**Behov av hjälp av föräldrar, ungdomar och intresserade i friidrotten**

**Behov av Nya tränare till alla tre åldersgrupperna**

Tala med ledarna om du är intresserad och i behov av utbildning

**Träningsgrupper & träningstider**

Lilla gruppen tränar på måndagar 18-19.30, vi har alltid samling utanför arenan av respekt för andra föreningars träningstider.

Mellangruppen tränar måndagar och onsdagar samma tid. Yngre deltagare endast tillsammans med vuxen eftersom de måste kunna träna själva utifrån instruktioner om vi endast har en ledare på plats.

Stora gruppen tränar måndagar och onsdagar under eget ansvar då vi saknar ledare helt i den gruppen.

**Tävlingar**

För info om regler fråga ledarna efter regelbok samt gå in på arrangerande förenings hemsida och läs PM. Innehåller info om avprickning, höjningsregler av ribba, antal försök mm. Varierar från tävling till tävling.

Avprickning oftast endast i löpgrenar 30-60 minuter innan. Viktigt uppge personbästa om barnet tidigare sprungit den sträckan. Enligt regelboken får endast barnet själv pricka av sig och då med fullständigt för och efternamn, de flesta tror felaktigt det räcker med initialer.

Lokala tävlingar står med i träningsprogrammet men får sökas på respektive förenings hemsida, anmälan i regel 1-2 veckor innan tävling.

**Anmälan har tidigare skett via Fredrik Granström, för att få gemensam faktura och underlätta för arrangören. På grund av studier kan inte han fortsätta med detta och vi behöver därför någon annan som kan ta över omedelbart efter Inlagda Gurkspelen 24-25/1 (mer info av Fredrik som tidigare haft ansvaret)**

* **Efteranmälan bekostas av respektive deltagare likaså anmälningsavgiften om man uteblir utan giltigt skäl. Betalas till föreningens konto 5619-5258 med meddelande om vilket barn det gäller och för vad.**
* **Föreningen betalar 3 starter/tävling. Under tvådagarstävling 2 starter/dag. Vill man delta i fler grenar betalar man dessa själv in på föreningens konto 5619-5258, skriver i meddelanderutan vilket barn det gäller och vilken tävling**

För följande tre tävlingar gäller anmälan 30 minuter innan på klubbens egna startkort, ingen startavgift:

* **Poängtävling** inom klubben alltid fyra grenar (höjd, längd, kula och 60m eller 200m) och poäng för varje resultat som läggs till samlingen av poäng man får för varje träning. Oftast på fredagkväll datum ej bokade än, **föräldrar behövs som funktionärer**, Bra sätt att börja tävla då det är mindre tävling och det är mycket regler att hålla reda på.
* **Eskilstuna Mästerskap** Fyra omgångar som respektive förening håller i. **Funktionärer behövs då vi arrangerar** **9/3 2015**. Också bra nybörjartävling, olika grenar varje gång beroende på ålder.
* **Eskilstuna serien** Arrangeras under våren utomhus och går i fyra omgångar där varje godkänt resultat ger poäng till föreningen. Vinnande förening vinner pokal. **Funktionärer behövs då vi arrangerar (datum ej bokade).** Också bra nybörjartävling, olika grenar varje gång beroende på ålder.

**JEM 2015 Ekängen**

Missa inte att anmäla er som frivilligarbetare till JEM som arrangeras av samtliga fyra friidrottsföreningar i Eskilstuna samt Eskilstuna kommun 16-19 juli 2015. All hjälp behövs! Tolkar, chaufförer, parkeringsvakter, städpersonal mm. Meddela oss ledare eller gå in på eskilstuna.se och sök vidare på JEM eller följ länken <http://www.eskilstuna.se/sv/Uppleva-och-gora/Idrott-motion-och-friluftsliv1/EM-i-friidrott-for-juniorer-2015/Intresseanmalan---Volontar1/> .

Skriv också att du är medlem i Gillberga Lista IF!

**Mars Spelen** i 21-22 mars 2015 i Örebro. För de ungdomar som tävlat lite längre då tävlingen är stor och föräldrar/ledare är inte tillåtna inne på arenan.

**Söker ansvarig som kan hålla ihop hela resan, ta emot föranmälan från medföljande föräldrar, ledare och ungdomar samt boka hotell snarast då det brukar bli fullt (mer info av Pia)**

**Statistik**

**Fredrik Granström har tidigare skött föreningens statistik av ungdomarnas resultat men behöver lägga detta åt sidan minst ett år pga studier, vem kan ta över detta. Excelfiler och utförligare information ger Fredrik.**

**Hemsidan**

Meddela oss mailadress eller telefonnummer om du vill ha uppdaterade nyheter som inställda träningar, kommande tävlingar mm.

**Finns det någon som är intresserad av att hålla sidan uppdaterad och lägga in bilder mm är vi tacksamma för all hjälp vi kan få**

**Planering av aktivitet för Mellangruppen**

De har arbetat ihop ca 5000 kr för läger eller aktivitet, finns det några förslag på vad ni vill göra?

**Finns det någon som vill hålla i detta?**

**Träningsläger Hallstavallen sommaren 2015 maj, juni eller augusti**

**För att kunna genomföra träningslägret behöver vi ledare och föräldrar som kan hjälpa till med:**

* Ledare för grenar lö och sö, gärna bjuda in nya ledare från annan förening, gamla GLIFARE eller om någon själv kan visa massage, prata om kost mm.
* Funktionärer för KM lö om vi väljer att köra detta samtidigt?
* Planering, inköp och tillagning mat. Lö lunch, lö kväll grill, sö frukost, sö lunch och em fika
* Inköp av priser till eventuell avslutningstävling?
* Inköp av presentkort till eventuella ungdomsledare eller extraledare utifrån?
* Planering av kvällsaktivitet
* Någon som arrangerar avslutningstävling
* Utifrån när flest kan delta utses datum (förslagsvis 30-31 maj, j13-14 juni, 8-9 aug eller 15-16 aug).

**Tävlingskläder**

Tävlingslinne ser vi gärna att ungdomarna använder vid större tävlingar och är ett krav vid DM och SM. Gemensam beställning gjord dec 2014 via [www.noname.se](http://www.noname.se) där enstaka linnen kan beställas i efterskott. Finns 1 Unisexlinne i storlek S och L att köpa för 475kr/st

**Medlemskap**

* Anmäl via hemsidan[www.glif.nu](http://www.glif.nu) eller be ledarna om blankett
* Kostnader för ungdom, enskild eller familj finns aktuella uppgifter på hemsidan
* I medlemskapet ingår Försäkring för skador under träning
* Aktivitetsavgift för friidrott tillkommer med 100kr/termin/barn och aktivitet (friidrott, gymnastik, fotboll mm beroende på hur många aktiviteter man är med i)

Statistik och anmälning [Fredrik.g@glif.nu](mailto:Fredrik.g@glif.nu) 016-51 51 54

Ledare [annika@glif.nu](mailto:annika@glif.nu) 070-5134210

Ledare [pia.holm@glif.nu](mailto:pia.holm@glif.nu) 070-351 54 84

Ledare [thomas@bergklinten.com](mailto:thomas@bergklinten.com) 070-4915828