



Nyt fra formanden

Inden vi gik på sommerferie lykkedes det vores 3 seniorhold i fodbold at skrive historie i Lemming IF ved at sikre oprykning for alle 3 hold, en fantastisk indsats og bedrift af alle på og omkring holdene.

I det første halve år af 2013 har der været godt gang i alle idrætter i Lemming IF. Der er igen kommet gang i damefodbold. Efter flere års søgen efter potentielle spillere, er det lykkedes damerne at samle et hold. De træner hver torsdag kl. 19-20, så hvis du har lyst til at være med, er du meget velkommen.

Vi vil igen i år tilbyde gymnastik på Lemming gamle skole ved instruktør Dorthe Vasegaard. Se artikel i bladet.

Der bliver fortsat arbejdet på projektet med en multibane og nogle udendørs træningsfaciliteter ved Lemming Klubhus.

For at samle flere penge ind til disse træningsfaciliteter, har vi sagt ja til en kampagne der hedder "SPAR PÅ ELREGNINGEN". Dette er et tilbud fra EnergiMidt, hvor de tilbyder billigere el til deres kunder. Samtidig får Lemming IF et engangsbeløb på 50,- kr. pr. kunde der melder sig til gennem klubben, samt 75,- kr. årligt i den periode kunden ønsker at være tilmeldt gennem Lemming IF. Læs mere på www.klub-support.dk/lemming og støt Lemming IF.

Desværre har det gode sommervejr været overskygget af mange indbrud i Lemming Klubhus. Det er rigtig ærgerligt at vi ikke kan have vores klubhus i fred og at de nye vinduer og døre bliver smadret gang på gang. Ligeledes kommer det også i sidste ende til at koste klubben nogle penge, samt der bliver brugt en masse tid på at få rettet tingene op igen.

Jeg vil til sidst opfordre alle til, at vi hjælper hinanden med at holde lidt ekstra øje, for der har været mange indbrud i området på det sidste. I er velkomne til at kontakte mig, da jeg er i dialog med politiet.

Jesper Bang



Hattrick oprykningsfest

Oktoberfest

Lørdag d. 26. okt. kl 18.00-02.00
i Lemming Forsamlingshus



ØL, VAND OG VIN
I LANGE BANER TIL
FORDELAGTIGE PRISER



AMERIKANSK
LOTTERI MED
FINE PRÆMIER

TILMELD
10 PERS. OG
FÅ 2 ØLKANDER
GRATIS!

ALLE ER VELKOMNE!

Vi glæder os til at se spillere, forældre, trænere, holdledere, naboer, venner, familie, sponsorer og andre til en festlig aften.

PRIS: 150,- kr. pr. person for en 3 retters menu.

TILMELDING: Senest d. 12. okt. 2013 til:
Jesper Bang på tlf.: 3052 1040 / mail: jb@lambang.dk eller
Lasse Schultz på tlf. 2513 6775 / mail: logjbygg@hotmail.com

Da der kun er plads til 150 personer, er det først til mølle...



Energimidt Cup i Lemming 2013

Traditionen tro blev børnefodboldstævnet Energimidt Cup afholdt i Lemming lørdag den 8. juni 2013.

I år var 60 hold tilmeldt arrangementet, så klubberne i og omkring Silkeborg var godt repræsenteret. Der var tilmeldinger i rækkerne U6 – U12 for både piger og drenge.

Stævnet startede kl. 10.00 og der blev kæmpet og spillet godt på alle 5 og 7-mands baner.

Under stævnet var der mulighed for at forsyne sig med slush ice, is og grill pølser.

De sidste finalekampe blev spillet kl. 16.00.

Lemming IF stillede op med 2 hold U8 piger, 1 hold U6 drenge, 1 hold U7 drenge og 1 hold U8 drenge.

Tak til alle, som gav en hjælpende hånd – vi ses igen næste år.



EnergiMidt Cup - Lemming IF's seje piger

Fodbold

Fodboldopstart efter ferien betyder også en ændring i træningstiden for enkelte hold.

- U8 Piger træner fortsat om tirsdagen fra kl. 17-18
- Sandkasseholdet torsdag fra kl. 17- 17.30 (17.45)
 - U7 og U8 torsdag fra kl. 17.00 – 18.00
 - U9 Drenge torsdag fra kl. 17.00 – 18.30

Vi glæder os til at se jer på banerne ved Lemming Klubhus.

Håndbold

Efter en enkelt sæson med udendørs håndbold, hvor det ikke blev til så mange point på kontoen, men til gengæld mange smil og grin, er vi igen klar til at starte op indendørs.

