



Månadsblad

www.leksandsok.seinfo@leksandsok.se

bg 239-2785

Huvudsponsorer



clas ohlson

Leksands Sparbank



Avslutning Ullmaxcupen

Ullmaxcupen har haft 4 deltävlingar under vinterligesäsongen. Det har totalt varit 64 startande (32 unika deltagare) och på den första deltävlingen var det 24 stycken. Tuva Spik och Anna Funke var med vid alla 4 deltävlingarna och 9 stycken var med på 3 av 4.

Det har varit en snörik vinter som gjort att 3 av 4 tävlingar hållit sig på vägar och stigar i Lisselby och på Noret.

Ett av målen med cupen har varit att få fler att känna sig trygga och springa med lampa när det är mörkt och det hoppas det har bidragit till.

...Efterlysning 5/3!

Måndag 5/3 kommer jag hålla i en klubbträning, där desto fler=desto bättre är önskvärt, så jag kan testa ordentligt hur övningarna funkar i "skarpt läge"

Därav efterlysningen, jag vill ha med ALLA åldrar (barn under 9 år med vuxen) och olika konditonsnivåer!

Så inga förkunskaper behövs. Man kommer att bli så trötta och nöjda som man själv bestämmer! Hoppas ni kan ställa upp.

Tränare för kvällen Madde Allmungs svarar på frågor 073-9922354

ANNA-KARINS

KOST-TIPS

UGNSBAKAD GRÖT MED BÄR

Ett lite lyxigare recept på gröt som passar perfekt till helgen när tiden inte är så knapp. Lägg till vilken smaksättning du vill, olika sorters bär, rivna morötter, hackade äpplen eller vad du känner för. Jag brukar servera min med en klick yoghurt på, blir nästan som att äta en kaka med topping till frukost!

Ingredienser (4-6 portioner)

- ca 2-3 dl upptinade frysta bär
- 5 dl havregryn
- 1 tsk bakpulver
- ½ tsk mald ingefära (1 tsk riven färsk)
- 1 msk kanel
- en nypa salt
- 2 ägg
- 5 dl växtbaserad eller vanlig mjölk
- ½ tsk vaniljpulver
- ½ dl honung
- 1 msk kokosolja
- 1 ½ dl pumpafrön
- 1 ½ dl mandlar

Gör så här:

- Sätt ugnen på 100 grader.
- Bred ut bären i ett jämt lager på botten av en ugnsfast form.
- Blanda havregryn, bakpulver, ingefära, kanel och salt i en bunke. Knäck äggen i en annan bunke, tillsätt mjölk och vanilj och vispa ihop.
- Gör nöttblandningen: blanda honung, kokosolja, pumpafrön och nötterna i en skål och rör om så att allt täcks.
- Strö havregrynsblandningen över bären, häll över äggblandningen och strö toppingen över.
- Grädda i cirka 40 minuter, gröten ska ha stelnat och toppingen ska kännas lite knaprig. För snabbare tillagning öka temperaturen på ugnen.

Medaljer USM/veteran i skidO

Under SM i SkidO i Östersund fixade Matias Nääs silver i sprint samt brons på lång vid veteran SM och Eskil Nääs fick med sig brons i H15 på långdistansen. Tuva Spik hade stolpe ut med en 4:e plats i D15. Ett trevligt arrangemang som också ingick i Nordiska ungdomsspelen där flera vintergrenar ingår för ungdomar.



Eskil Nääs brons vid USM långdistans.

Ta vara på möjligheten att utvecklas med hjälp av Anneli Östberg! Garanterat nyttigt!

Källan 11/4 kl 18.00:

Att coacha mig själv och laget!

Det är lätt att jämföra sig med andra hela tiden. Är jag tillräckligt bra?

Vi kommer jobba med:

- Hur du och jag fungerar vid motgångar
- Att utmana sina rädslor – hur gör jag då?
- De medvetna och omedvetna målbilder du har styr dig varje dag. Är det dags att välja nya?
- Att förstärka de positiva beteenden som du vill fortsätta med är viktigt. Det skapar din framtid! Här får du tips på hur du gör detta.

