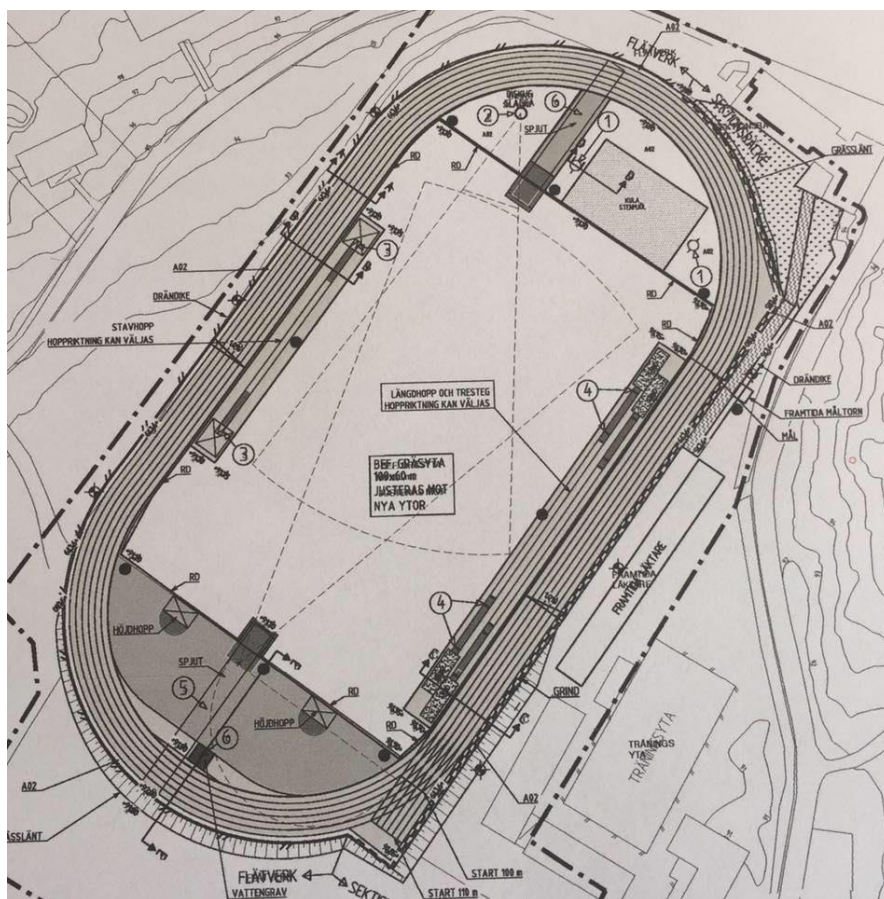




Månadsbrev Bohus IF april 2018

Våren och värmen har kommit och snart är det dags att lämna Bohushallen och starta upp träningen på miniarenan på Jennylund. Jobbet med arenan pågår för fullt och vi hoppas att vi snart kan träna och tävla på en alldeles ny, fin arena.



Bordtennis

Inget nytt från bordtennisen denna gång



Friidrott

Träningstider utomhus 2018

Tid	Måndag			Tisdag			Onsdag	Torsdag		
17.30										
17.45										
18.00										
18.15	2008	2009		2010	Kast		2009		2008	2011
18.30			Löpning							
18.45										
19.00										
19.15										
19.30				2005		Längd & tresteg				Sprint & häck
19.45				2006						
20.00				2007						
20.15							Höjd			
20.30										
20.45										



Grenspecifika träningsgrupper för 2007 och äldre

Uppstart 2012-grupp

Till hösten planerar föreningen att starta upp en träningsgrupp för barn födda 2012. Intresseanmälan görs via vår hemsida. För att kunna starta upp en ny grupp behöver vi ha ett antal föräldrar som vill engagera sig som tränare/ledare. Det kommer under sommarsäsongen finnas möjlighet att vara med och se hur det går till i våra existerande grupper. Som tränare i föreningen kommer ni erbjudas kostnadsfria utbildningar. Vid uppstart kommer ni även få hjälp av våra äldre aktiva. Om ni har intresse av att vara med som tränare/ledare skicka gärna ett mail till kansli@bohusif.se

Funktionär Göteborgsvarvet

Informationskväll med utdelning av jacka/tröja samt övrigt material kommer att vara i samma vecka som Varvet (14-17 maj). Dag och tid meddelas i nästa månadsbrev.

Ni som kommer att ha andra uppdrag än funktionär på Göteborgsvarvet (gräsklippning, städning och iordningställande av miniarenan på Jennylund mm) kommer att bli inbjudna till en träff i slutet av april där vi fördelar uppdragen.

Aktuella löptävlingar

5 maj [Ale torgs Vårlopp](#) Sista anmälan 23/4

20 maj [Lilla Göteborgsvarvet \(Enskild anmälan\)](#)

Aktuella arenatävlingar

13 maj [Stenungsundsspelen](#) (5/5)

26 maj [Trekungakastet](#) (15/5)

26-27 maj [Pannkaksspelen](#) (15/5)

27 maj [McDonaldsspelen](#) (15/5)

Alla sanktionerade tävlingar hittar ni på hemsidan. All anmälan till löptävlingar och arenatävlingar görs via vår [hemsida](#).



Viktiga datum

Det finns några viktiga datum att skriva in i kalendern redan nu:

21 maj – då blir det tårtkalas och annat skoj när vi firar en 90-åring – Bohus IF.

16 juni – gemensam bussresa för hela klubben till Lidköping och Vänerspelen.

11-12 augusti – Ale trail race – vår egen terrängtävling, invigning av vår nya arena, samt premiär för klubbens utomhustävling för barn och ungdomar.

Mer information kommer när aktiviteterna närmar sig. Funktionärsanmälan till helgen 11-12 augusti öppnar vi upp om ett par veckor.

OBS!

Nästa vecka (16-19/4) hålls friidrottsskola för de som står i kön till att börja träna friidrott, på ordinarie träningstider. Ni får besked under veckan från respektive tränare vad som gäller för den ordinarie verksamheten.