



# Verksamhetsplan

## Hellas Friidrott 2020

Org. nr 802455-0918



Glatt gäng födda 04-06 på Kraftmättningskval i Nyköping.

[www.hellasfriidrott.se](http://www.hellasfriidrott.se)



Foto Deca Text & Bild  
Elias Sahlin flyger högt i höjdhopp.

# Innehåll

|                                      |    |                                       |    |
|--------------------------------------|----|---------------------------------------|----|
| Hänt 2019 och på gång 2020 .....     | 3  | Hellasterrängen – 3 maj .....         | 15 |
| Bakgrund .....                       | 4  | Hellashoppet i längd – 6 maj .....    | 15 |
| Organisation .....                   | 5  | Björknässpelen – 12 september .....   | 16 |
| Visioner .....                       | 6  | Lagtävlingar .....                    | 16 |
| Värdegrund .....                     | 7  | Friidrottsskolan/Sommarläger .....    | 17 |
| Övergripande mål 2020 .....          | 8  | Friidrottsskul .....                  | 18 |
| Långsiktiga mål – 2025 .....         | 9  | SM Tävlingar .....                    | 18 |
| Måluppfyllelse – 2019 .....          | 10 | Resultatgränser inomhus SM 2020 ..... | 18 |
| Kortsiktiga mål – 2020 .....         | 11 | Funktionär .....                      | 19 |
| Utbildningsplan tränare/ledare ..... | 12 | Avgifter .....                        | 19 |
| Klimatsmart Klubb .....              | 13 | Marknadsföring .....                  | 20 |
| Föreningsutveckling .....            | 13 | Polycys .....                         | 21 |
| Tävlingsplanering aktiva .....       | 14 | Sponsorer .....                       | 22 |
| Hellasloppet – 10 oktober .....      | 15 | Kontaktuppgifter .....                | 23 |



Foto Deca Text & Bild  
Bilge Kaya på Junior SM i längdhopp

# Hänt 2019 och på gång 2020

Hellas Friidrott fortsätter att växa så det knakar. Med över 400 barn i Friidrottskul 2019 och massor av framgångar av våra aktiva. Under året visade vi dessutom återigen en god ekonomi i balans.

Vi fortsätter "funktionärandet" på de stora loppen. Klubben har utbildats i "bilslussning". För flera i klubben har det inneburit hårt arbete, men ger oss ett välbehövligt ekonomiskt tillskott.

Vi kniper hela 16 SM medaljer, från 15 år till våra seniorer.

| Guld | Silver | Brons | Plac 4-6 |
|------|--------|-------|----------|
| 3    | 1      | 3     | 5        |

Totalt antal medaljer 2019 (ej veteran medräknat).

## Landslag



Foto: Deca text & Bild

Carl Sténson fortsätter att "abonnera" på landslagsplatser för seniorer i stavhopp, han hoppar Nordenkampen inne och Finnkampen ute. Till Nordiska 19-årskampen kliver Hellas spjutkastare Carl Widenholm, 00 i landslagskläderna.

På barn- och ungdomssidan gläds vi åt våra fantastiska tränares arbete med att utveckla våra barn.



## Utbildning

Vi genomför flera internutbildningar, två olika inom skador och en skadeförebyggande "Hel och stark friidrottare". Vår huvudtränare Jeanette håller utbildning i längd/tresteg och stav samt höjd för våra barn- och ungdomstränare. Vi har även en SISU finansierade wekeend för att utveckla klubben inom klimatsmart, jämlikhet och trygga idrottsmiljöer. De som önskar, utbildar sig även via Stockholms och Svenska friidrottsförbunden. SISU är en stark samarbetspartner, tillsammans genomför vi flera utbildningar. Vad som händer under 2020 går att läsa under rubriken Utbildningsplan.

## Arrangemang

2019 arrangerade vi Hellaskastet, Björknässpelen, och Hellasloppet samt vi var med på många andra event. Till 2020 har vi inte möjlighet att ha kvar Hellaskastet på grund av Stockholms stads "ockerhyror". Det skulle kosta oss över 8.000kr per dag för att hyra Sättra IP. Arenan i Nacka, Björknäs IP, har inte så långa kastplaner att det går att arrangera där. Björknäs IP är mer en barn- och ungdomsarena än anpassad för junior och senior.

Vårt Friidrottskul är en succé, "Kravlös Prova-på-friidrott" och fortsätter att växa. Det arrangeras både ute och inne i Nacka.

## Nolltaxa

Under 2019 fortsatte vi att jobba för Nolltaxa i Stockholm. Vi har alltid varit både en Nacka och Stockholms klubb. Nu vill Stockholms stad ha betalt per timme för all träning i Stockholm, något som skulle ge klubben mycket höga hyror. Ärendet gick till Förvaltningsdomstolen, som valde att inte ta upp ärendet. Vi har försökt få hjälp från flera instanser, tyvärr utan resultat.

## Ny multihall med friidrottsinriktning i Nacka

Arbetet med en ny friidrottshall i Nacka fortgår. Långtgående planer finns på en fin hall med egen friidrottsdel. Hellas driver frågan och hoppas att redan under 2020 har ett byggstartsdatum.

# Bakgrund



Hellas FK har gamla anor, Pastorns Gossar startades redan 1899 av prästen Ernst Klefbeck. Denna verksamhet har sedan utvecklats till att bli SOIK. Hellas friidrott är sedan 2010 en fristående klubb. Vi ingår i SOIK Hellas tillsammans med tennis, bowling, handboll, orientering och simning.

Hellas yngre tränar på Björknäs IP ute och i Tollarare sporthall/Björknäs sporthall samt gymnastikhallar inne i Nacka. Vi har även barn- och ungdomsgrupper på Sättra IP ute och Sättrahallen/Johans skytteskolan inne i Älvsjö Stockholm. Våra juniorer/seniorers huvudsakliga verksamhet finns på Sättra IP och Sättra Friidrottshall.

Genom starkt tillväxt kan vi årligen starta nya grupper. Under 2019 startade vi två nya grupper, Nya team 10–12 och Nya team 09 och äldre. Friidrottsskul utvecklades än mer. Anledningen till den starka ökningen är vår unika uppbyggnad med fadderverksamhet. En verksamhet som kräver mycket planering, i gengäld ger det trygghet och en stark klubbkänsla. Där äldre aktiva alltid hjälper och stöttar våra yngre förmågor.

Bra tider och lokaler, är en förutsättning för fortsatt tillväxt. Något vi äntligen fått i Nacka. Tyvärr saknas en ordentlig friidrottshall, vilket ger effekt av långa resor för våra Nackaungdomar.

Vi visar en stabil ekonomi i balans. Mycket tack vare succén Friidrottsskul, friidrott för barn där man bokar fem till åtta gånger i taget, utan några som

helst krav på föräldrar eller barnen att fortsätta, cirka 400 barn deltog under 2019.

