



# Månadsblad

[www.leksandsok.se](http://www.leksandsok.se)[info@leksandsok.se](mailto:info@leksandsok.se)

bg 239-2785

Huvudsponsorer



clas ohlson

Leksands Sparbank



## Dags för beställning av Leksands OK kläder t.o.m 15/10

Ny beställningsperiod av Leksands OK kläder är öppnad. Lägg in beställningar senast 15 oktober så levereras kläderna inom cirka sex veckor.

Nyhet är att webshopen är kompletterad

med tjockare överdrag samt skidträkt. Storlekar för provning kommer att finnas under vecka 41 (eventuellt tidigare). Ytterligare information och länkar finns på Leksands OKs webbsida.

## Traditionella Skinkloppet

I år genomförs traditionella Skinkloppet söndagen den 17 december.

Nyhet i år är att förutom aktiviteten Skinkloppet kommer vi att presentera stomplanen för arrangemang och planeerade aktiviteter för 2018.

Programmet kl 10.00 – 13.00:

- Aktivitet
- Dusch/bastu
- Grötlunch
- Information om 2018

Så boka in redan nu i kalendern!

*Arrangörerna och tillika fjolårets vinnare!*

## 25-manna träning & info

Sista 25-manna träningen blir den 5/10 vid Källan. Från kl 17.00 går det att provspringa veteranbanorna som ska användas 10/10 eller kl 17.45 är det gemensam start på gafflade 25-manna träning för de som vill ha lite race istället. Efter träningen den 5/10 blir det information vid Källan om laget, avresa med mera.

Stor buss är inbokad och det finns plats för fler att följa med som hejarlack eller springa öppna banor. Det är ett häftigt arrangemang att uppleva!

## Avslutning Siljankretsen

Siljanskretsens sista deltävling är natt orientering den 20 oktober och det är IK Jarl, Rättvik som arrangerar.

Vid det tillfället blir det också prisutdelning och eventuellt mat också. Alla som deltagit på minst tre deltävlingar av Siljanskretsen får en Nittsjösmugg. Håll utkik efter med information av din tränare eller på Leksands OKs webbsida.

## Veteranorientering 10/10

Leksands OK arrangerar sin sista veteranorientering den 10:e oktober. TC är vid klubbstugan och banorna går i den kringliggande terrängen. Inbjudan finns i Eventor, (inkludera närtävling). Är du dagledig kan du naturligtvis vara med och springa även om du inte uppnått veteranstatus.

Våra egna tisdagsträffar vid Källan börjar 31 oktober.

## Julbasar 25/11

I år blir det enklare julbasar med fokus på lingonkransar, tipspromenad, fika och ev tjockbulla om det finns några som har möjlighet att hjälpa till att baka. Vi försöker få till en träning också. Vi blir jättegglada om några är intresserade av att vara med och hjälpa till att hålla i det.

Kontakta Åsa Spik 076-586 05 65 [agspik@live.se](mailto:agspik@live.se), Gunilla Lärfars eller Petra Baljeu.

## Klubbträningar vintern

Leksands OK kommer att under vintern fortsätta med att ha klubbafton på tisdagar. Vissa år har vi istället haft på onsdagar för att skidklubben hyrt Källan på tisdagar. Skidklubben kommer att fortsätta hyra Källan men vi kommer också att kunna vara där samtidigt.

ANNA-KARINS

## KOST-TIPS

### BLÅBÄRSPANNKAKOR

Pannkakor är bra till frukost, mellanmål eller som kvällsmål. Pannkakor går snabbt att göra och är perfekt att ta med som ett mellanmål nästkommande dag. Servera gärna pannkakorna med lite vispad grädde eller en klick turkisk yoghurt som går att smaksatt med t.ex. honung, äkta vaniljpulver, kardemumma eller kanel. För extra energi och nyttiga fetter, strö över valnötter eller andra nötter och frön.

### INGREDIENSER (ca 4 st)

- 1 dl mandelmjöl
- 1 krm äkta vaniljpulver
- 1 krm kardemumma
- 1 msk fiberhusk
- 1 nypa salt
- 1 tsk bakpulver
- 1 dl havre-, mandel-, kokos- eller vanlig mjölk
- 2 ägg
- 1 dl blåbär

### GÖR SÅ HÄR:

Vispa kraftfullt ihop alla ingredienser utom blåbär, antingen med elvisp eller förhand. Låt stå och svälla cirka tio minuter. Rör försiktigt ner blåbär, stek på svag värme i smör eller kokosolja och servera med valfria tillbehör.

### DALAOFFENSIVEN 21 oktober

För unga, gamla, ledare och aktiva. Träning, information och diskussioner. Anmälan via Eventor (inkludera närtävling). Ee mer information i inbjudan på Eventor eller LOKs hemsida.

**Oktober 2017**

1	Skärmjakten, HJS Vansbro
2	<i>fam Sernfält/fam Jones</i> <b>40</b>
3	Klubbafton 17.45
4	
5	från 17.00 provlöpning veteranbanorna 17.30 25-manna träning Källan + info efteråt
6	
7	25-manna
8	
9	<i>fam. Sarenmark-Rydell</i> <b>41</b>
10	Klubbafton 17.45
11	
12	OL-träning Källan med pannlampa
13	
14	Daladubbeln stafett
15	Daladubbeln patrull
16	<i>fam. P Jäderberg /fam M &amp; S Andersson</i> <b>42</b>
17	Klubbafton 17.45
18	
19	
20	Siljanskrets natt avslutning Rättvik
21	Dalaoffensiven, Borlänge (anmälan Eventor, närtävl)
22	
23	<i>fam. Spik</i> <b>43</b>
24	Klubbafton 17.45
25	
26	<b>Manusstopp månadsbladet</b>
27	
28	
29	
30	<i>fam. Junevik</i> <b>44</b>
31	Klubbafton 17.45

**Sponsorer:**



**XBASE**

BOKFÖRING  
ADMINISTRATION  
SERVICE  
EKONOMI

Vi gör fria  
företagare friare

Låt oss sköta administrationen så kan du  
själv lyfta som företagare.

