



Månadsbrev Bohus IF september 2019

Bordtennis

Bohus IF Bordtennis tränar under hösten i Bohusskolans gymnastiksal med start vecka 36. Följande tider och grupper gäller:

Tisdagar

18:30-19:45 ungdomsträning/fortsättningsgrupp.

Tränare: Mikael Lind

19:45-21:45 Elitgrupp

Torsdagar

17:30-18:30 ungdom yngre/nybörjare.

Tränare: Joakim Gran

18:30-20:00 ungdomsträning/fortsättningsgrupp.

Tränare: -

Fritt spel samt viss träning ihop med seniorerna.

19:00-21:00 Elitgrupp

Alla är välkomna att komma och prova på!



Friidrott

Träningstider inomhus 2019-2020

Snart är det dags att starta upp inomhussäsongen. De flesta grupper har samma träningsdagar som tidigare säsonger, men mindre justeringar har gjorts i tid. Respektive träningsgrupp meddelar när gruppen avslutar utomhussäsongen och startar upp inomhus.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Lördag	Söndag
				09.00-10.15 2010	
			Obs! Kl 10.00 ->	10.00-11.30 2009	
				11.30-12.45 2011	
					16.00-17.00 2013
17.30-18.45 2012		17.45-19.15 2009			17.00-18.30 2008
18.30-20.00 Löpning	18.00-19.30 Kast		18.00-19.30 Sprint & häck		17.00-19.00 Kast
		18.45-20.45 Längd			
		18.45-20.45 Höjd			

Stafettävling

Onsdagen 12 september klockan 18:00-19:30 på Jennylund, blir det klubb-tävlingar i stafettlöpning för alla aktiva födda 2008 och tidigare. I stafetten tävlar alla i slumpvisa lag, där vi lottar in tjejer och killar och olika åldrar i samma lag. Vi springer försök och final, tills vi har ett mästarlag. Pris till vinnande lag utlovas. Ingen föransmälan behövs, men om du vill vara med och springa var på plats i god tid innan tävlingarna börjar. Låt oss ha en riktigt kul avslutning på utomhussäsongen ihop. Vid frågor kontakta [Fredrik Haraldsson](#).



Foto: Sarah Sörqvist

Trimtex webshop

Webshopen med klubbkläder kommer att hålla öppen från 18 september till och med 2 oktober. Leverans av kläderna är beräknad till vecka 45. Om ni inte har ett konto hos Trimtex innan så skapar ni ett konto och anger då koden **bohusif19**. Innan ni beställer kläder via webshopen kan ni se om vi har några av plaggen på lager för direkt leverans. [Här](#) hittar ni länkar till Trimtex webshop och våra kläder i lager. Tränare skall **inte** beställa kläder via Trimtex webhop, utan ni gör er beställning [här](#).

Fixardag

Lördagen 28 september kl 10-15 träffas vi på Jennylund för att packa ihop efter utomhussäsongen. Vi hoppas att många kommer och hjälper till och då skall vi inte behöva hålla på längre än till kl 15. Framförallt vill vi att ni som inte kunde ställa upp under våra tävlingar på grund av semestrar och annat kommer och hjälper till nu istället. Klubben bjuder alla på varmkorv och fika.

Götalandsmästerskapen

Bohus IF's deltagarantal i Götalandsmästerskapen bara ökar och ökar. Vid årets inomhustävlingar hade vi nio deltagare med och till utomhusmästerskapen i Kalmar 7-8 september åker inte mindre än 14 duktiga killar och tjejer från föreningen iväg till för att försöka ta hem vinsten i mästerskapen till Göteborg. Götalandsmästerskapen är en lagtävling mellan distriktet. Förutom Göteborg deltar Halland, Småland, Blekinge, Skåne, Västergötland, Östergötland och Bohuslän-Dalsland, där Skåne blir den största utmanaren för Göteborg om segern. Här under ser ni Bohus IF's deltagare i mästerskapet. Vi önskar er alla stort lycka till!

Adam Rydén	Slägga, Kula
Axel Eenfeldt	Tresteg, Längd, Höjd, 80m Häck
Elin Björn	Längd, Spjut, Diskus, Höjd
Emma Hansson	Diskus, Kula
Emma Krantz	Slägga, Diskus
Emma Wendel	Spjut, Längd, Höjd, 60m Häck
Engla Nilsson	Höjd, 80m Häck
Filip Jonsson	600m, 1500m
Ludvig Holgersson	Höjd, 80m
Rafael Dias	Diskus, Slägga
Sigrid Altus	Kula, Spjut, Slägga, Diskus
Tilda Davidsson	Längd, 80m
Tilda Lindqvist	Kula, Längd, Spjut, 60 m Häck
Victory Ezennaya	Tresteg, Längd



Foto: Sarah Sörqvist



Foto: Sarah Sörqvist

Tack alla funktionärer

Stort tack till alla funktionärer som hjälpte till under våra tävlingar Jennylunds sommarspel och Ale Trail Race. Vi fick detta mail skickat till oss, så sträck på er alla funktionärer.

