

Till alla medlemmar i IFK Lidingö Friidrott Information från styrelse och kansli

Välkomna tillbaka efter ett förhoppningsvis skönt och avkopplande sommaruppehåll. I klubben är det som alltid i augusti/september högtryck, både vad gäller friidrottsverksamheten och förberedelser inför årets Lidingöloppshelg.

Lite axplock från sommarens tävlingsverksamhet:



Silver-Sofia till vänster och Guld-Anna i mitten. Foto DECA.

- **Anna Silvander** och **Sofia Öberg** sprang hem dubbeln på 1500 m på SM i Sollentuna i helgen. Anna följde dessutom upp med en silvermedalj på 800 m på en tid som var så nära personligt rekord som man kan komma.
- USM/JSM i somras var bland de mest framgångsrika i klubbens historia. Bland många fina prestationer lyfter vi fram guldmedaljvinnarna **Simon Sundström** och **Mika Söderström** (dubbel), silvermedaljörerna **Linda Skantze**, **Andreas Movin** och **Olof Silvander** samt bronsmannen **Albin Boestad**.
- På Lag-SM tog IFK Lidingö Friidrotts damer hem fjärdeplatsen.
- **Linda Skantze** debuterade i de blågula kläderna och representerade Sverige i höjdhopp vid Nordisk-Baltiska Mästerskapen. I truppen ingick också **Andreas Movin**, som sprang startsträckan i det segrade 4x400 m-laget.
- **Simon Sundström** representerade Sverige i den Nordiska 19-årslandskampen på Island, där han slutade tvåa på 3000 m hinder.
- **Mika Söderström** och **Vilma Jonsson** sprang i blågula kläder vid UEM i Georgien. Mika slutade på en fin femteplats efter att ha sprungit på nytt personligt rekord.
- Också två av våra tränare har varit klädda i blågult i sommar. Det är **Rafael Askros** som är förbundskapten för ungdomslandslaget f. 1999 och 2000 och **Malin Sundström** som är grencoach medeldistans för ungdomslandslaget f. 1997 och 1998.
- Till Finnkampen har vi följande aktiva uttagna: **Anna Silvander**, **Mika Söderström**, **Olof Silvander** och coach **Leif Robertson**.
- **Jakob Thorvaldsson** satte nytt personligt rekord och Sverige-årsbästa i höjd med resultatet 2,20.
- 17 medaljer blev det för våra veteraner vid Veteran-SM i Söderhamn i somras. Alla deltagare från klubben tog medalj!

OSSEMELLAN

ETT NYHETS BREV FRÅN IFK LIDINGÖ FRIIDROTT

- Vid UDM, Ungdoms-DM, i augusti korades många distriktsmästare. Sex av dessa kom från IFK Lidingö Friidrott: **Nike Isaksson, Victoria Psilander, Elisabeth Hvalgren, Madeleine Aulio** och **Robin Isaksson**. Dessutom ett gäng silver- och bronsmedaljer.

Rekord för Sommaridrottsskolan

En lägersommar är också till ända. Sommaridrottsskolan 2016 drog rekordmånga deltagande, 535 barn under sammanlagt fyra veckor (497 var det tidigare rekordet från 2014). Fantastiska ledare, bra innehåll och god mat är några av framgångsfaktorerna. Vi utvärderar just nu lägren bland deltagande familjer. Stort tack till Carl Bühlmann och till alla ledare som genomfört årets läger på ett så fint sätt.



Tack också till Andreas Movin och Anna Silvander som anordnat Stjärnskottsläger för våra aktiva i 10 - 13-årsåldern vid två tillfällen i sommar!



Anna & CO vid Stjärnskottsläget

Många nya medlemmar

Hösten innebär uppstart för nya grupper och intag av nya medlemmar många grupper. Redan före sommaren hälsade vi ca 25 nya medlemmar välkomna. Det är nyanlända killar från länder som Syrien och Afghanistan som valt att börja springa med oss. Just nu kör vi löpträning tisdagar 18-19. Killarna, som är i

OSSEMELLAN

ETT NYHETS BREV FRÅN IFK LIDINGÖ FRIIDROTT

Åldern ca 15-20 år vill gärna träffa nya kompisar. Kom och träna du också! Löpträningen är öppen för alla ca födda 2003 och uppåt. Våra Cursus-killar Mohammed och Ludvig är tränare tillsammans med ett gäng föräldrar.

Vi startar också upp nya grupper för barn f. 2009, 2008, 2007 och 2005. Med dessa nya aktiva närmar vi oss 100 barn i vissa årskullar. Största årskull just nu är våra 2006:or. Med nya intag närmar sig 2005-gänget samma nivå som 2006:orna, runt 90 barn.

Välkomna ni och alla andra nya medlemmar!



