

SAM-nyt

nummer 9, april 2007



Velkommen til en ny sæson i Solrød A M

Ja - nu er vinteren gået og de lyse aftener er så småt vent tilbage, så nu er det tid til at finde løbe tøj og sko frem af vinterhiet.

Vi i bestyrelsen glæder os til at tage gamle som nye medlemmer med ud i naturen, på vores løbe og gang ruter rundt i kommunen. Alle kan jo deltage og vi håber at i gamle medlemmer vil tage fat om naboerne og invitere dem med i klubben, så vi kan blive mange der finder det velvære det er, at få motion og frisk luft. Vi træner stadigvæk MANDAG OG ONSDAG KL. 1900 FRA SOLRØD IDRÆTSCENTER.

Vi har i år den glæde at vores gruppe af Nordic Walking (stavgang) deltagere har fået 3 uddannede instruktører som vil gøre motionsformen spændende at deltage i. Denne motionsform er i stor udvikling og kan bruges af alle uanset alder og køn og især for dem som ikke kan løbe mere, men stadig gerne vil motionere, er det en fremragende mulighed for at komme op af sofaen.

Vi er også klar til at modtage løbere, både nybegyndere og trænede. Vi har træningsruter i alle længder fra 3 til 15 Km. så der er noget for alle og alle grupper vil have trænere med, så ingen får lov til at løbe alene.

Power Walking har vi også, altså endnu en mulighed for motion. Her har vi 2 instruktører som vil tage deltagerne med ud på ruter af passende længder, alt efter træningstilstand.

Inden ret længe vil vi også have adgang til det motionsrum hvor alle de nutidige motionsmaskiner vil være til rådighed. Herom vil der komme nærmere information både på træningsaftenerne og på vores opslagstavle i mellemgangen i idrætscenteret.

Jeg vil ønske alle en rigtig god sæson

Bjarne Steffensen

Generalforsamling 2007

I februar blev den årlige generalforsamling afholdt. Herefter har bestyrelsen følgende sammensætning.

Formand: Bjarne Steffensen

Næstformand: Mogens Stentoft

Kassere:

Bestyrelsesmedl.:

Conni Christiansen

Annelise Kudahl

Ulla Buch Nilsen

Mogens Stentoft

Ninna Gunersen

Leif Kristiansen

Suppleant:

Anne Marie Staxen

Du kan finde referatet fra generalforsamlingen på hjemmesiden. www.solrodam.dk

Klubaften med ølsmagning



Fri bar på Braunstein

Et af vinterens arrangementer var besøg på bryggeriet Braunstein. Det var en stor succes med ca. 40 deltagere.

Hilsen fra kasseren til nye og evt. tidligere medlemmer!

Du skal stadig kun betale 300,- kr. for et helt års motion i selskab med en masse glade motionister.

Vi mødes mandag og onsdag ved Solrød Idrætscenter kl. 19.00. Endvidere mødes mange glade og udholdende løbere ved Idrætscentret, hver søndag kl. 9.00. Der trænes til ½ eller 1 maraton, eller måske bare en hyggetur.

I tiden 1. juli til ca. 10. august mødes vi ved Jersie Strandpark, for at træne til Solrødløbet.

Du deltager gratis i klubbens arrangementer som Solrødløbet, Klubtriatlon, Solrødmarathon, hyggeligt orienteringsløb efterfulgt af grill m.v. Du kan også deltage i "årets løb", der også er for stavgang og power walking, stafetløb i Roskilde,

Lady walk mm.. Du få meget billig transport til Eremitageløbet.

Klubaftener i vinterhalvåret, hvor vi tidligere har haft besøg af eks. Kiropraktor, læge der fortalte om motion på recept og meget andet. Vi er også til julehygge, øl- og vinsmagning.

Er du til fest, - ja så er det 27. november 2007 vi mødes, Her vil du få rørt alle muskler. Vores festudvalg sørger for alt, du betaler et lille bidrag og får alle tiders aften i selskab med en masse klubmedlemmer.

Alt dette får du ved at være medlem af Solrød Atletik og Motion.

Op af sofaen - på med løbeskoene og af sted til det nærmeste posthus, husk lige girokortet og 300,- kr. Du kan også betale over Netbank eller kontant når du ser mig. Som alle nok ved, tager jeg altid imod penge!!!

Vil du mod forventning ikke ønsker være medlem mere, bedes du venligst kontakte mig på telefon 56 16 99 68 eller E-mail: oestergaardlandbrug@jagt.dk, så vi undgår unødige rykkere.

God sommer med en masse motion.

Connie Christiansen

Løb i Solrød

Da vi flyttede til Solrød i 2006 blev vi opmærksomme på Solrød Atletik og Motion via en annonce i Sydkysten med sæsonstart.

Vi startede så op. Der mødte vi en masse nye mennesker der tog godt imod os.

Efter fælles opvarmning blev vi delt op i grupper hvor der blev løbet forskellige distancer. Der blev gjort meget ud af, at de nye ikke lagde for hårdt ud og fik en dårlig oplevelse.

Ud over træningen har vi haft en del forskellige sammenkomster, der altid har været rigtig hyggelige.

Lis og Jens

Hedelands Bjergmarathon.

22. april 2007 afviklede Fløng Kondi igen halv- og kvartmaraton samt 10 km gang.

Solrød A M var igen flot repræsenteret med 13 deltagere der fik en god oplevelse i Hedelands bakkede landskab.



Pouline i fin stil efter 21 km.

Se mere nyt på opslagstavlen eller hjemmesiden www.solrodam.dk

Motionsrummet

Det ny motionsrum i Solrød Idrætscenter er nu taget i brug. Skulle du være interesseret i at benytte motionsrummet skal du kontakte SAM's formand, Bjarne Steffensen.