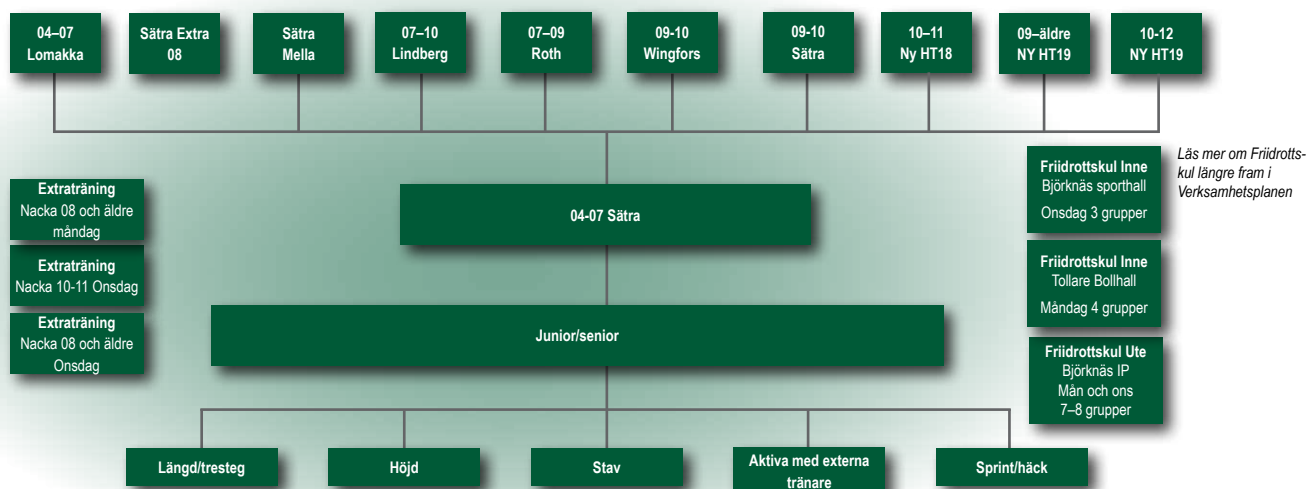
Vi har en anställd Sportchef/huvudtränare som ansvarar för det mesta i klubben och har dessutom fyra egna träningsgrupper. Till sin hjälp finns juniorer som arbetar med olika projekt på timbasis.

Under slutet av 2019, timanställdes Frida Lundin som administratörshjälp. Från 1 januari-20 har Frida 40% i klubben som Administratör och hjälp med Sommarläger och Friidrottsskul.

Ledare på Sommarläger är klubbens aktiva friidrottare. Vi arvoderar våra ungdomstränare och ger många jobb, till exempel som ledare på våra läger och friidrottsskul.

Måttot ”Ge oss en timme av din tid”, måste genomsyra hela verksamheten. Idag är det svårt att få föräldrar att ställa upp ”frivilligt” som funktionärer, mycket tid läggs på att ringa runt inför våra olika arrangemang.

# Organisation



Bilden ovan visar Hellas FKs olika grupper och faddersystem.

Hellas FK har idag 15 olika träningsgrupper i åldrarna från födda 2012 till veteran. Till dessa kan vi addera Friidrottskul (födda 10-14), där vi alltid har minst sju olika grupper igång samtidigt samt tre olika grupper med Extraträningar. Så totalt tränar cirka 25 olika grupper. Friidrottsgrupper för barn, leds av föräldrar, som utbildas till tränare. Till varje grupps uppstart kopplas faddrar som senare även hjälper till vid behov. Läs mer om Friidrottskul längre fram i Verksamhetsplanen.

## Styrelse 2019–2020 (ny väljs i mars)

Ordförande Sibel Kaya  
Vice ordförande Lars Holm  
Kassör Björn Sténson  
Sekreterare Anne Ahlsten  
Ledamot Jimmy Östling  
Ledamot Hannah McCarthy

Suppleant Marie Olsson  
Suppleant Krzysztof Furmaniuk

Revision 2019–2020  
Revisor Lars-Erik Jerkeryd  
Revisor Roger Söderström

Valberedning 2019-20  
Sammankallande  
Jeanette Sténson Hallgren  
Erik Wingfors

## Träningsgrupper

### Team Sténson junior/senior (3 grupper)

Födda 04- och äldre, tränar 5–8 ggr/v. Gruppen delas greninriktat; stav, höjd, längd/ tresteg, sprint/häck m m. Varje greninriktning har minst ett "specialpass" i veckan.

### Team 04–07, Sättra

Härliga ungdomar som tränar alla grenar. Träning två ggr/vecka.

### Team 04–07, Lomakka Nacka

Gruppen har två träningar i veckan. Inomhus Tollare Bollhall och Björknäs Sporthall samt utomhus på Björknäs IP.

### Team 07–09, Roth, Nacka

Cirka 15-20 barn, tränar en gång i veckan. Inomhus Tollare Bollhall och utomhus Björknäs IP, Nacka. Under 2019 slogs gruppen ihop med team Lindblad.

### Team 07–10 Lindberg, Nacka

Cirka 25 barn, tränar en till två gånger i veckan. Inomhus Björknäs sporthall samt Björknäs IP ute.

### Team 09–10, Wingfors, Nacka

Cirka 25 barn som tränar en gång i veckan. Inomhus Tollare Bollhall och utomhus Björknäs IP, Nacka.

### Team Martin Mella, Sättra

Ungdomsgrupp tränar i Sättrafriidrottshall och Sättra IP, åldrar från 2004 till 2007.

### Team 09–10, Sättra/Älvsjö

Cirka 20 barn som tränar en gång i veckan. Inomhus Johan Skytteskolan, Älvsjö och utomhus Sättra IP.

### Team 10–11, NYHT18

Cirka 25 härliga barn födda 2010 och 2011. Träning i Tollare bollhall.

### Team 09 och äldre ny HT19

Vår nya grupp i Nacka med barn främst födda 08 och 07. Träning i Björknäs sporthall.

### Team 10–12 ny HT19

Nystartad grupp i Nacka med cirka 25 barn. Träning i Björknäs sporthall.

### 08 och äldre, EXTRA Nacka Mån

Extraträning för våra Nackagrupper. Inne i Tollare Bollhall och ute på Björknäs IP, måndagar.

### 08 och äldre, EXTRA Nacka ONS

Extraträning för våra Nackagrupper. Inne i Tollare Bollhall och ute på Björknäs IP, onsdagar.

### 09–10, EXTRA Nacka ONS

Extraträning för våra Nackagrupper. Inne i Tollare Bollhall och ute på Björknäs IP, onsdagar.

## *”Hellas ska vara en breddklubb som fostrar egen elit”*



- Vi ska investera resurser för att behålla våra äldre ungdomar, juniorer och seniorer i klubben. Dessa behövs som ambassadörer och som förebilder samt faddrar i grupperna. Våra äldre är också ledare på friidrottsskolan, lär upp nya tränare samt är våra mest flitiga funktionärer vid arrangemang.
- Vi bygger vår verksamhet på kunskap och kamratskap, hos oss alla är lika värda och uppskattas efter det. Inkludering är viktigt.
- Vi startar årligen nya grupper. Hos Hellas är alla välkomna oavsett kön, ålder och etniskt ursprung.

**Tillsammans är vi starka!**

# Värdegrund

## **Hellas friidrott står bakom RF:s och Svenska Friidrottsförbundets värdegrund:**

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel
- Inom Hellas Friidrott bygger vi vår verksamhet på kamratskap, där alla är lika värda och uppskattas efter det
- Alla våra tränare ska känna att de har tid för tränarrollen. Därför arvoderar vi våra äldre aktiva att hålla i extraträningar för olika åldrar flera gånger i veckan. Det ger också vänner över gruppgränser och är ett led i vår gedigna fadderverksamhet

## **Värderingar**

- Hellas friidrott är en förening med stort hjärta, med glädje och gemenskap i fokus
- Hos oss är alla välkomna oavsett kön, ålder och etniskt ursprung
- Vi ser ett samband mellan välmående och friidrottsträning, där rätt träning i rätt ålder är viktigt med mycket lekfull träning för barn
- Vi vill vara en förening med hög etik, god moral, rent spel och gott rykte där vi visar respekt för varandra
- Hellas friidrott har nolltolerans mot alla typer av trakasserier, kränkningar och alla former av droger
- Vi vill utveckla verksamheten tillsammans med våra medlemmar
- Vi jobbar för stark klubbkänsla, ”Hellasfamiljen”
- För oss är goda relationer inom och utanför föreningen av stor betydelse, vår fadderverksamhet är en viktig del i det
- Självklart följer vi Barnkonventionen

