



Ångebo IK s styrelse 2020. Ordf. Martin Bergerståhl, 073-0619557. Kassör, M-L Wikström 070-5253096. Sekreterare, Janne Lundström, 070-4333623. Övriga Bengt Skarp, 070-6859079 och Iréne Mickelsson Ilonen, 073-0578026. Suppleanter, Astrid Johansson och Anna Nordin.

Vintern blev som den blev denna säsong. Vi fick uppleva några dagar då och då med fina spår och gnistrande före men de flesta dagarna växlade med regn å isiga spår. Vi som var nitiska fick leta snö på högre höjder för att tillfredsställa kroppens bön efter fysisk aktivitet.

En räddare i nöden var stationsträningen på onsdag kvällarna, (som nu avslutats) Vi lade in lite tuffare pass med styrkeintervaller, alltså både löpning och styrka. Detta blev både svettigt, pulshöjande och lite att bita i. Kroppen mådde i alla fall bra och kul var det.

Några ungdomar och äldre har kört innebandy, (pågår fortfarande) inte så många men aktiviteten finns för de som vill latta lite å få upp flåset på det sättet.

Många har också köpt gymkort och tränar vissa tider mycket flitigt. Bra kroppsstärkare och rehab träning.

Utegymmet är nu fullt användbart. Ta gärna med ett liggunderlag för liggande övningar. Fortfarande är vägen in till vallen i väldigt dåligt skick. Ska man åka in är det på egen risk, man får kryssa mellan hålor. Tips är att lämna bilen vid infarten. Det blir en lagom bit att ta sig in för uppvärmning.

Vi har lite löst pratat om att komma igång med lite löpträning. Eftersom det är lite upp och ner i väderleken så har vi inte spikat kvällarna utan kan vi och vädret är ok, så kör vi. Är man intresserad av att vara med kontakta Maj-Lis så vet vi vilka vi skall ha kontakt med när vi kör. Onsdagskvällar siktar vi på i alla fall. Några vill kanske bara gå också tillsammans å då kan vi ju sammanstråla och köra de farter å grupper som man vill. Bara att haka på.

En vandring har vi spikat. Det är **Gökottan torsdag 21 maj**. Eftersom var och en kan ta egen bil till Bratthé och vi kan hålla behörigt avstånd efter leden ska det inte möta något hinder. Vi kan även fika med avstånd framme vid Gröntjärn. Den som inte vill gå så långt kan åka bil ända fram och gå den fina rundan runt tjärnen. OBS! Eftersom vi inte vet hur vädret är och om det är för torrt för att elda och koka kaffe så bestämmer vi att **alla tar med sig egen matsäck, även kaffe alltså. Vi startar från Bratthé kl 07.00.**

Vi har inte tagit slutlig ställning hur vi gör med Gröntjärnsleden i år. Vi fattar beslutet i slutet på Maj. Härjar Corona viruset lika mycket då så blir det svårt för oss att genomföra vandringen. Detta eftersom vi brukar ha uppemot 250 vandrare och alla skall skjutsas ut med buss. Det blir även lite mycket folk vid fika och matstationerna. Vi får helt enkelt se tiden an. Ha en trevlig vår sköt om er och håll er frisk. Ta inga risker vi är många äldre i vår bygd.

