



## 19 januari 2018

- Nyckelkort till hallarna
- BUK grupper – uppdatera hemsidan och planera föräldramöten!
- TPR – vår fina vuxenträning gratis för er ledare
- Jämställd Friidrott
- IUDM för 06or-01or
- Utbildningar
- Viktiga datum i närtid

### Nyckelkort till hallarna!

Vi påminner om att använda en tillfällig kod till ytterdörren till den gymnastikhall er grupp tränar i. (gäller alltså inte Bosön)

Det är inte tillåtet att ställa upp ytterdörrar med pinnar och stenar osv.

**ANVÄND EN TILLFÄLLIG KOD** som ni själva bestämmer.

Så här gör man

- Tryck 1A
- Lägg på nyckelkortet (ett pip hörs)
- Tryck 4siffrig kod
- Läs nyckelkort (Koder som ej funkar 1234 eller 1111-9999)
- Kod bryts vid pass slut.
- Nästa pass gör ni samma sak igen, bestäm en kod som ni alltid har så alla som kommer då dörren är låst kan använda den.

Ha rutinen att ni efter avslutat pass ger nyckelkortet till den som ska vara ansvarig eller är först på plats inför nästa pass.

Vi påminner också om att vara noga med utrustning och plocka undan i hallarna efter er. Lämna hall och utrustning i den ordning ni själva vill hitta dessa!

### BUK grupper – uppdatera hemsidan och planera föräldramöten!

Nu är terminen i gång och de flesta grupperna fått några nya barn och alla har kommit igång med sina veckovisa träningar.

**Vi ber er administratörer att se till att er flik på hemsidan är uppdaterad**, lägg in alla era aktiviteter i kalendern. Vi ber er även att kalla till föräldramöte så här i början på terminen så att ni kan informera om vårterminens aktiviteter.

Kika in på vår [arrangemangskalender på hemsidan](#) och se vilka funktionärsuppdrag som vi har för i år.

Det kommer ett mail från kansliet i februari med detaljerad information om årets funktionärsuppdrag. Har ni redan nu frågor kring funktionärsuppdragen maila till

[josefin@lidingofri.se](mailto:josefin@lidingofri.se)

## TPR Vuxenträning för alla!



Vi påminner om att ni ledare i klubben får ett års träning med TPR utan extra kostnad! Passa på att vara med.

I anmälningsslänken nedan anger du bara att du är ledare i klubben så lägger vi till dig i de pass du vill få kallelse till.

Gör din anmälan till TPR träning och välj vilka pass du vill få kallelse till på [länken här](#)

*Vi ber er även att hjälpa oss att sprida information om vår otroligt fina vuxenträning. Skicka gärna med länken nedan i nästa utskick till era föräldrar där man kan läsa om vad vuxenträningen är, och kom gärna och prova själva så du vet vad det är. Kul att träna ihop med andra klubbmedlemmar. [Länk till anmälan](#) och info om TPR*

### Jämställd Friidrott

Klubben har fått en inbjudan från Sisu och 08 fri att gå på en föreläsning om en mer Jämställd Friidrott.

Inbjudan ligger i en separat bilaga till detta ledarnytt. **Sista anmälningdag 2 februari!** [Länk till anmälan här](#)

### IUDM 17-18 februari för åldrar 06or-01or

För tränare i 06-01 informerar vi nu om att denna tävling finns på tävla fliken på hemsidan att anmäla sig till, det ligger även ett PM på "Tävla sidan". Ni som har aktiva som ska tävla då kika på den. Detta är ett samarrangemang med flera Stockholmsklubbar. Vi kommer alltså att behöva bidra med ett antal funktionärer, berörda grupper kommer att få mail om detta från [Josefin@lidingofri.se](mailto:Josefin@lidingofri.se)

### Utbildningar och övningsbanken

Förutom de utbildningar ni har tillgång till via 08 fri har ni alltid tillgång till vår egen hemsida där vi har [övningsbank](#) och [utvecklingstrappan](#) som är ett suveränt stöd till er tränare i planeringen av era pass. Nedan de utbildningar som ligger i närtid och vi uppmanar er att gå på!

- **Friidrott 7-10 år** 3 febr [Länk till inbjudan och anmälan här](#)  
**Alla nya ledare uppmanas att gå, ett fåtal platser kvar!**
- **Häckutbildning för tränare i 05-06 åldrarna (de som tävlar i Stockholmskampen),** 13 febr [länk till inbjudan](#) och [länk till anmälan](#)
- **Friidrott i gymnastiksal 3.** 17 mars [Länk till inbjudan och anmälan](#)
- **Friidrott 12-14 år.** 17 mars [Länk till inbjudan och anmälan](#)
- **Löpträning steg 1.** 14 april [Länk till anmälan och inbjudan](#)
- **Löptränarutbildning, Klubbkampen** 28 april [Länk till anmälan och inbjudan](#)
- **08-fris utbildningsplan**  
[Se vilket program som gäller under våren här](#)

## **Några viktiga datum vt 18**

- IUDM 06-01or 17 - 18 februari
- Årsmöte 21 mars
- Stockholmskampen del 1 06-05or 15 april
- KM terräng 18 april
- Veckan gren Sprint 23 maj
- Papricaloppet 26 maj