

Ordförande har ordet

Hoppas ni alla haft en bra sommar och har laddat batterierna inför hösten och vintern. Trots att det kanske inte varit det bästa semestervädret har ni säkert njutit av semestern och passat på att både sola och bada när solen varit framme. Självfallet har ni också hållit i gång träningen !

Första halvåret 2023 i SOK Knallen har som vanligt varit fullt med aktiviteter t.ex

- Löpning, både distans- och intervallträning. Inomhusträningen i Ryahallen har även erbjudit core-träning med X-Puls, mycket uppskattade pass.
- Spinning på Gymmix
- MTB cykling
- Landsvägscyklning
- Träningsresa till Spanien
- Anordnat BUM med ca 85 deltagare

Under året har flera av våra duktiga medlemmar deltagit i olika tävlingar såsom Vasaloppet, Göteborgsvarvet, Stockholm Marathon, Vätternrundan, Varbergs sommargiro, Veteran DM och SM, Ultralöpning, Cykel Vasan m fl.

Alla har gjort fantastiska prestationer, en del med mycket goda resultat t.ex

Veteran DM 10.000 m; Björns Sandström 3: a
Veteran SM halvmara; Matti Huhtala 1:a, Björn Sandström 5:a
Skövde Ultrafestival 12 timmars; Ann Hallqvist 2:a
Skövde Ultrafestival 24 timmars; Anna-Maria Trollsfjord 2:a

Grattis till er alla !

Vi startar upp hösten den 17 augusti med en upptaktsträff på Borås Skidstadion med löpning, MTB-cykling och korvgrillning. Därefter kör vi åter i gång löp- och cykelträningarna.

Det kommer även hända mycket under hösten. Flera Knallar skall springa Kretsloppet, Lidingöloppet och Göteborgs Marathon. I slutet av september är den sedvanliga höstutflykten till Ulricehamn. Senare under hösten blir det höstfest. På Alla Helgons Dag anordnar vi traditionsenligt 6-timmarstävlingen runt Byttorpssjön, redan nu är det 97 st anmälda till loppet. Detta bara en del av aktiviteterna.

Förutom ovan deltagar många Knallar i Kretsloppet som funktionär.

Träningar, tävlingar och våra övriga aktiviteter skulle aldrig gå att genomföra utan våra fantastiska medlemmar som ställer upp som ledare och funktionärer. Ni är guld värda !

SOK Knallen är en förening för alla, såväl ung som gammal. Både du som är rutinerad löpare/cyklist eller nybörjare är lika välkommen. Knallen kännetecknas av en mycket god sammanhållning och kamratskap. Det ska vi vara mycket rädda om.

Med önskan om en fin höst och välkommen till en ny träningsäsong

Lars Karlsson
ordförande SOK Knallen