

# IKHP-Friidrott Det händer 2023

Vad händer  
och hur organiserar  
vi oss för kommande år?



HUSKVARNA

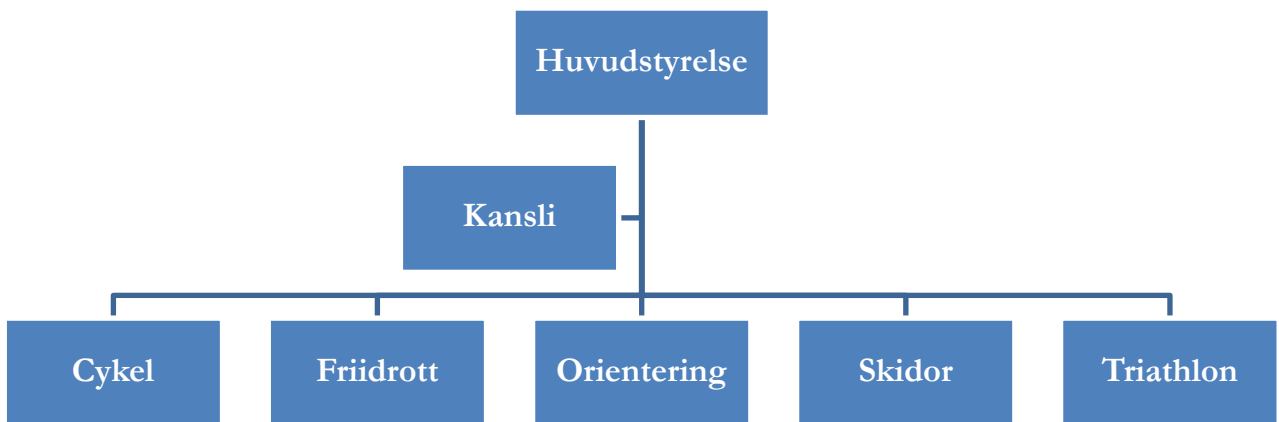
# Innehåll

1. Föreningen och organisation
2. Träning
3. Ny inomhushall
4. Tävling
5. Arrangemang
6. Funktionärsuppgifter
7. Kläder
8. Anmälan till tävling



HUSKVARNA

# IKHP Organisation



Utöver ovanstående finns även en anläggningssektion (tidigare stug- och motionssektionen) inom föreningen. Tar han om spår, snö och stugan mm.

Till föreningen knyts också den självständiga supporterklubben som är en egen förening.

- Gemensamma aktiviteter i föreningen är bland annat Våruset med egen grupp och en gemensam klädgrupp.



# IKHP friidrott

# Organisation 2023

## Styrelse - Friidrottssektionen

Jonathan Nyberg

Alexander Abrahamsson– Ekonomiansvarig

Marie Karlsson

Mattias Wigert

## Vad gör styrelsen?

- Lösa representationsfrågor
- Håller koll på ekonomin
- Policyfrågor
- Strategiska planer
- Organisation
- Bidrag
- Utbildningsfrågor
- Projekt



HUSKVARNA

# IKHP - Friidrott

## Organisation

Uppgifter att sätta personer på inför 2023.

Uppgift	2022	2023
Repr i Våruskommitté	Vakant	
Repr i valberedning	Jonatan Nyberg	
Tipspr. och servering	Marie Karlsson	Marie Karlsson
Junespelen	Peter Hackenschmidt, Anders Grönvall, Anders Hult, ??	Peter Hackenschmidt, Anders Grönvall, Anders Hult, ??
John Bauer trail run	Anders Grönvall, Catarina Eriksson, Hjalmar Selskog, Alexander Gustafsson, Oscar Claesson, Mattias Sandstedt	Anders Grönvall, Catarina Eriksson, Hjalmar Selskog, Alexander Gustafsson, Oscar Claesson, Mattias Sandstedt
Varvetmilen Jönköping	Anders Grönvall, Thomas Olesen	Anders Grönvall, Thomas Olesen
Knatteknatet	Anders Grönvall	Anders Grönvall, ?, ?
Sommarfriidrottsskolan	Anders Grönvall,	Anders Grönvall, Ungdomar



HUSKVARNA

# IKHP friidrott medlemskap

## Medlemsavgifter 2023

Barn aktiv medlem (1-18 år) 400 kr/år

Vuxen aktiv medlem (19 år och äldre) 850 kr/år

Vuxen sötdmedlem (19 år och äldre) 400 kr/år

## Tränings- tävlingsavgift (friidrottssektionen)

Eventuellt kan en träningsavgift för deltagande i sektionen bli aktuell.

