

# Habo Friidrott

Detta nummer har fokus på det som händer under temaveckan 5-11 maj, i sommar och på våra nya medlemmar!

10 år

Habo Friidrotts Nyhetsbrev

Nr 2 - sommaren 2014

## Ordförande har ordet

*Habo Friidrott är en unik förening inom Friidrottsverige.*

På 10 år har vi vuxit från 50 medlemmar till närmare 400. Läs vår fina Verksamhetsberättelse för 2013 (du hittar den på hemsidan under fliken arkiv).

Faktum är att vår förening är en av få som utvecklas och växer i Småland. Detta

beror på att vi lärt oss göra rätt saker på rätt sätt.

Som ordförande är jag mycket stolt över att få berätta vår framångshistora och hur vi jobbar (vilket jag ofta gör). Jag bär med stolhet klubbens logga på väskor och kläder.

Under vecka 19: 5-11 maj arrangerar Smålands Friidrottsförbund

en temavecka för friidrott. I Habo kommer vi att ha många aktiviteter (se nedan). Vi vill passa på att visa våra medlemmar och ledare vår tacksamhet. Utan våra medlemmars engagemang vore vi ingenting.

Jag har funderat en hel del på vad det är för rätt saker som vi gjort på rätt sätt. Tre faktorer

som jag kommit fram till:

**1 Många gör lite.** Vilket betyder att vi har en tydlig organisation med roller, ansvarsområden som går att dela upp i mindre delar.

**2 Insyn ger delaktighet.** Utan insyn ingen delaktighet. Vi vill ha mer dialog än information. Det är en

förutsättning för föreningsdemokrati (motsatsen kallas oligarki eller fåmansvälde).

**3 Egna val och föreningsglädje** (läs self determination theory). Vi delar inte ut arbetsuppgifter och ansvar utan vi erbjuder. En förutsättning är kunskap och föreningsglädje. Vi erbjuder regelbundet utbildning

och trevliga fritidsaktiviteter.



Michael Ostrelius, ordförande

[ordforande@habofriidrott.se](mailto:ordforande@habofriidrott.se)

## Vår bästa tid är nu!

Nu händer det många spännande saker i Friidrottens värld. Äldregruppen är i skrivande stund på Teneriffa på träningsläger, utomhussåsongen har startat för de äldre grupperna och de yngre står frustande och skrapar otåligt med fötterna.

### Träningsgrupper

**Födda 06, 07 och 08**

Åsa Hirsh: 070-78 01 669 [asa.hirsh@hлк.hj.se](mailto:asa.hirsh@hлк.hj.se)  
Torsdagar 17.30 – 18.40

**Födda 05**

Ann-Louise Elfgaard: 036 37 16 56  
[ann-louise.elfgaard@skolor.habokommun.se](mailto:ann-louise.elfgaard@skolor.habokommun.se)  
Onsdagar 17.30 – 18.45

**Födda 03 - 04**

Fredrik Blomqvist: 0703-01 64 76  
[fredrikblomqvist69@gmail.com](mailto:fredrikblomqvist69@gmail.com)  
Måndagar 18.00- 19.30  
Onsdagar 18.00 - 19.30

**Födda 01 - 02**

Martin Seidl 0731-82 45 61 [martin@seidl.net](mailto:martin@seidl.net)



**Medlemskväll 6 maj 18.00 - 21.00!**

Hannu Tuomainen: 0708-32 83 80

[htt\\_habo@hotmail.com](mailto:htt_habo@hotmail.com)

Tisdagar 18.00 - 19.30

Torsdagar 18.45 - 20.30

**Födda 00 och äldre**

Lasse Elfgaard: 072-371 18 82

[elfgaardlasse@hotmail.com](mailto:elfgaardlasse@hotmail.com)

Clas Aasa: 070-539 14 29 [clas.aasa@spray.se](mailto:clas.aasa@spray.se)

Måndagar 18.00 – 20.00

Tisdagar 18.00 – 20.00

Onsdagar 18.30 – 20.30

Torsdagar 18.45 – 20.30

Mer information på hemsidan!

### Träningsläger

Habo Friidrott tycker att läger är en viktig del av föreningens verksamhet. Vi kommer under året att besluta och planera framtidens lägerverksamhet. En fråga som vi ställt oss är: Från vilka åldrar åker vi på vilka läger?

