

Var med om...

# en häftig sommarvecka



Anmäl dig till Friidrottsskolan  
på Hässelby IP  
[www.HSKfriidrottsskola.se](http://www.HSKfriidrottsskola.se)



# En rolig sommarvecka med friidrott, lek, skoj och skratt!



Hässelby SK arrangerar sedan flera år en populär Friidrottsskola på Hässelby IP. Friidrottsskolan är öppen för pojkar och flickor födda 04 – 11. Du får prova på friidrottens olika grenar, t.ex. höjdhopp, längdhopp, tresteg, löpning, spjutkastning och kulstötning.

Duktiga och entusiastiska friidrottare från klubben är ledare under Friidrottsskolan.

Förutom friidrott blir det lekar, tävlingar och skoj. Deltagarna delas in i olika grupper efter ålder. I fjol deltog ca 700 pojkar och flickor i Friidrottsskolan.

## Välj vilken vecka som passar

Friidrottsskolan öppen dessa veckor:

Vecka 24 (fem dagar). 11 - 15 juni.

Vecka 25 (fyra dagar). Må. 18 - to 21 juni.

Vecka 26 (fem dagar). 25 - 29 juni.

Vecka 33 (fem dagar). 13 - 17 augusti.

För dig som redan tränar friidrott i Hässelby SK (eller i någon annan friidrottsklubb), som är född mellan 02-10 erbjuds mer avancerad träning vecka 32, fem dagar, 6 - 10 augusti.

Friidrottsskolan anordnas på Hässelby IP, Loviselundsvägen 100 i Hässelby Villastad. Närmaste T-banestation är Hässelby Gård. Buss 119 från Spånga station

till Backlura stannar också vid Hässelby Gård.

Anläggningen har fina banor och håller högsta klass för friidrottsträning. Flera av Hässelbys landslagsstjärnor tränar på idrottsplatsen.

## Allt detta ingår

Friidrottsskolan är öppen kl. 09.00 - 15.00.

Roligt program alla dagar, lagad lunch och mellanmål varje dag.

Du får Friidrottsskolans t-shirt, diplom och medalj. Du får gratis medlemskap i Hässelby SK för 2018.

Därmed gäller Friidrottsförbundets friidrottsförsäkring under friidrottsskolan och eventuell fortsatt klubbträning resten av året blir därmed kostnadsfri.

Varje vecka är en av Hässelbys stjärnor gästtränare på Friidrottsskolan en dag.

Bland dem som gästade Friidrottsskolan återfinns bland andra klubbens OS- och VM-deltagare Angelica Bengtsson (stav) som står i mitten på översta bilden tv.

### Medalj och diplom

Sista dagen varje vecka arrangeras ett enklare sommarmästerskap. Då genomförs en kul tävling i olika grenar som du fått prova under veckan. Dagen avslutas med prisutdelning. Alla deltagare får Friidrottsskolans diplom och medalj.

### Vi är utomhus

Observera att **Friidrottsskolan äger rum utomhus**. Därför är det bra att ta med en vattentät kasse med extra kläder och skor om det skulle börja regna. En vattenflaska kan också vara bra, i synnerhet om solen skiner och ett torrt ombyte kan vara skönt att ha med sig om vädrets makter inte riktigt är att lita på.

### Barntillsyn kl. 8-9 och 15-16

Ledare finns på idrottsplatsen från kl. 08.00. Det finns även ledare som är kvar till kl. 16.00. Detta för att underlätta för föräldrar som vill lämna sina barn innan Friidrottsskolan börjar, eller som inte kan hämta barnen redan kl. 15.00.

Denna extra barntillsyn kostar 245 kronor per vecka, utöver den ordinarie kostnaden för Friidrottsskolan.

## Anmälan via internet

Här är anmälningsavgiften:

- Vecka 24 (fem dagar). Avgift 1 445 kr.
- Vecka 25 (fyra dagar). Avgift 1 210 kr.
- Vecka 26 (fem dagar). Avgift 1 445 kr.
- Vecka 33 (fem dagar). Avgift 1 445 kr.

### Specialvecka för klubbanslutna

Vecka 32 (fem dagar). **Specialvecka** för klubbanslutna barn och ungdomar som tränar friidrott till vardags. Avgift 1 445 kr.

Avgift för barntillsyn kl. 08.00 – 09.00 och kl. 15–16 är 245 kr per vecka.

