



# Månadsblad

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

bg 239-2785

Huvudsponsorer



clas ohlson

Leksands Sparbank



## Träning och efterföljande OL-GALA 6/1

Alla mellan 0-99 år är varmt välkomna till Källan lördagen den 6:e januari klockan 15:00.

Adelina Funke och Maja Mörth fixar träning medtag SI-pinne och pannlampa. Därefter erbjuds dusch och uppvärmd bastu. Cirka 17:30 drar galan igång med lite mingel. Det går alldeles utmärkt att komma då, för er som inte behagas vara med på träningen. Under OL-galan kommer vi bjuda på nomineringar, utmärkelser och lekar. Maten subventioneras delvis av klubben men en viss egen kostnad blir det men det återkommer vi med senare. Medtag egen dryck.

Du anmäler dig (och din familj) senast: 3/1 på hemsidan, Leksands OKs facebook eller via SMS till Anna Funke (073-034 45 45).

Om ni har allergier så meddela det i samband med anmälan.

Välkomna!



## Ullmaxcupen

Deltävling 3 av Ullmaxcupen är den 16/1. Det blir tre banor, från gul nivå och uppåt. Anmäla sker via Leksands OKs facebook-sida eller hemsidan (när notis kommer). Gemensam start med pannlampa. De totalt fyra deltävlingarna räknas ihop till ett resultat. Cupen räknas också med i Vinterligan. (avslutande datum för Ullmax-cupen är 27/2).

## Välj LOK vid Svenska spel

De som spelar vid Svenska Spel kan välja en förening som de vill stötta. Projektet kallas Gräsroten. Utifrån hur mycket föreningens stöttare har spelat under året så fördelas i november en stor summa pengar mellan föreningarna. Leksands OK fick därför 3295:- extra nu i november. Så om du ändp såelar vid Svenska Spel: välj Leksands OK så ser vi hur mycket det blir november 2018.

## Dalacupen

I Dalacupen 2018 för 13-16 åringar ingår både orientering, mountainbikorientering och skidorientering. Första deltävlingarna blir därför IFK Moras skidO tävlingar i Grönklitt helgen 13-14 januari. Vid inställda tävlingar kan ersättningstävlingar komma att ingå istället.

## Följ inlägg på LOK

På Leksands OKs hemsida är det smidigt att trycka på stjärnan på de sidor som ni vill ha extra koll på t ex nyheter, träningsinfo. Klicka på stjärnan och skriv in namn och e-mailadress. Därefter får ni först ett e-mail för att bekräfta att ni är ni. Efter att det är gjort så får ni information via e-mail så fort det blir ett nytt inlägg på den sidan. Det är bra så att ni inte missar någon spännande!



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/mandelsmör och torkad frukt

### GÖR SÅ HÄR:

Blanda havregryn, quinoa och chiafrön med vatten på kvällen. Låt stå övertäckt i kylen 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!



## Januari 2018

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  |  | <i>fam. I Erkers</i> <b>1</b>                     |
| 2  | Klubbafton (LOK fika) 17.45                | <i>(ansv. Madde)</i>                              |
| 3  |  |   |
| 4  |  |   |
| 5  |  |   |
| 6  | Träning + OL-gala Källan                   | <i>(se inbjudan)</i>                              |
| 7  |  |   |
| 8  |  | <i>fam. Wilén</i> <b>2</b>                        |
| 9  | Klubbafton (skidkl fika) 17.45             | <i>(ansv Magnus Göras)</i>                        |
| 10 |  |   |
| 11 |  |   |
| 12 |  |   |
| 13 | Distans                                    | <i>(ansv. Johan Enges) / skidorientering Mora</i> |
| 14 | skidorientering Mora                       |   |
| 15 | Styrelsemöte                               | <i>fam. Norman-Sundström</i> <b>3</b>             |
| 16 | Klubbafton (LOK fika) 17.45                | Ullmax-cup nr 3                                   |
| 17 |  |   |
| 18 |  |   |
| 19 |  |   |
| 20 |  |   |
| 21 | Distans                                    | <i>(ansv. Wilmer Brodén)</i>                      |
| 22 |  | <i>fam. Allmungs</i> <b>4</b>                     |
| 23 | Klubbafton (LOK fika) 17.45                | <i>(ansv. Maria J)</i>                            |
| 24 |  |   |
| 25 |  |   |
| 26 |  |   |
| 27 |  |   |
| 28 | Distans                                    | <i>(ansv. Pontus Funke)</i> <b>Manusstopp</b>     |
| 29 |  | <i>fam. Göras</i> <b>5</b>                        |
| 30 | Ingen träning LOK, onsdag istället         |   |
| 31 | Natt-träning för Dalarna - mer info kommer |   |

## 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