



17 augusti 2018

Hej och välkomna till en ny termin som nu drar igång på allvar då skolorna startar nästa vecka. Det allra viktigaste inför terminen informerade vi om redan i senaste ledarnytt så några saker blir en repetition i detta Ledarnytt

- Klubbdagen 6 oktober
- Uppdatera kalendern
- Nya barn i grupperna - ledarens/administratörens checklista
- Intropass 27 augusti
- Grenfördjupning Längd och Kula - 29 augusti
- KM 5000 29 augusti
- Dingo Daycamp 9 september
- Nya rutiner på Lidingövallen HT 18
- Lidingöloppet 2018 att springa
- Lidingöloppet 2018 att vara funktionär
- TPR – vuxenträning
- Utbildningar
- Viktiga datum i närtid

Först det allra viktigaste.

Klubbdagen med temat "Friidrott för fler" den 6 oktober



Den här dagen är en av de viktigaste på hela året i arbetet med att utveckla vår förening!
Vi är en förening vi vill utveckla tillsammans och det kräver engagemang från oss alla.

Du väljer om du kan vara med på delar eller hela dagen de olika delarna är:

09:30 HLR och första hjälpen

Utbildare från Sisu och Röda korset på plats

11:30 Träning

Tränare från vår vuxenträning TPR håller ett roligt, bra och antagligen jobbigt pass 😊

13:00 Föreläsningar och strategiarbete

Uppdelat i två pass med punkterna "IFK Lidingö Friidrott och vart är vi på väg" och "Friidrott för fler".

18:30 Middag och mingel

Vi hyr in oss i vår systerförenings, SOKs, lokal Säckatorp vid Grönsta och har en trevlig kväll tillsammans med middag.

[Inbjudan hittar du här](#) och [länk till anmälan har du här](#). Du kan även hitta båda dessa på vår [hemsida](#).

Vi vill att minst en från varje träningsgrupp deltar, gärna fler!

Kalendern på er grupps flik på hemsidan

Ny termin betyder ny period i SportAdmin och då behöver alla grupper skapa nya träningstillfällen som ni närvaro rapporterar vid varje träningstillfälle. Dessa tillfällen syns i er kalender, lägg även in SAMTLIGA aktiviteter ni planerar under terminen. **Det underlättar i er kommunikation med föräldrarna och även för oss på kansliet som lätt kan se vilka planer ni har!** Ni har väl haft tränarmöten för att planera terminen och bokad in föräldramöten i början på terminen?

Nya aktiva i grupperna

Många grupper har fått nya aktiva och vi påminner om att hälsa dem välkomna med den information som rör er grupp, ex träningstider, funktionärsuppdrag, tävlingar, läger osv. Glöm inte att vi har [Ledarens/administratörens Checklista](#) som stöd. Ligger på hemsidan under fliken Tränare/Ledare.

Intropass med Annica

Vi startar en helt ny 2011 3 grupp nu i höst och är flera nya ledare även i andra grupper och vi passar på att hälsa er hjärtligt välkomna till IFK Lidingö Friidrott och vår fina klubb. Vi har då som vanligt ett Intropass för gamla och nya ledare, ni alla är så klart välkomna att delta på det!

Annica Sandström som är BUK tränarnas stöd och bollplank i alla era frågor kring träning, passupplägg och hur ni ska utvecklas i er tränarroll i takt med barnens utveckling. Tveka inte att kontakta Annica om det är något ni vill ha hjälp med! annica@lidingofri.se

Intropasset är den 27 augusti på Lidingövallen 17-19. [Länk till anmälan](#)

Grenfördjupning Längd och Kula 29/8 klockan 18:50 på Vallen!

Höstens första grenfördjupning i längd och kula och är främst anpassad till våra tränare i BUK-grupperna, men även övriga ledare och ungdomstränare är varmt välkomna.

Nivån anpassas efter de som har anmält sig. [Läs mer här](#)

Kom ombytt i träningskläder, du får testa alla grenar själv.

Passa på att träffa vår egen Leif Robertsson som kan ge er SÅ många tips och kloka råd i grenen längd och i kula har vi Micke Wallin som instruktör! **MISSA INTE DETTA!**

[Länken till anmälan](#)

KM 5000



Samtidigt som Grenfördjupningen är det KM 5000 m och KM 2000 m för de som är födda 2003-2007.

För de ännu yngre rekommenderar vi [Veckas Gren den 19 september](#) då vi har 400 m och 800 m.

Läs mer om och anmäl till [KM 5000 på hemsidan](#)

Dingo Daycamp 9 september

Lägret är en prova på tävling för våra allra yngsta aktiva 2010orna och 2011orna.

Påminnelse har gått ut till alla aktiva i åldrar 2010 och 2011 vi ber att även ni påminner era aktiva/föräldrar om den dagen.

[Inbjudan och anmälan via hemsidan.](#)

Kul aktivitet för grupperna så häri början på höstterminen, missa inte det!

Rutiner på Vallen!

Vi kommer att införa nya rutiner på Vallen från och med v 34 när höstterminen är igång igen. Det beror på att det ibland uppfattats som trångt på arenan när många grupper är där samtidigt och risk för olyckor.

Vi delar in arenan i 7 områden och har gjort schema med indelningar för hela veckan. Du hittar schemat och [områdesbeskrivningarna på hemsidan](#). Ni har fortfarande kvar era tider och dagar enligt tidigare önskemål. I er passplanering får ni kika på vilka ytor ni har tillgängliga respektive vecka. Skulle det vara så att ni ser att ett område är ledigt som ni gärna vill använda går det naturligtvis bra att göra det.