### Rabatterade priser

Friidrottsskola anordnas i samarbete med de tre kommunala bolagen: Svenska bostäder, Familjebostäder och Stadsholmen. Barn som bor i deras bostäder, kan därför anmäla sig till starkt rabatterade priser till Hässelby SK:s friidrottsskola. För att ta del av de kommunala fastighetsbolagens subventionerade priser är det viktigt att lägenhetens kontraktsnummer anges i anmälan. Kontraktsnumret står på hyresavvin.

Här är anmälningsavgiften:

- Vecka 24 (fem dagar). Avgift 650 kr.
- Vecka 25 (fyra dagar). Avgift 600 kr.
- Vecka 26 (fem dagar). Avgift 650 kr.
- Vecka 32 (fem dagar). Avgift 650 kr.

Avgift för barntillsyn kl. 08–09 och kl. 15–16 är 245 kr per vecka.

### Anmälan via [hskfriidrottsskola.se](http://hskfriidrottsskola.se)

Anmälan är bindande. När anmälan är gjord får du en bekräftelse via e-mail. Vid återbud senast en vecka i förväg återbetalas halva avgiften.

### Maxantal

Hässelby SK:s Fri idrottsskola är populär. Vi tar emot ett begränsat antal barn per vecka. När en vecka är fulltecknad kan vi tyvärr inte emot fler anmälningar till den veckan.

Sista anmälningsdag för vecka 24 är 21 maj.  
för vecka 25 är 21 maj.  
för vecka 26 är 28 maj.  
för vecka 32, snarast (*specialvecka*)  
för vecka 33 är 23 juli.

Har du några frågor ring gärna till vårt kansli, tel 739 97 06.

Välkommen till Friidrottsskolan!  
Hässelby SK Friidrott

# Knatte Knatet

– för killar och tjejer  
med spring i benen

Välkommen till Hässelby SK:s populära nybörjarträning för alla killar och tjejer mellan 5 och 11 år som vill prova på löpning i Järfälla och Hässelby.

### Johannelundstoppen Hässelby

Vi håller till vid nordvästra sidan av Johannelundstoppen, ca 1 km från Johannelunds T-banestation. Det finns möjlighet att parkera i närområdet. Se hur banorna går på hemsidan [www.hskfriidrott.se](http://www.hskfriidrott.se)

### Du kan välja på två olika distanser

Varje träningskväll inleds med en enkel uppvärmning. Sedan springer du antingen ca 600 m eller ca 1 600 m i din egen fart. Uppvärmningen startar ca 15 min före start.

Du kan välja att starta kl. 18.00 eller 18.30. Du kan även springa med i båda starterna.

Föräldrar är välkomna att springa med sina barn.

### T-shirt och medlemskap

Alla deltagare får Knatte Knatets snygga t-shirt. I avgiften ingår medlemskap i klubben. Medlemskapet i Hässelby SK gör att Svenska Friidrottsförbundets friidrottsförsäkring gäller under träningarna.

### Stockholm Minimarathon

Som avslutning på vårsäsongen får de som vill, springa Stockholm Minimarathon ([www.minimaran.se](http://www.minimaran.se)) söndagen den 3 juni. Vi bjuder deltagarna i KnatteKnatet på anmälningsavgiften.

### Datum - Hässelby

**April:** 18, 25 **Maj:** 2, 9, 16, 23 och 30

**Juni:** avslutning med Minimaran 3 juni för de som vill. **Augusti:** 22, 29 **September:** 5, 12, 19, 26 **Oktober:** 3.

### Herresta Barkarbystaden

Vi träffas bakom flygledartornet i dungen vid Herrestaskolan. Det finns goda möjlighet att parkera i närområdet. Herrestaskolans adress är Karlslundsvägen 25 i Järfälla. Titta var Herrestaskolan ligger på Eniro.se.

Beroende på ålder och intresse får barnen välja att springa drygt 400 m eller längre. 900 m är ett annat alternativ men det är lätt att förlänga till 1400 m och 1800 m beroende hur banorna läggs upp för var och en.

### Datum - Barkarby

**April:** 12, 19 och 26 **Maj:** 3, 17, 24 och 31. Samt avslutning med Minimaran 3 juni.  
**Augusti:** 23 och 30 **September:** 6, 13, 20 och 27 **Oktober:** Avslutning 4.

### Så anmäler du dig

Gå till [www.hskfriidrott.se](http://www.hskfriidrott.se). Klicka sedan på "Knatte Knatet" i högerspalten. Välj sedan länken "Anmäl dig här" för respektive plats.



