



Välkomna på infomöte

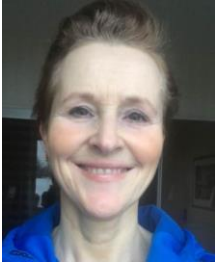
friidrottsresa till Dortmund 15-18 februari 2019

Söndagen 25 och torsdagen 29 november 2018

Carla Berns

Vem är jag och vilka ledare kommer att följa med

(inte bestämt ännu och kan bli ännu fler beroende på antal anmälda barn)



Carla Berns – styrelseledamot, gammal friidrottare och friidrottsmamma (Julia 02, Lisa 04 –med i klubben sen 2010). Varit med till Tyskland som ledare/tolk 4 ggr och är kontaktperson för Tyskarna.



Ineke de Jong-Persson – gammal friidrottare och friidrottsmamma (Famke 03, Jeroen 05, Bram 07). Varit med till Tyskland 3 ggr och följer med 2019.



Jonas Svensson – mindre gammal friidrottare och numera PT på Actic. Våldigt aktiv i klubben med bl.a. Lundaloppet och Kalvinknatet. Varit med till Tyskland minst 10 ggr.



Sven-Åke "tummen upp" Olsson – ledamot i huvudstyrelsen och allt-i-allo i IFK Lund. Har varit med till Tyskland 22 av 23 år.



Ville Björklund – varit aktiv som bl.a. höjdhoppare och är ungdomstränare. Även Ville har varit med till Tyskland många gånger, först som aktiv, sen som ledare.



Felicia Ascard – med i IFK Lund sen barnsben, numera aktiv som senior och sprinter snabb som vinden! Felicia har varit i Tyskland många gånger, först som aktiv, numera som ledare.



Emil Jönsson – med i IFK Lund sen barnsben även han. Tränar 00-03 gruppen med Micke och bor nästan i hallen för är väldigt aktiv i klubben. Varit i Tyskland som aktiv och ledare många gånger.



Varför du ska följa med

- Det är en fantastisk erfarenhet som inte alla i er ålder får uppleva
- Man får nya kompisar
- Man får tävla i en jättefin hall: Helmut Körning Halle
- Du möter ungdomar från 8 klubbar från 6 olika länder: Polen, Ungern, Serbien, Nederländerna, Belgien och Tyskland
- Det är ett utmärkt tillfälle att öva på sin engelska och kanske även lära sig lite tyska 😊
- Det finns fina priser att vinna och alla deltagare får diplom
- Det blir disco på lördagskväll....



Resan till Dortmund

- Vi åker fredagen **15 februari kl. 07:00** på morgonen och brukar komma fram vid klubbstugan i Lanstrop (nära Dortmund) vid 17-tiden. Vi åker färja mellan Rødby-Puttgården.
- Ganska snart efter ankomst (oftast mellan 17:30 och 18:30) serveras det mat på skolan som ligger på 300m gångavstånd från klubbstugan.
- Efter maten finns det mer tid att installera sig med luftmadrass, sovsäck mm och eventuellt köpa lite att äta och dricka till fredagsmyset i ett närliggande mataffär. Bra alltså att ha lite fickpengar med sig i form av Euros (eller bankkort)
- Några ledare ska till skolan sen för ett möte om senaste ändringar i lag mm. Då brukar övriga förbereda uppträdande till lördagskväll. Ofta blir det lite sång och dans, jättekul!
- De yngre barnen brukar lägga sig vid 22:00 för att vi ska upp ganska tidigt lördagsmorgon.



Tävlingsdagen – lördag

- Frukost på skolan mellan 07:30 och 08:15 ungefär. Det blir frallor med ost, skinka och Nutella, yoghurt och frukt.
- Lördagen tävlar vi som lag men det finns även individuella priser att vinna här! Du får ange dina preferensgrenar men ledarna bestämmer vem som tävlar i vilken gren. Du ska alltså ställa upp för laget i vissa fall!
- Några klubbar har i flera år efterfrågat att lägga till 60mh i programmet och det har man nu gjort. Så vi hoppas att några vill springa ett häcklopp för laget! Det finns för pojkar och flickor 12/13 och 14/15.
- Vi brukar vilja vara i hallen vid 09:30 (avgång med buss vid 08:30) så att vi hinner installera oss på läktaren och fota oss innan inmarschen börjar 10:20.
- Tävlingen sätter igång kl. 11:00 med 50m P10/P11, längd P14/15 och F14/15, höjd P10/11 och F10/11 och kula F12/13.
- Vi har vatten, frukt och morötter med oss och du får matkupong.
- Tävlingen avslutas med stafettlopp och beräknas vara klar vid 16:30. Alla duschar i hallen (ta med en extra väska till detta) och därefter åker bussen till en skola där vi är ute och får mat från en matvagn (se till att ha varma kläder med dig). Sen är det prisutdelning och disco inomhus.



