

Friidrotts grejs

Tibro AIK Friidrottsklubb

inbjuder till

SNICKARSPELEN - TRÄKAMPEN

Onsdagen den 7 september på Snickarvallen. Start kl. 18.00.

Löpningar på rödstybb. Längd och bollkast

på allvädersbanor. Manuell tidtagning.

SNICKARSPELEN

Män/Kvinnor Seniorer: 100 m., 1 mile., Längd, Kula

Män/Kvinnor Veteraner 35 år 100 m., 1 mile., Längd, Kula

och äldre i 5-årsklasser

Pojkar/Flickor 13 år 100 m., 1 mile., Längd, Kula

Pojkar/Flickor 15 år 100 m., 1 mile., Längd, Kul

Pojkar/Flickor 17 år 100 m., 1 mile., Längd, Kula

TRÄKAMPEN

Träkampen är en mångkamp för barn från 5 år och upp t.o.m. 11 år med **tre grenar 60 m., längd och bollkast**. Varje deltagare får ett 60 meters lopp samt tre längdhopp och tre bollkast.

Anmälan: Senast den 2 september under adress

rogermagnusson@hotmail.com

OBS! ange namn, födelseår, förening och gren/ar.

Startavgift: Senior- och Veteranklasser 65:-/start. 13-, 15- och

17- årsklasserna 55:-/start. Träkampen 50:-/start.

Anmälningavgiften faktureras föreningarna i efterhand.

Priser: Medalj för placeringarna 1-3 i ungdomsklasserna 13-17 år.
Senior och veteranklasserna andra priser.
Träkampen, medalj till alla.

Servering: Korv, kaffe, dricka, fikabröd, godis.

Upplysningar: Roger Magnusson 076 – 290 23 68

V Ä L K O M N A !

TIBRO AIK FRIDROTTSKLUBB

Höstterrängen

Nu drar vi igång årets Höstterräng:

Tisdag den 30 augusti kl 18.00

Tisdag den 6 september kl 18.00

Tisdag den 13 september kl 18.00

Tisdag den 20 september kl 18.00

Tisdag den 27 september kl 18.00

Kostnad 10 kr / gång

Efter att ha deltagit minst 3 av 5 gånger får man en medalj.

Vi säljer korv och bröd till en billig peng för den som önskar

Kom gärna i god tid till anmälningen.

Upplysningar

Roger Magnusson

076 290 23 68

TERRÄNGPROPAGANDAN

Nu drar vi igång årets terrängpropaganda:

Tisdag den 5 april kl 18.00

Tisdag den 12 april kl 18.00

Tisdag den 19 april kl 18.00

Tisdag den 26 april kl 18.00

Tisdag den 3 maj kl 18.00

Kostnad 10 kr / gång

Efter att ha deltagit minst 3 av 5 gånger får man en medalj.

Vi säljer korv och bröd till en billig peng för den som önskar.

Kom gärna i god tid till anmälningen.

Upplysningar

Roger Magnusson

076 290 23 68

Inomhusträning

Lilla gruppen 5-11 år

tisdagar kl. 16.30-17.30

B-hallen i Sporthallen

Frågor sms:a gärna

073 503 11 94

Nathalie

inbjuder till

SNICKARSPELEN - TRÄKAMPEN

Onsdagen den 9 september på Snickarvallen. Start kl. 18.00.

Löpningar på rödstybb. Höjd, längd och bollkast

på allvädersbanor. Manuell tidtagning.

SNICKARSPELEN

Män/Kvinnor Seniorer: 100 m., 1 mile., Längd, Kula

Män/Kvinnor Veteraner 35 år 100 m., 1 mile., Längd, Kula
och äldre i 5-årsklasser

Pojkar/Flickor 13 år 100 m., 1 mile., Längd, Kula

Pojkar/Flickor 15 år 100 m., 1 mile., Längd, Kula

Pojkar/Flickor 17 år 100 m., 1 mile., Längd, Kula

TRÄKAMPEN

Träkampen är en mångkamp för barn från 5 år och upp t.o.m. 11 år med **tre grenar 60 m., längd och bollkast**. Varje deltagare får ett 60 meters lopp samt tre längdhopp och tre bollkast.

Anmälan: Senast den 3 september under adress

rogermagnusson@hotmail.com

OBS! ange namn, födelseår, förening och gren/ar.

Startavgift: Senior- och Veteranklasser 60:-/start. 13-, 15- och
17- årsklasserna 55:-/start. Träkampen 50:-/(3 starter).

Anmälningavgiften faktureras föreningarna i efterhand.

