



## **Månadsmöte + föreläsning med Albin 12/2 2024**

Närvarande: Jonas Lidén, Jonas Lindemann, Flemming Östergård, Tim Friis, Ola Knutsson, Andreas Sjööberg, Albin de Koster, Maris Upmalis, Adrian Upmalis, Vincent Karmsten, Martin Karmsten, Eva Johansson-Nilsson, Anton Johansson, Linnea Johansson, Fredrik Karlsson, Viggo Karlsson, Vilmer Ekblad, Lina Törnqvist, Anders Olsson, Stefan Jansson, Nermina Bektasevic, Kerim Bektasevic, Freddy Brennholt, Helena Hammar, Jörgen Hammar, Charlie Hammar, Casper Hammar och Jenny Svedung

- Jonas Liden informerade om årets samarbete med Illstorp gällande crosskolan, varannan gång hos dem med deras tränare och varannan gång hos oss med våra tränare. Tisdagar istället för torsdagar, vi återkommer snart med mer info kring detta. Grupp på FB ska skapas för löpande information, viktigt att titta där för senaste uppdateringarna aktuell dag. Start på Illstorp i början av april
- Utbyte med Sösdala i vår, kommer vara en söndag – öppen träning där på lördagen för de som vill ha en hel helgs körning.
- Arbetsdag april: staket på långa platån, måla klubbstugan, gräva för bevattningen
- Ny sponsor på g till serielaget.
- Serielagets lagledare är Stefan Jansson & Anton Lindström
- Albin de Koster tar över med sin presentation om Träninglära inför säsongen. Vi lär oss mer om vikten av balans mellan träning, kost och återhämtning. Tack Albin för en givande föreläsning.

**Tack till alla som kom ikväll!**

Jenny