Vi vill att ni pratar med varandra på plats och kommer överens om träningsytorna och viktigast av allt SE TILL ATT ERA AKTIVA BETER SIG SOM MAN SKA PÅ EN IDROTTSARENA.

Det är ert ansvar som tränare att informera barnen och föräldrarna! [Här hittar du ordningsreglerna](#).

Vi kommer att från kansliet komma ner till Vallan under några tillfällen och träffa er alla för att förklara de nya rutinerna om ngt känns oklart, varje grupp får eller har fått ett separat mail om när vi ses.

Lidingöloppet 2018

All information om alla olika lopp under Lidingöloppet hittar du på Lidingöloppets hemsida.

<http://www.lidingoloppet.se/>

Anmälan att springa Lidingöloppet

Aktiva i åldrar som springer Lilla Lidingöloppet använder denna kampanjkod **LL#FRID#2018** i sin anmälan.

Övriga åldrar kontakta Ingela@lidingofri.se för att få kampanjkoden till era lopp.

ABSOLUT **SISTA DAG** ATT ANMÄLA SIG TILL Lidingöloppet är **25 augusti med kampanjkoden**. Efter det får man bekosta sin anmälan själv! **Informera era grupper redan i nästa utskick!**

Funktionär Lidingöloppet 2018

IFK Lidingö Friidrott är som bekant stolta ägare av Lidingöloppet tillsammans med IFK Lidingö Skid – och Orienteringsklubb. Det innebär att vi är med och arrangerar världens största Terränglopp och tack vare dig, dina aktiva och deras familjer ska vi tillsammans se till att i år även arrangera världens bästa terränglopp 28-30 september. Förutom att Lidingöloppet är ett väldigt roligt lopp att både springa, heja och vara funktionär på så är det även ett oerhört viktigt lopp ekonomiskt för vår förening och för flera andra föreningar på Lidingö.

Alla träningsgrupper kommer att få 1-3 kallelser om ett specifikt funktionärsuppdrag. Vi kan ta Team 2006 som exempel. Team 2006 kommer lördag den 29 september att vara på funktionärsuppdraget Vätska Grönsta/Banan där Cecilia Klinth är huvudfunktionär och ser till att alla löpare får vätska, bananer och annat de behöver för att klara de sista 10 km till mål. De två kallelserna kommer att vara samma uppdrag men tre olika tider att välja mellan
09:00-13:00
13:00-18:00

Man tackar JA till ett eller flera uppdrag beroende på hur man ligger till med sina funktionärsuppdrag och på kommentar skriver man t.ex +mamma Marie. Om du av någon anledning är på ett annat funktionärsuppdrag än gruppens så tackar du NEJ på kallelsen och skriver på kommentar t.ex är på renhållning Lidingövallen.

Du måste tacka **JA eller NEJ på samtliga kallelser** för att slippa få påminnelser. Vi vill ha ditt svar senast söndag 2 september men gärna så snart som möjligt.

Om man inte kan vara med på gruppens uppdrag så finns det andra klubbgemensamma uppdrag från torsdag-söndag som man kan välja på. Dessa uppdrag hittar du i [arrangemangskalendern](#)

All information om ditt funktionärsuppdrag hittar du när det närmar sig på vår hemsida under [Funktionär, Funktionär Lidingöloppet](#)

Har du frågor om detta eller övriga funktionärsuppdrag, kontakta Josefin Almkvist på Kansliet på josefin@lidingofri.se

TPR Vuxenträning



För dig som ännu inte har gått med i vår fina vuxenträning. Det är inte för sent, vi drar igång igen nu i augusti. Kanske blir det perfekt att komma igång efter sommaren tillsammans med TPR?

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

SPRID INFO TILL ERA FÖRÄLDRAR I GRUPPERNA Ni ledare får vara med kostnadsfritt!!

Utbildningar och övningsbanken

Förutom de utbildningar ni har tillgång till internt, via 08 fri och SISU 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. Ni glömmer väl inte att planera in ett tränarmöte innan terminen drar igång efter sommaren. Här läser du om kommande [utbildningar på hemsidan](#)

Först ut är **intropass 27 aug** och **grenfördjupning Längd o Kula 29 aug** samt **friidrott 7-10 år den 23 september**, anmälan är nu öppen på [08 fris hemsida](#), alla ni som ännu inte gått den GÖR DET. Kika på [utbildningsplanen för 2018/19](#) som 08 fri erbjuder.

Några viktiga datum HT 2018

19 augusti	Midnattsloppet en del av Klubbkampen
27 augusti	Intropass Vallen
29 augusti	Gren fördjupning Längd och Kula
29 augusti	KM 5000 på Lidingövallen
1-2 September	Kraftmätningen final (2003)
5 september	Stockholmskampen match 3 (05&06or)
9 september	Brommaspelen – utvald tävling av BUK att delta på (2009-2001+ S)
9 september	Dingo Daycamp (10or & 11or)
12 september	Veckans gren längd (för alla)
15 september	Stockholmskampen match 4 (05&06)
19 september	Veckans Gren 400&800 meter (för alla)
28-30 september	Lidingöloppet (för alla)
6 oktober	Klubbdagen – vår stratregidag på Bosön med middag på Säckatorp

Vi vill passa på att uppmana er att **följa oss på Facebook** och även vår hemsida för att inte missa allt som händer i klubben! Uppmana gärna era aktiva och föräldrar att också göra det.

Varmt tack till er alla för ert engagemang i vår verksamhet!