Der er træning om tirsdagen fra kl. 20 – 21.30 i Fårvang Hallen, alle er velkomne. Vi er en meget blandet flok spillere - der er nybegyndere, der kun har spillet en enkelt sæson og andre der har spillet de sidste 20 år. Vi håber at I har lyst til at prøve håndboldspillet sammen med os, for jo flere vi er, jo sjovere er det. Vi er flere der kører fra Lemming og omegn, så det er muligt at få et lift

Hvis I har spørgsmål er I velkomne til at kontakte Louise Thougard på 40729975.

Nyt fra Lemming senior afdeling

Jubilæum år i Lemming senior fodbold.

Efter et fantastisk forår lykkedes det Lemmings senior at lave et vaskeægte Hattrick, hvor alle klubbens tre senior hold kunne lade sig hylde som vindere af deres respektive serie 2, 5 og 6 puljer. Hvilket betyder, at klubben til det kommende forår skal spille serie 1, 4 og 5 fodbold.

Det er imponerende at se hvordan en by af Lemmings størrelse kan stille 3 senior hold, til og med hold i serie 1. Taget i betragtning af, at rigtig mange andre mindre byer har store problemer med overhovedet at kunne stille et serie hold. Med det in mente er det sku fedt at se, at hver gang der trænes møder der 30-40 unge mænd op. Mange af spillerne er ganske unge men har et godt gå på mod.

I klubben er vi rigtig stolte af, at vi på tværs af alle hold har et rigtig godt sammenhold, hvor der bliver taget godt imod nye spillere. På træningsbanen er der igennem god og hård træning blevet opbygget en vinderkultur i klubben. Sammen med nogle gode resultater og et godt kammeratskab gør det, at det er sjovt at gå til fodbold i Lemming. Det er fantastisk at se, at der igen til den kommende sæson er kommet nye folk, velkommen til. At der bliver ved med at komme nye spillere, viser vel bare at der er noget om påstanden; det er sjovt at spille fodbold i Lemming!

Træningen er skudt i gang og der trænes hver tirsdag og torsdag kl. 19. Alle er velkomne både gamle og nye spillere. Der er altid plads til en mere.

Fra os spillere lyder en stor tak til vores tre trænere Søren, Ole og Lasse der altid møder op velforberejdede og i højt humør. En evig stor tak skal der lyde til Egon og Karen og alle andre der hjælper til i klubben. Det er en fornøjelse at komme til træning og kamp med de rammer som I sætter for os.

Den sidste tak skal lyde til alle de herlige mennesker som bakker op om holdene til vores kampe, både på hjemme og udebane. I gør det sku lidt sjovere at spille kamp. Vi glæder os til at nyde godt af jeres opbakning og tilråb i den forestående sæson.

(se billede på forsiden)

Mads Balle Pedersen





Store Idrætsdag på Lemming Stadion

Dagen efter EnergiMidt Cup - søndag d. 9. juni - afholdte Lemming IF som noget nyt "Store Idrætsdag for alle". Rammerne var på plads fra dagen i forvejen med telte, hoppeborg, grill og tombola.

Formålet var at skabe en hyggelig dag for alle i lokalsamfundet. Og så gjorde det jo ikke noget, at man fik rørt sig lidt samtidigt. Fra bestyrelsens side var vi meget spændte på, hvor mange der ville møde op til idrætsdagen. Men med omkring 100 deltagere, som så ud til at have en god dag på den gamle boldbane, så er vi godt tilfredse og vil kalde dagen en succes. Vi var dog også godt hjulpet af vejret. Selv om det startede overskyet, så kom solen hurtigt frem, så det var nemt at få sved på panden.

Dagen startede kl. 10 hvor Dorthe Vasegaard fra Nisset gav os en grundig opvarmning. At hun gjorde det godt var vi mange, som kunne mærke i dagene derefter. Efter vi var blevet godt varme løb de, der havde lyst, 1, 2 eller 3 små ture rundt på vejene omkring sportspladsen. Løbet var udformet som et stjerneløb, hvor man efter hver tur kommer forbi sportspladsen, så man lige kan hilse på "tilskuerne" og måske få en tår vand. Nogle af dem, der ikke var med på løbeturen, bedrev i stedet tiden med rundbold tilbage på sportspladsen.

Til middag fik vi nogle lækre mexicanske tortillas, som Helle Nielsen havde lavet til os - de var rigtig gode! Således atter påfyldte med energi var vi klar til at spille lidt stikbold. Det var et stort tilløbsstykke, hvor mange gav den gas længe og blev meget trætte.

Om eftermiddagen havde vi også arrangeret en stafet, hvor der både skulle løbes 4 mand på samme ski, hoppes i sæk, løbes med benene bundet sammen og en disciplin, hvor man havde en tragt for øjnene. Der blev kæmpet hårdt i disse discipliner, med både



De stive lemmer varmes grundigt op.



Stikbold var det helt store hit.

semifinale og finale. Til sidste kunne vi dog kåre vinderne: Claus, Jacob, Lau og Lasse. Et stor tillykke til dem.

