

Månadsbrev Bohus IF September 2016

Hösten är i antågande med hög, klar luft, vackra färger och sköna dagar. Vad passar då bättre än att spendera lite tid i skog och mark? Svampplockning i all ära, men löpning, jogging eller lufsande på stigar och spångar är nog snäppet bättre. Och under hösten kommer det finnas många tillfällen till att ge sig ut. Lördagen 17 september går klubbens terränglopp Ale Trail Race av stapeln, för att veckan efter följas upp av löpträning för vuxna nybörjare. Passa på att komma i (bättre) form och låt denna höst bli din bästa höst...

"Från 0 till 5km på 10 veckor" – löpträning för vuxna nybörjare

Det är inte sällan som "börja träna" står högt upp på listan över nyårslöften. Utan tvekan är det många som önskar komma igång med sin träning, men ibland saknas kunskapen om hur man ska göra, motivationen till att hålla ut, det sociala nätverket som driver framåt eller pengarna till ett gymmedlemskap. Löpning är ett av våra mest effektiva sätt att sätta vår kropp i rörelse och komma i bättre form och samtidigt upptäcker fler och fler drivkraften och glädjen som skapas av att springa i grupp. Men om man inte är van att träna eller upplever att en förening känns som något främmande är det en hög tröskel att anmäla sig till en löpargrupp. Därför kommer nu Bohus IF drar igång denna löpträning.

Programmet omfattar träning tre gånger i veckan under tio veckor, med start den 22 september, för att sedan avslutas med ett "lopp" på 5 km, utan tidtagning. Träningen läggs upp som ett pass gemensamt, ett pass individuellt eller gemensamt, samt individuellt pass på helgen. Löpleddare för gruppen kommer vara Camilla Jonsson och Joakim Ljungberg

Intresseanmälan till detta går att göra via vår hemsida och för den som vill ha mer information kommer Camilla och Joakim finnas i klubbstugan den 15 september kl 18. Då går vi i detalj igenom upplägget och det finns chans att ställa frågor.

Föreningsdag

Lördagen 24 september k 11-14 kommer det att vara en föreningsdag i Bohus centrum. Där kommer föreningar från Bohus och Surte att visa upp sig. Bohus IF kommer att vara en av deltagande föreningar. Så passa på att komma och hälsa på oss.

Bordtennis

1 september drar pingisträningarna igång igen. Vi håller till i Bohusskolans gymnastiksal som vanligt och yngregruppen (upp till fjärde klass) börjar 17.30 och spelar en timme. Efter dem kommer seniorerna och de äldre juniorerna att träna ihop. En av seniorerna har huvudansvaret för träningsövningarna. De tränar till 20.00.

Tisdagsträningarna kommer att få ett annorlunda upplägg i år. I början av terminen är de öppna för seniorer och äldre juniorer som varit med tidigare terminer att träna tillsammans. Under hösten öppnar vi troligen för fler, då informerar vi om det.

För yngregruppen har vi ett behov av hjälp från föräldrar till barnen. Det är inte nödvändigt att man är bra på pingis, våra seniorer kommer att vara med och hjälpa till

med pingiskunskaperna. Fredrik behöver minst en assistent. Kontakta Fredrik på träningen eller maila oss (bohusif.bordtennis@gmail.com). Vi kommer också att fråga runt lite bland er som brukar vara på träningarna.



Denna säsong kommer vi att slå ett slag för Propagandatouren för ungdomar. Man tävlar individuellt och första tillfället är 8/10. Tävlingarna är i Exercishuset på Heden i Göteborg.

Friidrott

Ale Trail Race och KM i terränglöpning

Lördagen 17 september går startskottet för vårt motionslopp "Ale Trail Race". Ett terränglopp för alla nivåer med sträckor från 1,5 km till tuffa 17 km. I skrivande stund har vi nästan 80 vuxna deltagare, men vi blir gärna fler så sprid informationen till nära och kära. Mer information kan intresserade hitta på www.aletrailrace.se eller på Facebook.

Tävlingen är också ett klubbmästerskap och vi vill uppmuntra alla till att delta. Vi har klasser från de yngsta upp till P/F16. De yngsta får springa 1,5 km medan de äldre springer 6,3 km. Anmälan till klubbmästerskapet görs via vår hemsida.

Träningsstider inomhus

Preliminär start för inomhusträningen är 1 oktober. Tränarna lämnar definitivt besked.

