

Andrarums IF

Aktuellt

2018-11-14 18:03:13

SÅ¶ndagslÅ¶pning

2018-11-02 10:10:06

InsÅndare: Ingela Thoresson

Justerare: Ingela Thoresson

SÅ¶ndagen den 11 nov kl.10.00 Samling pÅ¶ norra parkeringen pÅ¶ GÅ¶rdlÅ¶sa leden. Mellan Smedstorp och Sankt-Olof dÅ¶r leden korsar vÅ¶gen. <p>

SÅ¶ndagen den 18 nov kl.10,00 HemlÅ¶ngtan Samling vid klubbstugan dÅ¶r vi gemensamt kÅ¶r till Kronovallsslott eller klosteret, springer tillbaka.<p>

SÅ¶ndagen den 25 nov kl.10,00 FjÅ¶rilsleden Samling vid DrakamÅ¶llan.<p>

LÅ¶pning efter deltagarnas Å¶nskemÅ¶l.

RullskidtrÅ¶ning

2018-10-17 08:50:21

InsÅndare: Christian Glantz

Nu drar rullskidtrÅ¶ningarna i gÅ¶ng pÅ¶ riktigt! FrÅ¶n och med torsdag v. 42 kommer Oskar Henriksson att hÅ¶lla i rullskidtrÅ¶ningarna. TrÅ¶ningen bÅ¶rjar kl 18.30 vid klubbstugan. Kom i hÅ¶g hjÅ¶lm, pannlampa och reflexvÅ¶st. Fika efterÅ¶t. Har du frÅ¶gor eller vill lÅ¶na utrustning kontakta Lise Svensson, 070-9581120. Varmt vÅ¶lkomna!
/Skidsektionen

si-pinnar

2018-10-10 17:15:13

InsÅndare: Ingela Thoresson

Andrarums IF sÅ¶ljer bÅ¶ttre begagnade till reducerat pris 275kr inkl. senilsnÅ¶re. Kan fÅ¶s pÅ¶ trÅ¶ningen och betalas via faktura eller swisch, sÅ¶g till mig/Ingela:) Vill man bestÅ¶mma nummer fÅ¶rg och kapacitet finns de att bestÅ¶lla pÅ¶ sortidentshemsida frÅ¶n 350kr. Kanske julklapp.

Kommentarer om Å¶rets KulturTramp

2018-10-08 17:58:13

InsÅndare: Christian Glantz

I filen nedan kan ni lÅ¶sa om hur Å¶rets KulturTramp upplevts frÅ¶n bÅ¶de arrangÅ¶r och deltagare.

<p></p>

[KulturTramppet2018.pdf](filer/uppladdat/temporart/582.pdf)

Å–sterlenbadet.

2018-10-01 20:23:52

Insändare: Heide Persson

Justerare: Ingela Thoresson

Andrarums IF IÅ–nar Å–sterlenbadet i Tomelila fÅ–r bad,simning hopp och lek varje onsdag 19.30 - 21 00.

Det gÅ–r bra att komma innan och duscha, basta och byta om sÅ– att man Å–r klar att hoppa i 19.30.

Detta Å–r efter de ordinarie Å–ppetiderna sÅ– entredÅ–rren Å–r IÅ–st. AIFs badvakt Å–ppnar dÅ–rren fram till kl. 19.45 sÅ– vill ni bada Å–r det bra att komma innan dess.

Badandet ingÅ–r naturligtvis i medlemsavgiften.

VÅ–komna.

TrÅ–ningar

2018-09-26 16:14:00

Insändare: Ingela Thoresson

Justerare: Ingela Thoresson

Tisdagar 13 nov, 20 nov kl.18,30 i klubbstugan Nattcupen<p> Nattcupen Å–r en klubbtrÅ–ning dÅ–r man springer och stÅ–mplar pÅ– sÅ– mÅ–nga kontroller som mÅ–jligt inom 30 min. Man behÅ–ver inte vara tillbaka bara ha stÅ–mplat inom tiden. Man fÅ–r bara stÅ–mpla EN gÅ–ng pÅ– varje kontroll. Det finns en grÅ–nvariant= kontrollerna fÅ–r tas i vilken ordning man vill och en svartvariant= kontrollerna ska tas varannan pÅ– 30-talet och varannan pÅ– 40-talet. Det finns nÅ–gra klurigare kontroller som ger bonus poÅ–ng -se PM vid varje tillfÅ–lle vad som gÅ–ller fÅ–r dessa. Nattcupen Å–r 6 tisdagar i rad och de 4 bÅ–sta poÅ–ngen rÅ–knas samman fÅ–r att sedan ha tÅ–rtkalas med prisutdelning.
PM nattcupen 2018<p>Onsdagar Bad/simning/lek Å–sterlenbadet i Tomelilla<p>

Torsdagar 8 nov, 15 nov, 22 nov, 29 nov rullskidstrÅ–ningen vid klubbstugan. Ombytta och klara att trÅ–na kl.18,30. HjÅ–lm och reflexvÅ–st obligatoriskt. FrÅ–gor om utrustning kontakta Lise.<p>

Torsdagar 8nov, 15nov, 22nov kl.18,30 vid klubbstugan. LÅ–ptrÅ–ning efter deltagarnas Å–nskemÅ–l intervaller eller IÅ–nglÅ–p. <p>Dusch och fika i klubbstugan efter trÅ–ningen.<p> VÅ–komna

OCAD

2018-09-23 16:18:45

Insändare: Ingela Thoresson

Fredrik Nilsson kommer en IÅ–rdag i November och utbildar i OCAD sÅ– att vi kan fÅ– flera som kan detta till bÅ–de trÅ–ning och tÅ–vling. Å–r du intresserad att delta? HÅ–r av dig till Ingela.

Vinstlista KulturTrampet 2018

2018-09-18 18:33:39

Insändare: Christian Glantz

I bifogad fil hittar ni Årets vinnare i KulturTrampet. Grattis!

<p></p>

Vinstlista KulturTrampet 2018.pdf

<cite class="head1">Bildarkivet</cite>

<p></p>

DM Stafett på Hallands

<p></p>

Barn- och ungdomsträning vid klubbstugan

<p></p>

Åsterlens 3-kvällars

<p></p>

Fler bilder hittar ni i Bildarkivet

<p></p>

<p></p>