

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

Äntligen har utesäsongen börjat! Nu är det full fart på Vallen alla dagar i veckan!
Här kommer en rapport om lite av det som hänt i klubben sen sist och info om kommande aktiviteter!

Bredd och Topp i Turebergsstafetten

Den 6 maj var det dags för en av årets härligaste tävlingar – Turebergsstafetten. Lidingö hade i år hela 31 lag till start, och hade mobiliserat i alla tävlingsklasser utom Veteranklassen. Skönt att det finns förbättringspotential till nästa år!

Förra året tog Lidingö hem totalsegern om den åtråvärda bucklan och det märktes att Tureberg gjort allt för att vinna pokalen i år. Det blev en hård kamp ända in på mållinjen, och glädjen visste inga gränser när det stod klart att Lidingö vunnit också i år. Först med 1 ynka poäng, vilket senare korrigerades till en segermarginal på 2 poäng.

Lidingö hade satsat på både bredd och topp. Extra roligt var det att se att flera av de yngre årskullarna jobbat hårt för att få många lag till start. Hela fem lag i Mixed 2008/2009 var kanske deltagarrekorde för Lidingös del. I de yngre klasserna är principen "jämna lag" en självklarhet i vår klubb, vilket borgar för både löparglädje och deltagande även nästa år.

Flest lag till start hade vi i mixedklassen PF8 och 9 samt i F13 (för 2004 och 2005-tjejer), med vardera fem lag till start. Flest poäng tog vi i F13 genom såväl seger som andraplats (8 poäng). Bredd och topp men också en fantastisk härlig klubbkänsla med hejande över ålderskullarna är det bestående intrycket av årets Turebergsstafett. Att vi fick med den gigantiska bucklan hem var en bonus och en glädje som inte gick att ta miste på vid helgens KM då alla hade möjlighet att bli fotade med bucklan i handen!



Godisregn efter Turebergstafetten!

Veckans Gren

I år hinner vi med 3 grenar innan sommarlovet hinder, sprint och höjdhopp.

En gren i veckan. Perfekt för dig som vill prova en ny gren, testa formen, komma i gång att tävla eller bara ha kul! Veckans gren är för alla, ledare, aktiva och medlemmar som bara vill testa. Häng med!

Första gren blir hinder den 31 maj följt av sprint den 14 juni.

[För detaljerad information och anmälan, se vår hemsida](#)

VECKANS GREN
PÅ LIDINGÖVALLEN

KLUBB2017DAG

Klubbkväll den 5 juni på Intersport Lidingö Centrum

Ni som väntat på att köpa klubbkläder kan nu se fram emot klubbkväll på Intersport. Kom till butiken i Lidingö Centrum den 5 juni och fyll på lagret av klubbkläder inför sommarens alla tävlingar. Den här gången kommer vi kunna erbjuda direktförsäljning av klubbens sortiment från 16:00-19:00. Passa på då vi för vissa modeller endast har ett begränsat antal varor i lager!

Bauhaus Galan 18 juni Stockholms Stadion



Se världens bästa friidrottare på plats!

Ett tips till alla träningsgrupper och familjer i IFK Lidingö Friidrott är att ha sin sommaravslutning här! I år kommer det att vara en familjefestival med program och uppträdanden från klocka 12:00. Vi kommer att ha en egen läktarsektion där vi sitter med våra klubbtröjor/jackor och är med och bidrar till stämningen och hejar fram både våra ungdomsstafettlag och världsstjärnorna som jagar världsrekord.

[För komplett program och bokning av biljetter, se vår hemsida](#)

Sommaridrottsskolan 2017



Jättekul med det stora intresset för vår Sommaridrottsskola i år. Vi har nu över 100 barn anmälda till alla veckor före sommaren. Det finns fortfarande platser kvar för alla veckor men vissa veckor är snart fulla! Passa på och anmäl nu för att säkra plats till dina barn!

[Läs mer och boka här](#)

OSSEMELLAN

ETT NYHETS BREV FRÅN IFK LIDINGÖ FRIDROTT

KLUBB KAMPEN

Klubbkampen

Förra året var Lidingö den klubb som sopade banan i Klubbkampen, våra aktiva sprang ihop en avsevärd mängd poäng och vann kampen som avgörs i fyra deltävlingar och står mellan löparklubbarna, Spårvägen & Hässelby Mini- och Juniormaran, Tureberg - SAYO, Hammarby - Lilla Midnattsloppet samt Lidingö - Lidingöloppet.

Klubbkampen syftar till att lyfta löpning i yngre åldrar, 10-15 år. Del 1 är Mini- och juniormaran och går den 3-4 juni, anmälan till den är nu stängd. Del 2 är SAYO den 11 juni, vi passar på att påminna om att sista dag att anmäla sig är den 2 juni. Det gör man enklast via [hemsidan och fliken tävla](#). Peppa aktiva att vara med och bidra med poäng till Lidingö.

Terränglöparnytt

Grattis till dig som bor på Lidingö och är löpare. Bättre plats kan man inte hitta för löpträning. Löpa i terräng är den ideala uppbyggnaden för löpare. Underlaget sand/jord är skonsamt för fötter och ben. Variationen i terrängen ger allsidig löpstyrka genom stegändringar- skifte av rytm - löpa uppför och nedför backar - små sidoförflyttningar. Terränglöpningen stärker upp hållfasthet i senor, leder och muskelfästen av fötter och ben. Så lyd ett råd löp mer i terräng! Bort från asfalten.

[I Danderydsloppet 1 maj löpte över 20 löpare från IFK Lidingö.](#)



Några av våra löpare som deltog i Danderdysloppet

I höst hoppas vi på flera från Lidingö som deltar i terränglopp.

