

## Hej och välkommen som medlem i Tullinge SK!

Här kommer lite information om klubben och information om verksamheten.  
Tveka inte att kontakta mig eller någon annan vid frågor!

Hälsningar

Lina Berggren, ordförande

### Vår verksamhet

Klubbens huvudsakliga verksamhet är orientering och mountainbike. Det finns också en skidsektion och under vinterhalvåret är det många som åker skidor. Klubben är också medlem i Svenska friidrottsförbundet.

### Vår klubbstuga

En stor del av klubbens verksamhet utgår ifrån klubbstugan vid Brantbrinks IP, oftast kallad Brantan. Här finns omklädningsrum, dusch, bastu, kök, matsal för 100 personer, lektrum för de yngsta och ett gym. Alla medlemmar har tillträde till klubbstugan där vi gemensamt och tillsammans ansvarar för regelbunden städning. Kontakta Peter Emanuelsson, ([pe.emanuelsson@gmail.com](mailto:pe.emanuelsson@gmail.com)) för att få en kod till ytterdörren.

### Träning

Klubben erbjuder träningar flera dagar i veckan, tisdagar är dock huvudträningsdag för orienterings- och skidverksamheten. För mountainbike är onsdagar huvudträningsdag.

Klockan 18 varje tisdag, med undantag för semesterveckorna, samlas gammal som ung för att träna och sedan äta soppa till självkostnadspris efteråt. De flesta tränar i olika grupper, det finns garanterat något för alla!

Fråga närmaste person i omklädningsrummet så får du hjälp till rätt samling för den träning du är intresserad av.

- Barn upp till och med 6 år lek med Minitrollen.
- 7-8 år lek och orientering med Träsktrollen.
- De yngre ungdomarna 9-12 år bildar en grupp och de äldre, 13-16-åringarna, en annan. Båda dessa grupper har löpträning.
- Juniorer och seniorer som är elitaktiva har egen träning.
- För alla andra finns grupp 4, denna grupp springer mestadels distans eller intervaller i skogen uppdelade i mindre grupper med olika tempon.

Veckans övriga dagar bjuder bland annat på styrkegympa på måndagar och långpass på söndagar under vintern och orienteringsträning på onsdagar el. torsdagar under vår/sommar halvåret. På lördagar brukar det vara intervallträning när det inte är tävlingssäsong. Alla träningstillfällen hittar du i kalendariet på klubbens hemsida [www.tullingesk.se](http://www.tullingesk.se)

Tisdagssoppan och städning sköts av 2-3 familjer per vecka genom ett rullande schema, kontakta Gunilla Eriksson [gunillatullinge@gmail.com](mailto:gunillatullinge@gmail.com) för att få komma med och hjälpa till.

### Nybörjarkurser i orientering

Varje vår och höst startar nybörjarkurser för ungdomar. Ibland ordnar vi även nybörjarkurs för vuxna.

### Hemsidan [www.tullingesk.se](http://www.tullingesk.se)

På hemsidan finns information om alla träningar och aktiviteter som planeras. Det finns också ett filarkiv och medlemsregister som man kan komma åt om man loggar in. Lösenordet till medlemssidorna kan du få av din ledare, eller genom att kontakta styrelsen.

### Eventor

För att kunna anmäla dig till orienteringstävlingar och även vissa klubbarrangemang behöver du ha ett konto i Eventor [www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se). Klubben behöver din e-post för att kunna skicka ut inloggningsuppgifter. Skicka ett e-post till [bengt.karrstrom@telia.com](mailto:bengt.karrstrom@telia.com). Inom en vecka så skickas dina inloggningsuppgifter ut med e-post.

### Tävlingskläder

I klubbstugan finns en klubbshop med tävlingströjor, byxor, mössor m.m. Klubbshopen är öppen tisdagar 20.00-20.30. Beställning av övriga plagg sker i vår web-shop hos Trimtex. [www.trimtex.se/customer/Tullingeskorientering](http://www.trimtex.se/customer/Tullingeskorientering) (Webbläsare GoogleChrome alt Firefox rekommenderas). Webshopen är alltid öppen för beställning, men avläsning och produktionssättning sker vid två-tre tillfällen per år. Information om tidpunkterna finns på hemsidan. Ansvarig för klubbshopen är Maria Kärrström, 08-778 90 04.

### Våra arrangemang

Vi arrangerar varje år ett antal olika tävlingar. Stående arrangemang varje år är mountainbiketävlingen Lida Loop i juni med drygt 1 000 cyklister och Novembertävlingarna i orientering. Vår verksamhet finansieras till stor del av arrangemang och hjälp från både nya och gamla medlemmar är värdefull. Att hjälpa till i klubbarbetet är också ett ypperligt sätt att lära känna andra klubbmedlemmar under trevliga former.

### Kontaktpersoner

Cykel: Thomas Nilsson, [tullingemtb@gmail.com](mailto:tullingemtb@gmail.com)

Elit: Rickard Imark, [rikard.imark@bredband.net](mailto:rikard.imark@bredband.net)

Ungdom: Peter Bergman, [peter.bergman@ki.se](mailto:peter.bergman@ki.se)

Ordförande: Lina Berggren, [linacecilia.berggren@gmail.com](mailto:linacecilia.berggren@gmail.com)

Kassör: Patrik Leickt, [kassor@tullingesk.se](mailto:kassor@tullingesk.se)

Klubbshopen: Maria Kärrström, [maria.karrstrom@sodertaljesjukhus.se](mailto:maria.karrstrom@sodertaljesjukhus.se)

Klubbstugan: Kerstin Imark, [kerstin.imark@bredband.net](mailto:kerstin.imark@bredband.net)

Lida Loop: Anders Karlsson, [anders.karlsson@lidaloop.se](mailto:anders.karlsson@lidaloop.se)

**Tullinge SK samarbetar med.**

