



LedarNytt

IFK LIDINGÖ
2020-04-21

Innehåll:

Träning

- Anpassat träningsupplägg för ToJ
- Träningsytor för BUK istället för Lidingövallen

Tävling

- Nya riktlinjer pga Corona

Arrangemang

- Sommaridrottsskolan 2020
- Funktionärsuppdrag 2020

Utbildning

- Allmänt

Övrig info

- Projektet "Friidrottens hemviste på Lidingövallen".
- Informationsmöte med styrelsen
- Klubbkläder
- SportAdmin
- Viktiga datum

Träning

- Anpassat träningsupplägg
ToJ kommer att framöver träna med detta schema:

TRÄNINGSCHEMA FÖR TOJ FROM V17 - Till sommaren				
Dag / Pass	Träningstid	Samlingstid / Uppvärmning	Tränare	Kommentar
MÅNDAG				
Teknikpass	17.30-19.30 (Bosön ute)	Bosön ute på rakbanan kl 17.30	Tünde G, Annica, Erik, Anders W/Micke	Häck (-03&-04), Längd, Sprint (kl 18-19), kast (spjut, kula, diskus), Stav nybörjare
Höjd erfarna	17.30-19.00 (Bosön inne)	Uppvärmda till 17.30	Peder	Utvalda
TISDAG				
Medeldistans (+00/01)	17.30-19.15	Samling Vallen	Janne Å, Bengt, Cissi K	
Skivstång/Fys	17.30-19.00 (Vallen)	Vallen	Anders W, Stefan C, Lotta	
Stav erfarna	Enskede	Enskede	Robert	Utvalda
ONSDAG				
VILA	VILA	VILA		
TORSDAG				
Teknikpass	17.30-19.30 (Bosön ute)	Bosön ute på rakbanan kl 17.30	Tünde G, Annica, Anders W	Häck (-05&-06), Längd, sprint, kast (spjut, kula, diskus)
Medeldistans (+00/01)	17.30-19.15 (Stockby)	Stockby	Janne Å, Bengt, Staffan M	
Höjd erfarna	17.30-19.00 (Bosön inne)	Färdiga uppvärmda kl 17.30	Peder	Utvalda
Distanslöpning	17.30 (Vallen)	Vallen	Daniel	
Stav erfarna	Enskede	Enskede	Robert	Utvalda
Slägga/Diskus erfarna	Vallentuna	Vallentuna	Micke W	Utvalda
LÖRDAG				
Medeldistans	10.30-12.00 (Vallen)	Samling Vallen	Janne Å	
SÖNDAG				
Frifys	16.30-18.00 (Kalvhagen)	Kalvhagen 16.30, buss 205 eller 203	Anders F, Oscar N, Sandra, Johanna, Julle	Buss 203 (Ägirvägen), Buss 205 (Dalälagen, gå 150m i färdriktning)

Vi är övertygade om att vi kommer få ett mycket kvalitativt upplägg med dessa resurser och ser fram emot en bra sommar, trots att Corona hela tiden finns i våra bakhuvuden.

Träningsytor för BUK istället för Lidingövallen

Källängen: Ett förråd finns nu till väster om multisportplanen. Det är en stor fyrkantig plåtlåda. Dit kommer det att vara en nyckel som **kvitteras ut på kansliet**. Hör av dig till tobias.mansson@lidingofri.se för att kvittera ut nyckel.

Sedan finns det en längdhoppsgrop och kulring framför idrottshallen av enklare slag och en höjdhoppsmatta med ställning bakom barackerna ut mot norra kungsvägen.

Rudboda: Ett förråd finns här i direkt anslutning till banan, omöjligt att missa. Här är det ett kodlås som har koden 1922. **OBS. Barnen kan inte få veta koden då det vid dagtid är en skolgård.** Här finns en raka med 5 banor på 60meter, en längdhoppssansats med grop och även en kulring ute mot ängen. Kulringen är här inte riktigt klar ännu, så se till att om ni vill använda den inte gå där det planteras gräs.

