



# LEMMING IF

## LIF Fodbold

Et spændende forår venter rundt om hjørnet. Igen i år, kan vi byde på rigtigt meget god fodbold på Lemming Stadion og igen i år er der mulighed for at vores lille landsbyklub kan skrive historie.

I foråret skal klubbens 1. hold spille i Jyllandsserie 1. – hvor der spilles om oprykning til Danmarksserien. Foruden denne store oplevelse, venter der også klubbens serie 3 og 5 hold store udfordringer og masser af sjove oplevelser.

Vi, som fodboldafdeling, håber på et forår med masser af sejre, gang i den på lægterne, gode timer i omklædningsrummet og ikke mindst et godt kammaratskab.

Som noget nyt har vi i år lavet en ny Facebook side, hvor der hver mandag vil blive lagt den kommende uges kampprogram op – så vil du vide hvad der sker

på Lemming stadion, så følg med her. Lemming IF - Fodbold afdeling

På grund af forholdene har vi valgt at den første tid træner vi på Kjellerups kunstbane tirsdag og torsdag kl. 19.30 - nye som gamle er velkomne til at møde op.

Har du spørgsmål til hvad der sker i Senior afdelingen – har lyst til at hører nærmere om træning - er du velkommen til at kontakte Mads Balle Pedersen på 2122 2782.

Til sidst vil jeg ønske tilskuere, spillere og frivillige i Lemming IF en rigtig god sæson.

*Mads  
Serie 3 træner*

## Børnefodbold i Lemming IF

Der har hen over vinteren været gang i fodbolden, flere hold har haft træningstid om lørdagen i Skægkær Hallen og der har været deltagelse til DGI 's indefodbold turnering samt besøg ved diverse stævner. Dejligt når både trænere, børn og forældre bakker op omkring de ting der arrangeres.

Det at træne i hallen er dog ikke helt det samme, så både børn og trænere glæder sig til, atter at komme på græs. Vi oplever fortsat fremgang i antallet af unge fodboldspillere og håber at det fortsætter, dette er rigtig dejligt og betyder, at der er ved at være godt fyldt på banerne torsdag eftermiddag.

Det er også blevet tiden, hvor jeg giver min post som ungdomsformand videre, jeg vil gerne sige tak for hjælpen og opbakningen til alle dem, jeg har været i kontakt med i løbet af de sidste fire år. Det har været nogle år med mange udfordringer, men når man sidder i en bestyrelse, som den vi har i Lemming IF, hvor alle mand går op i det vi er der for, så er det en kæmpe fornøjelse. Jeg har fået lov til, at opleve en ungdomsafdelling i store fremgang samt en god lokalopbakning til diverse arrangementer (EnergiMidt Cup, fællesspisning og ikke mindst Oktoberfest). Så mange tak for det. Jeg glæder mig til forsat at komme i klubben som forældre og som frivillig når der er brug for det.

*Louise Thougard Kristensen*



*U11 Drengene*



*Børnefodbold i Lemming IF*

## Fodboldopstart børneholdene

Tirsdag d. 8. marts kl. 17.00 – 18.30  
er der opstart for U11 Drengene

Torsdag d. 7. april fra kl. 17.00  
er der opstart for sandkasseholdet,  
U6, U7, U8 og U10 piger

## Træningstider

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

U6 og U7 mix  
(årg. 2010, 2009 el. 0. klasse)  
Torsdag kl. 17.00 -18.00

U8 drenge og piger  
(årg. 2008 el. 1. klasse)  
Torsdag kl. 17.00 – 18.00

U11 Piger (årg. 2005 el. 4. klasse)  
Torsdag kl. 17.00 – 18.00

U11 Drengene (årg. 2005 el. 4. klasse)  
Tirsdag og torsdag kl. 17.00 – 18.30

## Håndbold

Vi afsluttede sæsonen før jul med en rigtig spændende kamp i Fårvang Hallen, hvor en sejr ville betyde oprykning til serie 2. Dette lykkedes desværre ikke, og det blev til et nederlag på et enkelt mål. Efter jul modtog jeg en opringning fra JHF, der ville tilbyde os en plads i serie 2, vi valgte at takke ja tak til udfordringen. Og til de første par kampe har vi oplevet vi en stor lokal opbakning, det er dejligt at være på banen, når man kan høre og mærke at der er nogen i hallen der holder med os.

**Vi træner fortsat om  
tirsdagen fra kl. 19.30-21.00  
og alle er velkomne.**



**KOM TIL**  
**ÅRETS STORE**  
**IDRÆTSDAG**  
**FOR ALLE!**  
**SØN. D. 12. JUNI - KL 10 - 15**

Ta' hele familien med på  
Lemming Stadion søndag d. 12. 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!



# LEMMING IF

**Tak for en god gymnastiksæson!** *Siger Lemming IF og alle vores dejlige frivillige gymnastiktrænere.*

## Voksengymnastik:

Der har været godt gang i den på begge voksenhold. Både Motionsdamer og Styrkeholdet. Dog har det især været en kanonsæson på styrkeholdet, hvor vi de fleste tirsdage har været 25 til træning. I alt har der været 44 betalende medlemmer på holdene i år. Det er ny rekord!

## Forældre/barn-gymnastik:

Smil på læben og sved på panden!