I medlemsavgiften ingår att 300 kr går till sektionerna för varje aktiv medlem

Man blir medlem genom att gå till [www.ikhps.se](http://www.ikhps.se) och klickar på ”Skapa Konto”.

Där kan man även redigera sina kontaktuppgifter. Alla som är med i verksamheten ska ha ett konto.

## Vad ”får” man om man är med i IKHP och tränar med friidrottssektionen?

- Ledarledd friidrottsträning 1-5 gånger i veckan.
- Subventionerade tävlings- och träningskläder.
- Subventionerade läger.
- Betalning av anmälningsavgifter till tävlingar.
- Möjlighet att träna med 4 andra idrotter.
- Försäkring betald av klubben

Men framför allt, EN rolig och utvecklande fritid.



HUSKVARNA

# IKHP - Friidrott Träning

Grupp	Plats och tid	Tränare
Grupp 1a: Friidrottsskola 7-8 år. Födda 2015-2016	Kålgården/Råslätt Onsdagar 17.00-18.00	Matilda, Julia, Linnea
Grupp 1b: Friidrottsskola 7-9år. Födda 2014-2016	Österängen/Sanda Torsdagar 18.00-19.00	Anders, Martin, Johan
Grupp 2: Födda 2013- 2014	Kålgården/Råslätt Måndagar 17.00-18.00 Onsdagar 17.00-18.00	Linda, Siri, Ammi, Karolina
Grupp 3: Födda 2011- 2012	Kålgården/Råslätt Måndagar 17.45-19.00 Onsdagar 17.45-19.00	Anoma, Linda, Zsofia, Simon, Maria, Vlora
Grupp 4: Födda 2009- 2010	Kålgården/Råslätt Måndagar 18.15-19.45 Onsdagar 18.15-20.00	Petter, Linda, Jennie, Anoma, Jonathan, Marie
Grupp 5: Födda 2008 och tidigare	Kålgården/Råslätt Måndagar 18.15-19.45 Onsdagar 18.15-20.00 Tor 18.45-20.00 Lördagar 10.00-12.00	Petter S, Mats, Noah, Tony, Peter, Sture, Alexandra
Grupp medel- långdistans: Födda 2007 och tidigare	Kålgården /Råslätt Onsdagar 17.30-19.30 Söndagar 09.00-	Karin, Thomas, Fredrik mfl
Grupp Veteran/Motion	Kålgården/Råslätt Lördagar 10.00-12.00 (Onsdagar 18.00-19.30)	Anna mfl

# IKHP - Friidrott TRÄNING

## Hur tränar vi?

**>10 år:** Mycket lek med rörelse som grund och anpassat delvis till friidrottens grenar.

**11-14 år:** Varierad träning med alla friidrottens grenar som grund. Kompletterad med enklare styrka, rörlighet och konditionsövningar.

**15-17 år:** Viss fokus på enskilda grenar, dock ingår alla grenar. Mer styrka, rörlighet och kondition.

**18- år:** Mer specialisering, tuffare styrka och kondition samt fler pass.



HUSKVARNA



# IKHP - Friidrott TRÄNING

## Vad kräver vi av de aktiva på träning och tävling?

- Att man accepterar ledarens/tränarens upplägg.
- Att man lyssnar när ledaren/tränare pratar.
- Att man har riktiga kläder (framför allt skor).
- Att man respekterar sina tränings- och tävlingskompisar och visar varandra hänsyn.
- Att man har klubbens kläder på tävling (i alla fall klubbens blå färg).

