



Välkommen som medlem till

Dals Södra FFI – friidrottsklubben i

Vänersborgs kommun

Träningar

På inomhussäsongen tränar vi i sporthallen i Frändefors och från maj-september tränar vi utomhus på Frendevi. Vår ambition är att några gånger per termin åka och träna i Rimnershallen i Uddevalla.

Fria aktiviteter

Vi fortsätter med lekar, olika sporter mm och har kul med rörelser helt enkelt, onsdagar inomhussäsongen.

Sociala medier, kontakt och information

Beroende på information som ska spridas används olika forum. Vanligtvis e-post.

På Facebook hittar man oftast inlägg från träningar men främst visas tävlingsresultat där.

Följ gärna klubben på Facebook.

Hemsidan <https://www.laget.se/dalssodraffi/>

Tränings- och tävlingskläder

Vi har samarbete med Intersport, kläder beställs via <https://team.intersport.se/dals-sodra-ffi/> och kläderna hämtas på Intersport Överby.

På tävlingar ser vi gärna att klubbtröja används.

Aktiviteter och egna arrangemang

Varje år arrangerar vi klubbmästerskap (inomhus och utomhus), Frendevispelen och läger. Vi är beroende av att föräldrar hjälper till vid våra arrangemang. Du förväntas även hjälpa till med försäljning så att vår verksamhet kan fortsätta för barnen.

Tävlingar

Hittar man på hemsidan men även på www.bdfif.se (distriktets hemsida) <https://www.friidrott.se/tavling/program.aspx>

Bli en del av vår tränargrupp

Vi har önskan att bli fler i vår tränargrupp. Frågan många föräldrar ställer sig är om man behöver vara på expert på friidrott för att bli tränare? Nej, absolut inte! De flesta av tränarna idag är föräldrar som började hjälpa till med lite praktiskt under barnens träningspass och sedan lärt sig mer undan för undan. Varje vår och höst finns möjlighet att gå tränarutbildning som klubben bekostar.

Kom med du också! Det är roligt att vara med och inspirera, peppa barnen till rörelse och se dem utvecklas.

Prata med ledare på träningen eller mejla till dalssodra@gmail.com om du är intresserad.

Medlemsavgift

300 kr/år men hela familjen endast 600 kr/år. Betalas till Bg 610-2180

Styrelse

Ordförande:	Göran Hallsten 0702-00 09 41
Sekreterare:	Annika Wallöf 0707-97 05 22
Kassör:	Maria Bratt 0706-30 36 69
Ledamot:	Anna-Karin Larsson 0736-54 58 38
Ledamot:	Andreas Gustafsson 0761-73 18 83
Ledamot:	Niklas Löfgren 0703-26 89 18
Ledamot:	Amanda Gustafsson 0736-67 63 72
Suppleant:	Mattias Rahm
Suppleant:	Tommy Sörgren 0793-35 83 86