



15 jan – 2020

FRIIDROTTSNYTT

2019 ett fint friidrottssår

Många härliga framgångar, SM-medaljer, personbästan i mängder, nya träningsgrupper och ett Friidrottskul som slår alla rekord.

Idrottsliga framgångar

Vår "lilla" klubb levererar landslagsaktiva i form av Carl Sténson i seniorer stav och Carl Widenholm i junior landslaget Spjut. det var 2019!



Foto: Deca Bild Carl Sténson i Norrköping.

Bredd

Klubben fortsätter att växa. Vi har idag över 50 ideella ledare, närmare 400 aktiva fördelat på 19 grupper (friidrottskul inräknat). Vi är Nackas största friidrottsklubb och börjat växa även i Älvsjö/Sätra. Tyvärr tar Stockholm Stad hutlöst betalt per timme i hyra av gymnastiksal, det begränsar våra möjligheter att växa i Stockholm.

Våra barngrupper ökar kontinuerligt och nya aktiva registrerar sig dagligen på vår kölista.

Våra ledare är vår viktigaste resurs, utan dom inga träningar. Så tack alla ledare, ni är grymma!

I slutet av januari startar Friidrottskul vårtermin inne. Redan innan sista anmälningsdag var både mån- och onsdagsgrupperna fulla. Jättekull! Samtidigt som vi ger möjlighet till friidrott för många, ger vi också klubbens ungdomar och juniorer arbetstillfällen.

Sommarläger V25, 26, 32 och 33

För sextonde sommaren i rad arrangerar vi "Friidrottsskolor", numera kallade Sommarläger. Anmälan har nu öppnat och det är redan flera som anmält sig.

Två olika läger finns; Träning släger eller traditionellt Friidrottsläger på Björknäs IP. Träningslägret är i år på Björknäs IP och endast för friidrottande ungdomar. Anmäl er i god tid.

Anmälan görs via www.hellasfriidrott.se

Ny medarbetare

Hellas växer och med det arbetsuppgifterna i klubben. Den 1 januari började Frida Lundin jobba i klubben som administratör och ansvarig för Friidrottskul och sommarläger. Frida har bland annat en idrottsvetenskaplig utbildning med inriktning pedagogik, varmt välkommen!

KM i Terränglöpning 3 maj



Hellas välkomnar hela familjen till Hellasgården den 3 maj och för klubbmästerskap i terränglöpning. Våra yngsta springer 1,5km och de äldre 5km. Alla får medalj.

Aktiva medlemmar i friidrottsgrupp springer kostnadsfritt. Övriga betalar 50kr.

Betalas på plats via swish eller kontant.

Hoppas att så många som möjligt är med.

Mer info kommer inom kort.

Anmälan för medlemmar

Anmäl senast 20 april

Till: jeanette@hellasfriidrott.se

Anmäl med;

Namn, födelseår, och träningsgrupp.

Längdhopp 6 maj

Save-the-date, den 6 maj kommer vi att genomföra en prova-på-tävling i längdhopp.

Plats: Björknäs IP

Vi hoppas att alla i klubben är med. Även klubbens äldre aktiva kommer att delta och visa hur de hoppas och tränar. Mer info kommer så håll utkik i vår Facebookgrupp "Hellas friidrott" eller på hemsidan, www.hellasfriidrott.se

Extraträningar

Måndag TOLLARE BOLLHALL

VILKA; födda 08 och äldre

TID: kl 17.30-18.30

(egen uppvärmning första kvarten).

NÄR: 20 och 27 jan, 3 och 10 feb samt 2, 9 och 16 mars.

FÖRANMÄLAN jeanette@hellasfriidrott.se

ange namn, födelseår och träningsgrupp

Onsdag BJÖRKNÄS SPORRHALL

VILKA; födda 09-10 och 08 och äldre

(två grupper)

Tid: kl 17.30-18.30

NÄR: 22 och 29 jan, 5 och 12 feb samt 4, 11 och 18 mars

FÖRANMÄLAN frida@hellasfriidrott.se.

ange namn, födelseår och träningsgrupp

Funktionär

All ideell verksamhet bygger på att alla hjälps åt, därför har vi önskemål om era hjälpsande händer. Inom kort kommer mer info om vilka pass vi har under 2020.

Dags att betala tränings- och medlemsavgift

Dags att betala klubbens avgifter. Det görs via vår hemsida. Viktigt, först då är du garanterad din plats i gruppen.

Avgiften inkluderar; tillgång till lokal (kostar massor inne), tränare, friidrottsmaterial, tävla på de av klubben utvalda tävlingar (en start kostar 80-100kr t ex 60m), fri start Hellasloppet och vårt KM, fria starter på Björknässpelen, idrottsförsäkring, fadderträningar m m. Utan betald avgift gäller tyvärr inte idrottsförsäkringen.

Betalning görs via

www.hellasfriidrott.se välj Medlem och Avgifter.

Hellas kalender 2020

Datum	Vad
25/1	Just polevault, kom och titta på stavhoppning i världsklass. Hellas har två hoppare på plats. Sätra friidrottshall
15-16/2	Hammarbyspelen och Distriktsmästerskap för födda 08 och äldre, Sätra friidrottshall
12/3	Årsmöte Hellas friidrott, Hellasgården
15/3	Kraftmätning inomhus födda 03-04 och en född 05, Sollentuna
20-21/3	Sista chansen i Huddinge mars främst för födda 2009 till 2012. Inbjudan är inte publicerad ännu, mer info kommer
28/3	Stockholmskampen för alla klubbens aktiva födda 07 och 08 i Sätra friidrottshall
25/4	Lopp på Djurgården, Hellas delar ut vatten till löparna FUNKTIONÄR
3/5	Hellasterrängen, KM Hellasgården
6/5	Hellashoppet, längd, Björknäs IP
27/5	Stockholmskampen 08-07, deltävling 2, Sätra IP
30/5	Sthlm Marathon, Hellas Banfunktionärer
11/6	Kväll SM Milen, Hellas är Banfunktionärer
9/9	Stockholmskampen 08-07, deltävling 3, Källbrinks IP, Huddinge
12/9	Björknässpelen, eget arrangemang Många funktionärer behövs
19-20/9	Stockholmskampen 08-07 Finaler Enskede IP
3/10	Tjurruset, Hellas är funktionärer
10/10	Hellasloppet, delta eller funktionär eget arrangemang Många funktionärer behövs

Kalendern kommer att kompletteras efter hand under året, t ex med öppna fadderträningar.

Årsmöte 12 mars

Som medlem kallas du härmed till årsmöte för Hellas Friidrottsklubb torsdagen den 12 mars kl. 18.30 i Annexet bakom Hellasgården.

Har du förslag på styrelsemedlemmar skicka gärna det till info@hellasfriidrott.se

Prisutdelning till Årets manliga och kvinnliga hoppare, kastare, löpare samt till årets funktionär och ungdom. Varmt välkomna!