Priser: Medalj för placeringarna 1-3 i ungdomsklasserna 13-17
år.

Senior och veteranklasserna andra priser.

Träkampen, medalj till alla.

Servering: Korv, kaffe, dricka, fikabröd, godis.

Upplysningar: Roger Magnusson 076 – 290 23 68.

V Ä L K O M N A

TIBRO AIK FRIIDROTTSKLUBB

HÖSTTERRÄNGEN 2015

start kl 18.00 tisdagar

Rankåsstugan

25/8 1/9 8/9 15/9 22/9

UTOMHUSTRÄNINGEN

För hösten 2015

Har börjat på Snickarvallen

17:30-18:30 5-11 år

18:30-20:00 12-15 år

Stora gruppen även måndagar 17:30-19:00

Upplysningar

Nathalie

0735031194

Tibrotimman 2015

**Tibro AIK Friidrottsklubb inbjuder till 1-timmaslöpning
den 16 juni**

på Snickarvallen, Tibro

Start 1: Kl. 18:00 för klasserna: M23, M35-M55

Start 2: Kl.19.15 för klasserna: M60-uppåt, K23-uppåt

**Desutom: P/F15, P/F 17
samt P/F19**

OBS

! ungdomsklasserna ingår inte i Furhoffs LLC

**Anmälan: senast fredagen den 12 juni
under adress:**

rogermagnusson@hotmail.com

**Startavgift: 100:-, som insättes på Tibro AIK FIK
plusgiro:**

49 62 28 - 8

Upplysningar: Roger Magnusson, 076 290 23 68

Miltterrängen

Torsdagen den 14 maj 2015

Start kl 10:15 2,7 km

Start kl 10:45 1,0 km

Start kl 11:15 10 km

Startavg ungdomskl. 60:- efteranmälan 80:-

Startavg 10 km banan 160:- efteranmälan 200:-

Betalas in på plusgiro : 49 62 28 - 8

senast fredagen den 8 maj

Upplysningar:

Roger Magnusson

076-290 23 68

0504- 154 01

UTOMHUSTRÄNINGEN

Börjar på onsdagen den 12 maj

på Snickarvallen

17:30-18:30 5-11 år

18:30-19:30 12-15 år

Stora gruppen även måndagar 17:30-18:30

Upplysningar

Nathalie

0735031194

TERRÄNGPROPAGANDAN

Tisdagen den 7 april drar vi igång med terrängpropagandan i Rankås.

Vi springer fem tisdagar i rad med start klockan 18.00.

Deltar man vid tre av fem så får man en medalj.

Kostnad 10:- per gång.

Kom ihåg att vara vid start i god tid så att ni hinner hämta ut er nummerlapp.

Tisdagen 7:e april med start kl. 18.00

Tisdagen 14:e april med start kl. 18.00

Tisdagen 21:a april med start kl. 18.00

Tisdagen 28:e april med start kl. 18.00

Tisdagen den 5:e maj med start kl. 18.00

Upplysningar

Roger Magnusson

076 290 23 68

Inomhusträning i lilla gruppen, 5-11 år samt stora gruppen, 12-15 år startar upp söndagen den 25 januari i sporthallen enligt följande :

Lilla gruppen:

sön 25 jan 18:00-19:00 B-hallen

sön 1 feb 17:30-18:30 A-hallen

sön 8 feb 15:00-16:00 A-hallen

sön 15 feb ingen träning

sön 22 feb 17:00-18:00 A-hallen

sön 1 mars 18:00-19:00 B-hallen

sön 8 mars 18:00-19:00 B-hallen

sön 15 mars 17:30-18:30 A-hallen

sön 22 mars 18:00-19:00 B-hallen sista träning inomhus

Stora gruppen:

Sön 25 jan 19:00-20:00 B-hallen

Sön 1 feb 18:30-19:30 A-hallen

Sön 8 feb 16:00-17:00 A-hallen

Sön 15 feb 10:00-11:30 Rankås (om barmark)

Sön 22 feb 18:00-19:00 A-hallen

Sön 1 mars 19:00-20:00 B-hallen

Sön 8 mars 19:00-20:00 B-hallen

Sön 15 mars 18:30-19:30 A-hallen

Sön 22 mars 19:00-20:00 B-hallen sista träning inomhus

Frågor ? Ring eller sms:a

073-5031194

Nathalie

HÖSTTERRÄNGEN 2014

start kl 18.00 tisdagar

Rankåsstugan

26/8 2/9 9/9 16/9 23/9

SNICKARSPELEN - TRÄKAMPEN

ONSDAGEN DEN 3 SEPTEMBER

SNICKARVALLEN

START KL. 18.00

SNICKARSPELEN:

M/K seniorer	100m, 1500m, höjd, kula
M/K veteraner 35 år	100m, 1500m, höjd, kula
P/F 13 år	100m, 1500m, höjd, kula
P/F 15 år	100m, 1500m, höjd, kula
P/F 17 år	100m, 1500m, höjd, kula

TRÄKAMPEN:

Mångkamp för barn från 5år och upp tom 11år.