## Övriga krav för att få vara med och träna

- Betald medlemsavgift och träningsavgift, alternativt terminsavgift (friidrottsskolan)
- Att man tävlar på de tävlingar som varje grupp pekat ut som obligatoriska. (Mer info sedan)
- Att man (familjen) hjälper till vid 2-5 av klubbens arrangemang per år. (Mer info sedan)



HUSKVARNA

# IKHP - Friidrott TRÄNING

## Lägerverksamhet:

- 7-9 år:** Dagläger någonstans i Jönköping (IKHP-stugan?)  
Samla båda grupperna för gemensamma aktiviteter.  
Alla får vara med.
- 10-13 år:** Tvådagarsläger (fredag-lördag) i Brittebo!  
Fokus på sammanhållning, enklare träning och lek.  
Alla får vara med.
- 14- år:** Helgläger (fredag-söndag) någonstans i Sverige!  
Fokus på sammanhållning och träning. Kan kombineras  
med tävling. Alla får vara med.
- 15- år:** Utlandsläger en vecka-10 dagar.  
Hård träning men även för att stärka sammanhållningen.  
För att få följa med ställs vissa krav på träningsbakgrund,  
träningsnärvara och tävlingsintensitet.

För att detta ska bli av krävs hjälp från föräldrar (mer information kommer senare om hur detta ska ske).



HUSKVARNA

# IKHP - Friidrott

## Ny inomhushall



HUSKVARNA

# IKHP - Friidrott TÄVLING

**Tävlingar är en central del av verksamheten. Sektionen vill/kräver att alla som är med och tränar även ska tävla. Varför?**

1. För att utvecklas.
2. Skapa större fokus på träningar.
3. Motivera ledare/tränare.
4. Reklam för klubben och verksamheten
5. Öka föreningskänslan

**Hur: Avdramatisera, motivera, engagera, stötta, föräldramedverkan etc.**

**Detta gäller avseende tävlingar:**

- Anmälan görs på [www.ikhp.se/friidrott/tavling/anmalan/](http://www.ikhp.se/friidrott/tavling/anmalan/)
- **Lösenord: ikhp2013**
- Klubben betalar ordinarie startavgift.
- Eventuell efteranmälningsavgift får man stå för själv.
- Deltar man på gren/tävling som man anmält sig till utan giltigt förfall får man stå för avgiften själv.
- Vissa tävlingar ordnar vi klubbresor till medan det för andra krävs att man själv ordnar med resa mm.
- Målsättningen är att ledare ska finnas på plats på alla obligatoriska tävlingar.



**HUSKVARNA**

# IKHP-Friidrott TÄVLING

Datum	Tävling	Plats	Ålder
Löpande	Kretsmästerskap	Jönköping	Alla åldrar
Löpande	DM	Olika	Från 12 år (?)
Löpande	SM	Olika	Från 15 år (kval.)
6 maj	Junespelen	Råslätts IP	Alla åldrar
20/5-18/6	Friidrottscupen del 1	Råslätts IP (Habo)	10-11 år
31 maj	Knatteknatet	Knektaparken	3-11 år
3-4 juni	Stora DM	Råslätts IP	Från 12 år (?)
11 juni	Lag-UDM	Eksjö	12-13 år
19/8-10/9	Friidrottscupen del 2	Råslätts IP (Habo)	10-11 år
10 sep	Lag-UDM final	Ljungby	12-17 år
15 okt	John Bauer Trail Run	IKHP-stugan	Alla åldrar

- Kretsmästerskap och DM finns såväl inom- som utomhus.

- För äldre delas Kretsm. och DM upp på olika tillfällen. Man ska delta vid den/de tillfällen som ens gren/år finns med på.

-Klubben har som mål att ledare/tränare ska finnas på plats på dessa tävlingar.



HUSKVARNA

# IKHP - Friidrott TÄVLING

Alla friidrottstävlingar  
(arena+terräng+landsväg)

IKHP:s tävlingsprogram  
(<https://www.ikhp.se/friidrott/tavling/anmalan/>)

Tävlingar ej i  
IKHP:s tävlingsprogram

Anmälan genom  
IKHP  
(<https://www.ikhp.se/friidrott/tavling/anmalan/>)

Egen anmälan (främst  
långlopp)

Egen anmälan

Avgift faktureras  
klubben

Sök ersättning från  
klubben

Betala själv till arrangör  
eller vid  
klubb fakturering till  
IKHP

Avgift för  
efteranmälan/ej start  
betalas in till IKHP



HUSKVARNA

# IKHP - Friidrott

# ARRANGEMANG

Att arrangera egna tävlingar och andra aktiviteter är centralt för föreningen och sektionen. En stor del av intäkterna kommer från dessa aktiviteter. Tävlingarna är också viktiga för att våra aktiva ska få möjlighet att tävla på hemmaplan.

