



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

Säsongen 2018 har nu inletts och det händer mycket nu i klubben. I detta OSSEMELLAN får ni information om både det som hänt och det som är på gång.

Luciaspelen 8-10 december



Årets sista stora arrangemang är Luciaspelen som är en arenatävling med grenar för pojkar och flickor födda 09 till seniorer men med fokus på de yngre årskullarna.

På fredagen är det stafetter, kontakta din tränare om du vill vara med i ett lag.

Det är vi själva som arrangerar så detta är den största inomhustävlingen för oss.

Anmälan är öppen och det kan vara bra att anmäla sig i god tid då många grenar blir fullsatta

Vill du läsa mer om Luciaspelen finns info [på hemsidan](#)

Vill du vara funktionär på Luciaspelen [anmäl dig här](#)

Vallenprojektet

Den 25:e oktober genomfördes troligen den sista tävlingen på den nuvarande Vallen.

I hållande regn genomfördes en släggtävling med mer än 20 deltagare.

Enligt plan skall arbetena med den nya Vallen påbörjas under första kvartalet 2018 och sedan under andra kvartalet så är tanken att vi börjar arbetena med vårt nya hemviste.

Till säsongen 2019 skall Arenan sedan stå klar med 400-metersvarv.

Nomineringar till Årsmötet

Till årsmötet, som äger rum i mitten på mars, är det nu dags att börja fundera över våra nomineringar.

Vem tycker du gjort sig förtjänt som:

- Årets Ledare
- Årets Funktionär
- Årets BUK-tränare
- Årets TOJ-tränare

Maila din nominering tillsammans med en kort motivering till ifk@lidingofri.se

KLUBB2017DAG

På Intersport Lidingö Centrum onsdag 15 november

Passa på att göra inköp till inomhussäsongen och varför inte en julklapp?

Vår nya jacka kommer att finnas för utprovning!

Jackorna är just nu på brodyr av klubbloggan och förhoppningsvis har vi ett antal ex i butiken till försäljning redan på onsdag, priset blir förmånliga 499 kr.



Rabattkupongen längre ner är väl värd att använda under klubbkvällen. Den ger 25% rabatt på Intersports sortiment.

OBS gäller endast under klubbkvällen 15 november och rabatten gäller endast Intersports övriga sortiment, inte vår klubbkollektion

Supporta din förening!

Vi vill passa på att påminna om att du kan få bonus till både dig och dina klubbkamrater med medlemskap i Club INTERSPORT.

Club INTERSPORT erbjuder personlig bonus på 2-6% beroende på hur mycket du handlar. Utöver din egen bonus ger även dina köp bonus till din förening.

Föreningens bonus är 3% utöver din personliga bonus!

Alla föreningens, grupper, medlemmarnas och familjernas inköp ger bonus. Supportrar, släktingar och vänner kan stödja föreningen genom att handla på INTERSPORT. För att kunna vara med och supporta din förening behöver du vara med i Club INTERSPORT. Är du redan medlem kan du koppla ditt medlemskap till IFK Lidingö Friidrott direkt på INTERSPORTS hemsida. Vi hjälper gärna till med detta på klubbkvällen! Medlemskapet är kortlöst och kostnadsfritt.

Varmt välkommen på klubbkvällen för mingel och klädinköp!



VÄRDEKUPONG

25%

RABATT

**GÄLLER PÅ ETT HELT KÖP, OAVSETT TIDIGARE PRIS
ENDAST 1 KUPONG/KÖP**

GÄLLER EJ FÖRENINGSKLÄDER, PRESENTKORT ELLER
BESTÄLLNINGSVAROR. GÄLLER ENDAST ONSDAG 15
NOVEMBER 2017 PÅ INTERSPORT LIDINGÖ CENTRUM OCH
KAN EJ KOMBINERAS MED ANDRA ERBJUDANDEN

INTERSPORT Lidingö

 **INTERSPORT®**

OSSEMELLAN

ETT NYHETS BREV FRÅN IFK LIDINGÖ FRIIDROTT

Anmälningsavgifter och medlemsavgifter

I slutet på november kommer vi att skicka ut fakturan för medlemsavgift 2018 och aktivitetsavgift för vårterminen 2018. Vet ni redan nu att ni vill vara familjemedlemmar?

Fler barngrupper

Vi håller nu på att starta upp två grupper för barn födda 2011. Träningsstart i januari på måndagar eller lördagar. Totalt har vi då 19 barngrupper med ca 500 barn i åldrarna 7-12 år, vi växer så det knakar!

Känner du något barn som vill börja på friidrott? Använd länken nedan för att intresse anmäla sig till en träningsgrupp

[Anmälan om att börja friidrotta.](#)

Terräng -SM

Säsongen sista stora SM-tävling genomfördes på mycket regntunga och hala banor i Huddinge. Långa spikar var näst intill ett måste för de som sprang. Från Lidingö var det ett drygt 10-tal löpare på plats. Bäst lyckades Erik Lagerlöf i M22-klassen och Alma Holmberg i F15 klassen som bägge tog 5:e platser. [Läs gärna nyheten på hemsidan](#)

Dingo Camp 2017

DINGOCAMP

Under helgen 11-12 november arrangerade vi vårt populära barnläger Dingo Camp på Bosön. Det var i år ca 100 barn födda 2008-2006 som var anmälda. Som vanligt var det en succé och det fantastiska mötet mellan våra elitaktiva och yngre aktiva i klubben är väl värt att uppmärksamma. Våra elitaktiva är en förebild för barnen och en källa till inspiration för våra föräldratränare i barngrupperna. Grenarna som var på agendan var i princip alla! Sprint, kula, höjd och längd för de yngsta, 08orna. Spjut, längd, höjd och sprint för 07 or och 06orna förbereddes för Stockholmkampen nästa år då de ska tävla i diskus, slägga, häck och stav! Dingo var såklart på plats och minglade med barnen och hejade! På söndagen var det traditionsenlig stafett med hur många som helst som deltog, ett härligt läger med mycket rörelseglädje och klubbgemenskap!

IFK Galan



Den 11:e december avslutar våra ungdomar, 99-04, traditionsenligt säsongen med den prestigefyllda IFK-galan. Våra egna superhjältar får här möta filmens Superhjältar i filmen Justice League

OSSEMELLAN

ETT NYHETS BREV FRÅN IFK LIDINGÖ FRIIDROTT

Kropp och Knopp

KROPP&KNOPP

Den 22:a november genomför vi en viktig utbildningsdag kring kost och kroppsutveckling som vi kallar "Kropp och Knopp". Utbildningen är öppen för barn mellan 11 och 14 år och deras föräldrar. Det är stort intresse så vi räknar med nästan 100 deltagare. Denna utbildning genomför vi vartannat år. För er som ännu inte anmält er [gör gärna det på länken här](#)

TPR – vår vuxenträning



Vill du också träna med TPR? Läs mer här: [TPR/Vuxenträning](#).

I våras startade vi löpskola för vuxna som behöver lite tips för att komma igång och även slipa på löpsteget, vi fortsätter med den under hösten, häng med!

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 Svärbling, 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.