

OSSEMELLAN

ETT NYHETS BREV FRÅN IFK LIDINGÖ FRIIDROTT



Några glimtar från Lidingöloppshelgen: IFK Lidingö Friidrotts Kids Zone, och vår fina kranskulla Anna Silvander.

Ett annat höstarrangemang att minnas är **Terräng-SM**. IFK Lidingö blev delad sjätte bästa klubb när det gällde medaljpoäng i terräng-SM. De flesta poäng kom i F17-klassen med två guld och ett brons. Även i P15 blev det också medalj, ett brons. Därmed blev Lidingö bästa klubb på ungdomssidan!



Snabba tjejer på Terräng-SM: Linn Alness-Borg, Vilma Jonsson, Klara Tvede Jensen och Mika Söderström

IFK Lidingö hade två löpare med i **Nordiska mästerskapen i terräng** som avgjordes i Kristiansand i Norge:



Simon Sundström (i mitten) i bronslaget

Mika Söderström och Simon Sundström. Båda två ingick i de svenska juniorlagen som tog bronsmedaljer.

OS-sjuan Sofie Skoog på vår utbildningsdag

Höjdhopparen Sofie Skoog var huvudtalare när IFK Lidingö Friidrott arrangerade den tredje **Utbildningsdagen** i ordningen. Precis som tidigare år var den röda tråden "Hållbart Idrottande", vilket Sofie Skoog i allra högsta grad personifierade.

Sofie Skoog bjöd på sig själv och en mycket inspirerande föreläsning. Vi fick följa med på Sofies resa som friidrottare, från unga år till en av världens just nu bästa kvinnliga höjdhoppare. Sofie betonade bland annat vikten av att prova många idrotter som ung. Själv kombinerade hon inledningsvis friidrottandet med simning. Hon framhöll också hur viktigt det är att undvika tidig specialisering inom friidrottens olika grenar. Sofie sökte friidrottsgymnasiet i Karlstad, men där kom hon inte in eftersom hon inte ansågs vara en tillräckligt talangfull höjdhoppare. Mycket tack vare väldigt engagerade föräldrar sökte hon sig till friidrottsgymnasiet i Falun. Där kom hon in – som kulstötare. Under gymnasieåren i Falun tränade hon väldigt mångsidigt, och det var egentligen inte förrän efter gymnasiet och under tiden på universitetet i Karlstad som den verkliga satsningen på höjdhopp inleddes.



Sofie Skoog och TPR-passet under ledning av Patrik Buddgård

Efter paus kunde deltagarna välja mellan tre olika föreläsningblock. Blocken var indelade efter vilken ungefärlig ålder adepterna man tränar har. För yngre BUK-ledare (7-10 år) rekommenderades föreläsningen med Annica Sandström kring rätt träning i rätt ålder. För äldre BUK (11-13 år) stod en föreläsning med Rafael Askros kring IFK:s utvecklingstrappa och vilka hjälpmedel, t ex en filmdatabas, som finns för tränarna. För tonårs- och juniorledare höll Malin Sundström en föreläsning kring tävlingsångest och nervositet och hur man hanterar den.

För den som ville inleddes dagen med ett träningspass med klubbens sektion för vuxenträning, Lidingö Track Power Run. Under ledning av Patrik Buddgård körde gruppen styrkeintervaller på Hersby Gymnasiums gräsmattor. Ett sugande underlag som gav lite extra motstånd denna regntunga dag. Vill du också träna med TPR? Läs mer här: <http://www.lidingofri.se/Trana/vuxentraning/>

OSSEMELLAN

ETT NYHETS BREV FRÅN IFK LIDINGÖ FRIDROTT

Rekordmånga deltagare på KM i Kast/Castorama

Med 110 startande kastare slog årets Castorama, som också var vårt Kast-KM, deltagarrekorde med råge. Efter en dag med hållregn hann vädret spricka upp och LidingövalLEN bjuda på sin finaste sida.



Blåvit kväll på LidingövalLEN

Många av våra medlemmar både tävlade och hjälpte till som funktionärer. Andra hoppade in som funktionärer och hjälpte till med att mäta, skriva protokoll, grilla korv och annat. Kvällen blev så härlig som bara ett Castorama på LidingövalLEN kan vara!

Två lyckade Dingoläger

För våra lite yngre aktiva har vi hunnit arrangera inte mindre än två klubbägar under hösten. Först ut var våra aktiva f. 2008 och 2009, som hade ett daglägar på ValLEN. I strålande höstsol bjöds det på massor av friidrottsglädje, korvgrillning och självklart på besök av vår maskot Dingo. Många föräldrar och föräldraledare var med och arrangerade lägret, som blev en riktig familjefest.



Lite senare, i november, var det dags för Dingoläger med övernattning för f. 2005-2007. Under ledning av våra elitaktiva tränades många olika grenar på Bosön. Övernattning skedde i Vittraskolan och på söndagen ledde föräldratränarna träningen. Lägret avslutades enligt tradition med rafflande stafetter.



Tack alla ledare och våra sponsorer ICA Kvantum Larsberg Lidingö, Centigo, Lidingö Klippotek, Brokerway, adidas och Intersport Lidingö för att ni gjorde dessa läger möjliga!

Inomhussäsongen är igång!



Efter en välbehövlig höstvila har nu inomhussäsongen dragit igång. Redan har ett gäng av våra yngre IFK:are tävlat, både på Första Chansen i Huddinge och på Julklappsspelen i Eskilstuna. Snart är det dags för vår egna stora tävling, Luciaspelen. Sista anmälningdag är fredag 2 december.

Välkomna att tävla, heja och/eller att vara funktionärer. Läs mer på Luciaspelens hemsida:

www.luciaspelen.se.

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 Almqvist, 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.