# Övergripande mål 2020

- BREDD Fortsätta bedriva vår jämlika verksamhet, där tjejer och killar tränar och tävlar ihop i en familjär anda. Starta nya grupper och ta hand om befintliga medlemmar. Satsa på våra tränare, det värdefullaste vi har! Vi ska fortsätta arbetet att anpassa vår verksamhet till Barnkonventionen.
- ELIT Hellas FK ska under 2020 placera oss som topp 40 bland Sveriges samtliga friidrottsklubbar Vi har fler ungdomar som är på väg ”upp” och kan prestera på seniornivå därför tror vi med tillförsikt på framtiden.
- STYRELSE Under året tydliggöra styrelsen och projektgruppernas uppgifter. Om möjligt starta upp ett ungdomsutskott.
- EKONOMI Fortsätta öka vår omsättning och visa en stabil ekonomi i balans. Vara noga att redovisa all närvaro samt följa upp så alla betalar klubbens avgifter.
- ÖVRIGA INTRESSENTER Fortsätta ett gott samarbete med Kommun, Förbund och övriga intressenter. Prioritera arbete med sponsorer och få in minst två nya större sponsorer.
- ARENA Fortsätta jobba aktivt för friidrott i Nacka. Fortsätta arbetet med en friidrottshall för barn och ungdomar i Nacka.
- GLÄDJE Klubbens ska fortsätta att sprida rörelseglädje, vilket kan hjälpa till att minimera antalet aktiva som slutar eller byter klubb.
- FUNKTIONÄR Vi ska fortsätta och vårt samarbete med Marathonkansliet, se punkt Funktionär. Vi ska också jobba för att utbilda egna starters/ eltidtagare till våra arrangemang inom klubben.



Hellas härliga tjejer födda 2008 firar stafettmedaljen med att hoppa ner från prispallen, Danderyds Ungdomsspel 2019.



# Långsiktiga mål – 2025



Foto Deca Text & Bild  
Carl Sténson, klubbens elitstävhoppare

- Vara en breddklubb som fostrar egen elit. Elitaktiva ska inte ”köpas in”, utan komma från våra yngre breddgrupper
- Behålla våra stora barngrupper upp till minst juniorålder
- Öka klubbens verksamhet så att vi innan 2025 kan ha egen kanslilokal
- Jobba för friidrottshall i Nacka, att bygget startar senast år 2022
- Utveckla vår Stockholmsdivision, till att 2022 vara minst fem grupper samt fortsätta med friidrottskul. Detta förutsätter att vi kan påverka Stockholm stad att inte ta ut så höga hyror, vilket är fallet idag
- Öka klubbens medlemsantal (aktiva medlemmar) till att senast 2025 uppgå till minst 500 aktiva medlemmar i friidrottsgrupp. Räknar vi in deltagare på Friidrottskul och sommarläger uppgår vi redan idag till denna siffra och mer därtill
- Vi strävar efter att behålla våra elitaktiva kvar i klubben, de behövs som förebilder för våra yngre friidrottare

# Måluppfyllelse – 2019

## Mätbara mål

| Vad   | JA | NEJ | Utfall   |
|---|----|-----|--|
| USM inne och ute, minst två poängplatser  | ✓  |     | Tre medaljer och två topp sex placeringar  |
| JSM/IJSM, minst 2 medaljer och två topp-6   |    | X   | En medalj och tre topp sex platser   |
| SM minst en poängplats  | ✓  |     | Två medaljer i stav (silver & brons), finalplats i spjut   |
| Deltaga i Stockholmskampen 12–13 års lag  | ✓  |     | Vi hade både 12- och 13-årslag.  |
| Deltaga på Kraftmätning 15 ute mixed  | ✓  |     | Vi hade lag på plats i Nyköping för kval   |
| Deltaga på stafett DM   | ✓  |     | Vi hade ett flicklag i yngre åldrar.   |
| Deltaga på Mångkamp DM inne/ute   | ✓  |     | Vi hade en deltagare både utomhus och inne.  |
| Minst 200 barn totalt på våra Friidrottskul   | ✓  |     | Totalt 400 barn var anmälda till de fyra olika starterna 2019  |
| Minst två landslagsuppdrag av aktiva/tränare  | ✓  |     | Carl Sténson Nordenkampen inne och Finnkampen ute för seniorer, Carl Widenholm, Juniorlandskamp  |
| Minst tre tränare på extern tränarutbildning  | ✓  |     | Löpledarutbildning (1), barntränarutbildning (3) och minst två på 10-12 års utbildning.  |
| Topp 30 bland Sveriges samtliga friidrottsklubbar   |    | X   | Vi blev 41:a, flera kom inte till start på SM.   |
| Hellasloppet, bibehålla samma deltagarantal som 2018                                      | ✓  |     | 2019 ökade vi något i barnklasserna, övriga klasser höll ungefär samma deltagarantal   |
| Utveckla friidrottsskolan till att vara på minst samma deltagarantal som 2018 ca 180 barn | ✓  |     | Totalt hade vi 263 barn på friidrottsskola "Sommarläger" under 2019  |
| Minst 50 nya aktiva hösten 2019, genom att starta ny grupp samt placera i befintliga      | ✓  |     | Mer än 80 nya aktiva under året, dels genom två nya grupper samt placerade flera i befintliga grupper  |
| Internutbildning för nya och nygamla tränare  | ✓  |     | Tillsammans med SISU arrangerades två olika i Idrottsskador och "Hel och stark friidrottare" samt en föreningsutveckling. Vår huvudtränare har hållit utbildning i samtliga hoppgrenar. Vi har också haft utbildning för alla föräldrar och tränare i Barnkonventionen |
| Fler sponsorer  | ✓  |     | Två anonyma sponsorer har tillkommit samt samarbetet fortsatt med NvP och Boo Energi   |
| Funktionärsuppdrag, 300 unika funktionärsuppdrag i klubben                                | ✓  |     | Cirka 400 uppdrag genomfördes (Stockholmskampen inkluderat)  |
| Hellaskastet samma deltagarantal som 2018   | ✓  |     |  |
| Björknässpelen, deltagarantal som 2018  | ✓  |     |  |
| Klimatmål   | ✓  |     |  |
| Starta minst en ny grupp under hösten 2019  | ✓  |     | Två grupper startades  |

## Ej Mätbara mål

| Vad  | Utfall  |
|--|---|
| Bli utnämnd till Utmärkt klubb av Nacka kommun                                 | Ej åtgärdat.  |
| Fler resurser till klubben samt jobba för fler ideella krafter                 | Ny Administratör påbörjat sitt jobb   |
| Aktivt jobba för att behålla våra tränare upp över åldrarna                    | Tränarmöten, utbildningar, positiva ord   |
| Aktivt söka bidrag för olika projekt som syftar till att än mer öka klubbandan | Flera aktiviteter har gjorts under året, kick-off, möss-design, fadderträningar m m |
| Medarbetarsamtal med tränare som önskar detta                                  | Genomförts för de som önskat  |
| Medarbetarsamtal med anställda   | Ej genomförts   |
| Jobba för att bibehålla nolltaxa för träning i Stockholm                       | Tyvärr avslag   |
| Påbörja en klimatpolicy och följa upp den                                      | Har utvecklats än mer under 2019  |

