



Ledarnytt



16 februari 2018

- KM terräng och Terräng satsning
- Sommaridrottsskolan 2018
- Funktionärsinfo 2018
- Extrapass med gruppen
- Utträning efter påsk
- Årsmötet
- Administratörsträff 7 mars
- Närvaro
- TPR – vår fina vuxenträning gratis för er ledare
- Ramundberget 2019
- Utbildningar
- Viktiga datum i närtid

KM terräng och Terräng satsningen

Nu är det inte så länge kvar tills terrängsäsongen kommer igång på allvar. En satsning för terränglöpning pågår sedan en tid tillbaka, läs om den på vår hemsida under fliken [Tävla/Terrängsatsningen](#). Vi vill samtidigt uppmana er att se till att era aktiva anmäler sig till KM Terräng som blir den 18 april i motionsspåren runt Stockby, ett lättsamt familjeevent som passar alla. Här hittar du [all info om KM terräng](#) och här [anmäler du dig och/eller dina aktiva till KM terräng](#). Vill du göra ett av dina funktionärsuppdrag på KM Terräng? Eller tipsa gruppen om att vara med där som funktionär [anmäl här](#) till funktionärsuppdrag KM terräng! Det brukar vara ett mycket trevligt uppdrag att vara med på ☺

Sommaridrottsskolan 2018

[Anmälan när nu öppen](#) till årets Sommaridrottsskola och det har redan anmält sig en hel del barn! Hjälp oss att informera era barn och föräldrar i grupperna om lägret, veckorna vi har läger i år är 25, 26, 32 och 33. Som vanligt kommer vi ha våra duktiga ungdomstränare på plats som ledare. Åldrar för årets sommaridrottsskola är 7-13 år (2011or -2005or). [Läs mer på hemsidan om lägret](#).

Vi kommer även i år erbjuda [IFK Vecka](#) för de två äldsta ålderskullarna som i år är 05or och 06 or. Flera 05or var med förra året och vi har hört rapporter från dem om att *"det var det bästa lägret någonsin"*. Vi rekommenderar varmt att vara med i år igen och vi kan lova ett läger fullt med inspirerande tränare ur vår elit och mycket kul aktiviteter och häng. Peppa era aktiva att vara med!

Funktionärsinfo 2018

För en tid sedan gick ett mail ut med info om funktionärsuppdrag för 2018 till alla medlemmar. Vi påminner här om var ni kan hitta den informationen på hemsidan, under fliken [Funktionär/ Funktionär 2018](#). Det är viktigt att ni som ledare själva känner till vad som gäller och att ni hjälper klubben att puffa på era föräldrar och aktiva att anmäla sig till sina uppdrag.

Varmt tack för er hjälp med att påminna era grupper om att boka in funktionärsuppdrag i sina kalendrar och om hur och var de kan anmäla sig som funktionärer.

Extrapass med gruppen?

Vi har några strötider lediga i våra gymnastikhallar som ni gärna får nyttja tillfälligt om ni vill hålla i något extrapass med er träningsgrupp. Hör av er till Ingela för att boka. Tiderna som finns är dessa:

Källängen		Skärsåtra		Torsvik	
Lördag	10-11	Måndag	19-20	Måndag	19:30-21:00
Lördag	12-14	Fredag	19-20	Torsdag	20-21
Söndag	19-21	Lördag	15-17		
		Söndag	9-10		
		Söndag	11-12		
		Söndag	13-14		

Uteträning efter påsk på LidingövalLEN

Efter påsklovet är det träning utomhus igen! Inför detta undrar vi om ni har speciella önskemål på utrustning vi saknar som vi behöver komplettera med? Mejla till rafael@lidingofri.se om du har en önskan.

