

Kjære medlem og foresatt av
Fredrikstad Kunstløpklubb



Fredrikstad 03.05.2017 - 129 medlemmer

Här kommer sommaren...

Brått ble det mai måned, og utetemperaturen begynner å minne oss på at sommeren snart står for døren. Det har vært greit oppmøte på de tidene vi klarte å skaffe ekstra på Jar, men nå er det slutt med is for denne sesong. Vi går nå inn i en lengre ventetid før vi på nytt ser is i Stjernehallen igjen. I disse dager jobbes det intenst med å bytte ut vantene som skal ha ny standard i forhold til krev fra Ishockeyforbundet. Så hallen vil bære preg av dette en god stund fremover.

Vi gratulerer Amine!

Østfold skøyekrets tildeler hvert år en vandrepokal for god innsats. Denne gangen går vandrepokalen til Amine Storrød fra Fredrikstad Kunstløpklubb. Dette er andre året på rad, hvor Amine får tildelt denne hedersprisen. Pokalen har hun allerede, og ett diplom har vi liggende på kontoret i Stjernehallen.

Gratulerer så mye!

Vi er aktive!

Kamil reiser snart på sin årlige reise ett sted i verden. Likevel vil vi holde aktivitetene gående frem til skolens sommerferie. På våre nettsider finnes informasjon om hvilke grupper og tilbud som vi tilbyr frem til ferien.

Hurra for Norge

Som tidligere nevnt, er vi en del av idretten i byen vår, og vi skal selvsagt vise oss frem under årets folketog 17. mai. Toget går fra Tollboden med oppmøte kl. 15.20 og vi håper alle har lyst og anledning til å representere klubben vår. Vi setter stor pris på om de som har klubbdrakt benytter denne, men det er forståelig at ikke alle har anledning til å skifte underveis denne dagen.

De siste årene har vi glemt å planlegge hva slags "innhold" vi skal ha i toget, og de som kommer opp med en god idé som blir benyttet under toget, vil bli belønnet :)



Sommeren trenger deg!

Som idrettsutøver, blir man noen ganger overlatt til seg selv. Dette gjelder også kunstløpere. I tiden hvor det er opphold i det organiserte tilbudet, står du plutselig alene med egent ansvar for hvilket aktivitetsnivå du ønsker å holde igjennom ferien, og frem til du står på nytt i en ishall med skøyter på beina, og

skal fortsette der du slapp før ferien... Noen velger å ta skikkelig ferie, og nyter tiden sammen med venner og familie, noen reiser utenlands, og noen velger å tilbringe sommeren i vårt vakre land Norge. Noen skal delta på både en og to, kanskje til og med tre treningsleire. Men felles for alle er at det kan lønne seg å fortsette samme nivå som du har i dag. Da vil du få mest utbytte av tiden du til nå har lagt ned i treningen. Du syntes kanskje at det kan være vanskelig å trene på egenhånd? Du er ikke alene, spør noen om de ønsker å trene sammen med deg. Da blir det lettere å holde jevn aktivitet. Vet du ikke hvordan du skal trene? Hør med en av trenerne dine, om de kan bidra med å sette opp ett opplegg som passer for deg.

Hold dere oppdatert

Når vi nå går inn i en litt "stillere" periode, er det like viktig å holde seg oppdatert på våre informasjonskanaler. Vi planlegger blant annet i år som i fjor, en koselig sommerfest en eller annen gang i løpet av sommeren. Informasjon om tid og sted, blir selvsagt publisert på nettsider og facebook.

Vennlig hilsen
Jon-Erik Bergh

Leder
Fredrikstad Kunstløpklubb
Mob.: 95167711