



Haninge SOK Nyhetsbrev

Klubbtidningen Skriet ersätts av *Haninge SOK Nyhetsbrev*. Nyhetsbrevet kommer endast att publiceras på Haninge SOK:s hemsida.

Ambitionen är vi ska ha ett nyhetsbrev per månad.

Vasaloppet 2014

Ingen vidare vinter i Stockholm i år, men många genomförde ändå sina respektive lopp med bra resultat.

Tjejvasan

Jennifer, Susanna, Ing-Marie, Sonia, Emma

Kortvasan

Ulf, Emil, Felix, Nina, Sonia, Joakim

Öppet Spår

Jan, Adam

Vasaloppet

Christoffer, Åsa, Ronnie, Jesper, Jacob, Henrik, Tobias

Nya utmanarna

Tjejvasan – Ellen, Sonia
Kortvasan – Nina

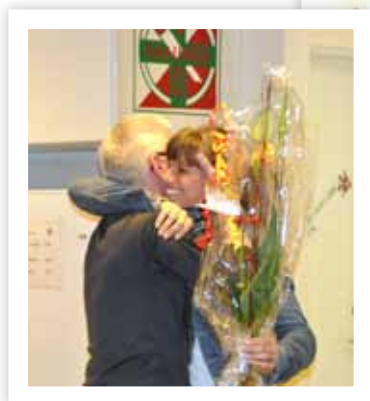
Påskläger

Glöm inte att anmäla dig till årets påskläger. Se mer information under "Nyheter" och i klubbstugan.

Tävlingsresa?

Årets tävlingsresa styr norrut. Målet är Tour de Medelpad 16–18 maj. Möjlighet till tre tävlingar (fre-sön), alternativt två beroende på om man satsar på en eller två nätter. Intresseanmälan på uppsatt lapp i klubbstugan.

Paralympics i Sochi och Haninge Idrottsgala 2014



Stort grattis, Helene!

Den 25:e mars, första tisdagsträningen efter Sochi, fick vi äntligen träffa vår egen Paralympics-stjärna Helene.

Många har hejat och följt Helene på SVT och nu fick vi fira henne på riktigt – med tårta, blommor och kramar. Med sig hade hon sina två medaljer – guld och silvret. Medaljerna vandrade runt och det var många som tyckte att de var både fina och tunga.





Ett minne för livet ...

Tack, det är otroligt vilken respons och vilken mängd av gratulationer som ramlat in från alla håll – det är helt galet! Lika galet och ofattbart som guldet ...

Efter silvret på denna distans förra året i Sochi under världscupavslutningen har mitt mål varit att stå högst upp på Paralympics. Men det är lättare att sätta mål än att genomföra och lyckas med dem.

Under den gångna säsongen har all träning och allt fokus legat på 15 km klassiskt just den 10 mars 2014. Den tunga uppbyggnadsträningen – tuffa rullskideintervaller med motorcykeldäck, stavgång med detsamma, långa distanspass och in mot säsongen lite mer fart. In mot tävlingssäsongen ta varje tävling som en del i förberedelserna. Men det blir sällan som man tänkt sig – en lång förkylning satte stopp och jag missade världscupen i Canada. Fystester visade att jag hade gjort jobbet, men hur mycket hade avbrottet kostat?! Tävlingarna i Vuokatti och Oberstdorf skulle vara bara ”komma-igång-race”, men den obefintliga formen, tunga kroppen och dåliga resultatet blev tungt. Ytterligare en förkylning efter hemkomst i slutet av januari. Tankarna far iväg och självförtroendet börjar vackla. Men sen hände det – bra snöträning, lite tävlingar och testrace på hemmafronten väckte kroppen och hoppet. De sista veckorna innan och i Ridnaue kände jag mig för första gången denna säsong stark!

Väl i Sochi och redan på det första passet uppe på Laura Stadion infann sig lugnet, glädjen och harmonin – this is my place! Väl på plats insåg jag ödmjukt att jag nått mitt mål – att ta mig till Paralympics. Och med den insikten föll på något sätt allt på plats. Nu skulle jag njuta!

Testade banan med Anna Maria och Fredrik där vi diskuterade allt från bantaktik till mina tankar kring coachning av tider, skidtester med bästa vallarna Mats och Martin, drickalagningstest med Niclas och Tommy – hela teamet här uppe var på tå. Med det i ryggen gick jag in för att göra mitt lopp, och då så perfekt och taktiskt rätt som möjligt ...

Och jag gjorde allt precis som jag målat upp i mitt huvud, precis enligt plan – öppnade medvetet lugnt för att känna på dagsformen och komma in loppet, fortsatte åka kontrollerat och tänka på tekniken. Efter en mindre svacka på tredje varvet kom krafterna tillbaka. Hörde att jag låg på en silverplats, men det var som i en dimma, jag var inne i mitt ”flow”. Ute på sista varvet hör jag att ukrainiskan började tröttna och att jag plockade in massor. Det sista varvet blev en fight, inte mot en guldmedalj, men mot att ge allt jag hade och åka över mållinjen och veta att jag gett allt!

