



Månadsbrev Bohus IF maj 2020

Bordtennis

Inget nytt denna månad



Friidrott

Aktuella friidrottstävlingar

Tillsvidare är de allra flesta tävlingar inställda. En tävling som trots allt kan genomföras är Trekungakastet 30 maj i Kungälv. Här har man skapat ett luftigt tidsprogram för att inte för många skall uppehålla sig runt kastplanen samtidigt. Tävlingen är öppen för F/P11 –F/P19 (endast födda 2002). Ni anmäler er på vanligt sätt via vår [hemsida](#) senast 20 maj.



Veckans grenar

Veckans grenar är ett tävlingskoncept för arenatävlingar i coronatider, för födda 2002-2008. Prata med din tränare för att få reda på vilken dag i veckan respektive gren kommer att genomföras, om du inte hittar information på Facebook- eller Messengergrupp. Resultat från Veckans grenar hittar ni på vår [hemsida](#).

Veckans grenar, maj-juni 2020:

	Sprint/häck	Medel/lång	Hopp	Kast
Vecka 19 (4-10/5)	60/80/100m	1500m/2000m	Längd	Slägga
Vecka 20 (11-17/5)	Lång häck (200-400m)	3000/5000m	Stav	Kula
Vecka 21 (18-24/5)	200/300/400m	Hinder	Tresteg	Spjut
Vecka 22 (25-31/5)	Kort häck (60-110m)	600/800/1000m	Höjd	Diskus
Vecka 23 (1-7/6)	60/80/100m	1500/2000m	Längd	Slägga
Vecka 24 (8-14/6)	Lång häck (200-400m)	3000/5000m	Stav	Kula
Vecka 25 (15-21/6)	200/300/400m	Hinder	Tresteg	Spjut
Vecka 26 (22-28/6)	Kort häck (60-110m)	600/800/1000m	Höjd	Diskus

*Svensk Friidrott har valt att göra vad vi kan för att skapa möjligheter till tävlingsverksamhet i friidrott även under de exceptionella omständigheter som gäller i Sverige våren 2020. Nyckelorden för den tävlingsverksamhet vi trots allt vill kunna erbjuda våra friidrottare är **småskaligt, lokalt och ansvarsfullt**.*

Därför lanserar vi nu tävlingskonceptet "Veckans grenar", med följande ramverk:

Varje vecka utses en sprint-/häckgren, en medel-/långdistansgren, en hoppgren och en kastgren till veckans grenar. Inom "Veckans grenar" är alla föreningar välkomna att arrangera tävlingar för sina egna medlemmar födda 2002–2008, en eller flera gånger per vecka.

På lördagar och söndagar ser vi gärna att föreningar arrangerar mångkampstävlingar. Under en mångkampstävling med fler än tre grenar per dag bör en längre paus läggas in efter andra eller tredje grenen, då både funktionärer och aktiva kan åka hem och äta lunch. På så sätt kan också användandet av publika toaletter och omklädningsrum hållas till ett minimum. Friidrottare som bor på en annan ort än föreningens "hemvist" bör ges möjlighet att tävla på sin nuvarande bostadsort. I övrigt bör deltagande från andra föreningar minimeras.

För att minska den administrativa bördan, både för föreningar och för distriktsförbund kommer de föreningar som arrangerar tävlingar i veckans grenar inte att behöva söka sanktion. Självklart gäller ändå att tävlingarna ska genomföras enligt "Tävlingsregler för friidrott" och att resultat ska rapporteras snarast efter genomförd tävling.

Stötta Ale - Ett lotteri av Ale - Idrottsliv & Handel

Bohus IF har valt att delta i "Stötta Ale". Läs mer här om vad Stötta Ale innebär och hur du kan hjälpa föreningar och handel i Ale kommun.

Det här är ett initiativ för att hjälpa föreningslivet och handeln i Ale. Förtjänsten av lotteriet går till den/ de föreningar som du väljer när du köper lotten. Dessutom så stannar vinstpengarna kvar i Ale då våra leverantörer av vinster alla härstammar från Ale Kommun.

Föreningslivet går just nu igenom en tuff tid med mycket osäkerhet. Inställda matcher, evenemang och cuper drabbar föreningar hårt. Samtidigt som det blir svårare att få sponsorer. Det här lotteriet är till för att hjälpa föreningarna igenom denna tuffa tid. Alla idrottsföreningar i Ale kommun har fått chansen

att vara med. Saknar du någon så får du gärna meddela oss så hör vi av oss till den föreningen.

Följande föreningar står bakom lotteriet: Ahlafors IF, Ale Innebandyförening, Bohus IF, Nol IK, Nödinge SK Fotboll, Skepplanda BTK, Surte Bandy

Lotteriet är uppbyggt så att samtliga vinster skall stanna kvar i Ale Kommun. Ale Torg har ett presentkort där din vinstsumma kommer att tankas på som saldo. Du väljer sedan själv var du vill utnyttja ditt presentkort. Dessutom så är Coop Älvängen med som vinstleverantör.

Lotteriet är primärt till för att stödja handel och föreningsliv under tiden som Corona-viruset innebär begränsningar. Det kommer att vara ett veckolotteri fram till och slutet av juni för att sedan övergå till ett månadslotteri. Vi hoppas att du vill fortsätta vara med i lotteriet även efter den akuta fasen då den lokala handeln och föreningslivet behöver stöd även då. Är du med i lotteriet kommer du självklart erbjudas flera möjligheter att gå ut ur lotteriet när det övergår till månadslotteri. Oavsett binder du aldrig upp dig längre än till nästa dragning och du kan alltid enkelt gå ut ur lotteriet. En lott kostar 50 kr per vecka.

[Här köper du din lott](#) och hittar ytterligare information. Och glöm inte att ange Bohus IF som den förening du vill stötta.



Fixardagen vår

Stort tack till alla er som var med och gjorde iordning vår anläggning inför utomhussäsongen.

Totalt deltog drygt 30 personer och det blev massor gjort, så nu kommer våra barn och ungdomar ha en fin anläggning att träna på.

Träningsstider utomhus

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Söndag
17:00					Kast 14:00-15:30
17:15					Allmän fridrott 2009 & äldre 17:00-18:30
17:30					
17:45	2012 17:45-19:15				
18:00	2010/2011 17:45-19:15	Kast 17:30-19:00	2013 17:30-18:45	2010/2011 17:45-19:15	
18:15					
18:30					
18:45					
19:00			Höjd Längd & Tresteg 18:45-20:45		
19:15					
19:30					
19:45					
20:00					
20:15					
20:30					

Eventuella justeringar av träningsstider meddelas av respektive tränare

gruppsträningar
för 2009 och äldre