**Informationsbrev hösten 2016**

**till föräldrar med friidrottande barn födda 02-03**

**Aroskämparna, Quickstars och VBG**

Barn- och ungdomsidrotten i Västerås Friidrottsklubb är enormt stor, ungefär 800 barn och ungdomar är aktiva i vår förening. I de yngre åldrarna (7-10 år) finns många etablerade grupper och flera nya grupper startas varje termin.

Vi som tränar grupperna Aroskämparna, Quickstars och VBG har ungdomar födda huvudsakligen 02 och 03. Vi har haft nöjet att träna dessa fina ungar i många år och det är jättekul att många fortsätter med friidrott. Samtidigt, som brukligt när barnen kommer upp i den här åldern, tappar vi några, vilket bl a har att göra med att andra aktiviteter konkurrerar med friidrotten.

* **Vad erbjuder vi ledare er?**

Som det alltid har varit och som det även kommer att se ut framöver, är vi ledare yrkesarbetande familjefäder och –mödrar som utöver våra privata åtaganden har en stor kärlek till friidrotten och att få lära ut och dela den även med era barn. All tid och engagemang som vi lägger på friidrotten, sker under rent ideella former, dvs vi har inga arvoden eller ersättningar. För att möjliggöra för era barn att fortsätta med friidrott i många år till och för att kunna erbjuda ännu mer kvalitativ träning, har vi ledare bestämt oss för ett tätare samarbete dessa tre grupper emellan, vilket innebär att vi från mitten av september kan erbjuda fler gemensamma träningstider.

**Träningstider hösten 2016 och våren 2017 (start 13 september 2016)\***

***\* OBS – ingen träning under skolloven. Titta alltid i kalendern på laget.se!***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Veckodag** | **Tid** | **Plats** | **Inriktning på träningspass\*** |
| Tisdag | 18.00-19.45 | Westinghouse Arena | Allmän friidrott |
| Onsdag | 18.00-19.15 | Rocklunda, samling utegymmet | Löpning/fys |
| Torsdag | 18.00-19.30 | Westinghouse Arena | Sprint |
| Lördag | 09.30-11.30 | Westinghouse Arena | Allmän friidrott |
| Söndag | 17.00-19.00 | Westinghouse Arena | Häck & hopp |

\*Vad avses med ”Inriktning på träningspass”? Jo, precis som det låter kommer vi att ha en lite tydligare inriktning på några av passen. Alla pass innehåller uppvärmning och alla är välkomna på alla pass oavsett man tävlar eller inte.

* Allmän friidrott: teknikträning bestående av de flesta av friidrottens grenar (kast, löp, hopp, sprint)
* Löpning/fys: längre löppass, intervaller och styrketräning
* Sprint: teknikträning sprintgrenar
* Häck & hopp: teknikträning häcklöpning, längdhopp och tresteg
  + **Vad behöver vi av er?**

Era barn är så stora och förståndiga att det var länge sedan som ni behövde sitta med på träningarna. **Det betyder *inte* att Västerås friidrott och våra grupper inte behöver er som föräldrar!!** Ni kommer inte att behöva rensa rabatter, sälja lotter, Restaurangchansen eller kalsonger, *men* det är absolut nödvändigt att ni aktivt engagerar er i funktionärsskap vid de tävlingar som Västerås Friidrott arrangerar, oavsett om era egna barn tävlar eller inte. Att engagera sig kan också vara att ta på sig andra uppgifter, som att t ex stå i kiosken under tävlingar eller att packa matkassar i hallen inför de motionslopp som Västerås FK arrangerar.

Med detta engagemang som funktionärer så visar ni era barn att de aktivitet dom utövar är viktiga för er! Som lök på laxen får ni nya vänner bland andra föräldrar och funktionärer"

De tävlingar som Västerås Friidrott arrangerar under året, är mycket viktiga inkomstkällor för klubben. För att få det att gå runt, och för att möjliggöra att vi ledare kan vara på tävlingarna som tränare, stöd och coacher till våra tävlande barn, är det nödvändigt att ni föräldrar ställer upp. De tävlingar som Västerås FK arrangerar är listade nedan. I parentes anges vilka klubben förväntar sig hjälp från:

**Inomhussäsong:**

Exbressbildspelen (föräldrar)

Quicknetspelen (föräldrar)

Inlagda Gurkspelen (föräldrar)

VF Cup, tre tillfällen (träningsgrupperna/föräldrar)

**Utomhussäsong:**

VF terräng (träningsgrupperna)

Vårruset (träningsgrupperna)

Stadsloppet (träningsgrupperna)

Gurkspelen (föräldrar)

Blodomloppet (träningsgrupperna)

Vi kommer att återkomma med formatet på detta med funktionärsskap och hoppas på gott samarbete med er föräldrar.

* **Kick off kul lördagen den 17 september**

Lördagen den 17 september har vi en förlängd träning där vi välkomnar till ett pass med träning, informationsmöte och lite ätbart. Vi återkommer inom kort med mer information, men kan redan nu meddela ungefärliga tider. Träning med inslag av lekar, kluriga utmaningar, stafetter och annat för alla barn, kl 09.30-12.00, informationsmöte för alla föräldrar (vi räknar med att se *Er* där) kl 11.30-12.00 och sedan avslutar vi med gemensam fika allihopa. Väl mött!

Vi är alltså tre grupper som kommer träna mer tillsammans framöver. All kommunikation mellan ledarna, barn och föräldrar kommer därför att ske på en gemensam sida på laget.se. Logga in och se att de uppgifter vi har på er och era barn stämmer. Hör av er till [linda.m.wiklund@gmail.com](mailto:linda.m.wiklund@gmail.com) om ni har problem med lagetsidan.

<http://www.laget.se/vfk20022003>

Vi ser fram emot ytterligare ett friidrottsår med er ☺

//Ledarna

Primrose Ulegård, Tobias Ulegård, Magnus Rågberger, Johan Lannefors, Henrik Smidskog, Loa Mellberg, Marie Dahlblom, Göran Åkerblom, Susanne Wall, Mattias Dahlberg, Ulrika Matsson, Linda Wiklund, Cecilia Karlström, Annelie Åström, Johan Mörck.