



Nyt fra formanden

Endnu et nyt og spændende år går vi i Lemming IF i møde. Vi fortsætter udviklingen med mange projekter i og omkring Lemming IF's klubhus, og det bliver spændende at se de færdige resultater til foråret. Ligeledes er vi kommet i Jy-Jy-Jyllandsserien i fodbold - det er stort for så lille en klub. Det kan være at Lemming stadion trækker flere tilskuere end Silkeborg Stadion i den kommende sæson. Følg med på vores hjemmeside www.lemmingif.dk, hvornår næste hjemmekamp spilles.

Vores klubhus er for øjeblikket forvandlet til en stor byggeplads. Senior fodbold afdelingen er i gang med at renovere omklædningsrummene, da det har været et stort ønske for dem igennem længere tid, at få gulvvarme i de gamle omklædningsrum, så de ikke fryser fødderne, når de skal i bad efter en god gang træning. Færdiggørelsen af multibanen og crossfit området er gået i stå pga. leveringsproblemer, og vejret har gjort at det ikke er muligt at lime kunstgræsset, da det skal være tørvejr og temperaturen skal være over 5 grader.

Det er fantastisk, at det er lykkedes Lokalbladets bestyrelse, at få udvidet Lokalbladet til, at det nu udkommer i hele Skægkær Skoledistrikt. Det har været et stort ønske for Lemming IF, at vores informationer også kommer ud til interesserede på disse kanter. Velkommen til alle nye læsere.

Sidste skud på stammen af nye idrætsgrene i Lemming IF er Mountainbike (se artikel andet sted i bladet). Det er dejligt, at der er folk, der byder sig til, for at få sat gang i nye tiltag i idrætsforeningen.



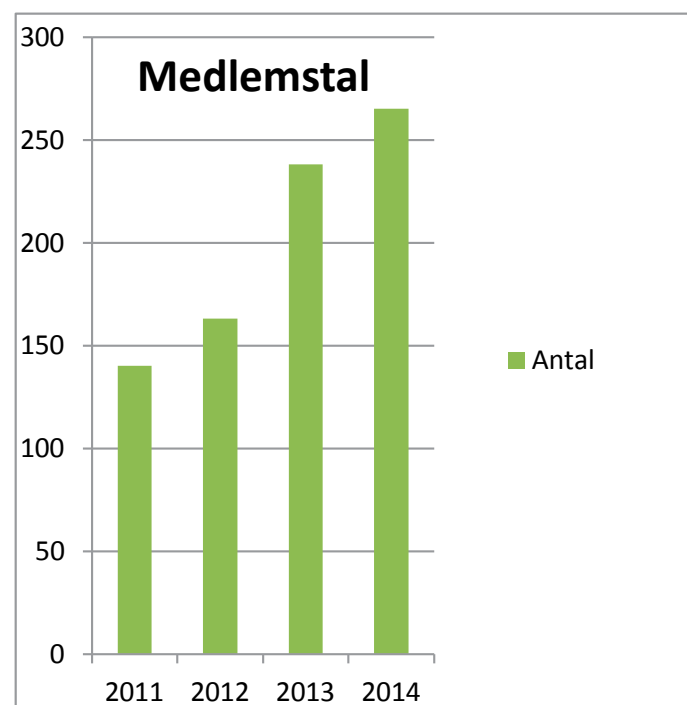
Renovering af omklædningsrummene

Vi er altid glade for nye initiativer, men det kræver også et antal personer, der vil gøre et stykke frivilligt arbejde, da det jo er hele fundamentet i en idrætsforening. Derfor er der altid plads til flere frivillige hænder i Lemming IF, da vi fortsat har nye projekter og visioner i ærmet, vi kan gå i gang med.

Vi er glade for den succes vi for øjeblikket oplever i Lemming IF både sportsligt, men også i antallet af medlemmer. Vi håber på, at det fortsætter, og at vi nu har nået et mere stabilt niveau.

Til sidst vil jeg ønske alle i klubben held og lykke med sæsonen.

