



Månadsblad

www.leksandsok.seinfo@leksandsok.se

bg 239-2785

Huvudsponsorer



clas ohlson

Leksands Sparbank

**HÄNG MED PÅ:**

Klubbresa i påsk med orientering Norrköping -intresseanmälan senast 11 februari

En del av pengarna som vi arbetade in under O-Ringen 2016 har klubben beslutat att ska gå tillbaka till klubbens medlemmar genom subventionerade klubbresor där ett utav målen är att stärka sammanhållningen i klubben och lära känna varandra ännu bättre.

Gruppen som arbetat med detta har nu tagit fram en plan för detta. Det innebär i korthet att vi kommer att göra 2-3 kortare resor till kommande O-Ringen terrängar i samband med tävlingar i området. Det

betyder att resorna kommer att bli vid olika tidpunkter kommande åren men innebär att vi 2018 tittar på 2019s terräng runt Kolmården. Nästa år runt Uppsala och en eventuell 3:e resa under 2020 till Åre. (Alltså en resa om året).

Via länken hittar du ännu mer info om resan.

Intresseanmälan till klubbresa i påsk.
<http://simplesignup.se/private/event/126407/2517135aa8>

Ullmaxcupen

Avslutande deltävlingen av Ullmaxcupen är den 27/2. Det blir tre banor, från gul nivå och uppåt. Anmäla sker via Leksands OKs facebookside eller hemsidan (när notis kommer). Gemensam start med pannlampa. De totalt fyra deltävlingarna räknas ihop till ett resultat. Cupen räknas också med i Vinterligan.

Vinterligan 2017/2018

Från höstlovet och fram till sportlovet är det Vinterliga för Leksands OK vilket ger poäng vid deltagande på tisdags och helgträningarna. Fullständiga listan finns på <http://vinterligan.blogspot.se/>. Ett utdrag från poängställningen 28/1 är enligt nedan:

1. Anna Funke	42p	5. Madde Allmungs	24p	8. Maja Mörh	16p	10. Jonathan Björk	12p	11. Ellen Funke	10p
2. Tuva Spik	32p	6. Isabella Joons	22p	8. Anders Olars	16p	10. Magnus Brodén	12p	11. Mirjam Joons	10p
3. Joel Allmungs	30p	6. Magnus Göras	22p	8. August Göras	16p	11. Adelina Funke	10p	11. Mattias Nääs	10p
4. Clara Spik	28p	6. Marita Olars	22p	8. Peter Junevik	16p	11. Tobbe Söderlund	10p	12. C-H Mörh	8p
4. Pontus Funke	28p	7. Johan Olars	18p	9. Linnea Junevik	14p	11. Elsa Göras	10p	12. Maja Yttergren	8p
5. Åsa Spik	24p	7. Johan Enges	18p	10. Alice Funke	12p	11. Daniel Olars	10p	12. Eskil Nääs	8p

ANNA-KARINS

KOST-TIPS

OVERNIGHT OATS

Overnight oats är en god frukost som du förbereder kvällen innan. Supergott, nyttigt och mättande, som även funkar som mellan- eller kvällsmål. En riktig energikick att starta dagen med!

Ingredienser: (1 portion)

- 1 dl havregryn
- 1 dl kokosmjölk
- 1 dl vatten eller valfri mjölk
- 1 tsk kanel
- 1 krm salt
- 1 krm vaniljpulver
- 1 msk jordnöttsmör

Topping som du gillar; t.ex. bär, frukt, nötter, frön, kokosflingor

Gör så här:

1. På kvällen: Blanda alla ingredienser i en skål eller burk. Du kan byta ut kokosmjölken och vattnet mot valfri mjölk, eller bara använda kokosmjölk om du föredrar en tjockare konsistens.
2. Täck med lock och låt stå i kylen under natten.
3. På morgonen: Rör runt i gröten och håll på extra vätska om det behövs. Gröten ska vara krämig.
4. Ställ skålen i micron i 15 sekunder för att inte gröten ska vara iskall.
5. Toppa med exempelvis bär, banan, kokos och ringla lite naturlig yoghurt över om du vill.

Nya rutiner för stugvärdar gällande kylskåpet Källan!

För att skapa bättre hygien, minska matsvinnet och för att ta bort osäkerheten kring de matvaror som finns i vårt gemensamma kylskåp så har det tagits fram rutiner. När du är stugvärd, följ instruktionerna på kylskåpet.

Stugvärdslistan för året finns på hemsidan under "Föreningen/Stugvärdar 2018".



ÅRSMÖTE

27 Mars KL 19.00



Februari 2018

1		5
2		
3	Vinterligan - distans, Källan kl 10	
4		
5		J. Skarner 6
6	Vinterligan 17.45 (ansv träning M. Göras)	
7		
8		
9		
10	DM SkidO sprint, Vansbro	
11	Vinterligan dist kl 10 (Berg) /DM SkidO med., Vansbro	
12		fam. Dovåker-Liss 7
13	Vinterligan 17.45 (ansv träning Å. Spik)	
14		
15		
16		
17	Vinterligan med Juniorträff kl 10 Källan (P. Junevik)	
18		
19		B.M Dalin 8
20	Vinterligan 17.45 (ansv träning M. Allmungs)	
21		
22		
23	Manusstopp månadsbladet	
24		
25		
26		fam. Lärvars 9
27	Ullmaxcup deltäv. 4	
28		

Sponsorer:



Tällberg 0247-500 15



årsmöte
27 Mars KL 19.00

BASE
BOKFÖRING
ADMINISTRATION
SERVICE
EKONOMI

Vi gör fria
företagare friare

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

Idag finns vi i Leksand och i Falun. Telefon till växel 0247-79 60 80. www.xbase.se