STADSHOLMEN



## PROVA PÅ EN ROLIG IDROTT

# Måndagskul i vår och höst

**Börja träna friidrott på Måndagskul. Här får du prova alla friidrottens grenar. Pojkar och flickor mellan 7 och 15 år är välkomna. Vi håller till på Hässelby IP. Träningen börjar den 9 april.**

Under våren och hösten är det friidrottsträning varje måndag på Hässelby Idrottsplats, Loviselundsvägen 100 i Hässelby Villastad. Närmaste T-banestation är Hässelby Gård. Idrottsplatsen har fina allväders banor och är väl utrustad för all slags friidrottsträning.

Du får prova på sprintlöpning, häcklöpning, löpning på lite längre sträckor, höjdhopp, längdhopp, kulstötning och spjutkastning.

Erfarna tränare och duktiga friidrottare från Hässelby SK leder Måndagskul. Alla deltagare får en snygg T-shirt.

### Du lär dig träningens grunder

Måndagskul är vägen till gruppträning i Hässelby SK. På Måndagskul får du grunderna i olika grenar och du lär dig olika former av träning, bland annat löpskolning, koordination, styrka och uthållighet. För de yngsta startas nya träningsgrupper när Måndagskul är slut. Genom Måndagskulträningarna vet barnen vad friidrott är, de vet de gillar träningen. På så sätt blir de åldersindelade året om-grupper som skapas

blir mer stabila. De äldre barnen som efter Måndagskul placeras ut i grupper med andra i deras egen ålder, är inte nybörjare när de kommer som nya en grupp som har tränat tillsammans i några terminer. Det ger en trygghet och gör det lättare att snabbt smälta in i gruppen.

De senaste åren har Måndagskul varit mycket uppskattat av deltagarna. Ett hundratal ungdomar har varit med varje år.

Du får också utan extra kostnad, prova på att tävla. Alla som anmält sig till Måndagskul får vara med att springa Minimaran. Anmälningarna tas upp när verksamheten kommit igång.

### Måndagskul börjar den 9 april

Friidrottsträningen börjar den 9 april och håller sedan på varje måndag till och med den 4 juni. Minimaran går söndagen den 3 juni. Datum under vårterminen. April: 9, 16, 23 och 30. Maj: 7, 14, 21, 28. Juni: Minimaran den 3 och sista för våren 4 juni.

Efter sommaren börjar vi igen i augusti: 20, 27.

September: måndag 10, 17, 24. Oktober 1, 8 och 15.

Träningen börjar varje gång kl. 17.00 och pågår till kl. 18.30.

### Så anmäler du dig

Gå till [www.hskfriidrott.se](http://www.hskfriidrott.se). Klicka sedan på "Måndagskul" i högerspalten. Välj sedan länken "Anmäl dig här".

## Löpträning inför mini- och juniormaran

**Hässelby Sk Friidrott hälsar alla ungdomar 12-14 år (födda 2004 -2006) välkomna till Löpträning inför Minimaran och ASICS Juniormaraton. Träningarna startar onsdagen den 18 april och fortsätta varje onsdag till och med 30 maj. Perioden avslutas med att vi springer ASICS Junior Marathon lördag 2 juni för dig född 2004 och 2005 och Minimaran söndag 3 juni för dig född 2006.**

Det blir sju träningstillfällen som kommer att utgå från Hässelby IP. Två av klubbens duktiga juniorlöpare tar hand om er. Alla deltagare får en överraskning på någon av träningarna dessutom kommer vi få besök av en hemlig gäst. Det blir en kille eller tjej som deltagit på VM eller EM i friidrott. Då har du chansen att ta selfis och få autografer.

### TRÄNINGSTILLFÄLLEN

Onsdagar kl. 18.00 -19.30 på Hässelby IP

April: 18 och 25. Maj: 2, 9, 16, 23 och 30

Lördag 2 juni ASICS JUNIOR MARATHON 13-14 år – Söndag 3 juni MINIMARAN 12 år

Information om tävlingen och samlingsplats m.m kommer närmare tävlingen.

### ANMÄLAN

Kostnaden för löpträningen inför Mini- och Juniormaran är 350:-. Anmälningsavgiften till Minimaran och ASICS Junior Marathon (210:-) ingår. Har du redan anmält dig till Minimaran eller Juniormaran betalar du bara 140:-

Anmälan görs genom att fylla i anmälningsformuläret som finns på hemsidan.

Frågor besvaras av klubbens löpansvarig Albin Johansson mail: [albin81@live.se](mailto:albin81@live.se)