Jesper Bang



Fodboldsæsonen er skudt igang!



Lemming IF motion

Motionsafdelingen er for alle voksne i det nordlige opland af Silkeborg, der gerne vil motionere sammen med andre. Her kan du få en god all-around træning, og alle er velkomne.

Søndag 12. april kl. 10 indbydes du til intro – det er netop den dag, du har muligheden for at kickstarte dig selv og komme i gang med at motionere regelmæssigt og sammen med andre. Du vil blive mødt af trænere, der er klar til at lytte til dig og som vil hjælpe dig i gang med en træningsplan, der vil give dig mere energi i hverdagen.

Mød op ved klubhuset og surf rundt blandt aktiviteterne: løb, landevejscykling, mountainbike eller friluftsfitness på nyetableret område. Dine børn kan imens benytte den nye multibane. Om du vil kigge eller prøve noget af, er helt op til dig, men tag noget tøj på, som du kan bevæge dig – måske du bliver fristet ;) Efter 12. april tager vi os kærligt af dig i en eller flere af vores faste aktiviteter, og vil glæde os til at være sammen med dig i fællesskabet.

Et årligt medlemskab koster 200 kr. og dækker alle de hold vi har (undtagen indendørs motion, der koster 20 kr. pr gang.)

Vælg mellem:

Løbeklubben: Søndage kl. 10.00 ved Lemming IF's klubhus. Der løbes hver søndag fra klubhuset. Du vil modtage vejledning og træning, så du bliver i stand til at løbe måske 5, 10 eller 20 km. Du vælger selv dit mål. Tag med til et løb eller vær med i et eller flere af vores andre arrangementer. Du skal jo helst blive ved, når du er kommet i gang, og så hjælper det, når vi også oplever noget sammen. Tag et kig på vores årshjul, du finder det på www.lemmingif.dk/lob



Løbeklubben

Mountainbike: Lørdage kl. 10.00 fra parkeringspladsen ved Vestre Søbad. Alt efter hvem der møder op deles i mindre grupper, så niveau, dagsform og forventninger til bakker og tempo passer nogenlunde sammen. Du skal forvente sved på panden og være indstillet på at trampe med alt hvad du har. Find os også på facebook: 'MTB - "kom nu af sted", Lemming IF'. Er du begynder på mtb, så kom til introen 12. april. Herefter vil vi tilrettelægge begyndetræning for nye medlemmer.



Mountainbikerne i skoven

Landvejscykling: Tirsdage og torsdage kl. 19.00 Fra april til oktober cykler vi på landevejene. Er du begynder så mød os 12. april, og vi hjælper dig med at finde rette hold til dig. Ellers mød op ved klubhuset, så deler vi i to hold efter evner og kondition. Tirsdage kan du også køre med på 'kaffeholdet', der ikke kræver udstyr eller racercykel, men blot handler om at få en hyggelig cykeltur og komme ud at se sig lidt omkring.

Motionsrum: 24-7

To omklædningsrum i klubben er blevet indrettet som motionsrum, med bla. spinningcykel og løbebånd. Derudover har vi håndvægte og vægtstænger samt et par træktårne. Som medlem kan du få en nøgle og bruge rummet kvit og frit.

Indendørs motion: Tirsdage kl. 17.00 og 18.00 Fra oktober til marts mødes vi tirsdag aften i gymnastiksalen på Lemming GI. Skole til en god træning for hele kroppen. Især godt til løbere og andre, der vil styrke core-musklerne. Vi er inddelt i to hold efter sværhedsgrad. Glæd dig til næste sæson starter til oktober!

Læs mere på www.lemmingif.dk
– og mød os 12. april kl. 10 ved klubhuset.



Fodbold

Så er det atter ved at være ved tiden, hvor banerne ved Lemming Klubhus skal fyldes med fodboldglade børn og deres forældre. Vi glæder os til at komme i gang og til at tage imod kendte, såvel som nye ansigter. Igen i år er der en masse trænere der står klar til at tage imod jeres børn, så vi håber, at I vil tage godt imod dem, og være med til at give en hånd når der er brug for det.