## **Följande arrangemang har friidrottssektionen själva eller tillsammans med andra ansvar för 2023**

1. Kretsmästerskap (5-6 tillfällen) – med övriga föreningar i Jönköpings Friidrottskrets.
2. Varvetmilen Jönköping 10 april – eget sektionsarrangemang.
3. Junespelen 6 maj – eget sektionsarrangemang.
4. Våruset 10 maj – med hela IKHP.
5. DM 3-4 juni (12- seniorer) – med kretsen.
6. Knatteknatet – 31 maj – eget sektionsarrangemang.
7. Sommarfriidrottsskola – v25 och v26 - eget sektionsarrangemang
8. John Bauer trail run 15 oktober – eget sektionsarrangemang
9. Eventuell andra Kretsmästerskap och/eller DM-tävlingar

Något kan naturligtvis tillkomma under årets gång.



**HUSKVARNA**

# IKHP-Friidrott Arrangemang

**JUNESPELEN**

**VARVET  
MILEN**



**JOHN BAUER  
TRAIL RUN**



**HUSKVARNA**



# IKHP-Friidrott Arrangemang

I oktober 2024 kommer IKHP Huskvarna arrangera SM i terränglöpning.

Plats: Elmiafälten eller IKHP-stugan

Gäller alla åldrar från 15 år till veteraner

Första SM-tävlingen i en friidrottsgren i Jönköpings kommun sedan 1979.



HUSKVARNA

# IKHP-Friidrott

# ARRANGEMANG

Detta gäller för 2023:

Alla som deltar i träning ordnad av IKHP-friidrott ska hjälpa till vid klubbens arrangemang vid 2-4 tillfällen per år (förälder eller vuxen aktiv).

7-9 år (grupp 1a och 1b):	2 gång per år.
10-14 år (grupp 2, 3 och 4):	3 gång per år.
15- år (grupp 5):	4 gånger per år.
Löpare:	3 gånger per år
Veteraner:	3 gånger

Ovanstående gäller per familj. Har man ett barn som är under 15 och ett barn som är över 15 år gäller det att hjälpa till 4 ggr.

Uppgifter för de som är under 14 år ska göras av vuxen.

Uppgifter för de som är 15 år eller äldre kan göras av den aktive själv eller av vuxen. Vi kommer att fokusera på utomhus-arrangemang.

Inomhus gäller frivillighet.

**Ledare och/eller de som är med i en arrangemangsgrupp undantas ovanstående funktionärsuppgifter.**



HUSKVARNA

# IKHP-Friidrott

# ARRANGEMANG

Så här kommer det att gå till:

Man anmäler själv när man vill vara funktionär på:

[www.ikhp.se/friidrott/organisation/funktionarsuppgifter/anmal-funktionarsuppgift/](http://www.ikhp.se/friidrott/organisation/funktionarsuppgifter/anmal-funktionarsuppgift/)

Senast 30 mars.

I början av april kommer vi fördela ut ansvaret för arrangemangen som är under perioden april till oktober

**Kan man inte vara med och utföra sin tilldelade uppgift måste man själv se till att byta med någon annan.**

Uppgifterna är som regel av enklare karaktär såsom att mäta, ta manuell tid, kratta längdhoppsgrop, kioskarbete etc.

Ingen kommer att tilldelas en uppgift/ansvar som man inte har kunskap om eller kan införskaffa sig kunskap om på en mycket kort tid.

Ledare och/eller de som är med i en arrangemangsgrupp undantas från funktionärsuppgifter



HUSKVARNA

# IKHP - Friidrott

# ARRANGEMANG

## Plan funktionärsutbildningar 2023 (tillsammans med övriga Kretsföreningar)

### 1. Allmän funktionärskunskap - friidrottstävlingar

Del 1 Allmän funktionärskunskap (Digitalt 24 april) – ca 60 min

Del 2 Praktisk övning (vid träning-fysiskt närvaro 3 maj eller delar enligt nedan)

Del 3 Praktisk övning (vid tävling under våren)

Del 2 kan man välja något av följande

- |                        |  |
|------------------------|--|
| 1. Praktiska övningar  | (Fysisk närvara 3 maj Råslätts IP)     |
| 2. Sekretariat         | (Fysisk närvaro)                       |
| 3. Eltidtagning        | (Fysisk närvaro)                       |
| 4. Starter             | (Fysisk närvaro)                       |
| 5. Tidtagning med chip | (Endast IKHP- Fysisk närvaro/digitalt) |



