röra oss runt på olika platser i höst. Det är för att få variation på platser och kartor, ff a för våra lite äldre barn, och för att hänga ihop mer med den ”Stora Regnbågsgruppen” som vid flertalet tillfällen kommer att ha träning på samma plats. Hoppas det inte ställer till med något trassel! Vid de fem tillfällena i september finns det möjlighet att vara med i en nybörjargrupp för vuxna/tonåringar, som också kommer vara på samma plats – hoppas vi får se många intresserade föräldrar där! För att underlätta – och spara miljön – försöker klubben samåka från stan de gånger träningarna är lite längre ut. De som vill samlas då på ICA Maxis parkering (mot stan till) och flyttar ihop i så få bilar som möjligt. Det brukar bli ca 17:00 – håll utkik på fb/hemsida för ev ändring av tid. Naturligtvis går det också alltid att åka direkt till träningsplatsen om det passar bättre. Hjälps gärna åt med samåkningen till ”tävlingarna” också!

**VÄND!!!→→→**

## Fika/Bastu efter träningen

När vi är i Svaidestugan finns det fika som vanligt att köpa för 10:- och då är också dusch och bastu öppen, så ta gärna med handduk och ombyte!

När vi är iväg på andra ställen kan det vara bra att ta med en vattenflaska och också om man vill ha ngn frukt eller annat mellanmål med att ta direkt efter träningen.

*I övrigt gäller som alltid: oömma kläder som är sköna att springa i och gärna ett torrt ombyte även om det inte finns dusch. (Man kan bli blöt...)  
De som har får gärna ta med egen kompass och "sportident-pinne".*

## Dessutom har vi "Helg-utan-Älg"-LÄGER 17-18 oktober i Väskinde bygdegård! Missa inte det!!!

Lägret är bara för oss i grön-vit-gula gruppen i Svaide Roma SOK (eventuellt med lite ungdomar som hjälpledare) och vi kommer ha jätteroligt och mysigt!!! Som vanligt börjar vi i anslutning till lördagens tävling och avslutar vid söndagens tävling. Vi ledare hoppas att så många som möjligt har lust att komma med! Mer info kommer.

## "Tävlingar"

Tävlingarna som finns med i kalendern är till för alla! Man behöver inte springa tävlingsklass utan kan ta en "öppen bana", eller inskolning/U1/U2 för barnen. Där får man gå/springa flera stycken ihop eller med en vuxen i sällskap. Fråga oss ledare om ni vill veta mer så hjälper vi till! Det är inget organiserat för gruppen, men oftast är någon/några av oss där och kan visa hur man gör om det behövs och ni vill.

## **LEDARNA I LILLA GRUPPEN:** gemensam mail [lilla@svaideroma.se](mailto:lilla@svaideroma.se)

Greger Westerlund	0735-210304	greger.westerlund@gotland.se
Fredrik Westergaard	0702-665099	fredrik@westergaard.info
Nina Bjersander	076-7211445	nina.bjersander@hotmail.com
Tommy Ullberg	070-5560005	tommy@ullberg.net
Eva Lundin	070-9732851	eva.ostlund@gmail.com
(Anna Levin)	070-3220552	anna@levingotland.se
(Olof Persson)	073-9649265	floffe@gmail.com



Skicka gärna ett mail om ni vet att ni inte kommer! Tveka inte att höra av er om det är något ni undrar!