Kommande terränglopp:

23 sept.	Lidingöloppet	F/P 17 och 19 , K22 och M22
24 sept.	Lilla Lidingöloppet	F/P 15 - 14 - 13 - osv. till 7 år
7 okt.	Hellasloppet	F/P 12-15 år-5 km
15 okt.	DM i terräng, Huddinge	Veteraner - Män/Kvinnor - ungdomar 4 km
28-29 okt	SM Terräng Huddinge	Veteraner - Män/ Kvinnor - ungdomar 4 km, samt regionsfinal
	Svealand för F/P 13-14 år	

Mer detaljerad information gällande DM och SM kommer närmare inpå respektive tävling

Fler barngrupper

Klubben växer så det knakar, i senaste OssEmellan berättade vi om våra allra yngsta, barn födda 2010 som startade sin träning i januari. Då var det hela fyra grupper som började på en gång och nu har vi även startat en femte grupp!

Vi smygstartar även en ny 2009 grupp innan sommarlovet. Den kommer att komma igång på "riktigt" i augusti. **Vi hälsar alla nya aktiva och ledare i dessa grupper varmt välkomna till vår verksamhet!**

OSSEMELLAN

ETT NYHETS BREV FRÅN IFK LIDINGÖ FRIIDROTT

PapriCALoppet

Detta är ett motionslopp vi genomför i samarbete med en av våra sponsorer, ICA Kvantum Larsberg. Loppet går av stapeln lördagen efter skolavslutningen 10 juni. Alla barn 0-12 år är inbjudna, aktiva, syskon, grannar och vänner.

Vi hoppas att våra yngsta träningsgrupper passar på att ha en terminsavslutning i samband med loppet.

[Kika på hemsidan för info och anmälan](#)



Funktionärer

Att jobba som funktionär är ett kul sätt att få inblick i föreningen och lära känna ledare, ungdomar och andra föräldrar i klubben. Som medlem i IFK Lidingö Friidrott har man ett antal olika funktionärsuppgifter per år beroende på hur gammal man är. Vill man engagera sig mer finns det möjligheter att ta ett större ansvar på Lidingöloppet som inte bara är klubbens största händelse per år utan även världens största terränglopp som vi äger ihop med Lidingö SOK. Lidingöloppet har flera arrangemang där vi är funktionärer, bl. a. Blodomloppet på Djurgården och Vårhelgen med både cykel och löpning. Förutom dessa stora arrangemang så arrangerar vi både mindre motionslopp som Papricalloppet och Arenafriidrott som veckans gren och KM.

Ett par gånger per år håller vi funktionärsutbildningar så att du som är ny får möjlighet att lära dig reglerna i de olika friidrottsgrenarna.

I IFK Lidingö Friidrott är vi idag ca 1700 medlemmar. För att kunna fortsätta att bygga och utveckla föreningen så behövs alla – du som funktionär är viktig. Du hittar ditt eller dina barns funktionärsuppgifter i arrangemangskalendern på [hemsidan](#).

Ifall det står flera uppgifter på åldersgruppen än antalet man skall genomföra betyder det att du kan välja mellan dessa i första hand. Om du inte kan något av gruppens aktuella uppgifter är det bara att kontakta kansliet så hittar vi något annat uppgifter som passar för dig.

Yngre BUK 2010-2007 har ett funktionärsuppgifter per år + Lidingöloppet

Äldre BUK 2006-2004 har två funktionärsuppgifter per år + Lidingöloppet

TOJ 2003-2000 har tre funktionärsuppgifter per år + Lidingöloppet

Veteraner har tre funktionärsuppgifter per år + Lidingöloppet



OSSEMELLAN

ETT NYHETS BREV FRÅN IFK LIDINGÖ FRIDROTT

KM på Vallen

KM genomfördes i år under en strålande sol och med många glada barn och ungdomar på plats. Nästan 200 barn som testade att tävla, några för allra första gången andra mer erfarna i tävlingsdräkt, alla påhejade av en stor supporterskara.

Många fick se att träning ger resultat med många personliga rekord under dagen. Vi passar på att tacka alla som var på plats och bidrog som funktionärer. Varmt Tack till er alla!!!

[Reportage med bilder](#)



Segehopp vid prispallen

Veteran-DM i Sättra den 12-14 maj

Våra mest erfarna idrottare inledde säsongen i stor stil när Veteran-DM avgjordes. 20 medaljer under 2 dagar indikerar att vi har en av Stockholms bästa veteranverksamheter

[Se detaljerad rapport](#)



Glada IFK Veteraner på prispallen!

OSSEMELLAN

ETT NYHETS BREV FRÅN IFK LIDINGÖ FRIIDROTT

TPR – vår vuxenträning



Vill du också träna med TPR? Läs mer här: <http://www.lidingofri.se/Trana/vuxentraning/>.

Vi har startat löpskola för vuxna som behöver lite tips för att komma igång och även slipa på löpsteget

Klubbchef



Sedan i början av Maj har jag varit på plats som klubbchef. Några av er har jag redan träffat på Turebergsstafetten, KM i Terräng och KM. Alla tre evenemangen gav en mycket positiv känsla av klubben som en ungdomsklubb på frammarsch!

Förutom att ansvara för klubbens struktur och driva utvecklingsprojekt är jag också sponsoransvarig.

Vill du eller ditt företag synas tillsammans med IFK Lidingö Friidrott så kontakta gärna mig!

Jag nås på Lasse@lidingofri.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 Lasse Svärdling, Ingela Stralka, Josefin Almkvist, Rafael Askros och Annica Sandström. Du är också välkommen att kontakta Styrelsens ledamöter.

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