



LedarNytt

IFK LIDINGÖ

2020-06-25

Träning

- Sommarträning

Tävling

- SM tävlingar i sommar

Övrig info

- Tips - Ryggsäck från Craft via Stadiums webshop
- Klädansvarig
- Ny period och närvaro för VT 20 i Sport Admin
- Platser kvar på Sommaridrottsskolan v 27 och 33
- Information från styrelsen
- Kansliets öppettider

Träning

Sommarträning

Oavsett om man tränar för att prestera eller träna för att det är så fantastiskt roligt är det bra om man håller igång träningen under sommaren. För de som vill prestera är det snarast ett krav för att kunna höja sin nivå.

Bifogat finns enkla träningsprogram som kan göras lite varstans. Det handlar om den egna viljan, vad var och en är beredd att göra träningsmässigt.

Om man tränar på bra under sommaren med hjälp av de bifogade passen eller pass från någon annan tränare kommer man helt klart få förbättringar 😊

För ToJ kommer det finnas möjlighet till tränarledd träning de flesta veckor under sommaren, men detta får ungdomarna svara på via separat kallelse. Bra om vi kan peppa så många som möjligt att gå på dessa pass om man är kvar på ön.

Tävling

SM tävlingar i sommar

För många är ett SM årets höjdpunkt, för andra något som hägrar svagt i fjärran och kanske, kanske kan nås. Vi vet inte än om och hur de olika SM tävlingarna kommer att gestalta sig i år.

Senior SM i Uppsala kommer att gå som det ser ut, men troligen med någon form av resultatkrav.

USM och JSM vet vi inget om ännu och beslut väntas tas efter SFIF möte 10 juli. Bara att ge sig till tåls alltså.

Stafett-SM är senarelagt och inget vi kommer satsa på detta år.

Halvmaraton är uppskjutet och Maraton hoppas vi blir av 5 september.

Terräng-SM är planerat till 24-25 oktober och blir förhoppningsvis av.

Tävlingar finns på www.friidrott.se och via de kontakter ni tränare har med andra föreningars tränare.

Övrig information

Tipsa era aktiva om ryggsäcken från Craft via shopen hos Stadium

Som vi tidigare annonserat är webshopen via Stadium under ombyggnad. Den är nu uppe men tyvärr inte med hela sortimentet ännu. Det ligger uppe ett fåtal produkter och vi tipsar om att redan nu testa den nya shopen med att inför sommaren köpa den fina ryggsäcken från Craft!

[Här är länken till shopen](#),



Vår fina rygga att packa i till träningen och semester!

Som medlem i föreningen är vi tacksamma för om du väljer **koppla ditt Stadium medlemskap till oss!**

Du gör det enkelt på www.stadium.se när du är inloggad, klicka under rubriken "Stöd din förening". Välj där IFK Lidingö Friidrott.

Väljer man att stödja föreningen betyder det att vi får 3% på de inköp som görs som går direkt till föreningen förutom din egen bonus och erbjudanden du får som medlem.

Sprid gärna till era grupper och glöm inte att själv koppla föreningen till ditt medlemskap.

Klädansvarig

Föreningen vill att varje träningsgrupp ska ha en klädansvarig, de grupper som saknar klädansvarig är:

2013 1

2012 2

2013 3

2012 2

Är ni snälla och återkommer till ingela.stralka@lidingofri.se med ett namn så skickar vi inloggningsuppgifter och information om gruppssponsring. Det kan vara en av föräldrarna i gruppen eller en av er ledare.



Ny period och närvaro rapportering i Sport Admin för VT 20

Snart är juni slut och vi går in i en ny period i Sport Admin, den kommer att skapas och bli aktiv den 1 juli. Ni som planterar träning och tävling under sommarn lägg in era aktiviteter i den nya perioden.

Det innebär också att vi måste göra de sista närvarotillfällena för våren nu innan ansökan skickas in. Det är säkert så att ni har koll på att **ALLA AKTIVA MELLAN 7 OCH 25 ÅR FÅR MAN BIDRAG FÖR!**

Alla aktiviteter vi gör är bidragsberättigade. Träning, tävling, läger sociala aktiviteter osv, aktiviteten behöver vara 1 timme, minst tre aktiva 7-25 år och en ledare för att vara giltig.

Alltså viktigt att alla sköter närvaron ordentligt i Sport Admin så vi får in alla pengar vi har rätt till. Är du intresserad av att läs föreskriften om LOK stöd i sin helhet [finns den här](#)

Platser kvar på Sommaridrottsskolan

Vi har efter denna vecka två veckor kvar på årets läger och ni får gärna sprida information, dels till era träningsgrupper men även till grannar, vänner och bekanta att det går bra att anmäla sig till v 27 och v 33. Anmälan och info hittar man som vanligt [på hemsidan](#)

Information från styrelsen

Förra veckan uppdaterade styrelsen medlemmar med information om nuläget i föreningen via ett digitalt möte. Nästa tillfälle blir i augusti, håll utkik på [hemsidan](#) och i kommande LedarNytt efter datum. Ett medlemsbrev kommer att mailas till hela föreningen under nästa vecka, i det är det ytterligare lite info från ordförande Mikkel Mördrup och styrelsen.

Kansliets öppettider

Det har varit en tuff vår för föreningen, särskilt Lidingöloppet har drabbats hårt till följd av COVID 19, vilket påverkar föreningens ekonomi på längre sikt. För att minska de ekonomiska konsekvenserna har vi bland annat korttids permitterat personal. Det innebär att öppettiderna på kansliet är tisdag, onsdag och torsdag. Har du ärenden till kansliet för att exvis hämta kläder eller har andra ärenden ber vi att ni stämmer av tidpunkt innan så att det säkert är någon på plats.

Vi passar på att tacka er alla för en fin vårtermin och önska er en riktigt skön sommar!