Ett härligt 2009-gäng tränade på Grönsta i veckan

Lions ledarstipendium till Malin Sundström

Lions Lidingös Idrottsledarpris 2016 går i år till IFK Lidingö Friidrotts Cursus-tränare Malin Sundström, som delar priset med Marcus Rönmark, Lidingö Fäktklubb.

Att Malin skapar en verksamhet där olika ambitioner och behov tillgodoses är något som klubben framhållit i ansökan till Lions. I Cursusgruppen finns plats för de som vill träna och tävla mycket, de som vill träna och tävla mindre och för de som inte vill tävla alls. Malin arbetar också med ett genomtänkt ledarskap och får sina adepter att reflektera runt motivationsfaktorerna i sitt idrottande. Malin är en mycket initiativrik, kunnig och ambitiös tränare som är mycket uppskattad av sina adepter.



Malin utsågs också till Årets Tonårs- och Juniortränare 2015 vid årsmötet.

En mycket välförtjänt pristagare med andra ord! Grattis Malin! Prisutdelningen sker kl. 11:15 i Lidingö Centrum på Hälsans Dag. Kom och applådera fram Malin och passa på att besöka oss i tältet som vi har tillsammans med Orienteringsklubben.

OSSEMELLAN

ETT NYHETS BREV FRÅN IFK LIDINGÖ FRIIDROTT

Boka in i din kalender

3 september	Lidingöloppetets Testloppet. Du som är funktionär under Lidingöloppshelgen, passa på att springa nu på lördag: http://www.lidingoloppet.se/sv/Vara-lopp/Testlopp/#.V8flwjVS2Q8
7 september	KM 5000 Vallen (Se under "Tävla" på hemsidan)
23-25 september	Lidingöloppet
28 september	KM Castorama/Klubbdag, Vallen
15 oktober	Utbildningsdagen – inbjudan kommer. Vi kan lova en MYCKET intressant gästföreläsare.

Lidingö - Track Power Run



Gillar du frisk luft, vill du bli starkare och må bättre? Kom och träna med likasinnade, träna med oss i Klubben!

Vår uppskattade löpverksamhet Run Lidingö Run, har under året utvecklats och kompletterats med flera andra pass och heter nu Lidingö Track Power Run. TPR har idag totalt nio olika pass i veckan och vi har under året hälsat både nya och gamla medlemmar välkomna till verksamheten. Gemensamt för samtliga pass är att de leds av klubbens duktiga tränare och att alla pass förutom yogan bedrivs utomhus. Löppassen och cirkelträningen på lördagar är utomhus året runt. Flera av de andra passen flyttar in från Vallen till olika hallar någon gång efter höstlovet, beroende på väder och vind.

Även om vi har några pass som leds av Svenska Mästare så kan alla vara med! Lidingö Track Power Run är öppet för alla vuxna i klubben. Löppassen sker i olika tempo. Du kan vara med på alla våra olika cirkelpass oavsett träningsbakgrund.

Anmälan och frågor besvaras av oss på kansliet IFK Lidingö Friidrotts kansli: 08-767 64 83. Eller på mail ifk@lidingofri.se

Vuxenträning IFK Lidingö Friidrott

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Lördag	Söndag
RUN	YOGA	RUN	RUN	POWER	RUN
Run Lidingö Run Lidingövallen kl. 19-20 kom igång	Yoga Lyckostigen 5 kl. 18:30-19:30	Run Lidingö Run Grönsta kl. 18:30-19:30 löpning och styrka i terräng	Run Lidingö Run Lidingövallen kl. 18-19 erfarna löpare	Cirkelträning Lidingövallen kl. 10 - 11 styrka och kondition med friidrottsinslag	Run Lidingö Run Lidingövallen kl. 10:00-11:30 distanspass med sällskap
RUN	POWER				POWER
Run Lidingö Run Lidingövallen kl. 19-20 erfarna löpare	Cirkelträning Lidingövallen kl. 20-21 styrka och kondition med friidrottsinslag				Cirkelträning Lidingövallen kl. 16-17 styrka och kondition

Vi reserverar oss för ändringar i schemat



OSSEMELLAN

ETT NYHETS BREV FRÅN IFK LIDINGÖ FRIIDROTT

Frågor och synpunkter

Har du frågor eller synpunkter, eller vill engagera dig i klubben, som ledare, tränare, funktionär eller på annat sätt? Kontakta gärna IFK Lidingö Friidrotts kansli, 08-767 64 83. Där finns Ingela Stralka, Josefin Almkvist, Rafael Askros, Annica Sandström och Cecilia Gyldén. Du är också välkommen att kontakta Styrelsens ledamöter.

Läs mer på vår hemsida <http://www.lidingofri.se/> och följ oss på Facebook.