



# LEMMING IF

## Nyt fra Senior afdelingen

Forårs sæsonen er færdig spillet for alle 3 senior hold, og vi kan igen i år være stolte af resultaterne. For både serie 3 og serie 5 blev det til placering midt i puljerne og der var på intet tidspunkt mulighed for oprykning eller nedrykning for de to hold. Jyllandsserien var dog kun 4 point fra en kvalifikations plads til Danmarks-serien, men da man havde smidt lidt for mange point i de første kampe, gjorde dette sig gældende til sidst da det ikke var nok.

I skrivende stund er sæsonen så småt gået i gang, træningskampene er spillet og sæsonen venter lige om hjørnet. Den korte opstart om sommeren gør at der kun er tre ugers forberedelse til sæson start, så holdene skal være klar fra start af. Der er til denne opstart kommet nye ansigter primært til Jyllandsserien, der har fået tilgang af tre nye spillere. Det giver større bredde til alle trupperne, så det ser vi meget frem til. Efteråret 2017 bliver det sidste år med både Søren Bak (Træner for Jyllandsserien) og Mads Balle (Træner for serie 3). Til Søren vil vi gerne sige tak for fem

fantastiske år, vejen har bragt os hele vejen fra serie 2 og op gennem rækkerne hele vejen op til Jyllandsserie 1, og kun 4 mulige point fra en sæson i Danmarks-serien. Dette må siges, at være en succes, og dit aftryk har du tydeligt afsat i Lemming.

Vi vil også takke Mads Balle for to super år, med oprykning fra serie 4 til serie 3 og en fantastisk arbejdsindsats og passion til trods for, at det at være 2. holds træner aldrig er særlig let. Mads har også sat sine tydelige spor på serie 3 holdet, med intense træninger og taktiske spillemåder.

Til slut vil jeg gøre opmærksom på, at jeg stopper som formand for seniorudvalget i fodbold pr. februar 2017 efter 6 skønne år som formand. Derfor kommer Lemming IF til at mangle en ny formand, så skulle dette være noget for dig, er du meget velkommen til at tage kontakt til enten formanden for Lemming IF Jesper Bang, eller jeg selv.

*Kenneth Bjerregaard*

## Nogle af de mange Lemming-hold til årets Lemming Cup



## U6, U7 og U8



Sæsonafslutningen for U6 og U7 var, om muligt, lige så våd og regnfuld som sæsonstart. Efter bare 10 min træning var alle helt gennemblødte og kolde, men humøret var heldigvis stadigvæk højt da der blev nydt kage og juice i omklædningsrummet :)



U8 drengene sluttede sæson flot af med medaljer for at ligger nr. 1 (billedet tv.) og nr. 2 (billedet øverst) i deres pulje. Tillykke, rigtig flot!

De stolte trænere overrækker medaljerne.

# Oktoberfest

Lørdag d. 29. okt. kl 18.00-02.00  
i Lemming Forsamlingshus

AMERIKANSK  
LOTTERI MED  
FINE PRÆMIER

ØL, VAND OG VIN  
I LANGE BANER TIL  
FORDELAGTIGE PRISER

KÅRING  
AF BEDST  
UDKLÆDTE

Skål

**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 2 retters menu.

**TILMELDING:** Senest d. 16. okt. 2016 til:  
Jesper Bang på tlf.: 3052 1040 / mail: [jb@lambang.dk](mailto:jb@lambang.dk)

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



# LEMMING IF



## Hjælp til stort og småt

Der er gang i den hos Lemming IF; nye faciliteter, flotte sportsresultater, stigende medlemstal og hæder som årets idrætsforening i Silkeborg Kommune. Vi har derfor, mere end nogensinde før, brug for frivillige hænder i klubben.

Det kan være en kage til et arrangement, hjælp til at rydde op i et omklædningsrum, feje omkring klubhuset, salg af pommes frites til et arrangement, en ny træner til et børnehold eller lignende... Som sagt - stort og småt i ny og næ.

Vi har derfor dannet gruppen: Lemming IF's frivillige, målet og tanken er, at DU kan komme med i et fællesskab, hvor du kan være med til at hjælpe din lokale forening, også selvom du ikke nødvendigvis er medlem. Vi er nødt til at løfte i flok omkring vores idrætsforening, som vi er så stolte af i lokalområdet!



Tak!