Hej,

Jag bara måste tacka för en så väl arrangerad tävling vi var på idag! Vår dotter Clara tävlar för Upsala IF och hon ställde upp i Jennylunds sommars eftersom vi ändå var i trakterna. Vi flänger runt på friidrottstävlingar var och varannan helg och har sett det mesta. Denna tävling var verkligen en av de bättre vi varit på. Extra plus för detta:

- Tydlig information överallt
- Resultaten för respektive gren kom upp väldigt snabbt
- Prisutdelningen var direkt efter avslutat gren
- Det fanns pastasallad som alternativ till de vanliga hamburgarna och korven i kiosken. Hamburgare är det värsta man kan äta om man ska prestera bra på en friidrottstävling.
- Speakern var outstanding!!! Han var ju rent underhållande ☐ Måste få veta vad han heter? Han lät som den speaker som kommenterade på stafett SM 2018 i Göteborg men det kan det väl knappast vara?
- Jag såg att startern på löpgrenarna hade teststartar med de yngre tävlanden så att de skulle förstå hur det gick till.
- Tidsprogrammet hölls hyfsat bra (lite förseningar men inte så farlig)
- Trevliga funktionärer

Vänliga hälsningar Åsa Knutssob

Aktuella tävlingar

15/9 Lilla McDonaldsspelen (sista anmälan 5/9)



Foto: Sarah Sörqvist

Påminnelser

Nu när utomhussäsongen nästan är slut, glöm inte att anmäla alla "pers" till [Pers-Jakten](#). Vi vill ha in er anmälan senast 16 september. Priser kommer att delas ut senare under hösten. Även ungdomsfriidrottsmärken för barn från 10 år kan beställas nu efter säsong avslut. Märkena skall ses som en morot att kämpa på med flera olika grenar. Gå in [här](#) för att läsa mer om vilka gränser som gäller och om hur man beställer märkena.

Finnkamp och Veteran-SM

När Finnkampen avgjordes förrförra helgen i Stockholm hade Bohus IF med en deltagare i Ungdomsfinnkampen. Det var Julia Svennblad (2003) som deltog på 1500 meter hinder. Hon tog en andraplats och tre poäng åt Sverige med tiden 5:02.33. Helgen innan Finnkampen gick Veteran-SM i Huddinge och där deltog Erik Lidén, kasttränare samt tränare för 2009- och 2011-gruppen. Han lyckades att ta ett SM-silver i spjut med 48.52 meter. Stort grattis till er båda och kul att vår förening syns allt mer på landets friidrottsarenor.

Friidrottsskola i höst

Efter friidrottsskolan i våras kunde vi ta in alla barn som stod i kö. Men under sommaren har det byggts upp en kö igen, främst för barn födda 2010-2012. Vi kommer under hösten bjuda in till en ny friidrottsskola/prova-på-träningar för de som står i kön och tar där efter in så många vi kan i de existerande grupperna. Inbjudan kommer så snart datum för tillfällena är bestämt.

Ny 2013-grupp

En ny träningsgrupp för barn födda 2013 kommer att starta upp söndagen 22 september. De blivande tränarna är redan igång med förberedelser och går bredvid de äldre grupperna. Vi har bjudit in 30 barn från kön till att börja träna. Trots det har vi ett 15-tal sexåringar kvar i kön. Dessa kommer att erbjudas plats allt eftersom det blir någon plats ledig.

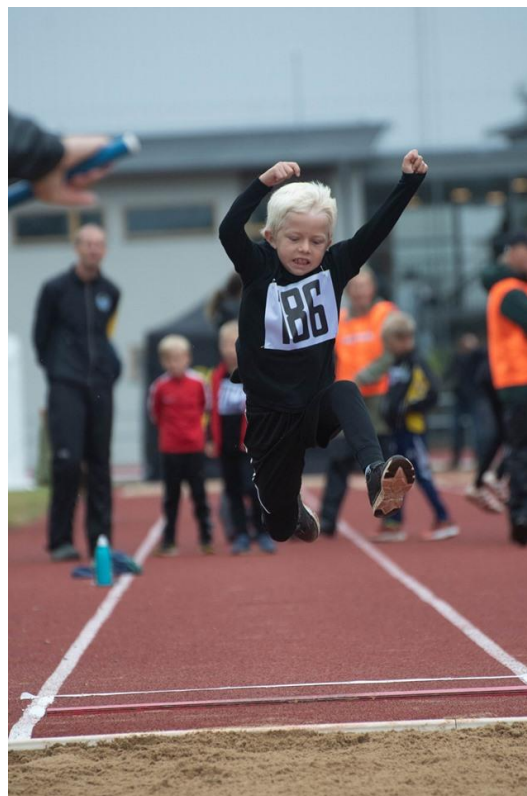


Foto: Sarah Sörqvist