Grönsta: Vi har fått ställa in saker i Lidingöloppets förråd. Detta är ladan som ligger på vänster sida om man går mot musteriet. Koden dit är 1508. **OBS. Även här är det viktigt att koden inte sprids bland barnen. Vi har verkligen lånat in oss här, missköts det kommer vi inte att få ha saker där.** Här finns bara lättare lekutrustning och kastredskap. Sedan är det skogen som är Arenan 😊

Vi kommer flytta det sista av utrustningen löpande under veckan. Saknar ni något specifikt så får ni gärna höra av er ska vi försöka ordna det.

Tävling

Det kommer hela tiden uppdaterade direktiv när det gäller tävlingar. Just för tillfället får de födda 2001 och tidigare inte tävla. Mer info på www.sfif.se och även på www.lidingofri.se

Arrangemang

Sommaridrottsskolan 2020. Vi planerar att genomföra Sommaridrottsskolan precis som vanligt, det som inte blir som vanligt är att vi kommer att hålla till på Grönsta istället för Vallen. Tipsa era aktiva om att anmäla sig, vi kör v 26, 26, 27 och 33.

Funktionärsuppdrag 2020. I år är inget som vanligt gällande arrangemang, vi har ännu inte kommunicerat till alla föräldrar och aktiva kring funktionärsuppdragen men vi har en funktionärskalender som ni alltid kan gå in och kika på hemsidan.

Utbildningar

- Då de flesta utbildningar är inställda under första delen av året så håller vi utkik via [08 fris hemsida](#) när de kommer igång igen. Fram till Utbildningarna kommer igång igen så tipsar vi om att titta på vår flik [Tränare/Ledare på hemsidan](#), där finns det en hel del fint bild- och filmmaterial för er tränare.
- Ett annat sätt att utbilda sig är via mentorskap. Tränare i de yngre grupperna är välkomna när ToJ har teknikträning och kan då "hänga på" någon mer rutinerad tränare. Ber man snällt och vill kan man nog få en mentor 😊

Övrig Information

- Projektet "Friidrottens hemviste på LidingövalLEN". Ingen har väl missat att LidingövalLEN stängs för att renoveras från vecka 17. Tidsplanen är att arenan åter ska öppna till hösten 2021. Det ser vi framemot! Föreningens långsiktiga plan är att friidrotten ska bygga sitt hemviste på vallen, dvs klubbhus och kansli, som Friidrotten, Orienteringen och Lidingöloppet ska hålla till i. Bygget ska även innehålla ytor för idrottsutövning gym samlingslokaler osv. Mycket av arbetet med planering och utformning är gjort men en hel del återstår innan vi kan starta själva bygget. Styrelsen har bildat en arbetsgrupp som ska arbeta med projektet, **men vi behöver hjälp från fler!** Är du den som tycker det skulle vara roligt att engagera dig i detta? Eller har du koll på någon annan medlem/förälder/person som skulle passa? Hör gärna efter i era träningsgrupper och hör av dig till antingen ifk@lidingofri.se eller markus.pfister@lidingofri.se ! Tack för er hjälp att hitta dessa engagerade personer 😊
- Informationsmöte med styrelsen via teams den 29 april. På årsmötet kom det önskemål från medlemmarna att styrelsen ska hålla extra information om LidingövalLEN och status på Lidingöloppet's arrangemang 2020. Det har skrivits som det på hemsidan och här påminner vi om att mötet blir den 29 april. För att hitta nyheten och länk till mötet [klicka här](#) . Vill du lära känna vår nya styrelse lite bättre? [De finns presenterade på hemsidan](#)
- Klubbkläder. Den första leveransen av tävlingslinne, shorts och heldräkten (de plagg som är lång leveranstid på, det sk custom sortimentet) har kommit till kansliet. De som har beställt kommer att få mail med info inom kort. Ni som vill beställa till nästa leverans gör det senast den 3 maj, sen går ordern (givet att vi fått in så många beställningar som krävs för att lägga en order förstås!) Sprid i grupperna att det är dags igen!
- SportAdmin. En bra uppdatering i systemet är att man nu kan schemalägga kallelser, bra att känna till! Fler tips och support hittar ni på SportAdmins [Kunskapsbank](#)
- Viktiga datum. De datum som vi i närtid vill påminna om som är viktiga är
 - o 29 april Informationsmöte Styrelsen
 - o 3 maj – sista dag att lämna beställning av tävlingskläder till ingela.stralka@lidingofri.se