

Ordförande har ordet



Om några dagar går vi in i ett nytt spännande år, men först en kort tillbakablick på andra halvåret 2023.

Vi startade upp hösten med en upptaktsträff på Borås Skidstadion med löp- och MTB träning och korvgrillning. Därefter har såväl löpning som landsvägscyckling och MTB varit i gång för full gång hela hösten.

Med sjunkande temperaturer och mörker ersattes intervallträningen utomhus med att vi som vanligt flyttade in träningen till Ryahallen. Där har varit mellan 20-30 personer på träningarna, men det finns plats för fler !! När cykelsäsongen tog slut ersattes den med spinning på Gymmix, vilket det har varit ett mycket stort intresse för i år, några gånger har alla cyklar varit upptagna.

I slutet av september hade vi vår traditionsenliga höstutflykt. I år sprang 35 st knallar Åsundaleden mot Ulricehamn och Kallbadhuset. Efter bastu och bad åkte bussen vidare till Hofsnäs Herrgård där en god middag väntade.

I november hände mycket.

Det började med 6-timmars på Allhelgonahelgen med 170 st startande löpare. Vädret var som sig bör, ostadigt. Trots regn och kyla fick vi ett nytt svenskt och nordiskt rekord för herrar. Mikael Ekvall sprang hela 94,45 km, ett helt fantastiskt resultat.

Helgen efter hade vi vår sedvanliga höstfest, även i år i Norrbystugan.

Den 14 november hade vi besök av Erica Johansson, EM-guldmedaljör och flerfaldig svensk mästare i längdhopp. Erica hade en inspirerande föreläsning om sin karriär. Kvällen avslutades med att Erica höll i ett träningspass i Ryahallen.

Knalleåret slutade med den traditionella annandagslöpningen. Efter löpning, bastu och bad i Kypesjön avslutades aktiviteten med kaffe, fralla och lussekatt på Kypegården.

Även under hösten har ett stort antal knallar deltagit i olika löptävlingar såsom Kretsloppet, Lidingöloppet, Göteborg Marathon, 6-timmars m fl. Det var även flera knallar som cyklade Cykelvasan.

Grattis till alla som genomförde loppet !

Ett stort tack till alla knallar som hjälpt till som ledare, funktionärer eller på andra sätt deltagit vid olika aktiviteter under året.

Det händer, som ni ser, mycket under ett år i SOK Knallen !

Nästa år, 2024, har vi ett stort jubileum. SOK Knallen firar 40 år. I september kommer vi ha en stor fest för att fira jubileet. Mer info om det kommer längre fram.

Förutom våra vanliga aktiviteter som t.ex. BUM, 6-timmars, höstutflykt är vår avsikt att under våren 2024 anordna en Backyard-tävling.

Till sist ett stort tack till alla medlemmar i SOK Knallen för 2023 och

Gott Nytt År 2024.

Lars Karlsson
Ordförande, SOK Knallen.