För de äldre (+14år) arrangerar klubben utlandsläger under våren, som en uppstart på utomhussåsongen. Genom klubbens försorg har de som åker med chansen att själva tjäna ihop pengar till sin resa.

Undersommaren har vi Ölandsläget för alla åldrar. Vi har också spontana miniläger i våra egna klubblokaler för de yngre.

Mer information på [www.smfif.se](http://www.smfif.se) hemsida

### Tävlingar/Arrangemang

Planeringen löper på inför våra egna och gemensamma tävlingar och arrangemang. Faktum är att vi har en hel del att rodla med nu i vår och sommar. Här är en lista på vårens/ sommarens arrangemang:

- 26 april Glädjeruset (eget)
- 18 maj Lag UDM (Kretsen)
- 29 maj Götalandsserien (eget)
- 3 juni Råslättspelen (Kretsen)

- 14 juni Habo Challenge (eget)
- 18 juni Veterspelen (Kretsen)

Det är viktigt att du i god tid talar om vilka tävlingar du vill hjälpa till med. Använd broschyren *Att vara friidrottsanhörig*.

**OBS du som tävlar:** Kolla alltid på hemsidan vad som gäller för tävlingar. Clas Aasa är den som du anmäler dig till, vilken tävling du än är med på.

En fullständig förteckning över alla tävlingar som är aktuella i Småland samt alla större tävlingar kan du hitta på Smålands Friidrottsförbunds hemsida: [www.smfif.se](http://www.smfif.se)

### Friidrottens temavecka 2014 - 5-11 maj

Smålands Friidrottsförbund kommer under en årligt återkommande temavecka att marknadsföra friidrotten i Småland. Habo Friidrott hänger självklart på genom att ordna följande arrangemang under temaveckan:

*Måndag 5 maj 18.00 - 20.00* - Prova-på-kväll för anhängiga och barn. Prova tre olika grenar både som utövare och som funktionär tillsammans med ditt/dina/andra barn.

*Tisdag 6 maj 18.00 - 21.00* - Medlemskväll för alla. Lekar, trekamp (gladiatorkamp, sumofotboll, hinderbana), korvgrillning, prova klubbkläder. Vi har även bjudit in gamla medlemmar i föreningen. Kostnad 50 kr (barn under 10 år gratis).

*Onsdag 7 maj 18.00 - 20.00* - Superstartävling med kända idrottsprofiler från Habo. Föreningen visar upp sin verksamhet. Blå torget.

*Torsdag 8 maj 18.00 - 20.00* - Föredrag om skadeförebyggande med Lasse Elfgaard. Slättens IP

*Lördag 10 maj 9.00 - 11.00* - Löparlördag för alla som tycker om att springa, jogga, lufsa.

### Slättens Idrottsplats

Vi jobbar vidare, utifrån årets målsättningar, med arenan. Är du en person som har tummen på rätt plats och gärna vill hjälpa till så hör av dig till vår fixarledare Magnus Grenevik 070 826 12 90. Vi behöver hjälpas åt för att få färdigt målhuset inför nästa tävling den 29 maj.

### Ekonomi och sponsring

Det är glädjande att våra medlemmar hör av sig med tips om sponsorer. Föreningen har ett mycket attraktivt sponsorupplägg. Det allra enklaste är supportermedlem (se hemsidan). För 100 kr blir du supportermedlem och stöttar föreningen både med pengarna och med att vi blir fler medlemmar.

Våra personalaktiviteter är mycket uppskattade. Trafikverket kommer tillbaka efter sommaren för en sjukamp. Då ökar spänningen på Slätten!

Kontakta Michael Ostrelus för tips och om du är intresserad av att hjälpa till.

### Löpargrupp/motion

Löpargruppen fortsätter sina aktiviteter under våren. Vanlig starttid är 9.00 lördagar.

För mer information, se hemsidan under Träning/löpargrupp.

### Utbildning

Föreningen har en förväntan på dig som är anhängig eller ledare att genomföra den webbaserade föräldrautbildningen. Den är en viktig del i föreningens introduktions- och utbildningsprogram tillsammans med uppstartmöten och prova-på-kvällen.

Du hittar föräldrautbildningen på vår hemsida Utbildning/SFIF. Du anmäler dig enkelt via svenska friidrottsförbundets hemsida och väljer själv när du genomför de olika avsnitten.