Ett silverrus och gratulationer från det bästa teamet, förbyttes efter någon minut snabbt till några sekunders förvirrat ovetande efter ukrainskans målgång – vem tog guldet? En tyst publik, lite radiokommunikation och sedan en tumme upp från Niclas. De känslor som bubblade upp i detta ögonblick är obeskrivbara! Jag skrek rakt ut, hoppade, kramades och grät ... Det är den mäktigaste känsla och glädje jag någonsin upplevt! Min fokusering, min kyla under loppet, mitt krig mot smärtan, min plan resulterade i ett GULD! Att fokusera så på ett datum, ett lopp och att göra allt rätt – det är stort! Och det är här någonstans som det inte riktigt går att förklara den enorma glädje och stolthet som jag känner. Det är en känsla som länge kommer bubbla inombords och som är obeskrivbar.

Men jag delar gärna glädjen och är ödmjukt tacksam för den fantastiska insats från hela teamet, både här på plats och under min satsning! Och tack, Ronnie för att du har och är med på denna resa – utan dig hade det inte varit möjligt ...

Ps. Tack alla – *stora som små* – som firade mig i klubbstugan, det värmer!



Haninge SOK dominerade på idrottsgalan

Vilken ynnest att få vara med på Haninge Idrottsgala när Haninge SOK hade så många från klubben som var nominerade och dessutom blev vinnare!

Det var sjätte versionen av Haninge Idrottsgala som arrangerades i Kulturhuset fredagen den 31 januari. Ett fint uppmärksammande till alla idrottsföreningar och deduktiga ledarna och aktiva som tar hand om 14 000 barn och ungdomar i Haninge kommun.

Tolv utmärkelser delades ut tillsammans med 125 000 kr i stipendier fördelat på samtliga finalister.



I kategorin **"Årets unga idrottsledare"** var *Ellen Simmerlein*, tillsammans med Sandra Roxell (Handens Sportklubb) och Zeid Samir (Taekwondoklubb Viking) finalister.

I **"Årets unga idrottare"** där *Sebastian Svärd* vann, var Dusan Jajic (IFK Haninge Brandbergen) och Jessica Eriksson (Södertörns Simsällskap) finalister.

Sara Eskilsson och *Helene Ripa* var de två, förutom Sara Sjöström, som var finalister i kategorin **"Årets kvinnliga idrottare"**.



I kategorin **"Årets förening"** var *Haninge SOK* och *Haninge Anchors Hockey* även nominerade. Haninge SOK kom på tredje plats och fick ett stipendium på 1 000 kr.

Det var 192 gäster som fick dela glädjen med alla vinnarna, se listan på nästa sida. God mat och dryck trots att det blev lite armbågar vid buffébordet som hade ett sydamerikanskt tema. Till detta fick vi underhållning av de lokala artisterna, reggagruppen Clifftones, soloartisten Ebba Lundell och rapparna NP Styles. Ett härligt skratt lockades dessutom fram av stå-upp-komikern Hasse Brontén.

Gripande var också kontakten via Skype med 18-åriga Laziz Sharifov som utvisats tillbaka till sitt hemland Kazakstan. Han var den enda nominerade i **"Årets manliga idrottare"**.

Vi får alla i klubben ha koll på våra medlemmars prestationer vad de än måtte vara, till 2015 års Idrottsgala.

Ett stort grattis till er alla!

Åsa Ericsson



Alla vinnarna vid Haninge Idrottsgala 2014

Årets unga idrottsledare	Ellen Simmerlein	Haninge Skid- och orienteringsklubb
Årets manliga idrottsledare	Henrik Eller	Vendelsö Gymnastikförening
Årets kvinnliga idrottsledare	Ulrika Palmberg	Vendelsö IK
Årets legendariska idrottsledare	Siegfried Mac-Intosh	Brandbergens Karate Kai
Sport Campus Swedens främsta idrottare	Joakim Dvärby	
Fredrika Bremers främsta idrottsakademielev	Lisa Rasmusson	
Årets eldsjäl	Hasse Subäck	IFK Haninge Brandbergen
Årets manliga idrottare	Laziz Sharifov	Haninge Boxningsklubb
Årets kvinnliga idrottare	Sarah Sjöström	Södertörns Simsällskap
Årets unga idrottare	Sebastian Svärd	Haninge Skid- och orienteringsklubb
Årets idrottare med funktionsnedsättning	Helene Ripa	Haninge Skid- och orienteringsklubb
Årets förening	Tungelsta Ridklubb	

Smått & gott!

Haninge SOK:s medlemslotteri

Vill ni på ett enkelt sätt vara med och stödja Haninge SOK? Var då med i vårt medlemslotteri! Dragning sker på våra medlemsmöten första tisdagen i varje månad.

Har ni frågor om lotteriet så kontakta mig, Stefan.
08-500 37227 eller 073-9012694
stefansimmerlein@yahoo.com

Stort lycka till!

natur  passet

 haninge åkeri

Redaktionssnacket!

Hej på er!

Tanken är att vi alla ska hjälpas åt för att göra nyhetsbrevet så intressant och informativt som möjligt. Du behöver inte skriva några långa texter, några rader kan räcka och kanske någon bild.

- Vad har hänt den senaste månaden, tävling eller läger?
- Är det något roligt på gång som du vill berätta om?
- Har du testat på eller lärt dig något nytt?



Är det något ni vill ha med i nästa nummer kan du skicka mail till sonia.perling@gmail.se.