Et vigtigt punkt på dagsordnen var også fejringen af Løbeklubbens 1 års fødselsdag. Alle trænerne havde bagt kage, så der var rigeligt til alle. I forbindelse med fødselsdagen uddelte vi også pokalen til årets løber. Den titel tilfaldt Janni Rasmussen, pga. hendes store engagement og vedholdenhed, der i løbet af et år har gjort hende til en habil løber.

Omkring ved 16-tiden kunne vi hverken løbe eller spise mere. Børnene havde slidt en halv hoppeborg op og drukket adskillige liter slushice. Folk begyndte lige så stille at tage hjem og vi begyndte at pakke sammen. Der er dog ingen tvivl om, at dagen bliver gentaget til næste år anden søndag i juni.

*Torsten Nielsen, Lemming IF
Løb og Motion - Idræt for alle*



Er det ikke Mia?



Stafetten i fuld gang.



Pokal til årets løber: Janni



Nyt fra løbeholdet

Det har været en dejlig sommer med masser af godt vejr og gode løbeture. Vi har på skift holdt gang i løbeklubben mens andre havde ferie. Sommerferien taget i betragtning har der faktisk været et flot fremmøde hver søndag. Vi ser også stadig at nye folk kommer og løber med os. Det er rigtig dejligt.

Mandag d. 10. juni var løbeklubben inviteret ind til Senzone på Nørreskov Bakke. Brian Skaarup og hans kone Jonna tog godt imod os med lidt forfriskninger i sommervarmen. Brian fortalte os både om løb og løbestil samt om sit arbejde med at skabe Senzone, som et "Sundhedshus", der kan tage sig af alle type skader og behandle folk helt færdige, før de slippes igen. Han gav billedet af, at man kommer ind med en skade i den ene ende og ud 100 % i den anden. Der er mange forskellige specialister tilknyttet huset, og det er helt tydeligt, at der er samlet en enorm viden om bla. løbestil, skadesforebyggelse og kurrering af skader. Efter snakken tog han os med udenfor og kiggede vores løbestil efter samt rettede lidt på nogen af os. Der var meget at huske: "Ikke for lange skridt. Højere op med knæene. Læn dig mere fremover, osv." Det er noget, der skal arbejdes videre med, før det sidder helt på ryggraden. Det var godt, at få løbestilen kigget efter og vigtigt for at undgå skader. Jeg kan kun anbefale, at man som løber får gjort det en gang i mellem, indtil den er helt på plads.

Planerne for fremtiden er at vi d. 17. august deltager i Tour de Lemming, som bliver afholdt i forbindelse med Lemming Byfest. Hvert år er en stor flok ude at gå lørdag formiddag i byfestweekenden, og i år vil vi så møde op og løbe sammen med dem. Vi regner med at starte lidt senere og så indhente de spadserende ved den første vandpost. Derfra løber vi til det næste hvilested og laver nogen øvelser indtil gå-folket når frem, og vi får en tår vand, inden løbeturen går tilbage til Lægehuspladsen i Lemming, hvor der serveres frokost kl. 13.00.

Allerede onsdagen efter - d. 21. august - har vi et arrangement igen. 5 hold (20 personer) er meldt til årets Almindsøstafet i Silkeborg. Sidste år havde vi 4 hold med, og det var en både sjov og hyggelig aften ved søen. I alt deltager næsten 3.000 løbere, så der er lidt trængt ved Østre Søbad, men man møder også mange man kender. Resultaterne af løbet må I vente med til næste udgave.

Husk som altid, at der er løb hver søndag kl. 10.00 fra Lemming Klubhus.
Torsten Nielsen



Vi øver os i at løbe rigtigt.

Lemming IF - indendørs motion!

Til efteråret er der igen mulighed for at få kroppen rørt i gymnastiksalen på Lemming gamle skole!

Træningsopstart tirsdag d. 22. oktober 2013
(Sidste træning tirsdag d. 18. marts 2014)

Pris: 300 kr. for 20 gange eller 20 kr. pr. gang, hvilket giver mulighed for, at deltage i det omfang man kan. Tilmelding ikke nødvendig!
Træner: Dorthe V. (86844187)

"Motionsdamer"

Holdet hvor alle kan være med!
Tirsdag kl. 17.00 – 18.00

Regulær motionsgymnastik med stræk, sving og gang.

Hele kroppen arbejdes igennem, dog med fokus på skuldre og ryg.

Styrkeøvelser for mave, baller og lår.

"Styrketræning mm."

Udfordringer for alle!
Tirsdag kl. 18.00 – 19.00

Efter en grundig opvarmning arbejdes der med styrkeøvelser for hele kroppen.

Der indgår små puls-sekvenser i løbet af timen.

Der veksles mellem individuelle øvelser, par-øvelser og cirkeltræning.

HUSK

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

www.lemmingif.dk