



Ängebo IK sept-20



Utfört arbete. Paviljongen vid utegymmet står nu klar tack vare Sölve, Esko och Douglas som

snickrade några dagar. Sedan blev den grundoljad av flitiga tjejer på vår arbetskväll härom veckan. Då fick vi även bort det värsta runt löparbanan och även en del sly som Kristian å Leif fixade med traktorn. Sture å Sölve och jag själv röjde runt planen å tog reda på detta samt stöttade någon lutande stolpe. H Hjärtmyhr har fixat så att en ny stolpe nu är rest vid omklädnings-rummet.

Sommarens träning på vallen avslutades med två Guldjakter där vi åter genomförde alla grenar. Härlig kämpaglöd rådde för att kunna erövra nya medaljer och personliga rekord. Många som nu tagit många



bronsmedaljer måste nu höja sig ett snäpp för att kunna fortsätta med silver och guld. Träning ger utveckling och resultat. I sommar har vi delat ut totalt 18 brons, 8 silver samt en guldmedalj. Förutom några sommargästande barn har vi totalt haft 13 barn med i guldjakten i sommar. **Ingen träning** för barnen är planerad i höst, inne. Ledare saknas. Vill någon ta på sig detta är det bara att säga till.

Lördag 19 sept. gör vi en sista höstvandring efter Flottarleden. Vi startar kl. 09.00 från startplatsen strax väster om Ängebo. Parkering finns vid start och vid väg som går norrut upp i

berget. Någon kan även stå på min gård (Maj-Lis). Som vanligt denna sommar får var och en ta med sig egen förtäring. Vi stannar vid Långmorkvarn och mumsar på det goda vi har med. Vill någon gå kortare kan man fixa själv med bil eller hämtning vid väg. Hela sträckan är dryga milen. **(Flyttas vid regn.)**

I samarbete
med



Vi testar att köra igång lite träning inne i hallen onsdagar 19.00 med start 7 okt. Vi kommer att i stort sett köra utan redskap då i form av styrke- intervaller. Var och en får ha med sig eget liggunderlag. Vi kommer att ha handsprit i hallen. Vi håller avstånd och är friska om vi är med. Dusch men inte bastu.

