

Infobladet 2021-02-22

Lerumsloppet, En Midsommarnattsdröm och Stonehill Games

Årets stora arrangemang i Lerum Friidrotts regi har fått sina datum och vi tror och hoppas att dessa kommer att kunna genomföras i år! Vi kommer som vanligt att behöva er hjälp för att kunna göra detta till lika bra och uppskattade tävlingar som tidigare år. En Midsommarnattsdröm kör vi onsdagen 23 juni, Stonehill Games 4-5 september och Lerumsloppet 2 oktober.

Funktionärsanmälan

Det är alltså dags att anmäla sig som funktionär till årets arrangemang, som i år är viktigare än någonsin för vår förening. Du får gärna anmäla dig till flera [tillfällen än vad som normalt krävs](#). I år blir det lite speciellt då det kommer att hoppa sig med arrangemang i september/oktober, med Stonehill Games, Göteborgsvarvet, Göteborg Marathon och Lerumsloppet, men de ekonomiska utfallen från dessa arrangemang är helt avgörande för vår förenings framtid, därav viktigt att vi alla ställer upp!

[Till funktionärsanmälan 2021](#)

Info från valberedningen

I mars 2021 är det dags för årsmöte i föreningen, och då är det också dags att välja in nya personer i styrelsen. Idag består styrelsen av 10 personer, med blandad bakgrund och kompetens - vissa ledamöter är själva friidrottare och tränare, medan andra ledamöter bidrar med kompetens inom andra områden. Nu söker vi främst personer med erfarenhet inom ekonomi eller HR.

Känner du att det verkar intressant att kunna bidra till utveckling och förvaltning av Lerums Friidrott - hör av dig till oss i valberedningen så kan vi berätta lite mer om verksamheten och styrelsen!

Med vänlig hälsning,

Kristofer Samuelsson, 070-6811661 (pappa till barn i 07-gruppen och 10-gruppen)

Ida Hegge, 076-7877181 (mamma till barn i 10-gruppen och 12-gruppen)

Årsmöte del 2

På tal om årsmötet, som ju hålls digitalt tisdagen 16 mars – glöm inte att anmäla din närvaro

till ordforande@lerumfriidrott.se senast 10/3, så att du säkert kommer att ingå i röstlängden och hinna få en länk via mail, så att du kan logga in på årsmötet och göra din röst hörd vad gäller föreningens ekonomi och val av ny styrelse.

Tack för alla pandemistöd!

Vi vill rikta ett stort tack till alla som swishat oss bidrag nu under pandemin. Vill du också hjälpa Lerum Friidrott med ett bidrag under pandemin? Swisha valfri summa till 123 514 5040. Vi är oerhört tacksamma för alla bidrag!

Klädkväll 18 mars

Nu är det inte långt kvar till vårens klädkväll med Trimtex. Torsdagen 18 mars mellan 18-20 är ni välkomna till klubbhuset för att prova storlekar och modeller av årets kollektion. Beställa kan ni göra mellan 8-21 mars.

Leveransen sker under v 18 vilket gör att ni har kläderna lagom till sommarsäsongen.

Om du dessförinnan vill köpa, sälja, skänka eller byta begagnade tränings- och tävlingskläder har ni alltid en god marknad att finna på Facebook-sidan [Köp, Sälj, Skänkes Lerum Friidrott](#).

Lerum Friidrottsskola 2021

Nu är anmälan öppen för våra Friidrottsskoleveckor 2021.

-Påsklovsveckan 6-9 april

-Juniveckan 1 14-18 juni

-Juniveckan 2 21-24 juni

-Augustiveckan 9-13 augusti

-Höstlovsveckan 1-5 november

[Läs mer om Lerum Friidrottsskola här.](#)

[Gå in direkt och anmäl ditt barn här.](#)



Föreläsningar i vår

Här kommer tips på två föreläsningar i vår som båda är kostnadsfria och digitala.

Vad möjliggör och begränsar en hållbar elitidrott

John Dohlsten disputerade strax innan jul 2020 på en avhandling med titeln "Vad möjliggör och begränsar en hållbar elitfriidrott?". Under föreläsningen kommer John att redogöra för avhandlingen som handlar om elittränarnas långsiktiga utveckling, vad en hållbarhet elitidrott kan innebära samt faktorer som påverkar både tränarens och idrottares framgångar. Förutom Johns akademiska meriter har han också under många år varit engagerad inom fotboll som bland annat tränare på elitnivå och som ordförande för Azalea BK.

25 februari, kl. 18-20, digitalt via Zoom.

Anmäl dig här: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1478233>

- Att utveckla reaktiv styrka

Reaktiv styrka, det vill säga musklernas förmåga att utveckla så hög kraft som möjligt på så kort tid som möjligt i en stretch-shortening-cykel, är en viktig egenskap i många idrotter framför allt när man skall springa fort eller hoppa högt/långt. Wolfgang Ritzdorf kommer att föreläsa utifrån forskning och sina praktiska erfarenheter om den reaktiva styrkans betydelse och hur man bäst utvecklar den. Wolfgang är universitetslektor vid German Sport University Cologne och är tränare för 9 höjdhoppare som har varit med på OS eller VM. Han är också en välkänd föreläsare på internationella tränarkonferenser. Wolfgang föreläser på engelska.

14 april, 18-21, digitalt via zoom

Anmäl dig här: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1478506>