Programmet lördag

10:20 Uhr	Einmarsch der Mannschaften und Begrüßung				
11:00 Uhr	50m MK U12	Weit WJ U16/MJ U16	Hoch WK U12/MK U12		Kugel WJ U14
11:15 Uhr	50m WK U12				
11:30 Uhr	60m MJ U14				
11:45 Uhr	60m WJ U14				
12:00 Uhr	60m MJ U16				Kugel MJ U14
12:15 Uhr	60m WJ U16	Weit WJ U14/MJ U14	Hoch WJ U16/MJ U16		
12:45 Uhr	800m MK U12				
13:00 Uhr	800m WK U12				Kugel WJ U16
13:30 Uhr	800m MJ U14	Weit WK U12/MK U12			
13:45 Uhr	800m WJ U14				
14:00 Uhr	800m MJ U16		Hoch WJ U14/MJ U14		Kugel MJ U16
14:15 Uhr	800m WJ U16				
14:30 Uhr	60m H WJ U14				
14:40 Uhr	60m H MJ U14				
14:50 Uhr	60m H WJ U16				
15:00 Uhr	60m H MJ U16				
15:15 Uhr	4 x 50m Staffel MK U12				
15:30 Uhr	4 x 50m Staffel WK U12				
15:45 Uhr	4 x 100m Staffel MJ U14				
16:00 Uhr	4 x 100m Staffel WJ U14				
16:15 Uhr	4 x 200m Staffel MJ U16				
16:30 Uhr	4 x 200m Staffel WJ U16				



Disco och prisutdelning



Lund har redan flera gånger tagit hem fina pokaler



Tävlingsdagen söndag



- På söndagen tävlar du individuellt och här kommer även andra klubbar och deltagare vara med än på lördagen (många olika tyska och holländska föreningar brukar vara på plats då)
- Tävlingen börjar inte förrän kl. 13:00 så vi brukar ha sovmorgon och de som vill kan köpa lite grejer på mataffären som vi kan ta med till hallen. Klubben har med sig vatten, frukt och morötter och i tävlingshallen får du matkupong. Men maten som serveras där är inte särskilt nyttig (våfflor, korv, hamburgare mm) så inte helt fel att köpa extra frukt, yoghurt mm.
- På kvällen organiseras någon gemensam aktivitet, lek eller dylikt på skolan efter middagen.
- Vi packar så mycket det går i förväg för morgondagen





Programmet
söndag

Zeit	WK U12	WJ U14	WJ U16	WJ U18/U20	MK U12	MJ U14	MJ U16	MJ U18/U20
	W10/11	W12/13	W14/15		M10/11	M12/13	M14/15	
13:00 Uhr	Hoch 0,90m	Weit W12	60m	200m		Weit M12	Kugel M15	
		Weit W13				Weit M13		
13:20 Uhr								200m
13:30 Uhr							60m	
13:35 Uhr				800m				
13:50 Uhr	50m		300m					800m
14:00 Uhr						Kugel M13		
14:20 Uhr		Hoch 1,15					300m	
14:30 Uhr	Weit		Weit	Weit	50m			
14:40 Uhr						800m		
14:50 Uhr		60m						
15:00 Uhr					800m			
15:10 Uhr			Kugel W15					
15:25 Uhr	800m					60m		
15:45 Uhr								
15:55 Uhr			Hoch 1,25m			Hoch 1,20m		60m
16:00 Uhr		800m			Weit		Weit	Weit
16:10 Uhr				60m				
16:30 Uhr		60m Hürden	800m					
16:50 Uhr				Kugel		60m Hürden	800m	
17:15 Uhr			80m Hürden	400m				
17:30 Uhr							80m Hürden	400m

2 minuters videosnutt från 2017



<https://youtu.be/kKvft7UWxZM>

(Spola gärna fram till 6:28 för det är nästan bara snack innan)



Hemresan måndagen 18 februari

- Vi går upp någonstans mellan kl. 05:30 och 06:00 då vi klär på oss och tömmer luftmadrasser, packar sovsäck och allt annat som ska med hem igen.
- Vi äter frukost på skolan kl. 06:30 – 07:00 och säger ”hej då och vi ses nästa år igen!”
- Vi åker hem vid 07:30. Vi får med lunchpaket som du kan äta när vi tar en paus under resan.
- Vi brukar anlända vid idrottsplatsen kring kl. 18:00. Vi uppmuntrar era barn att höra av sig till er en halvtimme innan vi är i Lund.

Gott och blandat



- Packlista finns separat
- Glöm inte att beställa försäkringskassans EU sjukkort om du inte har en ännu (<https://www.forsakringskassan.se/privatpers/resa-arbeta-studera-eller-fa-vard-utomlands/resa-utomlands/bestall-eu-kort#/>)
- Har du frågor efter mötet? Då får du gärna ringa mig på 0702-786378 eller maila till carla.berns@ownit.nu
- Anmäl dig till resan via kansliet på maria@ifklund.se





Tack så mycket för
er uppmärksamhet