

## Månadsbrev Bohus IF Oktober 2016

*Hösten är på gång efter en underbar september. Premiären av vårt terränglopp Ale Trail Race 17 september kunde inte fått finare väder. Och 225 starter i premiärloppet måste väl ses som en succé? Nu är det dags att starta upp träningen inomhus i Bohushallen och städa undan miniarenan uppe på Jennylund. Och för bordtennisen är seriespelet igång.*



### Bordtennis

#### Seriespel

Nu har seriespelet dragit igång för bordtennisen. Vi har ett a-lag som spelar i division tre. De hade sina första matcher sista helgen i september. Första mötet förlorades med 5-3 och andra mötet vanns med 8-0. B-laget har sin första match den 11 oktober och den kommer att spelas på hemmaplan i Bohusskolans gymnastiksal 18.30. Ungdomsserien startar första helgen i oktober.

#### Propagandatouren

Lördagen 8 oktober, börjar Propagandatouren. Det är individuella tävlingar för ungdomar. Man anmäler sig och betalar på plats på Exercishuset. Övriga datum för touren är 29/10, 18/12, 4/2, 4/3 och final 25/3. Deltagarna får poäng efter resultat och efter hur många gånger man är med. Alla som vill tävla måste ha D-licens som löses via klubben. Kontakta oss på vår e-postadress [bohusif.bordtennis@gmail.com](mailto:bohusif.bordtennis@gmail.com) om du behöver en D-licens eller mer information.

### Friidrott

#### Funktionärsuppdag 2016-2017

Nu är det dags att anmäla sig som funktionär till klubbens arrangemang samt till Göteborgsvarvet. För våra egna arrangemang finns ett behov på ungefär 240 funktionärstillfällen (Klubbmästerskap 55 tillfällen, Ale inomhusspel 110 tillfällen samt Ale Trail Race 70 tillfällen). Till Göteborgsvarvsveckan behövs ungefär 150 funktionärer. Så det är av största vikt att alla ställer upp som funktionärer. Ni anmäler er på hemsidan senast onsdag 12 oktober.

#### Fixardag 8 oktober

Vi träffas vid klubbstugan på Jennylund lördag 8 oktober kl 10 för att städa undan vår mini-arena och göra fint i och runt om klubbstugan. Hamburgare samt kaffe och fika till alla. Som sagts under föräldrainformationen – Bohus IF är en ideell förening, utan anställd personal, som bygger på DIN medverkan. Ju fler vi är som hjälper till desto fortare blir vi klara.

### Klubbmästerskap 23 oktober

Söndagen 23 oktober är det dags för klubbmästerskap inomhus i Bohushallen. Under klubbmästerskapet kommer också vinnarna i Pers-Jakten att utses. Mer detaljerad information kommer i mitten av oktober.

### Köststatus

Nu i höst kommer det dra igång en ny 2011-grupp med träningstid lördagar kl 11.30-12.30. Där har klubben erbjudit alla 33(!) barn som stått i kö plats. Även de andra åldersgrupperna har plockat in flera barn från kön.

### Träningsider inomhus

Nu drar inomhusträningen igång. Följande träningstider gäller:

| Tid       | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag     | Lördag | Söndag |
|-----------|--------|--------|--------|---------|------------|--------|--------|
| 0930-1030 |        |        |        |         |            | 2010   |        |
| 1030-1130 |        |        |        |         |            | 2009   |        |
| 1130-1230 |        |        |        |         |            | 2011   |        |
| 1730-1845 | 2007   | 2006   | 2007   | 2008    |            |        |        |
| 1800-1915 |        |        |        |         |            |        | 2006   |
| 1830-1945 | 2005   |        | 2005   |         |            |        |        |
| 1845-2015 |        |        |        | 2004-   | 2004-*     |        |        |
| 1930-2100 | 2004-  |        |        |         | *Vid behov |        |        |

### Klubbväskor

Nu finns möjlighet att köpa en klubbryggsäck eller bag med klubblogga och namn eller initialer på. Ryggsäcken kostar 250 kr och bagen 300 kr. Vill man ta sig en titt på väskorna så finns de i klubbstugan under fixardagen. Väskorna beställs i vår webshop (<http://bohusfriidrott.tictail.com>). Sista dag att beställa är söndag 16 oktober. Beräknad leverans i början av december.

### Aktuella tävlingar

Tiden för föranmälan till Kvantumserien har gått ut, men det skall finnas möjlighet att anmäla sig på plats. Kvantumserien är en terränglöpningsserie som sträcker sig över sex deltävlingar. Första deltävlingen är tisdagen 4 oktober och den sista tisdagen 8 november. Alla deltävlingar arrangeras vid Dammekärr, som är OK Alehofs klubbstuga. **Vid anhämtning av nummerlapp meddela att avgiften skall faktureras Bohus IF.**

### Föräldrainformation

Under september hölls vid tre tillfällen föräldrainformation. Ungefär hälften av alla friidrottsföräldrar deltog vid dessa tillfällen. För dem som inte kunde gå i september kommer det bli ytterligare något eller några tillfällen under hösten. Då finns även möjlighet för föräldrar till alla nyintagna barn att delta. Vårt mål är att alla barns föräldrar skall ha tagit del av informationen.



### **Från 0 till 5 km på 10 veckor"**

Klubbens löpsatsning har startat bra. 12 deltagare vid första gemensamma träningspasset och vi har ytterligare två deltagare anmälda som kommer dyka upp. Syftet med träningen är att starta på låg nivå för att undvika skador och att "bränna ut sig", något som är vanligt för många som vill ta steget till att börja springa. Målet för deltagarna är att under 10 veckor ta sig från att inte springa alls, till att springa 5 km, utan att stanna. Målsättningen för ledarna är att göra träningen såpass lätt men ändå kul och utmanande att vi under de tio veckorna klarar oss utan avhopp från någon deltagare.

### **Tränarutbildning**

Under oktober-november kommer följande tränare gå friidrottsutbildning i UC Västs regi: Carolina Svanström (7-10 år), Lisa Hassel (7-10 år), Martin Lund (7-10år) samt Mari-Louise Nilsson (12-14 år).