# Kortsiktiga mål – 2020

## Mätbara mål

| Vad  | Vem ansvarar                            |
|--|---|
| USM inne och ute, 2 poängplatser, 4 medaljer   | Sportchef/tränare                       |
| JSM inne och ute, 2 poängplatser, 1 medalj   | Sportchef/tränare                       |
| SM inne och ute 2 poängplatser, 1 medalj   | Sportchef/tränare                       |
| Deltaga i Stockholmskampen med 12–13 års lag   | Sportchef, Lars Holm och tränare        |
| Deltaga på Kraftmätning 15 år ute med mixedlag   | Sportchef/tränare                       |
| Deltaga på Kraftmätning 17 år inne med mixedlag  | Sportchef/tränare                       |
| Deltaga på stafett DM  | Sportchef/tränare                       |
| Deltaga på Mångkamp DM inne/ute  | Sportchef/tränare                       |
| Minst 400 barn totalt på våra Friidrottskul  | Sportchef/tränare                       |
| Minst två landslagsuppdrag av aktiva/tränare   | Sportchef/tränare                       |
| Minst tre tränare på extern tränarutbildning   | Sportchef/tränare                       |
| Topp 40 bland Sveriges samtliga friidrottsklubbar  | Sportchef/tränare                       |
| Hellasloppet, bibehålla samma deltagarantal som 2019   | ALLA måste hjälpas åt att sprida infon. |
| Utveckla friidrottsskolan, deltagarantal ca 275 barn   | Sportchef/projektgrupp                  |
| Minst 50 nya aktiva hösten 2020, genom att starta ny grupp samt placera i befintliga                 | Sportchef/Administratör                 |
| Internutbildning för nya och nygamla tränare   | Sportchef                               |
| Fler sponsorer   | Styrelse/sportchef                      |
| Funktionärsuppdrag,<br>Minst 400 unika funktionärsuppdrag i klubben                                  | Funktionärsansvarig                     |
| Nytt KM i Terränglöpning   | Styrelse/sportchef                      |
| Björknässpelen samma deltagarantal som 2019  | Projektgruppen                          |
| Klimatmål  | Se egen punkt                           |
| Starta minst en ny grupp under hösten 2020   | Sportchef/Administratör                 |
| Få minst 50 deltagare till vårt nya öppna klubbmästerskap i Terränglöpning på Hellasgården den 3 maj | Styrelse/sportchef                      |

## Ej Mätbara mål

| Vad  | Vem ansvarar   |
|--|--|
| Bli utnämnd till Utmärkt klubb av Nacka kommun                                 | Styrelse   |
| Aktivt jobba för att behålla våra tränare upp i åldrarna                       | Huvudtränare/styrelse  |
| Aktivt söka bidrag för olika projekt som syftar till att än mer öka klubbandan | Huvudtränare/styrelse  |
| Medarbetarsamtal med tränare som önskar detta                                  | Huvudtränare   |
| Medarbetarsamtal med anställda   | Styrelse   |
| Påbörja en klimatpolicy och följa upp den                                      | Sportchef/Styrelse tillsammans med utvalda medhjälpare   |
| Utveckla Björknässpelen  | Än mer anpassa vår barn- och ungdomstävling till Barnkonventionen och Svenska friidrottsförbundets idéer kring tävlingar för barn. |

# Utbildningsplan tränare/ledare

| Månad  | Datum    | Vad   | Plats      | Sponsring/ansvarig                 |
|--------|----------|---|------------|------------------------------------|
| Vår 19 |          |   |            |                                    |
| Mars   | 3        | Administratör går utbildning i IOL                            |            | Administratör/Styrelserepresentant |
| April  | 28       | Kast för tränare till födda 07-08, Stockholmskampen           | Enskede IP |                                    |
| Maj    | 4        | Häck/lång häck för tränare till födda 07-08, Stockholmskampen |            |                                    |
| Maj    | 6        | Månadens gren med utbildning i grenen                         |            | Styrelse/Huvudtränare              |
| Vår    | ej klart | Träningslära  | Ej klart   | Huvudtränare                       |

Hellas ser gärna att alla tränare utbildar sig. Vi har kontinuerligt olika utbildningar, både internt och externt. Under 2020 kommer vi att erbjuda intern utbildning i Träningslära. Viktigt att rätt saker tränas i rätt ålder.

Utbildningsplanen kommer att kompletteras. Vår kontakt på SISU idrottsutbildarna har slutat och vi avvaktar ny kontakt innan utbildningsplanen kan kompletteras. Vi rekommenderar alla våra tränare att gå Stockholms friidrottsförbunds och Svenska friidrottsförbundets samt SISU Idrottsutbildarnas olika utbildningar. Hellas står för hela utbildningskostnaden. Kontakt med sportchef måste tas innan anmälan.

På vår hemsida [www.hellasfriidrott.se](http://www.hellasfriidrott.se) under rubriken ”Utbildning,” samlas aktuell information om våra olika utbildningar. Här finns även tips på träningar och program.

## Utbildningsplan Stockholms friidrottsförbund, 2019 –2020

Stockholms Friidrottsförbund uppdatera utbildningsplanen med utbildningar.

### Utbildningsplan - Tränare

Startar Kurs

#### TRÄNARE

12 okt [Friidrott 10-12 år \(12-13/10, 9/11, 23/11\)](#)

19 okt [Friidrott 7-10 år höst 1 \(19/10, 10/11\)](#)

20 okt [Friidrott i gymnastiksal 1](#)

26 okt [Friidrott 7-10 år höst 2 \(26/10, 17/11\)](#)

4 dec [Clinic - längd/tresteg för unga friidrottare](#)

7 dec [Friidrott i gymnastiksal 2](#)

4 apr [Friidrott 12 - 14 år](#)

19 apr [Friidrott 7 - 10 år](#)

# Klimatsmart Klubb

För att undvika de mest allvarliga konsekvenserna av klimatförändringen vill världen begränsa temperaturökningen till väl under 2 grader.

Det är internationella överenskommelser som ligger bakom, de så kallade Parisavtalet. Då behöver världen nå nära nollutsläpp senast 2050.

Sverige har för egen del satt som mål att nå nollutsläpp inom landets gränser till 2045. Där ingår dock inte utsläpp från exempelvis importerade varor samt svenskarnas utrikesresor.

Hellas Friidrott är en ideell verksamhet där varje krona är viktig för vår existens. Vi vill ändå bidra med vår del för att "rädda jordklotet". Därför har vi påbörjat arbetet med "Klimatsmart Klubb". Vi ser det som en början på vårt arbete.

*Under 2020 kommer vi bland annat att:*

- Samåka mer till tävlingar och träningar.
- Inte åka på utlandsläger. Istället planeras läger under påsk i Sverige, eventuellt Åland
- Tävla mer i Närområdet, (de som ej har konkurrens här måste dock fortsätta att resa)
- Under 2020 ska vi skapa en byt-sälj webbplats för återanvändning av kläder, skor och andra friidrottsrelaterade saker
- Hellasloppets huvudsponsor, Boo Energi arbetar enbart med förnyelsebar energi, 100% från sol, vind och vatten
- Försöka så långt det går att använda återvinningsbara artiklar vid våra arrangemang

# Föreningsutveckling

Oktober 2019 genomförde Hellas en Kick-off för aktiva 15 år och äldre. Deras tankar och idéer är värdefulla för vår verksamhet. De frågeformuleringar vi arbetade kring var:

- Klimatsmart klubb, se egen rubrik till vänster.
- Goda utvecklande Idrottsmiljöer
- Jämställd klubb

## **Goda utvecklande Idrottsmiljöer**

**SÄKERHET** – under 2020 bör klubben arbeta med att tydliggöra vilka medicinska resurser som finns, och lägga ut det på hemsidan.

