**Verksamhetsberättelse för Hagunda IF, friidrott 2011**

Ännu ett år läggs till handlingarna. Ett år utan de hårt satsande och flitigt tävlande äldre ungdomarna, men med glädjande många nya yngre entusiaster som garanterar friidrottens fortlevande inom klubben.

**Medlemmar:**

Vi har haft ca 43 aktiva fördelat på tre träningsgrupper som tränats av tränarteam med totalt 10 tränare.

# Gruppen 03-01

Denna nystartade gruppen har haft 16 aktiva under året. Några slutade och andra började vid halvårsskiftet. Vi har tränat 1 tim/vecka under innesäsongen och 1,5 tim/vecka under utesäsongen. Vi har varit ett tränarteam med 4 tränare som delat på ansvaret. Träningen har innehållit mycket lek men även introduktion till friidrottsgrenar, löpskolning samt kondition och styrka. Några aktiva har provat på att tävla under året. De har varit i Örbyhus, Bålsta, Vendel och Uppsala. Många av de aktiva var med i vår egna arrangerade tävling UNT-cupen med stor framgång.

# Gruppen 00-99

Vi har under året tränat 1,5 tim/vecka och under utomhussäsongen har träningen skett tillsammans med den äldre gruppen. Gruppen har haft ca 17 aktiva under året. Några nya aktiva har börjat och några aktiva har valt att sluta vid terminsbytet under sommaren.

Träningen har bland annat innehållt motorikträning, löpskolning, teknikträning och kondition och styrketräning. Några aktiva har provat på att tävla under året. De har varit i Västerås, Örbyhus och i Uppsala. Många av de aktiva var med i vår egna arrangerade tävling UNT-cupen med stor framgång.

# Gruppen 99-96

Vi har under året tränat 1,5 tim/vecka inne och ute. Gruppen har haft ca 10 aktiva under året.

Några aktiva har valt att sluta så gruppen har varit ganska liten.

Träningen har bland annat innehållt motorikträning, löpskolning, teknikträning och kondition och styrketräning. Några aktiva har varit ute och tävlat under året. Några som inte var för gamla var med i vår egna arrangerade tävling UNT-cupen.

# Övriga aktiviteter

* I vår egen terrängserie på vår och höst har betydligt flera deltagit detta år än föregående. Många av de aktiva har deltagit men även många andra från Vänge. Allt från så små som födda 09 till lite äldre 61:or.
* Två klubbmästerskap har vi haft, ett utomhus innan sommaren och ett inomhus innan jul. Det har varit många bra resultat men framförallt roligt. Främst för de yngre som inte varit ute och tävlat förut så har uppskattningen varit stor för en för dem lagom allvarlig tävling.
* Vid en sommarvecka anordnades friidrottsskola som leddes förtjänstfullt av Elina Palmquist. Det var mycket uppskattat.
* UNT-cup som åter arrangerades av Friidrottssektionen blev som vanligt en riktigt lyckad tävling med stort antal deltagare och massor av fina resultat.

Vänge 2012-03-04

Hagunda IF/Friidrott