



# VENTILEN

MÅNADSBLAD FÖR TOLERED-UTBY OL



Nr 11 december

Årg 29 2009

Red: Robert Jerkstrand, Lotta Berggren

## ENJOY-GUIDEN 2010 – EN JÄTTEBRA JULKLAPP!

Nu börjar vi snart sälja Enjoy-häftet för 2010. Häftet kostar 395 kr där 75 kr går till klubben. Häftet gäller på många restauranger, inte bara i Göteborg utan runt om i Sverige, allt från McDonalds till de dyra restaurangerna. Man får en middag om man beställer för två. Dessutom får man rabatt på en del idrottsarenor som GLTK, Fjäderborgens, Gym, Friskis & Svettis m.m.

Man kan även göra fynd på Göteborgsoperan, Statsteatern och Folkteatern om man köper biljetten samma dag

Ett shoppinghäfte medföljer där du får rabatt i ett antal affärer som t.ex i Intersport-butikerna.

Häftena kommer i slutet av november.

Hör av er till mig om ni är intresserade! Det är en jättebra julklapp till någon som har allt!

*Eva-Britt Martner, tel: 523899,  
mail: ebmartner@hotmail.com*

## TAIKs SKINKLOPP OCH LUSSEFEST 13/12

På självaste Luciadagen ordnar vi med Skinklopp och avslutningsfest. Vi börjar i klubbstugan, men hoppas vi får så många anmälningar att stugan blir för trång för festen. I så fall flyttar vi oss till Finlandias stuga som ligger strax bredvid.

Kl 12.00 Start "Skinkloppet" i Tuvestugan  
Alla kan delta då det gäller att "gissa sin tid". 2-3 OL-banor kommer att finnas att välja på.  
Banläggare: Jan Martner.

Kl 14.45 Skinksmörgås och lussefika i Finlandias stuga.  
Efter detta dyker ett Luciatåg upp. När luciatåget sjungit färdigt blir det lotterier, prisutdelning m.m.

OBS! För er som inte tänker delta i Skinkloppet går det alldeles utmärkt att komma direkt till julbordet kl 14.45.

Kostnad: Självkostnadspris.

Anmälan: Gör du till Robert Jerkstrand på e-post [robert.jerkstrand@toleredutby.se](mailto:robert.jerkstrand@toleredutby.se), tel. 553769 (har telefonsvarare) eller i klubbstugan- SENAST DEN 5 DEC vill vi ha din anmälan.

*Styrelsen*

## PÅMINNELSE OM KARTPROMENAD

Söndagen den 29/11 kl. 10.00 är det samling vid Utby IK:s klubbstuga i Bergsjön för att gå en gemensam orienteringspromenad. Längd ca åtta kilometer. Alla får en karta där promenadvägen är inritad (har jag inte ritat in tillräckligt antal kartor kan man få en karta utan inritning och smygtitta på en annans karta med inritning). Ta med fika så gör vi en gemensam rast. Även om det har regnat mycket den sista tiden så går det nog bra att gå med skor. Det finns möjlighet att byta om och duscha i Geråshallen efter promenaden.

Alla är välkomna! Även Toleredare. Vid frågor kontakta Christer Sjöström tel. 031-46 36 25 eller mobil 0703605253

## PÅMINNELSE TAIKAREN

Innan jul kommer TAIKs årliga nåttidning: TAIKaren. TAIKaren kommer att innehålla reportage från tävlingar och träningar, bilder, artiklar mm. Vill du ha med något i TAIKaren maila [taikaren@toleredutby.se](mailto:taikaren@toleredutby.se) senast den 4 december.

*Lotta Berggren*

## GYMNASTIK OCH STYRKETRÄNING...

Gymnastiken tar helgledigt. Sista gympan den 14 december. Startar upp den 11 januari.

*Pia*

## UTBYs JULFEST OCH SKINKLOPP 12/12

Lördagen den 12/12 blir det julavslutning med skinklopp och Luciatåg i klubbstugan.

Kl 13.00 Skinkloppet "Gissa din tid". Start vid klubbstugan. Dusch i Geråshallen. Efter loppet bjuds det på Skinksmörgås.

Kl 15.00 Poängpromenad inomhus. Luciatåg. Kaffe o lussekatter. Prisutdelning mm. Barnen tar med lussekläder.

*Styrelsen*

## GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!

Styrelsen vill tacka för det gångna året och önska alla medlemmarna en riktigt GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR!

*Styrelsen*

## SUPER-TAIKAREN FINAL

Tisdag 1/12 går finalen i Super-TAIK. Det blir nattorientering.

Segraren får det traditionella vandringspriset. Dessutom får de 5 bästa ett enkelt pris vid Luciafesten.

Alla kan vara med! Det finns lampor till utlåning och olika banor att välja mellan.

- U10 Elljus För alla till 10 år. Man behöver en enkel lampa för kartläsning.
- U12 Elljus För alla till 11-12. Man behöver en enkel lampa för kartläsning.
- U14 Elljus För alla till 13-14. Man behöver en enkel lampa för kartläsning.
- U2 natt För alla till 12 år som vill springa en enkel natt-ol-bana. Halogenlampa kan lånas.
- U3 natt För alla som vill springa litet "riktigare" natt. Halogenlampa kan lånas.
- U4 natt För alla som vill springa litet svårare natt. Man bör ha egen halogenlampa.

Alla banor går åt samma håll, så det blir tätt med lampor.

## OL-TRÄNINGAR

Det börjar närma sig säsongens slut. Här är de återstående träningarna:

### Träningsprogram december 2009

Datum	Samlingsplats	Start	Typ av träning	
Tisdag 1 Dec	Stugan Tuve	18.00	Supertaik, natt.OL	Eive
Torsd 3 Dec	Stugan Tuve	18.00	Luciagrupp Luciaträning övriga testlopp	
Tisdag 8 Dec	Stugan Tuve	18.00	Löpträning	
Torsd.10 Dec	Stugan Tuve	18.00	Luciagrupp Luciaträning övriga intervallträning	

## MANUSSTOPP

Nästa manusstopp för Ventilen är 21/12. Skicka in bidrag till [ventilen@toleredutby.se](mailto:ventilen@toleredutby.se) .