Vi kan ikke få armene ned over den fine tilslutning, der har været gennem sæsonen på vores forældre-barn gymnastikhold. Vores formål med holdet har været at støtte og udvikle det sansemotoriske hos de 1-3 årige, samt skabe et rum hvor både voksne og børn synes, det er sjovt at være. Det synes vi er lykkedes og som en bonus, har vi voksne også haft sved på panden, når den ugentlige time er tilendebragt. Børn og voksne er nu fuldstændig trygge ved Lemmings kommende nationalsang: Traktorsangen, de har styr på at trille, slå kolbøtter. De kan vrikke med numsen og nyder ved timens afslutning at blive afspændt ved at blive "malet" med pensler. Vi håber at kunne gentage succesen næste sæson, hvor vi håber det næste kuld unger er klar til at deltage!

Trænerne: Sif Gjedde og Mai Dahl Pedersen

## Batmangymnastik - for børnehavebørn:

Gennem sæsonen har vi været ca 13 deltagere. Det har været en lidt blandet gruppe hvor nogle har haft mindre eller større søskende med, men alle er med på det niveau de nu befinder sig på. Vi har været så heldige at få Johan Klitgaard med som



hjelpe-træner - han er god til at tumle med de større børn. Vores mål med gymnastik her i Lemming IF er, at vi alle skal have det sjovt. Ingen af os havde erfaring med at træne gymnastik tidligere, men vi har ved hjælp fra et trænerkursus og erfaringer gennem sæsonen fået opbygget en struktur for gymnastiktimerne. Vi starter hver time med vores velkomstsang og herefter leger vi forskellige lege, hopper springer og tumler. Vi styrker børnenes balance gennem en "jorden er giftig"-bane. Vi bruger også meget klubbens nye airtrack som børnene har stor glæde af.

Vi vil gerne sige stor tak for den store opbakning fra forældre og børn og glæder os allerede til at starte op igen i efteråret.

Trænerteamet: Glennie Papsø, Cille Papsø, Katja Grønne, Johan Klitgaard og Sanne Mai Lemming

## Mountainbike:

Under mottoet: "Kom nu af sted", har vores flittige mtbhold kørt flere gange om ugen gennem hele vinteren. Det er et støt voksende hold, der også tæller mange udenbys medlemmer. Trænerne gør et rigtig godt og vedholdende stykke arbejde, så medlemmerne er i trygge hænder hos dem. Henover vinteren har der desuden været afholdt skrue-aftener, hvor man kunne lære basal vedligehold af udstyret. Der køres lørdage i skovene omkring Silkeborg og onsdage med forskellige startsteder.

Se mere på: [www.lemmingif.dk/mountainbike](http://www.lemmingif.dk/mountainbike)

## HUSK

Du kan altid finde oplysninger om trænings- & kamptidspunkter, mm. på hjemmesiden:



[www.lemmingif.dk](http://www.lemmingif.dk)



### Landevejcykling:

SÅ glæder vi os til at komme i gang på cyklen igen!  
Cykelsæsonen starter op Tirsdag d. 29 marts kl. 18 fra klubhuset i Lemming.

Vi starter med en hyggetur på mellem 15 og 30 km, afhængig af hold. Efter turen slutter vi af i klubhuset hvor klubben er vært ved en vand/øl og snack.  
Vi starter ud med 4 forskellige hold:

### Kaffeholdet:

Holdet for cyklister der ikke nødvendigvis har en racer-cykel,- men gerne vil ud og nyde naturen på cykel i hyggeligt tempo og selskab.  
Gennemsnitsfart: 15-20 km/t.

### Hold 1:

Holdet for "Rigtige mænd" og "Friske piger". For dem der måske lige er startet el. skal til at starte op på racer-cykel.  
Gennemsnitsfart: 19-23km/t.

### Hold 2:

Ryttere på et godt mellemniveau.  
Gennemsnitsfart: 24-27 km/t

### Hold 3:

For den seriøse cykelrytter der gerne vil cykle stærkt og langt.  
Gennemsnitsfart: 28-31 km/t.  
Hver tirsdag er der tilknyttet en holdleder for hvert hold, der har planlagt en rute.

Torsdage er der "fri leg", hvor man sammensætter hold /niveau alt efter hvem der dukker op.

Ta' din mand / kone / Nabo eller ven med.  
Vi glæder os til at se nye som tidligere ryttere.

**KOM FRISK Tirsdag d. 29/3. Kl. 18!**

Følg med på [www.lemmingif.dk/cykling](http://www.lemmingif.dk/cykling)



*Introdag i Lemming IF Motion*

## Introdag i Lemming IF motion

Lørdag d. 2. april kl. 10

Foråret er lige om hjørnet,  
og vi skal snart ud at nyde det gode vejr  
med løbeskoene, landevejscyklen og  
mountainbiken.

Til alle jer, der gerne vil i gang.  
Nu er chancen her!

**Lørdag d. 2. april**  
indbyder

**Lemming IF's motionafdeling**  
til introdag,  
hvor du både kan se og prøve  
de forskellige tilbud.

Vi håber mange kigger forbi.

Alle holdene stiller  
med en introduktion til sporten  
og er klar til at tage sig af nye udøvere.

Du er meget velkommen til at komme og se,  
hvad vi har at tilbyde,  
og selvfølgelig også  
velkommen til at deltage.