



Månadsblad

www.leksandsok.seinfo@leksandsok.se

bg 239-2785

Huvudsponsorer



clas ohlson

Leksands Sparbank



Orienteringsresa 2017 eller 2018? Vart? - var med och rösta!

Under 2016 har Leksands OK haft många arrangemang som gett en bra slant till klubbkassan. Det vi jobbar in vill styrelsen att det när det finns utrymme ska leda till någon aktivitet så att funktionärerna känner att de får något tillbaka också.

Aktiviteterna ska ha olika inriktning och vara på olika nivåer för att många ska ha möjlighet att vara med på något. Curling/konstmuseum och middagen vid Moskogen i november var en del av det.

Styrelsen har som ett nytt förslag att Leksands OK under sommaren 2017 gör en orienteringsresa inom Norden eller att det under sommaren 2018 blir en orienteringsresa längre bort.

Resalternativen:

- 1) 6-9/7, 2017 **Åre/Välådalen**
- 2) 8-14/7, 2017 **Gotland**
- 3) 6-9/7, 2017 **Skagen, Danmark**
- 4) sommaren, 2018 **Europa**

(se mer information om förslagen på www.leksandsok.se från 5/3.

Leksands OK subventionerar en del av resan och utöver det blir det en egenavgift.

Veteranorienteringar

Det går sakta men säkert mot vår och säsongens första veteranorientering går av stapeln 4/4 med Kvarnsveden som arrangör. Tävlingen går i Mellstaterrängen. Totalt är 27 tävlingar inplanerade. Den sista arrangeras 24/10.

Vi kommer att vara arrangör av två tävlingar, dels 7/6 tillsammans med Insjön och så 10/10 då vi själva arrangerar.

Hela programmet finns på DOF:s hemsida under fliken Veteranorientering.

Röstning

Innan årsmötet som är 13/3 kommer förslagen att skickas ut till medlemmerna via e-mail (logga in på www.leksandsok.se och uppdatera din e-mail!) samt läggs upp på www.leksandsok.se. Då kan var och en fundera och kolla över vilket förslag som känns mest intressant.

Under årsmötet kommer varje resealternativ att presenteras och möjlighet finns att ställa frågor. Röstning kommer att ske under årsmötet och för de som inte kan vara på plats på årsmötet kommer det att finnas möjlighet att rösta i förväg via ett program som heter Doodle. Se info när resealternativen läggs upp på hemsidan.

De som är 12 år och uppåt får vara med och rösta. Varje familj har alltså flera röster. Röstningen via Doodle kan ske till den 13/3 kl 13.00.

Egenavgift

För varje alternativ subventionerar klubben en del men det blir även de blir egenavgifter, se reseförslagen.

Klubbafton tisdagar från vecka 10

Från och med vecka 10 är klubafton tillbaka till tisdagar med klubbträning. Det är någon typ av hastighetsträning i form av intervall, tempo eller backe. Då blir det även dags att duka fram klubb-fika igen.

Leksands OK

KÖP & SÄLJ på Facebook:

[Orienteringsprylar mm](#)
[köp och sälj Leksands OK](#)

TIPS!

ANNA-KARINS

KOST-TIPS

Löparens gröt

Många löpare gillar att äta havregrynsgröt till frukost. Här kommer en variant som håller dig mätt lite längre. Du blandar ihop grynen på kvällen och kokar dem på morgonen. Gröten innehåller bra energi, men kombinera gärna med nötter/frön/frukt/torkad frukt/bär/kokoschips/nötsmör så att det matchar ditt energibehov.

2 PORTIONER

- 2 dl havregryn
- 2 msk quinoa
- 1 msk chiafrön
- 3 dl vatten
- 2 dl valfri mjölksort
- 1 msk honung
- Salt
- Krydda förslagsvis med vaniljpulver, kanel eller kardemumma
- Eventuellt också mandlar, nötter, frön, kokosflingor/chips, jordnötsmör/mandelmör och torkad frukt

GÖR SÅ HÄR:

Blanda havregryn, quinoa och chiafrön med vatten på kvällen. Låt stå övertäckt i kylan över natten. På morgonen tillsätter du mjölk, salt, honung, kryddor och valda tillbehör. Koka några minuter under omrörning, här går det också att tillsätta 1-2 ägg för ännu matigare och energirikare gröt. Servera gärna med naturell, grekisk eller turkisk yoghurt. Toppa gröten med bär, frukt och nötter. Smaklig frukost!

Mer tips finns på:

Hemsida: www.kost-livskraft.se,

Instagram: kostochlivskraft

Facebook: Kost & Livskraft i Leksand

Mars 2017

1	Klubbafton 17.45 (ansv P. Junevik)	9
2		
3		
4		
5	Vasaloppsfrukost kl 7.45 + träning kl 10, Källan	
6		fam. Alm 10
7	Klubbafton + fika 17.45	
8		
9		
10		
11		
12		
13	Årsmöte kl 18.00, Källan Röstning sommarresa!	fam. Söderlund 11
14	Klubbafton + fika 17.45	
15		
16	Möte Siljanskrets-gruppen 18:30 Källan.	
17		
18		
19		
20		fam. Berg 12
21	Klubbafton + fika 17.45	
22		
23		
24		
25	Skogsröjarträff, Ludvika (13-16 år)	
26	Skogsröjarträff, Ludvika (13-16 år)	
27		O Jäderberg 13
28	Klubbafton + fika 17.45 (manusstopp månadsbladet)	
29		
30		
31		

ÅRSMÖTE

13 Mars - kl 18.00

Vasaloppsfrukost 5/3 från 7.45, Källan:

Käka frukost, kolla Vasaloppet, träna och umgås.

För koll på inköp, anmäl till Åsa Spik 076-586 05 65.

Sponsorer:



ALLT INOM BYGGHANDEL

För proffs och konsumenter!

Öppet: Vardagar 07.00 - 17.00
Lördag 09.00 - 13.00

AB Karl Hedin Bygghandel
Järnavägen 11, Leksand
0247-79 66 00
www.abkarlhedin.se