

Månadsbrev Bohus IF – Januari 2016

Det har blivit dags för ett nytt år och med det också ett nytt månadsbrev med information. Tanken är att låta allt som är internkommunikation gå via månadsbrev (eller mail när vi behöver få ut information snabbt) och att i fortsättningen använda Facebook i första hand som ett "skyltfönster". Tveka inte att dela notiser på Facebook med andra, det är ett bra sätt att sprida vad vi gör och på det viset få in fler utövare, ledare och medlemmar.

Så här års brukar nyårslöftena fylla gymmen, aldrig säljs så många årskort som i januari. Själv tycker jag att nyårslöften är överskattade, ett beteende som är värt att förändra finns det ingen anledning att vänta med till ett nytt år, starta genast istället. Bästa sättet att börja är att börja. Med det sagt vill jag passa på att återigen uppmana alla att komma på vår gemensamma familjeträning, på söndagar kl 17. Vi joggar lite lätt, kör lite löpskolning, backintervaller samt styrkeövningar. Allt funkar att göra på sin egen nivå, så både barn, föräldrar och mor/farföräldrar kan vara med.

Ale Trail Race är ett kommande arrangemang med Bohus IF som arrangör och det första loppet går av stapeln den 17 september. Kortfattat är det ett traillopp för både glad motionär och för den seriöse löparen, med motionsklass på både 6,5km och på 17km där den mesta löpningen är förlagd till stigar i Vättlefjäll. Gå gärna in på www.aletrailrace.se för mer information och för anmälan inom kort, men kolla också vår facebookside. Gilla och dela så mycket som möjligt då detta tillsammans med Göteborgsvarvet och Ale Inomhusspel kan bli klubbens största inkomstkälla inom ett par år. För er som inte anmält ert intresse som funktionär så är ju det alldeles utmärkt att ställa upp som deltagare. Har du instagram och lägger upp tränings/löparbilder så hashtagga gärna med #aletrailrace.

Den senaste informationen i arenafrågan på Jennylund är att planerad byggstart är mars-april i år. Planen är sedan att vara klara till sommaren 2017 och ge oss chansen att ha en invigningstävling i samband med Ale Trail Race i mitten av september. På informationstavlan i Bohushallen kan ni hitta ritningar o s v om ni är nyfikna på att se vad som kommer ske.

Ordinarie årsmöte närmar sig och om ni vill hjälpa till med styrelsearbetet i framtiden så ta gärna kontakt med valberedningen, antingen för att anmäla intresse eller bara höra er för om vad förväntas. Ta kontakt med Jonas Rydén på 073-923 87 18 eller sradth@gmail.com

FRIIDROTT



Funktionärsskap

Vi har skickat ut information kring funktionärsskap för 2016. Inför Ale inomhusspel har vi nu tillräckligt med funktionärer men vi vill ta tillfället i akt att be er redan nu skriva in i er egen kalender att vi behöver funktionärer även till Göteborgsvarsveckan. Framför allt behövs vi under lördagen när loppet går, men även under veckan innan samt på söndagen.

Ale Inomhusspel 16-17 januari

Detta är utan tvekan Bohus IF friidrotts viktigaste tävling, med möjlighet för våra barn och ungdomar födda 2001-2009 att tävla i känd och trygg miljö. Sista dag för anmälan är den 8 januari. För alla andra; kom gärna och titta som publik.

Vi vill också passa på att be er baka till detta evenemang. Försäljningen av hembakt kaffebröd är en jättebra inkomst för oss. Tänk bara på att det inte är tillåtet med nötter i kommunens lokaler. Kaffebrödet går jättebra att lämna i Bohushallen på morgonen den 16 eller 17 januari.

Träningsläger 5-8 maj

För aktiva födda 2001-2006 kommer vi i år att ha ett träningsläger i Ronneby den 5-8 maj. Vi åker gemensamt i boka in helgen redan nu om ni är intresserade.

Behov av ledare

Känner du som förälder att du gärna hjälper till som ledare så ta kontakt med huvudtränaren i "din" grupp.

Friidrottsbakgrund är inte alls nödvändigt utan det finns en gedigen kunskap i klubben som vi gärna delar med oss av, men även gott om utbildningar att gå, något som klubben bekostar.

Träningsprogram

Mästerskapsgruppen

Information om träningsprogram samt gästtränare för Mästerskapsgruppen är inte helt spikat än, men det är inte långt borta. När detta är klart så kommer det kommuniceras till berörda aktiva och föräldrar.

Långlöpning

Många medlemmar och föräldrar är aktiva genom att springa diverse motionslopp, såsom Göteborgsvarvet och Kungälvslppet. Det finns en vilja och en vision och att få igång motionslöpningen på allvar i klubben, och vill ni så anmäl er gärna med Bohus IF som förening nästa gång ni springer ett lopp. Ännu roligare blir det om ni nästa gång det är dags att beställa kläder till era barn, även beställer klubbkläder till er själva. En t-shirt eller ett linne är en liten investering och kul att springa i.

Klädbeställning

I februari kommer vi öppna upp för nästa klädbeställning, mer information om detta i nästa månadsbrev.

Aktuella tävlingar

Alla anmälningar till tävlingar gör ni själva via vår hemsida: www.bohusfriidrott.se

Best Western Games;

Telekonsult arena – Växjö, 23-24 januari. – P/F 12 – M/K
Sista anmälan är Söndagen 10 Januari

Pallaspelen; Athleticum –

Malmö, 30-31 januari – P/F 10 – M/K
Sista anmälan är söndag 17 Januari

Kil Inomhusspel; Våxnäshallen

– Karlstad, 06-feb – P/F 8 – M/K
Sista anmälan är Söndag 24 Januari

Ungdomseriematch;

Friidrottenshus – Göteborg, 31 januari – P/F 10-12

Göteborgs Inomhus;

Friidrottenshus – Göteborg, 06-07 feb – P/F11 – M/K
Sista anmälan är söndagen 24 Januari

Bordtennis



Vecka 2 drar vi igång träningarna igen. Den 12/1 klockan 18.00 är det första tillfället för den äldre gruppen och den 14/1 klockan 17.30 för den yngre gruppen. De äldre tränar sin andra veckoträning på torsdagar 18.30, direkt efter de yngre. Som vanligt i Bohus skolans gymnastikhall. Välkomna!

Även om vi har haft jullov från träningarna så har det varit ett flitigt och framgångsrikt deltagande i tävlingar under jul och nyår. Bland annat deltog flera ungdomar i Julpoolen och både ungdomar och tränare deltog i Nyårstrofén.

Den 30-31/1 är sista omgången i Vinterserien för ungdomar som Bohus IF har två lag i. Efter det startar Vårserien och dit har vi möjlighet att anmäla flera lag. Tävlingarna spelas i lagform, minst två medlemmar i laget, man behöver D-licens och det är tre lördagar eller söndagar under våren (vecka 8, 11 och 14). Sista anmälningssdag är 25/1. Maila om du är intresserad av att delta i ett lag bohusif.bordtennis@gmail.com

Bordtennisen hålls uppe av engagerade föräldrar och seniora pingisspelare som

själva spelar seriespel. Alla föräldrar är välkomna att hjälpa till, allt ifrån att bolla lite med barnen under träningen till längre tränarengagemang. Vi vill gärna ha er med, det är bara att fråga.

Inom friidrotten finns ett krav på funktionärsskap, men om du som engagerad bordtennisförälder vill hjälpa till vid t ex Göteborgsvarvet så är det i så fall pengar som tillfaller bordtennisen. Mer information om vad du kan göra kommer under våren.