Ni har säkert alla hört talas om att LidingövalLEN kommer att byggas om. Det bli helt nya löparbanor och friidrottsytor vilket vi är så glada för och verkligen ser fram emot. Exakt var träningen kommer att ske kommande säsong kommer vi att kunna informera om mer i detalj på [årsmötet](#) då vi kommer att få senaste nytt i projektet "bygga ut Vallen" från styrelsen, byggstartsdatum och hur den tillfälliga arenan kommer att fungera under byggperioden osv.

Årsmötet



Den 21 mars är det årsmöte på Scandic Foresta. Mötet börjar 19:00. Mat serveras innan, från 18:00 samtidigt kommer styrelsen att informera om när, hur och vad som händer på Vallen i närtid.

[Läs om årsmötet här.](#)

Vill du komma och äta mat innan och lyssna på informationen om Vallen, [anmäl dig här!](#)

Administratörsträff

Den 7 mars är alla administratörer inbjudna till en träff då vi nätverkar lite och passar på att informera om kommande aktiviteter!

Programmet:

18:00 Inledning och presentation med något ätbart

18:30 Info/avstämning om admin uppgifter:

BUK- och ToJ- vad är det?

Fototillstånd

Hemsidefliken inkl kalendern

Medlemsregistret

Årets funktionärsuppdrag

Skriva en nyhet på hemsidan

Belastningsregistret

Har du någon annan större fråga, hör gärna av dig innan så lägger vi till det.

19:15 Tid för frågor och erfarenhetsutbyte

Ca 20:00 slut

Några har redan svarat men inte alla, vi påminner om att göra det! [Anmäl dig till träffen](#) här! (är du inte administratör men intresserad av att komma går det bra, anmäla på länken ovan)

Närvaro

Ni vet väl att klubben får viktigt ekonomiskt stöd vid alla tillfällen ni gör något med träningsgruppen? Det är inte bara träningar vi vill att ni närvarorapporterar utan även tävling, läger, socialaktiveter. [Läs mer på hemsidan om](#) närvarorapportering eller kontakta Ingela om du har frågor eller har tappat bort din inloggning till Sport Admin. Tack för att vi alla hjälps åt med detta!

TPR Vuxenträning för alla nivåer!



Vi ger oss inte utan påminner er igen om att ni ledare i klubben får ett års träning med TPR utan extra kostnad! Passa på att vara med. Det är kul att träna ihop och det är verkligen riktigt bra träning vi erbjuder.

I anmälningslänken 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

Ramundberget 2019

Häng med på världens bästa skidläger för friidrottare



Efter vår lyckade resa till Ramundberget i januari i år har vi redan nu bokat in HELA hotellet och siktar på att fylla tre bussar med IFKare. Resan blir den 25-27 januari 2019. Läs inbjudan och [info om årets resa här](#). Resans pris kommer att ligga på ungefär samma nivå och det går att boka in sig redan nu via vårt bokningssystem. Anmälningsavgift på 500 kr per person erläggs vid bokningstillfället! [Länk till bokningsformuläret](#). Vi hoppas få se er som var med i år igen på nästa resa men vi välkomnar självklart nya resenärer, häng med!

Utbildningar och övningsbanken

Förutom de utbildningar ni har tillgång till via O8 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 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](#)

- **BUK ledardagen 2 maj**

Mer info kommer men boka in datumet redan nu. Räkna med att det blir mycket info

kring hur du är en bra tränare i tävlingssammanhang., Hur coachar jag barnet/ungdomen bäst, hur ställer man in startblock, hur lång ansats ska man ha, bra uppvärmning på tävling mm, mm. Det är Annica som håller i det hela så räkna med massa bra inspiration!

- **08-fris utbildningsplan**
[Se vilket program som gäller under våren här](#)

Några viktiga datum vt 18

- Årsmöte 21 mars
- Stockholmskampen del 1 i Sollentunahallen 06-05or 15 april
- KM terräng 18 april
- BUK ledardag på Bosön 2 maj
- [Turebergstafetten](#) 5 maj
- Veckan gren Sprint 23 maj
- Papricaloppet 26 maj
- Minimaran 3 juni