Tre grenar : 60m, läng och bollkast.

Varje deltagare får 1 60m lopp, tre längdhopp samt tre bollkast.

Anmälan : Senast den 27 augusti under adress:

rogermagnusson@hotmail.com

OBS! ange namn, födelseår,
förening, och gren/ar.

Startavgift: Senior- & Veteranklass 60:-/start

Ungdomsklasserna 55:-/start

Träkampen 50:-/start

Anmälningsavgiften faktureras föreningar

i efterhand.

Priser: Medalj för plac 1-3 i ungdomsklasserna
Senior- & Veteranklasserna andra priser
Träkampen medalj till alla.

Servering: Korv, kaffe, dricka, fikabröd

Upplýsningar: Roger Magnusson 076 - 290 23 68

Välkomna

Sommarfriidrottsskola 2014

v 28, 7/7-10/7

kl. 17.00-19.00

på Snickarvallen

Kostnad 250 kr inkl frukt och dricka varje dag

Onsdag tränar vi på gång

Torsdag avslutning med Pelles överraskning

Upplysningar och anmälan:

Nathalie

073 503 11 94

Tibrotimman 2014

ingår i Furhoffs Långloppscup

Tibro AIK Friidrottsklubb

inbjuder till 1-timmaslöpning

tisdagen den 17 juni

på Snickarvallen i Tibro

Start 1 kl. 18:00 M23, M35-M55

Start 2 kl. 19:15 M60-uppåt, K23-uppåt samt P/F 15, P/F 17 och P/F 19

OBS ! ungdomsklasserna ingår inte i långloppscupen

Anmälan senast fredag 13 juni till:

rogermagnusson@hotmail.com

Startavgif 100 kr:

Tibro AIK FIK plusgiro: 49 62 28 - 8

Upplysningar:

Roger Magnusson

076-290 23 68

Miterrängen

Torsdagen den 29 maj 2014

Start kl 10:15 2,7 km

Start kl 10:45 1,0 km

Start kl 11:15 10 km

Startavg ungdomskl. 60:- efteranmälan 75:-

Startavg 10 km banan 140:. efteranmälan 160:-

Betalas in på plusgiro : 49 62 28 - 8

senast fredagen den 23 maj

Upplysningar:

Roger Magnusson

076-290 23 68

0504- 154 01

Utomhusträningen

**börjar onsdagen den 7:e maj
på Snickarvallen**

17:30 - 18:30 5-10 år

18:30 - 19:30 11 år och äldre

Upplysningar

Nathalie

073 503 11 94

Terrängpropagandan 2014

Vi startar upp propagandan tisdagen den 1:a april kl 18.00 i Rankås.

Tisdagar som gäller:

1 april, 8 april, 15 april, 22 april, 29 april

Som vanligt finns det 3 banlängder att välja mellan 1,2km, 2,5km samt 5 km.

Om man deltar i 3 av 5 tillfällen får man en medalj.

Startavgift 10:-/gång.

Försäljning av korv och Festis.

Upplysningar

Roger Magnusson

0504-154 01

Lite information om våren :

Träning i B-hallen, 18.00 - 19.00

Söndag 23/2

Söndag 9/3.....sista inomhusträningen

Söndagen 2/3 ingen träning pga Vasaloppet

Proppen börjar någon gång i April, med start kl. 18.00 under fem tisdagar i Rankås.

Håll utkik i tidningen när den börjar. Då det beror på vädret kan vi inte idag säga när den börjar.

Nathalie

073-5031194

**SISTA TRÄNINGEN FÖR SÄSONGEN
ÄR SÖNDAGEN DEN 8:E
DECEMBER.**

**VÅRSÄSONGEN BÖRJAR
SÖNDAGEN DEN 26 JANUARI 2014
SAMMA TID SOM NU.**

NATHALIE

073 503 11 94

Inställd träning *söndag 27 oktober.*

Träning som vanligt igen den 3 november

Inomhusträningen

startar söndagen den 13:e oktober

i sporthallens B-hall.

mellan kl 18.00-19.00

upplysningar

Nathaie Magnusson

073 503 11 94