**LOKALER** – jobba för att få Sättra friidrottshall öppen för gym året om samt mer flexibla öppettider

**ALLIANSEN** och Hellas friidrott

**Organisation** – Vilka sitter i styrelsen? Dessa bör visa sig och presentera sig mer ute i organisationen under 2020.

Få ihop alla ledare och aktiva, utmaning då vi verkar på så många ställen, i synnerhet inomhus

Få ihop äldre aktiva med yngre i större utsträckning. 2020 – görs det via fadder dagar och Hellashoppet i längd. Den 6 januari åkte vi alla tillsammans med buss till Surbullespelen i Norrköping.

## **Jämställd klubb**

Arbetsgruppen konstaterade att Hellas redan idag är en bra och jämställd klubb. Vi kommer att arbeta vidare med frågorna.



”Du förlorar egentligen aldrig förrän du slutar att försöka”

Ordspråk Mike Ditka

# Tävlingsplanering aktiva

Hellas friidrott har en gedigen Tävlingspolicy, läs mer på [www.hellasfriidrott.se](http://www.hellasfriidrott.se) och välj Medlemsinformation, Policies. I denna anges var och i vilken mängd barn ska tävla. Allt ska vara glädjefyllt. Små barn tävlar mestadels i närområdena och där så går i lagsammanhang. Personligt rekord är alltid viktigare än medaljer. Därför delar vi ofta ut ”pers-godis”.

OBS! Förändringar i tävlingsprogrammet kommer att göras.

Uteprogrammet ej inlagt, förutom SM och andra stora viktiga event.

| Månad           | Datum                 | Tävling                     | Plats   | Ålder                              |
|-----------------|-----------------------|-----------------------------|---|------------------------------------|
| <b>Januari</b>  | 6                     | Surbullespelen              | Norrköping  | Gemensam bussresa                  |
|                 | 11–12                 | Örebro Indoor Games         | Örebro  | Äldre aktiva                       |
|                 | 11–12                 | Mångkamps DM/Veteran DM     | Sätra Friidrottshall                                | 13 år till Senior/Veteran          |
|                 | 18–19                 | Quality Games               | Växjö   | Seniorelit                         |
|                 | 25                    | Just Polevault              | Sätra Friidrottshall                                | Stavhoppare                        |
|                 | 24-26                 | Scandic Indoor              | Storängshallen, Huddinge                            | Senior/Junior                      |
| <b>Februari</b> | 1–2                   | SM i Mångkamp               | Sollentuna friidrottshall                           | Från 15 år                         |
|                 | 9                     | Nordenkampen                | Helsingfors, Finland                                | Seniorlandslag, Sv Fri             |
|                 | 23–24                 | Senior SM                   | Växjö   | De som klarat klubbens gränser     |
|                 | 15–16                 | Ungdoms DM 12-17 år         | Sätra friidrottshall                                | Alla som anges i inbjudan          |
|                 | 29–1/3                | Junior SM                   | Göteborg  | Från 17 år, de som klarat gränser  |
| <b>Mars</b>     | 7–8                   | Ungdoms SM                  | Örebro  | 15–16 år som klarat gränser        |
|                 | 15                    | Kraftmätning 17 år          | Sollentuna Friidrottshall                           | Födda 03-04 samt en 05             |
|                 | 14–15                 | Svealandsmästerskap         | Gävle   | 13–14 år (06/07) uttagna av 08-fri |
|                 | 21–22                 | Sista Chansen               | Storängshallen, Huddinge                            | 2012–2004 (P/F7 till P/F15)        |
|                 | 28                    | Stockholmskampen            | Sätra friidrottshall                                | Lagtävling för födda 07 och 08     |
| <b>April</b>    |                       |                             |   |                                    |
| <b>Maj</b>      | 3                     | KM i Terränglöpning         | Hellasgården  | Huvudtränare/Styrelse              |
|                 | 6                     | Egen längdtävling           | Björknäs IP   | Huvudtränare                       |
|                 | Finns inga datum ännu | Kraftmätningsskval 15 år    | Ej klart vart Hellas kvalar än prel 18 maj i Bålsta | Födda 2004 och 2005, en född 06    |
|                 | 27                    | Stockholmskampen            | Sätra IP, preliminärt                               | Lagtävling för födda 2007–2008     |
| <b>Juni</b>     | 5–7                   | Sayo                        | Sollentuna  | Äldre aktiva                       |
| <b>Juli</b>     |                       |                             |   |                                    |
| <b>Aug</b>      | 1–2                   | Mångkamps SM                | Ljungby   | Uttagna                            |
|                 | 8–9                   | Nordiska Juniorlandskampen  | Söderhamn   | Uttagna av Svenska Fri, 19 år      |
|                 | 14–16                 | Senior SM                   | Uppsala   | Uttagna                            |
|                 | 21–23                 | Junior SM                   | Linköping   | Uttagna                            |
|                 | ej klart              | Kraftmätningssfinal 15 år   | Ej klart  | Uttagna                            |
|                 | 28–30                 | Ungdoms SM                  | Norrköping  | Uttagna                            |
| <b>Sep</b>      | 5–6                   | Finnkamp<br>Ungdomsfinnkamp | Tampere, Finland                                    | Uttagning av svenska Fri           |
|                 | 12–13                 | Svealandsmästerskapen       | Kristinehamn  | Uttagna av 08fri                   |
|                 | 12                    | Björknässpelen              | Björknäs IP   | Eget arrangemang                   |
|                 | 9 prel                | Stockholmskampen            | Källbrinks IP                                       | Lagtävling för födda 07 och 08     |
|                 | 19–20 prel            | Final Stockholmskampen      | Enskede IP  | Lagtävling för födda 07 och 08     |
|                 | <b>Okt</b>            | 10                          | Hellasloppet  | Hellasgården                       |
| 24–25           |                       | Terräng SM                  | Vällingby   | Uttagna                            |

Tävlingsplanen kommer att kompletteras, framförallt för våra äldre aktiva.

# Hellasloppet – 10 oktober



Hellasloppet genomförs med start och mål på vackra Hellasgården. Det är ett av klubbens största arrangemang.

För att utveckla loppet ytterligare krävs nytänk. Andra distanser? Mer åtråvärda priser.

Vi kan dock inte ta emot fler än cirka 1200 löpare. Varken parkering eller våra ytor till förfogande klarar av ett större deltagarantal.

Med hjälp sponsring från lokalpressen, Nacka Värmdö Posten, marknadsförs loppet på ett bra och effektivt sätt. Huvudsponsor är Boo Energi.

Hellasloppet har en egen hemsida.

[www.hellasloppet.se](http://www.hellasloppet.se)



2019 års inbjudan till Hellasloppet.

# Hellasterrängen – 3 maj

Vårt nya lopp för hela familjen den 3 maj vid Hellasgården. Loppet är för alla och samtidigt klubbmästerskap i terränglöpning. Våra yngsta springer 1,5km och de äldre 5km. Alla får medalj. Planeringen är i full gång eventuellt kommer vi även att ha ett knattevarv på 3–400m.

Hoppas att så många som möjligt är med.

Mer info kommer inom kort på vår hemsida [www.hellasfriidrott.se](http://www.hellasfriidrott.se)

# Hellashoppet i längd – 6 maj

Save-the-date, den 6 maj kommer vi att genomföra en prova-på-tävling i längdhopp, en Fadderkväll. Alla oavsett ålder kommer att hoppa med zon. Vi bjuder på fika. Alla barn får möjlighet att se våra äldre friidrottare i "Action" och få en pratstund med dom. Syftet är att tajta ihop oss än mer som klubb.

Plats: Björknäs IP

Vi hoppas att alla i klubben är med.

Mer info kommer så håll utkik i vår Facebook-grupp "Hellas friidrott" eller på hemsidan, [www.hellasfriidrott.se](http://www.hellasfriidrott.se)

# Björknässpelen – 12 september



Glada barn på prispassen.

