



MÅNADSBREV BOHUS IF APRIL 2017

Ordföranden har ordet

Även om jag har varit delaktig i Bohus IF sedan vintern 2011 så känns det spännande att ta över ordförandeposten i föreningen. En av idrottsföreningars största och även vår största utmaning är att få våra ungdomar att idrotta längre upp i åldrarna oavsett ambition med sitt idrottande. Det stora flertalet ungdomar tränar för att de tycker det är roligt och inte för att prestera. Styrelse och tränargruppen kommer jobba vidare för att hitta en bra väg framåt för att attrahera de aktiva att fortsätta med sitt idrottande. En glad nyhet under veckan var resultatet av stiftelsen Friends enkätundersökning som styrelse, tränare och aktiva i grupperna med barn som är 11 år och äldre gjorde under hösten. De aktiva som deltagit i enkäten kände sig trygga och upplevde inte att det förekom några kränkningar på träning och tävling. Friends har gjort undersökningar i över 100 föreningar och Bohus IFs resultat var ett av de absolut bästa. Vi kommer göra om enkäten om två år igen för att säkerställa att vårt arbete med dessa frågor fortsätter och fungerar.

Sommartid och äntligen slipper vi skrapa bilrutan på väg till jobbet, gissar att ett flertal av er dammat av löparskorna som ni ställde undan när det blev mörkt och kallt i höstas. De första löppassen brukar vara mer sköna för själen än kroppen. I höstas renoverades vårt elljusspår på Jennylund, så nu väntar fint underlag runt slingan när vi startar utomhusträningen på Jennylund i slutet av april. Hoppas att ni även hittar slingan runt Stora Mettjärn som nås från elljusspåret efter 1 km om man springer medurs.

Den 22 april är det dags för fixardag på Jennylund, en dag då både vuxna och barn hjälper till att ställa iordning anläggning för utomhusträningen. Den obligatoriska grillade hamburgaren brukar smaka extra bra efter några timmars arbete i goda vänners lag. I år kommer vi även ha sällskap av volontärer för Ale Outdoor som kommer bygga och snickra på interiör inför eventet. Ett spännande event där vi i Bohus IF skall vara stolta över att få vara en viktig partner till Ale kommun. Vi kommer inom kort skicka ut en förfrågan till er angående möjlighet att hjälpa till lördagen 3 juni. Vi behöver bland annat bemanna med bar- och serveringspersonal under idrottsgalan på kvällen.

Marthin Krantz

Styrelsen

Föreningen har haft årsmöte och vi har delvis fått en ny styrelse.

Ordförande	Marthin Krantz	Ledamot	David Lindqvist
Kassör	Jan Larsson	Ledamot	Karl Johan Svanström
Sekreterare	Maria Bergand	Ledamot	Johnny Sallander
Ledamot	Pernilla Johnsson	Ledamot	Jonas Lundell
Ledamot	Gert Walldén		

Bordtennis

Vecka 15 är det påsklov och då blir det ingen träning. 27 april är det säsongens sista träning och förutom fika blir det klubbmästerskap för yngreggruppen med fina priser. Äldregruppen tränar som vanligt. För dem blir det KM ihop med seniorerna den 29 april.

Seriespelen för ungdomar kommer att avslutas i början av april. Detsamma gäller för B-laget i division 5. A-laget har nyligen avslutat sin säsong på bästa vis. De är nu klara för division 2 nästa säsong. Grattis

Bohus IF klara för division 2

I helgen som gick blev Bohus IF pingisherrar klara för division 2 till säsongen 2017/18. Detta stod klart i och med helgens matcher. Bohus IF tog sig an dels Backa BTK, dels Hälta IK.

Till dagens matcher hade det skett vissa omkastningar i laget. I BIF:s uppställning saknades stjärnor som Åke Mentor, Jonas Härsjö och den evigt unge Peter Kornesjö. Detta medförde att sportchefen Johnny Sallander fick agera. In i truppen kom Tobias Jägerholt (med erfarenhet från Superettan), Adam Larsson (en av toppspelarna i förra årets division 3) samt den garvade och bollsäkre Johan Luckhaus.

– Med detta lag kan vi vinna division 2 nästa år, säger Johnny Sallander.

Matchen mots Backa BTK blev en tämligen ensidig historia. Matchen inledes med att Johnny enkelt vann sin match, mycket tack vare ett säkert servande.

Efter detta fick nyförvärvet Tobias Jägerholt se sig besegrad över fem set. Sedan var det roliga slut för Backa. Bohus fullständigt pulveriserade sin motståndare. Nyförvärvet Adam Larsson visade att förra årets takter sitter i och gav inte sina motståndare någon chans.



FOTO: ALLAN KARLSSON

Johnny Sallander, spelande sportchef i Bohus IF pingis, kan konstatera att det blir spel i division 2 nästa säsong. Avancemanget säkrades i helgen.

Två tunga segrar och inga tappade set. Samma sak för Rikard Hansson.