Sandkasseholdet

Fodboldopstart – børneholdene

Torsdag d. 19. marts kl. 17.00 – 18.30
er der opstart for
U8/9 drenge
U10 drenge

Torsdag d. 9. april fra kl. 17.00
er der opstart for
Sandkasseholdet
U6 mix - U7 mix - U10 piger

Hvis I skulle have lyst til at give en hånd med ved træningen og kampene, så tag evt. fat i den enkelte træner eller send en mail til thougaard-schultz@mail.dk, da vi altid kan bruge nogle ekstra hænder.

Træningstider

Sandkasseholdet (3-5 årige)
Torsdag kl. 17.00 – 17.30 (17.45)

U6 (årg. 2009)
Torsdag kl. 17.00 – 17.30 (17.45)

U7 mix (årg. 2008 el. 0. klasse)
Torsdag kl. 17.00 – 18.00

U8/U9 drenge
(årg. 2006 og 2007 el. 1. og 2. klasse)
Torsdag kl. 17.00 – 18.00

U10 piger (årg. 2005 el. 3. klasse)
Torsdag kl. 17.00 – 18.00

U10 drenge (årg. 2005 el. 3. klasse)
Torsdag kl. 17.00 – 18.30

U8/U9 drenge, U10 piger og U10 drenge
Fælles træning tirsdag kl. 17.00 – 18.30
Indtil kampene går i gang.

HUSK

Du kan altid finde oplysninger om trænings- & kamptidspunkter, samt informationer om klubbens kommende arrangementer på hjemmesiden:

www.lemmingif.dk



Fodbold opstart Lemming Herre Senior

Forårs sæsonen 2015 blev lørdag den 31. januar, tradition tro, skudt i gang med træning og efterfølgende suppe. Dejligt at se et stort fremmøde af velkendte ansigter og vi håber i løbet af et par uger at se mange flere både nye som gamle.

Fodboldafdelingen står over for en historisk sæson, hvor vi for første gang har et hold med i Jyllandsserien. Foruden Jyllandsserien, kan vi også tilbyde både serie 4 og serie 5 fodbold. Alle tre hold går et rigtig spændende forår i møde med masser af kampe, så vi håber igen i år på stor opbakning til træning og hjemmekampe, samt at vores trofaste tilskuere igen i år er at finde til udekampene. Til en del af Jyllandsseriens kampe vil der blive arrangeret bus.

I løbet af opstarten vil der være lidt svingende træningssteder og tider alt efter vejr og bane forhold. Er vejret med os træner vi hver tirsdag og torsdag kl. 19. Ændringer til dette kan ses på Facebook under Lemming IF. Er der spørgsmål til træningstider, træning eller andet er man velkommen til at kontakte vores trænere Søren og Mads.

Træner Teamet vil i år bestå af:
Jyllandsserien – Søren Bak mobil: 20 44 29 70 og
Ole Smedegaard, holdleder Egon Bang.

Serie 4 – Mads Balle Pedersen mobil: 21 22 27 82,
holdleder Hugo Moralesz.

Serie 5 – Lasse Schultz mobil: 2513 67 75.

Der skal fra alle i klubben lyde en stor tak til alle de frivillige, der hjælper til, og til alle vores trofaste fans som følger os både hjemme og ude. Det er Fantastisk. TAK!!!

Nye som gamle er altid velkomne.
Go sæson.
Lemming Fodbold Senior afdeling.

Mads Balle Pedersen



25 mand til første træning



KOM TIL
**ÅRETS STORE
IDRÆTSDAG
FOR ALLE!**
SØN. D. 14. JUNI – KL 10-15

Ta' hele familien med på
Lemming Stadion søndag d. 14. juni.
Det bliver en dag fyldt med aktiviteter:
Cykelløb, rundbold, stikbold, stafet,
fodbold, gymnastik, løb
og meget mere.

Hoppeborg til børnene og gratis
slush ice. Der kan købes masser af
mexikansk mad og pølser fra grillen.

Kom og vær med!