Björknässpelen är ett samarrangemang med Boo friidrott på vackra Björknäs IP. Vi har klasser från 8 till 15 år (ibland även senior och veteranklasser). För våra egna aktiva är det ofta första tävlingen i en avspänd och trygg miljö. Grenarna är anpassade efter ålder. Till exempel genomförs 400m hinder

## Lagtävlingar

Under 2020 har Hellas anmält lag till Stockholmskampen för födda 2007 och 2008. Vi avser även att delta med lag på Kraftmätningen ute med 15-årslag födda 05-06 samt inne med 17 års lag födda 03-04 (en 05).

Att tävla i lag, och framförallt bygga klubbgemenskap, är en viktigt ingrediens inom Hellas friidrott. *Tillsammans är vi starka!*

### Stockholmskampen

Stockholmskampen är en lagtävling för distriktets föreningar. Fyra deltävlingar (en inomhus och tre utomhus) genomförs, där friidrottens alla grenar, inkl. stafetter, finns med.

I Stockholmskampen delas det ut poäng både för deltagande och prestation.

Denna typ av tävlingar där man tävlar i lag (viktigt för gemenskapen i gruppen) och deltar i många olika grenar (viktigt för den långsiktiga utvecklingen) är något som vi vill uppmuntra.

Målet med Stockholmskampen är att ge ungdomarna möjlighet att tävla under trygga förhållanden tillsammans med sina klubbkamrater men



2019 års inbjudan.

där hinderbockarna utgörs av vip-häckar och placeras på den plats där hinderbockarna annars står. Hinderbocken vid vattengraven tas bort och vattengraven fylls med vatten.

En familjedag, där vi även har kafeterian igång med ”Annes” populära hembakta bröd.

även möta ungdomar från andra föreningar. Målet med tävlingen är också att våga testa nya grenar och för många att våga tävla för första gången.

Datum för fighterna finns i Tävlingsplaneringen. Hellas är tillsammans med Hammarby friidrott arrangör för första fighten preliminärt den 28 mars i Sättra Friidrottshall.

### Kraftmätning

Kraftmätningen är Svensk Friidrotts stora satsning på laganda för friidrottare i nedre tonåren. En attraktiv lagtävling som inspirerar fler ungdomar att friidrotta längre. Hellas kommer att ha pojk-, flick- och mixedlag. Går vi vidare väntar finalen i slutet av augusti. Ett mixat lag består av 6–16 ungdomar, varav minst tre och högst åtta av resp kön. Högst en pojke och en flicka får vara P/F13. Ett pojk- eller flicklag består av 3-8 ungdomar

Grenarna för 15 års klassen är 800m, 80m häck, höjd, längd, kula och spjut samt mixedstafett 6x200m. Inomhus 17 år har 60 m, 800 m, höjd, längd och kula samt stafett 6x200m.



# Friidrottsskolan/Sommarläger

Friidrottsskolan, kallade Sommarläger, är Hellas största arrangemang.

Lägren genomförs på Björknäs IP.

Under 2016 blev vi konkurrensutsatta av privata vinstintressen. Därför behövde vi tänka utanför ”boxen”.

- Vi har träningsläger för ungdomar i tonåren med erfarna tränare
- Friidrottsskul på lov och vardagar

Sommarläggen ger många arbetstillfällen för friidrottande ungdomar. Vi betalar bra lön. Ansvariga för läggen under 2019 var Sara och Evelina Franzén, födda 01. Huvudansvaret ligger på vår Sportchef. Under 2020 har vi anställt Frida Lundin att ansvara för läggen. Frida är utbildad barnpedagog, friidrottstränare och även utbildad inom Barnkonventionen.

Vårt mycket omtyckta träningsläger är flyttat från Sättra IP i Bredäng/Sättra till Björknäs IP i Nacka.

Stockholms stad har klassat Hellas som enbart Nacka klubb och tar oskälig hyra, över 8000kr per dag.

Vi marknadsför läggen via lokalpress, delar ut lappar och sätter upp information runt om ”lägerplatserna” samt via sociala medier.

Till Sättraläget ha tidigare kommit friidrottande ungdomar från hela Storstockholm,. Vi hoppas dom följer med till Björknäs IP, då det är ett bra tillfälle att ena Stockholms friidrottare i yngre tonåren. Läget har aldrig varit vinstdrivande.

Vi håller tummarna för att Stockholm stad lyssnar på oss och ger bra villkor inför 2021, så läget kan flytta tillbaka till Sättra IP och på så vis ge fler Friidrottande ungdomar möjlighet till ett bra och proffsigt träningsläger.

## Prognos sommarläger 2020

| Vecka datum     | Plats                        | Antal dagar | Pris       | Prognos antal deltagare |
|-----------------|------------------------------|-------------|------------|-------------------------|
| 25 (15–18 juni) | Björknäs IP                  | 4           | 1400       | 40                      |
| 25 (15–18 juni) | Björknäs IP<br>träningsläger | 4           | 1550/1450* | 30                      |
| 26 (22–26 juni) | Björknäs IP                  | 5           | 1700       | 85                      |
| 32 (3–7 aug)    | Björknäs IP                  | 5           | 1700/1600* | 40                      |
| 33 (10-14 aug)  | Björknäs IP                  | 5           | 1700       | 80                      |

Alla läger inkluderar mellanmål, diplom och träningsströja. Under läggen på Björknäs IP serveras dessutom lagad lunch på Björknässkolan. \* Medlemsvecka med rabatt.

## Övriga återkommande Event – Olympic Day i Kungsträdgården

Idrottsförvaltningen, Stockholms stad, arrangerar årligen Olympic Day i Kungsträdgården, City. Flera av våra olympiska idrotter bjuds in för att visa och instruera allmänheten i sina sporter.

Hellas friidrott har visat friidrott under många år. Vår klubb prioriterar event där vi bjuder in allmänheten till friidrottsfamiljen.



# Friidrottskul

## Vad är friidrottskul?

Barn är ombytliga, därför ges med Friidrottskul möjlighet att i lugn och ro få testa på friidrottens underbara värld utan några som helst krav på föräldrar eller att fortsätta.

Idén med friidrottskul är att få möjlighet att träna friidrott utan att binda upp sig. Du bokar fem till åtta gånger i taget.

I Friidrottsgrupp är föräldrar engagerade på våra olika arrangemang som funktionär eller är tränare/annan form av ledare i klubben.

I friidrottskul ställs inga krav på ideellt arbete. I vanlig friidrottsgrupp betalas årsavgift.

Friidrottskul går såklart att kompletteras med andra idrotter, träning i befintlig



## Planerade Friidrottskul 2020

| Vad/var                  | När       | Dag    |
|--------------------------|-----------|--------|
| Björknäs sporthall Nacka | Jan/mars  | Onsdag |
| Tollare Bollhall, Nacka  | Jan/mars  | Måndag |
| Björknäs IP              | April/maj | Måndag |
| Björknäs IP              | April/maj | Onsdag |
| Björknäs IP              | Aug/sep   | Måndag |
| Björknäs IP              | Aug/sep   | Onsdag |
| Björknäs sporthall Nacka | Okt/dec   | Onsdag |
| Tollare Bollhall, Nacka  | Okt/dec   | Måndag |
| Höstlovsläger            | Okt       |        |

friidrottsgrupp eller som ”testa-på-idrott”. Vi har flera alternativ att erbjuda.

Friidrottskul leds alltid av arvoderad Hellas-ledare. På så vis är vi även arbetsgivare och ger våra äldre ungdomar möjlighet till ”extraförtjänst”.

# SM Tävlingar

Vi har många olika SM tävlingar i Sverige.