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		

Klubbkläder

På måndag 5 september öppnar vi upp vår webshop för beställning av tävlings- och träningskläder. Sidan kommer att hålla öppet tom söndagen 18 september. Under beställningstiden kommer det finnas provkläder tillgängliga i klubbstugan för den som är osäker på storlekarna. Beräknad leverans av kläderna är mitten av november. Vid frågor kontakta Maria på klader@bohusif.se.

Vi har också en köp- och säljgrupp på Facebook "Bohus IF –begagnade klubbkläder säljes och köpes". Här dyker det ofta upp begagnade kläder och spikskor till bra pris.

Vi har fortfarande ett behov av funktionärer till denna lördag. Ni som ännu inte varit funktionär i år, gå in och anmäl er på vår hemsida. Vi önskar även att alla föräldrar bidrar med en kaka, bullar eller liknande till fikaförsäljningen under tävlingsdagen. Bidragen går bra att lägga i frysen i klubbstugan eller lämna i köket på tävlingsdagen.

Pers-Jakten

Hittills har drygt 30 ungdomar anmält sina gällande personliga rekord. Och under två tävlingar har det satts minst 20 "pers". Om det är några "pers" som inte inrapporterats ännu, så gör det så snart som möjligt för att de skall räknas med i tävlingen. Nästa tävling är Kungsbackaspelen 3-4 september och sedan avslutas utomhussäsongen med Lilla McDonaldspelen i Trollhättan 18 september. Pers-Jakten kommer att avslutas på vårt klubbmästerskap som går av stapeln söndagen 23 oktober i Bohushallen. Mer information om klubbmästerskapet kommer i nästa månadsbrev.

Funktionärsuppdrag

Vi i Bohus IF Friidrott vill att våra barn och ungdomar ska kunna tävla på hemmaplan vid något eller några tillfällen per år. I samband med tävlingarna behöver vi många föräldrar som hjälper till för att tävlingarna ska fungera bra och vara roliga för de tävlande och alla åskådare. Dessa arrangemang genererar inkomster till föreningen som bl.a. används till utrustning, aktiviteter och startavgifter.

Vi har tagit ett beslut att våra barn och ungdomar inte ska behöva sälja bingoletter, strumpor, kakor och liknande. Vi hoppas att ni uppskattar detta och hellre hjälper till under några dagar och har roligt tillsammans med andra medlemmar och föräldrar i föreningen.

Funktionärsanmälan kommer under september läggas ut på vår hemsida. De funktionärsuppdrag som står närmast i tur (förutom att vi fortfarande behöver fler funktionärer till Ale Trail Race) är klubbmästerskapet 23 oktober och Ale inomhusspel 20-21 januari. Och i maj är det dags för GöteborgsVarvet, då vi räknar med att alla ställer upp och jobbar för klubben.



Fixardag

Lördag 8 oktober är det dags för höstens fixardag. Vi träffas uppe vid klubbstugan kl 10. Vi städar undan mini-arenan och städar upp i och omkring klubbstugan. Klubben bjuder alla på hamburgare och fika.

Prové

Bohus IF har knutit ett sponsoravtal med företaget Prové. Prové är ett managementkonsultföretag som genom sitt samhällsengagemang vill bidra till ett hållbart tolerant samhälle. Genom att tillsammans med stiftelsen Friends och organisationen Vakna genomför Prové aktiviteter, utbildningar, föreläsningar samt workshops för föreningars styrelser, ledare, barn och ungdomar. Detta för att erbjuda våra barn och ungdomar en trygg miljö där ingen ska känna sig ensam, utstött eller mobbad, samt hålla sig borta från droger. Prové's ansvar är att planera och koordinera samtliga aktiviteter samt vara närvarande vid samtliga tillfällen.

Under hösten kommer våra barn/ungdomar i åldern 11-18 och deras ledare/tränare genomföra en enkät från med Friends avseende mobbning/kränkningar bland aktiva och ledare. Resultat och analys presenteras för föreningsledningen. Därefter kommer våra ledare erbjudas en utbildning utifrån kartläggningsresultatet samt att man i samband med utbildningen upprättar handlingsplan för aktiviteter. Läs gärna mer om samarbetet på följande hemsida:

<https://attityd.prove.se/>

Föräldrainformation

Två tillfällen med föräldrainformation har hittills hållits. Uppslutningen har varit bra och vi hoppas på lika bra uppslutning vid vårt sista tillfälle på måndag 5 september. En kortare version av vad som tagits upp kommer att sättas samman tillsammans med annan relevant information och publiceras på vår hemsida under hösten.