

## Motionskommitten möte 2013 11 07

Deltagare: Jan H, Myrto P, Gunilla B, H-G W, Susanne P,  
Dan G

1. Varuträsklöpningen den 16/11. Julmarknaden är inställd i år, så därför gör vi en modifierad variant. Start vid kombihallen kl 09.00.  
Stämningsgåden, Lövlundsvägen till Lövlund, över skogen till Varuträskvägen, Stensvedjan och tillbaka till kombihallen. Rast och fikapaus vid halva sträckan, så ta med varm dryck, tilltugg, förstärkningsplagg, ev. torrt ombyte. Bil finns vid raststället för de som vill springa halva sträckan.  
Tanken är att bära sin packning i en lätt ryggsäck, men det är också möjligt att skicka packningen med bil. Hela sträckan blir 25 – 26 km. Efter löpningen ordnar Edith soppa. Anmäl till Edith om ni vill närvara.
2. Gunilla informerade från Norrlandskonferansen i Umeå. Man menar från förbundshåll att motionärer och långdistanslöpare också ska betrakta sig som friidrottare. Målet är att bromsa/vända tappet av medlemmar i klubbarna. Vid kontakt/information med media är det ett tips att undvika måndagar, eftersom helgrapporteringarna då tar det mesta utrymmet.
3. Vid arrangemang av PRK kan det vara intressant att satsa på någon distans mellan 1500 m och 10 000 m. Vitbergets dag, är det något som AIK-friidrott vill/bör vara med på? Långdistansgruppen är förmodligen de som tillbringar flest timmar på Vitbergsområdet under sommaren..
4. Ungdomarna åker på träningsläger till Portugal 11/4 till 23/4. Det finns möjlighet för långdistanslöpare att följa med i mån av plats. Kostnaden Arlanda - Leira – Arlanda inkl boende och frukost och middag är 8000 kr. Besked måste lämnas senast 20/11.
5. Ekonomi: Lidingöloppsbussens överskott blev: 2012 ca 7000:- och 2013 blir någonstans mellan 10000:- och 15000:-. Ca 4000:- används för att täcka underskottet för Vasa-stafetten. Resten går in i klubbens omsättning.
6. Planen är att anmäla 3 lag till Vasa-stafetten 2014. Avgiften blir 2000:- per deltagare. Till detta krävs också sponsorstöd. Tävlning sker i AIK:s namn och kläder.

Nästa möte: Torsdag 16/01 2014 kl 18.00  
Måste flyttas eftersom LoT möte redan är inbokat då!!!!

/ Dan