Däremellan vann både Tobias och Johnny sina matcher. 7-1 inför dubblarna. Där avgjorde det gamla radarparet Johnny och Tobias och slutresultatet spikades till 8-1.

I och med detta var avancemanget i stort sett klart. För att "misslyckas" krävdes en förlust med 8-0 i avslutningsmatchen mot Hälta. Säsongens sista match började med att Tobias Jägerholt hade fått slänga in hand-

duken och ersatts med den gamle räven Johan Luckhaus, en spelare med stor erfarenhet av avgörande matcher.

I den inledande matchen säkrade Johnny avancemanget i och med sin vinst med 3-1 i set. Glädjen var stor i det gulsvarta lägret! Efter detta gick Bohus IF spel ner i kvalitet och fokus. Helt plötsligt var ställningen 4-1 till Hälta, efter förluster för Adam, Rikard och dubbla förluster för Johan. Efter detta rykte Bohus IF upp sig och Johnny, Adam och Ri-

kard tog tunga segrar fram till 4-4. Dubblarna delades lika och ställningen var 5-5 inför de avslutande singlarna.

Nu gick spelfokus ned igen och Hälta rykte åt sig en 7-5-ledning. Dock var inte Bohus besegrade. Johnny och Rikard vann enkelt sina avslutade matcher och slutställningen skrevs till 7-7.

– Vi har gjort en fantastisk säsong, säger Rikard samtidigt som champagnen sprutades i omklädningsrummet.

– Vi förlorade bara den inledande matchen mot Torslanda och efter det har vi inte förlorat någon. Alla är rörande överens om att sommarträningen kommer att gå hur lätt som helst, vi må vara gamla men vi kämpar och kommer att vara väl förberedda inför division 2.

Sportchef Johnny Sallander kommer att jobba för högttryck de kommande månaderna för att hitta rätt spelare till truppen.

– Vi är kräsna och kommer inte att plocka in vem som helst i truppen. Det ska vara spelare som skall tillföra kompetens till laget och det skall även funka utanför hagen, avslutar Johnny Sallander.

Jan Johansson

Friidrott

Träningsider utomhus

Snart är det dags att starta upp träningen utomhus. Information om när träningen uppe på Jennylund startar får ni av tränarna, men preliminärt i månadsskiftet april/maj.

Tid	Måndag			Tisdag	Onsdag		Torsdag		Söndag
1000-1200									Hoppgrupp
1700-1800									Fysträning
1745-1900	2007	2008	2011		2009	2010	2007	2008	
1800-1900	Löpgrupp								
1845-2015	2005	2006			2004-	2006		2004-	
1930-2100					Hoppgrupp *				
							* Vid tävling på helgen		



Fixardag

Vi hoppas att många kommer och hjälper till på vår fixardag, lördagen 22 april kl 10. Vi kommer att städa i och runt klubbstugan samt ställa i ordning miniarenan så att våra barn och ungdomar kan träna friidrott ute under sommarsäsongen. Klubben bjuder på nygrillade hamburgare och fika.



Aktuella tävlingar

Lerumsloppet 29/4 (Anmälan senast 24/4)

Skärgårdsmilen, Hönö 6/5 (24/4)

Vårloppet, Nödinge 6/5 (3/5)

Stenungsundsspelen 13/5 (3/5)

Trekungakastet, Kungälv 13/5 (3/5)

Lilla Skarakampen 13/5 (3/5)

Hagenspelen, Skövde 14/5 (3/5)

Göteborgsvarvet

Lördagen 20 maj går årets Göteborgsvarv. Alla ni som skall vara funktionärer under Varvetveckan kommer att få information om uppdrag och vilka tider som gäller, inom ett par veckor.

Löpträning

Nu är det dags att dra igång löpargrupper för vuxna igen. Med start onsdag 3 maj drar vi igång på Jennylund och vi kommer köra enligt två olika upplägg.

"Från 0 till 5 km på 10 veckor" vänder sig till dig som antingen aldrig sprungit förut eller testat på det men aldrig kommit över tröskeln till att fortsätta kontinuerligt. Ingen förkunskap krävs utan det enda som behövs är motivationen och drivet till att vilja lägga tre timmar i veckan på träning. Ett pass kommer förläggas till Jennylund på onsdagar kl 18, ett pass ligger på söndagar kl 17 och det tredje passet är ett individuellt pass som ni själva genomför när det passar er egen kalender i veckan.

För er som redan är igång men vill kunna springa längre, snabbare och få en genomtänkt träningsplan för att dessutom förebygga skador skapar vi ett program som syftar till att avsluta med 17 km terränglöpning på Ale Trail Race den 16 september. För att vara med i denna grupp så krävs det att ni redan idag kan jogga 5km utan uppehåll. Dessutom bör motivationen till egen träning vara något högre än i den tidigare gruppen.



För mer information gå med i Facebookgruppen "Bohus IF – löpargrupp". Där kommer vi kunna hålla dialog och informera. [Anmäl er gör ni på klubbens hemsida.](#)