Find os på facebook - Søg:  
**Lemming IF's frivillige**  
eller kontakt Bjørn Bajlum på tlf.: 60 39 09 27

### Børnegymnastik

Forælder-barn gymnastik starter op igen i nye lokaler. Tirsdag d. 6. september kl. 16.30-17.15 i gymnastiksalen på Lemming Gl. Skole/Værkeriet, så vi nu kan udvide motorikbanen med en airtrack. Vi laver aktiviteter som giver forældrene sved på panden og som støtter og udvikler de 1-3 åriges sansemotorik. Vi glæder os!  
- Winni, Sif og Mai

Batman-gymnastik for børnehaverbørn starter op onsdag i uge 43 kl. 17.00 på Lemming Gl. Skole.

### Gymnastiksæsonen for voksne

Starter i uge 43 og slutter i uge 14.  
Vi træner i gymnastiksalen på Lemming Gl. Skole.

Tirsdag kl. 17.30 – 18.30: "Dame- og Herreholdet" - Holdet for de helt voksne

Få kroppen arbejdet godt igennem med regulær motionsgymnastik med stræk, sving og vrid. Der vil være styrkeøvelser for hele kroppen og lidt overraskelser. Timen afsluttes med udstrækning/afspænding. Dårlig form og småskavanker bydes også velkomne.

Tirsdag kl. 18.30 – 19.30: "Styrkeholdet" - Udfordringer for alle

Efter en grundig opvarmning arbejdes der med styrkeøvelser for hele kroppen. Der indgår små pulssekvenser i løbet af timen. Der veksles mellem cirkeltræning, individuelle øvelser og parøvelser.

Første træning for begge hold tirsdag den 25. oktober 2016. Træner: Dorthe Vasegaard Tlf.: 21180579

### Lemming cykelklub

Cykelklubben har haft et fantastisk forår hvor vejret har været med os de fleste aftener. I kraft af et godt fremmøde har vi oftest kunne sende 3-4 hold af sted på ture i forskellige distancer og tempo. Der er både mulighed for udfordringer og hygge.



Vi kommer langt omkring og får virkelig set en go' del af al den skønne natur vi er omgivet af.

Tirsdag d. 28. juni havde vi en fællestur for alle 4 hold, hvor vi mødtes ved De små fisk i Sejs til kaffe og kage. En rigtig hyggelig aften. Vi cykler videre her i efteråret frem til efterårsferien. (Uge 42)

Har du lyst til at være med, så mød op tirsdag kl. 18 ved Lemming klubhus. Mere info findes også på lemmingif.dk.

### MTB

I mtb-afdelingen er der som vanligt gang i træningen både onsdag og lørdag - og trods ferietid og sol har der altid været nogen på cyklen. Der bliver også tid til en hyggestund, når nu vejret viser sig fra sin allerbedste side.



Et hold deltog i DGI Hærvejsløbet i juni, hvor de tilbagelagde 100 km fra Bryrup til Viborg. En tur til Himmelbjerget er det også blevet til, og så har vi for første gang hjulpet til med at bygge mtb-spor i Nordskoven. En flok tog også en tur i skoven inden de sendte Dorthe Mikkelsen til Paris med Team Rynkeby og sluttede dagen med grill på terrassen.

Det faste program fortsætter og kan ses på hjemmesiden - lemmingif.dk/mountainbike. Der er aldrig ferie i mtb-afdelingen;)

### Løbeklubben

Der har været et fint fremmøde til søndagstræningen hen over sommeren. Om det skyldes det gode vejr eller det, at formanden ikke kan løbe med pga. en ankel-skade, det vides heldigvis ikke. Han kan altid få lov til at tage et billede.



### Store idrætsdag

Årets "Store idrætsdag for alle" var godt besøgt og der blev dyrket motion og hygget hele dagen. Det var et stor hit med gedefodbold, hvor 8 gader stillede op, og der blev kæmpet af alle kræfter om den prestigefulde titel. Denne succes bliver vi nødt til at gentage næste år.



*Lone G. Kristjansen blev på idrætsdagen kåret som årets løber. Hun er yderst aktiv i både løbe- og cykelklubben, og hendes smittende humør trækker os andre med.*



*Gadefodboldturneringen blev vundet af disse knejter fra Vesterbyvej i Lemming m.m.*

Se mere om holdene og find kontaktoplysninger på

**lemmingif.dk**