HUSKVARNA

# IKHP - Friidrott

## Utmaningar

- Stärka Sektionsstyrelsen.
- Fler personer/nya i arrangemangsgrupper.
- Öka intäkter på befintliga arrangemang.
- Kompetens bland funktionärer
- Fler, och mer utbildade, tränare/ledare.
- Behålla aktiva längre upp i åldrarna.
- Utveckla ny hemsida



HUSKVARNA

# IKHP-Friidrott Facebook



## IKHP Friidrott på sociala medier:

- Facebook-gruppen ”IKHP-friidrott medlemsgrupp”. Låst grupp som endast är tillgänglig för medlemmar i gruppen.
  - Intern information om träning, kläder, tävlingar, anmälan, funktionärsuppgifter mm.
  - Möjlighet för intern diskussion och frågor.
- Facebook-sidan ”IKHP Friidrott” är öppen för alla men har vissa redaktörer. (Även kopplat till instagramkonto). 
  - Information om våra arrangemang, tävlingsresultat, annan nyhetsrapportering mm.

Vissa träningsgrupper har egna Facebookgrupper, tex löpargruppen och veterangruppen.



# IKHP - Friidrott Klubbkläder



Kläderna beställs hos vår leverantör Trimtex vid specifika fönster då försäljningen är öppen.

Följande tillfällen kommer klädfönstret vara öppet för försäljning ur Friidrottssortimentet

Januari, Februari, Maj och Augusti.

Läs mer på <https://www.ikhp.se/foreningen/klubb-klader-for-ikhp/>

Webbshopen: <https://trimtex.se/sv/search?cgid=TS0002262>



HUSKVARNA

# IKHP - Friidrott

## Sponsorer

**Var med och stöd sektionen!**

- Kontakt med företag i samband med våra arrangemang
- Det finns också andra sätt att sponsra sektionen, tex grensponsor på Junespelen.
  - Hjälp med kontakter till företag mm
- Hemmavinsten – Lotteri där stor del av överskottet går tillbaka till föreningarna.



HUSKVARNA



# IKHP - Friidrott

## Anmälan till tävling

Anmälan till tävlingar på

<https://www.ikh.se/friidrott/tavling/anmalan/>

Datum för  
tävling

Länk till  
tävling/inbjudan

Plats/ort  
för tävling

Här görs  
anmälan

Se vilka  
som är  
anmälda

Arrangörs  
förening

Datum	Tävling	Plats	Anmäl före	Anmälda	Arrangör
2023-03-10 till 2023-03-12	<a href="#">IVSM</a>	Uppsala	<a href="#">här 28 februari</a>	<a href="#">14 st</a>	Uppsala IF
2023-03-11	<a href="#">Kretsmästerskap 8, 9 och 11 årsklasser</a>	Kålgården	<a href="#">här 6 mars</a>	<a href="#">20 st</a>	Jönköpings Friidrottskrets
2023-03-11	<a href="#">Träningsävling: Rocksjön Runt</a>	Kålgården	<a href="#">Anmälan på plats. 30 kr</a>	<a href="#">0 st</a>	IKHP Huskvarna
2023-03-12	<a href="#">Campuskampen</a>	Linköping	<a href="#">här 3 mars</a>	<a href="#">0 st</a>	Linköpings GIF
2023-03-18 till 2023-03-19	<a href="#">Götalandsmästerskapen</a>	Växjö	<a href="#">här 6 mars</a>	<a href="#">3 st</a>	IFK Växjö
2023-04-10	<a href="#">Varvetmilen Jönköping</a>	Knektaparken	<a href="#">här 1 april</a>	<a href="#">1 st</a>	IKHP Huskvarna
2023-05-06	<a href="#">Junespelen</a>	Råslätts IP	<a href="#">här 1 maj</a>	<a href="#">0 st</a>	IKHP Huskvarna
2023-05-31	<a href="#">Knatteknatet</a>	Knektaparken	<a href="#">här 25 maj</a>	<a href="#">2 st</a>	IKHP Huskvarna

Observera: Varje tävling har sitt eget anmälningssystem. IKHP vill dock att man anmäler sig via detta system.



HUSKVARNA