Utöver prova-på-kvällen den 5 maj har vi ytterligare en måndagen den 12 maj kl 18 - 20.

**Nyhets! Mental träning** med Cecilia Båge:  
Måndag 2/6 19.00 - 20.30 födda 01-04  
Onsdag 4/6 19.00 - 20.30 födda 00 äldre

För mer information, anmälan och hela utbildningsprogrammet besök vår nya hemsida för UC-Småland [www.uc-smaland.se](http://www.uc-smaland.se)

### Att bli medlem

Medlem är den som betalar den årliga medlemsavgiften på 100 kr samt träningsavgift för aktiva:

- Upp till 9 år 150 kr
- Från 10 år 400 kr
- Motionär 200 kr
- Familj 500 kr (max 800 kr inkl medlemsavgift)
- Supporter 100 kr (ej träningsavgift)

Medlemsanmälan för nya medlemmar och uppdatering av befintliga uppgifter görs via länk på vår hemsida under Medlemskap. Bankgiro 5882-8393.

Välkomna till Habo Friidrott!

### Att vara medlem

Som medlem är du och ditt barn delägare i föreningen. Därför är ditt bidrag avgörande för att vi överhuvud taget ska kunna bedriva en idrottsverksamhet. Vår förening bygger på 100% ideellt arbete. Huvudprincipen är att "många gör lite". Det blir mycket lättare om det vi gör är roligt och om vi har trevligt tillsammans.

Styrelsen har tagit beslut om att inte belasta våra medlemmar med försäljning av lotter, kakor, kalsonger, korv etc.

Habo Friidrott vill inte dela ut uppdrag, genom att ex skicka ut namnlistor när du ska stå i en kiosk eller skjutsa till tävlingar. Vi vill att du själv ska få välja vad och när du ställer upp. Våra erfarenheter är att detta system inte fungerar fullt ut, ännu. Därför har vi de senaste åren ökat tydligheten på de förväntningar som vi

### Förväntningar som föreningen ställer på medlemmar/anhöriga:

- Att du stöttar ditt barn vid både träning och tävling på ett positivt sätt
- Att du regelbundet besöker hemsidan för att ta del av aktuell information
- Att du ställer upp minst 4 gånger per år (varav minst 2 gånger i funktionärsteamet) för att hjälpa till på träning, tävling och andra praktiska saker som behövs i en ideell förening
- Att du genomför den webbaserade föräldrautbildningen och är med på en prova-på-kväll den 5 eller 12 maj.
- Att du ställer frågan: Är det något jag kan hjälpa till med?

Fyll i och lämna in broschyren *Att vara friidrottsanhörig i Habo Friidrott* senast 30 april.

tycker är fullt rimliga att ställa på våra medlemmar.

### Styrelsen

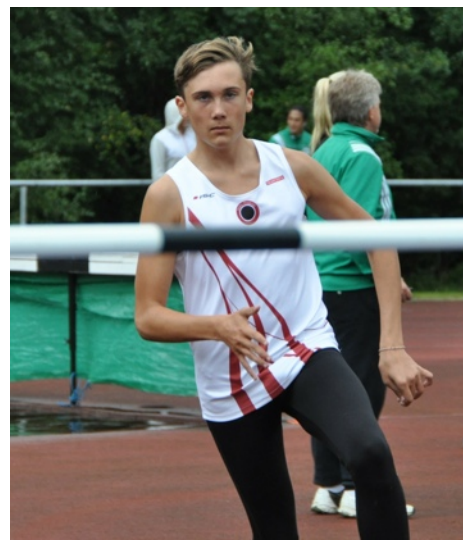
Styrelsens uppgift är att planera, organisera och se till att det finns resurser att driva vår verksamhet.

Vi har fått två nya medlemmar i styrelsen sedan årsmötet: Michael Klasson, kassör och Jonny Nilsson, sekreterare.

Du kan läsa mer på hemsidan under Förening.

### Team Sportia

Vi fick nyligen ett tråkigt besked under veckan om att Team Sportias affär i Habo lägger ner. Detta kommer inte att påverka vårt avtal med Team Sportia. Du beställer kläder som vanligt via vår web-shop på hemsidan. Hur och var du hämtar kläderna är en fråga vi löser inom kort. Se hemsidan!



Kevin Shepherd lagDM 2013