Ungdoms SM för 15–16 år, Junior för 17–22, Senior, Veteran, Mångkamp och Terräng. Att skicka alla är en omöjlighet, därför har klubbarna egna riktlinjer/gränser.

2020 kommer våra SM mestadels att arrangeras utanför ”hemmaregionen”. SM är normalt en stor kostnadspost för friidrottsklubbarna med resor och boende.

För information om SM-tävlingar 2020, se vår Tävlingsplanering.

## Resultatgränser inomhus SM 2020

| Gren     | F15               | F16   | F17   | F19   | K22   | K     |
|----------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 60m      | 8,30              | 8,20  | 8,15  | 8,10  | 8,05  | 7,95  |
| 200m     | 27,40             |       |       |       |       | 25,75 |
| 400m     |                   | 63,20 | 63    | 62,50 | 61,5  | 58,50 |
| 800m     |                   |       |       |       |       | 2,19  |
| 1000m    | 3,20              |       |       |       |       |       |
| 1500m    |                   | 5,25  | 5,25  | 5,20  | 5,10  | 4,45  |
| 3000m    |                   |       |       |       |       | 10,30 |
| 60mh     | 9,60              | 9,40  | 9,50  | 9,50  | 9,60  | 9,00  |
| höjd     | 1,50              | 1,52  | 1,55  | 1,57  | 1,55  | 1,70  |
| stav     | 2,30              | 2,30  | 2,40  | 2,60  | 3,00* | 3,40  |
| längd    | 4,90              | 5,00  | 5,10  | 5,20  | 5,30  | 5,60  |
| 3-steg   | 10,00             | 10,15 | 10,20 | 10,50 | 10,50 | 11,60 |
| kula     | 10,70             | 11,10 | 11,50 | 10,50 | 10,40 | 12,00 |
| vikt     | 10,50             | 11    | 10,80 | 11    | 11,80 | 14,30 |
| mångkamp | Tränarkåren avgör |       |       |       |       |       |

| Gren     | P15               | P16   | P17   | P19   | M22    | M     |
|----------|-------------------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 60m      | 7,80              | 7,70  | 7,55  | 7,40  | 7,30   | 7,15  |
| 200m     | 25,30             |       |       |       |        | 22,80 |
| 400m     |                   | 55,50 | 54,80 | 54,00 | 52,30  | 50,50 |
| 800m     |                   |       |       |       |        | 1,58  |
| 1000m    | 2,57              |       |       |       |        |       |
| 1500m    |                   | 4,35  | 4,32  | 4,20  | 4,15   | 4,05  |
| 3000m    |                   |       |       |       |        | 8,50  |
| 60mh     | 9,40              | 9,40  | 9,35  | 9,30  | 9,10   | 8,80  |
| höjd     | 1,65              | 1,70  | 1,75  | 1,80  | 1,85   | 1,96  |
| stav     | 2,80              | 3,00  | 3,30  | 3,90  | 4,10   | 4,65  |
| längd    | 5,50              | 5,80  | 6     | 6,20  | 6,30   | 6,70  |
| 3-steg   | 11,00             | 11,40 | 11,50 | 12,10 | 12,80* | 13,60 |
| kula     | 11,50             | 11,20 | 11,50 | 12,60 | 12,50  | 14,00 |
| vikt     | 11,50             | 10,80 | 14,50 | 10,80 | 14,80  | 14,80 |
| mångkamp | Tränarkåren avgör |       |       |       |        |       |

# Funktionär

En av klubbens största inkomstkällor är våra arrangemang och vårt arbete på de stora loppet i Stockholmsregionen.

Under 2019 utfördes närmare 400 olika funktionärspass. 2020 hoppas vi på samma siffra.

Till dessa kan läggas uppdrag att marknadsföra klubben på olika lopp.

Vi kommer också att jobba med internutbildning för våra funktionärer och utbilda egna starters/eldtidtagare.

*Följande olika funktionärsuppdrag är planerade:*

Fler kommer tillkommer, exempelvis reklamutdelning, samt eventuellt olika DM.

| Vad/var  | När                                  | Vart                 |
|--|--------------------------------------|----------------------|
| Stockholmskampen inomhus, delarrangör                  | 28 mars                              | Sätra friidrottshall |
| 21 K Halvmarathon för damer                            | 25 april                             | Djurgården           |
| KM i Terränglöpning, Hellasterrängen                   | 3 maj                                | Hellasgården, Nacka  |
| Prova-på-längdhopp, Fadderdag                          | 6 maj                                | Björknäs IP, Nacka   |
| Stockholmskampen (föräldrar till tävlande födda 07-08) | prel 28 mars samt flera deltävlingar | Sätra Friidrottshall |
| Stockholm marathon                                     | 30 maj                               | City                 |
| Stockholms Halvmarathon                                | 5 september                          | City                 |
| Björknässpelen   | 12 september                         | Björknäs IP, Nacka   |
| Stockholm 10 SM milen                                  | 14 september                         | City                 |
| Tjurruset  | 3 oktober                            | Okänd plats          |
| Hellasloppet   | 10 oktober                           | Hellasgården         |

# Avgifter

Under 2020 höjs våra avgifter med 100 kronor för 15 år och äldre jämfört med 2019.

I övrigt ligger avgiften kvar på samma nivå som 2019.

Tävlar en aktiv måste avgiften betalas innan första tävlingsstart.

Familj betalar 500:- i medlemsavgift för hela familjen, mer information om träningsavgifter hittar ni på vår hemsida [www.hellasfriidrott.se](http://www.hellasfriidrott.se)

| Ålder                                  | 0 – 14 år   | 15 – 34 år  | 35 och äldre |
|--|-------------|-------------|--------------|
| Född år                                | 2020 – 2006 | 2005 – 1986 | 1985 –       |
| Medlemsavgift                          | 300:–       | 300:–       | 500:–        |
| Tränings-/Tävlingsavgift               | 2 300:–     | 2 100:–     | *            |
| Totalt                                 | 2 600:–     | 2 400:–     | 300:–        |
| För aktiv som börjar under hösten 2019 | 900:–       | 900:–       |              |
| Medlemsavgift (enbart medlemskap)      | 300:–       | 300:–       | 500:–        |

Även du som förälder, släkting eller vän kan också vara medlem i Hellas Friidrottsklubb.

\*Veteraner betalar själva sina tränings- och tävlingskostnader.

Mer information om träningsavgifter hittar ni på vår hemsida [www.hellasfriidrott.se](http://www.hellasfriidrott.se)

Vi kommer även under 2020 att använda oss av Neptrons webbtjänst och aktivt följa upp att alla nya och befintliga medlemmar betalar medlems- och träningsavgift. Görs inte detta, stängs den aktiva av från både tävling och träning. Avgiften ska

vara erlagd senast den 31 januari 2020. Efter detta datum fakturerar vi ”eftersläntrare” och nya aktiva. Nytt 2020 är möjligheten att mot extra avgift kunna ”köpa sig” loss från funktionärsskap. Pengar som ska användas till att arvoda de som hjälper till mycket.

# Marknadsföring

## Vi marknadsför oss via:

- Hemsidan [www.hellasfriidrott.se](http://www.hellasfriidrott.se) uppdateras kontinuerligt med artiklar, vad vi har på gång och mycket mer.
- Vår Facebookgrupp "Hellas Friidrott" är öppen för alla (även du som inte är medlem). Gruppen uppdateras dagligen med nyheter om allt som händer i klubben.
- Vår Facebookgrupp "Hellas tränarkår alla" är till för att ge information till våra tränare/ledare. Här finns också flera dokument med tips på träningar.
- Under [www.hellasfriidrott.se/Utbildning](http://www.hellasfriidrott.se/Utbildning) Finns vårt utbildningsprogram samt en del träningstips.
- Inför våra event, annonserar vi flitigt i lokalpressen. Veckovis skickas pressreleaser om vad vi gör. Vi har ett mycket bra samarbete med Nacka Värmdö Posten. De är även med på våra tröjor till Sommarlägren/Friidrottskul.
- Inför våra olika event sätter vi upp information på anslagstavlor vid idrottsplatser, joggingspår, affärer med flera platser.
- Vid genomförande av event marknadsför vi våra övriga arrangemang, "korsförsäljning".
- Reklamlappsutdelningar vid de stora loppen i Stockholm.
- Kampanjer om våra event via sociala medier.
- Vi är med på många event för allmänheten. Olympic Day i Kungsträdgården, är ett bra exempel.
- På SM-tävlingar är det krav att bära Hellaskläder. Små barn tävlar i våra vita eller gröna T-shirts. Vi ser helst att alla som kliver upp på prispall bär Hellaskläder. Kläder finns ofta att låna.
- Kontinuerliga medlemsutskick via mail.
- Vår klubbtidning "Friidrottsnytt" skickas ut flera gånger per år.
- SOIK Hellas, Hellasbladet fyra gånger per år. Under 2019 digitaliserades tidningen.
- Utskick till alla som varit med på Sommarläger, Friidrottskul och andra arrangemang.
- Våra medlemmar delar våra inlägg, artiklar med mera vidare i sina flöden via sociala medier.
- Nacka kommuns sommarprogram innehåller information om Hellas Sommarläger.
- Information skickas till fritidshem och skolor i Nacka/Älvsjö om sommarläger/friidrottskul.
- Och mycket mer...



# Policys

## Vi har policys för;

- Krishanteringsplan
- RF – Policy mot sexuella trakasserier
- RF – Alkohol och Tobakspolicy
- Tävlingspolicy
- Klädpolicy
- Funktionärspolicy

Nedan beskrivs våra policys kortfattat, utförligare beskrivning finns på vår hemsida under Medlem/ Policys.

## Krishanteringsplan

*Vad är en krisplan?*

Hellas FKs krisplan ska skapa beredskap inför oväntade allvarliga händelser för att minimera risken för kaos och fler olyckor.

- omhänderta dem som drabbats av olyckor eller andra allvarliga händelser samt deras närmaste och de som fanns med under händelsen.
- genom snabbt och tydligt agerande minimera risken för spekulationer.
- stödja förbundets krisgrupp och dess resurser i arbetet med att hjälpa medlemmar/klubbar.

## RF– Alkohol och Tobakspolicy

*I policyn ingår bland annat:*

”Inga alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar – till exempel under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.”

## RF– Policy mot sexuella trakasserier

*I policyn ingår bland annat:*

Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp syftar till att förstärka skyddet av barn och ungdomar mot sexuella övergrepp, utnyttjande och trakasserier inom idrotten. Den utgår från gällande lagstiftning, Barnkonventionen och ett barnrättsperspektiv. Självklart stöder och jobbar Hellas friidrott aktivt för att allt som står i policyn.

## Tävlingspolicy

Små barn ska tävla lekfullt och främst på hemma-plan. Därför ordnar Hellas Friidrott Björknässpe-len tillsammans med Boo friidrott. Grenutbud anpassat för små barn.

## Klädpolicy

Hellas Friidrottsklubbs (Hellas FK) logotyp, typsnitt och färger är viktiga bärare av vårt varumärke och klubbtilhörighet. Det gäller såväl vid tävling som vid träning. På SM tävlingar ska alla deltagare bära Hellas tävlingskläder, små barn kan självklart ha Hellas vita T-shirt och behöver INTE bära komplett Hellas tävlingsdräkt.

## Funktionärspolicy

De tävlingsarrangemang som vi arrangerar antingen i egen regi eller tillsammans med andra står för en betydande del av våra intäkter.

För att vi skall kunna genomföra dem behöver vi hjälp av föräldrar och aktiva över 15 år.

Styrelsen har därför beslutat att alla familjer med aktiva upp till och med 18 år skall ställa upp som funktionärer minst fyra heldagar, vidare skall samtliga aktiva som fyller minst 15 år under året göra samma insats. För de som tävlar mycket ser vi gärna fler funktionärsinsatser än ovan.

De familjer eller aktiva som inte uppfyller detta kommer inte att kunna ta ut prestationsbidrag eller garanteras plats i träningsgrupp.

Under 2020 kommer vi även att arbeta vidare inom ämnet **Klimatsmart klubb**.

# Sponsorer

Arbetet med sponsorer 2020 pågår. Glädjande har vi redan knutit samarbete med flera sponsorer/samarbetspartner.

Du som privatperson är varmt välkommen att bidra. Alla bidrag är mer än välkomna för utveckla vår verksamhet framåt.

Känner ni någon som vill bidra, maila gärna vår sportchef Jeanette Sténson Hallgren för vidare kontakt.

[jeanette@hellasfriidrott.se](mailto:jeanette@hellasfriidrott.se).

## Huvudsponsor Hellasloppet



[www.booenergi.se](http://www.booenergi.se)

### Sveriges hälsosammaste energibolag

Boo Energi är det enda energibolag i världen där du kan träna ner ditt eget hushålls elräkning! Via appen E2E Boo Energi omvandlas era förbrända kalorier till kWh för att sedan räknas av på elräkningen som en hälsorabatt!

### 100% miljömärkt el till ett utmärkt pris

Boo Energi köper enbart in Miljömärkt el till alla kunder så som sol, vind och vatten.

*Någon som Hellas friidrott uppskattar mycket både rörelseglädje och miljömärkt!*

## Samarbetspartner 2020



[www.nvp.se](http://www.nvp.se)

Nacka Värmdö Posten sponsrar till viss del klubbens tröjor till sommarläger och friidrottskul. Till detta kan läggas bra marknadsföring genom ett flertal annonser i deras tidning. I NvP uppmärksammas det lokala, ingen nyhet är för liten.

## Samarbetspartner 2020



[www.hellas.se](http://www.hellas.se)

SOIK Hellas supportrar med många fina bidrag till våra projekt inom friidrotten samt till aktivas friidrottande.

## SISU Idrottsutbildarna

Ger bidrag till klubbens olika utbildningar.  
[www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)

## Intersport Lidingö

Bidrar med priser till Hellasloppet och är vår leverantör av tävlingskläder.

[www.intersport.se](http://www.intersport.se)

# Kontaktuppgifter

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Hellas friidrott</b>           | Box 32017, 126 11 Stockholm   |
| <b>Bildad</b>                     | 2010-04-12  |
| <b>Föreningsnummer</b>            | 44607-16  |
| <b>E-post</b>                     | info@hellasfriidrott.se   |
| <b>Telefon</b>                    | 0793335528  |
| <b>Hemsida</b>                    | www.hellasfriidrott.se<br>www.hellasloppet.se<br>www.hellaskastet.se    |
| <b>Bankgiro</b>                   | 823-8289  |
| <b>Organisationsnummer</b>        | 802455-0918   |
| <b>Sportchef<br/>Huvudtränare</b> | Jeanette Sténson Hallgren<br>jeanette@hellasfriidrott.se<br>070-7570543 |
| <b>Administratör</b>              | Frida Lundin<br>frida@hellasfriidrott.se                                |

**HELLAS FRIIDROTT**  
Topp fyra till att bli Stockholms barn-  
och ungdomsklubb 2017



Carl-Einar Söderström Eskonniemi.  
Foto: Deca Text & Bild



Foto: Deca Text & Bild  
Olle Billgren springer fort på 400m, Växjö januari 2020.