

Föräldramöte 22/8 2021

Nedan är delvis vad jag gick igenom på föräldramötet, men jag har också lagt till mer saker som är värt att känna till.

Ledare

Marie Eriksson

Mamma till Elsa Eriksson (2008), Edvin Eriksson (2010) och Tyra Eriksson (2013)

Peter Purmonen

Pappa till Maya Purmonen (2009)

Anna Stenberg

Mamma till Emil Stenberg (2010) och Sigrid Stenberg (2013)

Marcus Lundstedt

Pappa till Ivar Lundstedt (2010) och Axel Lundstedt (2013)

Sara Wiik

Mamma till Lovis Nilsson Wiik (2010). Flyttade nyligen till Uganda pga utlandstjänst. Kommer förhoppningsvis raka vägen tillbaka till oss om något år! Måste ju nämnas! :-)

Vi är allihop utbildade friidrottsledare för åldrarna 7-10 år, 10-12 år och går f.n. utbildning för åldrarna 12-14 år, vilken slutförs i oktober.

Ledare i klubben måste periodiskt uppvisa utdrag ur polisens belastningregister, ett så kallat "*Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg*". Detta är standard för de flesta idrottsföreningar i Sverige.

Träningstider

Vi tränar utomhus på Sportcentrum IP just nu. Söndagar kl 14:30-16:00, onsdagar kl 17:30-19:00

Vi kommer troligen ha första träningen inomhus för säsongen onsdagen den 29 september, i Mathildahallen. Vi återkommer med startdatum och träningstider när det närmar sig.

Officiella indelningar i åldersklasser (fram t.o.m sista oktober 2021)

Inom friidrotten delas tävlande deltagare in i klasser efter kön och ålder. För vår grupp gäller just nu:

Födda 2010 är klass P11 respektive F11

Blir P12 och F12 den 1 november 2021

Tävlingsform: Mångkamp. Normalt cirka 5 grenar under cirka 4 timmar på en och samma dag. Resultat anslås inte online och registreras inte centralt. Viktigt att notera egna resultat från lokala anslag på tävlingar.

Efter 1 november i år har vår grupp inga deltagare i dessa klasser. Typiska grenar inom mångkampen är 60m, längdhopp, höjdhopp, kula och 600m.

Födda 2009 är klass P12 respektive F12

Blir P13 och F13 den 1 november 2021

Tävlingsform: Grenvis. Väljer grenar som erbjuds per tävling. Erbjudna grena kan variera stort per tävling. Resultat registreras centralt och personbästa/säsongsbästa kommer ofta automatiskt in i anmälningar, så att arrangörerna kan seeda heat och grupper på ett jämnt sätt.

Typiska grenar från denna ålder är de flesta tillgängliga, t.ex

60m, 60m häck, 200m, 200m häck, 600m, 800m, 1500m, längdhopp, tresteg, höjdhopp, stavhopp, kulstötning, spjut, diskus och slägga.

Skillnaden mot föregående klass är stort i grenurvalet. Fr.om 1 november 2021 är alla i vår grupp denna klass eller äldre.

Födda 2008 är klass P13 respektive F13, osv

Blir P14 och F14 den 1 november 2021

Tävlingsform: Som födda 2009.

P13 och F13 har även grenvis uttagningar till Upplandslaget, baserat på resultat från tävlingar under säsongen. Upplandslaget tävlar sedan som lag mot andra "landskapslag" i Svealandsmästerskapen.

Grenarna på tävling är ofta desamma som för F/P 12, men på vissa tävlingar prioriteras ett större urval för denna grupp före F/P 12

Senare, från 15 års ålder (P15 och F15) kan man tävla individuellt i Ungdoms-SM.

Vårt sätt att träna och leda

Det ska vara kul att träna och man ska se fram emot träningarna, även om inte alla övningar eller grenar är favoriter alla gånger. Vi övar på att förvalta medgångar och att hantera motgångar, dels genom fysisk träning, men även mentala bitar.

Öppen eller verbal kritik mot sig själv eller andra är **helt förbjudet**. Man kan komma till oss tränare och prata. Vi brukar även kunna se på barnen om det "knyter sig" och pratar då individuellt med dem, inte öppet inför andra.

Våra mål och vår filosofi som ledare är

- 4H i klubbens namn:
 - Huvud - Kunskap
 - Hand - Färdighet
 - Hjärta - Respekt, empati och medkänsla
 - Hälsa - Sunt levnadssätt
- ..att det är roligt att träna och tävla med oss!
- ..att se varje barn individuellt och utifrån deras egna förutsättningar, hjälpa dem sätta upp (frivilliga) mål, samt anpassa övningar så att de kan utvecklas i sin egen takt och önskan.
- ..att få så många som möjligt att hålla på med friidrott så långt upp i åldrarna som möjligt.
- ..att visa att friidrotten och andra idrotter kompletterar varandra. Man måste inte vara med på varje träning och heller inte känna skuld om man är borta ibland. Faktum är att vi rekommenderar att hålla på med fler idrotter än just friidrott.

Tävlingar

Under pandemin har tävlingarna lyst med nästan total frånvaro. *Men nu har det börja släppa, så vi återgår nu till att satsa på att delta som grupp i dessa tävlingar:*

4H-spelen

Vår egen utomhustävling på Sportcentrum IP i April. Öppen tävling för alla åldrar. Gratis för Rånäsare. Brukar ha mycket stort antal deltagare från klubbar från så väl Uppland som Stockholm.

Mathildaspelen

Vårt öppna klubbmästerskap, ofta i november, ibland början av december. Innefattar inbjudna klubbar från Roslagen, t.ex Estuna och Roslagsbro.

DM Uppland (Distriktsmästerskap)

Oftast i Uppsala, utomhus i början av september, inomhus i slutet av januari.

Vi tillhör Uppland som friidrottsklubb, trots att vi som kommun tillhör Region Stockholm.

Andra klubbar är t.ex Upsala IF, Alunda IF, Bålsta IK, Estuna IF, Märsta, Enköping, Östhammar.

Lilla OS i Järvsö

Vi åker i mitten av september som klubb till Järvsö över en helg. Bussfärd från Norrtälje, bor i stugor. Tävlrar som klubb mot andra klubbar genom ett poängsystem. Deltagarnas ålder är cirka 8-17 år. Man tävlar dock i de grenar man vill, mot jämnåriga.

Nedan är exempel på tävlingar vi också ofta är med på, men ser dem mest för de som fått blodad tand:

SAYO

Sollentuna Athletic Youth Open. Går av stapeln utomhus, normalt i början av juni samt inomhus i början av december. På Sollentunavallen respektive i Sollentuna friidrottshall. På denna tävling åker ofta de som gillar att tävla till och någon eller några av oss ledare är nästan alltid på plats. Hit kommer det många klubbar från hela Sverige, även från Norge och Finland.

Mondo Indoor

En inomhustävling namngiven efter Armand "Mondo" Duplantis, som ju tävlar för Upsala IF. Denna tävling brukar gå helgen efter inomhus-DM, i samma hall (IFU Arena). Eftersom det är en öppen tävling, så deltar många klubbar från andra håll än Uppland.

Brommaspelen

En tävling som går inne på självaste Stockholms Stadion. Otroligt mysig inramning med många klubbar och deltagare, även från de allra yngsta grupperna (6-8 år).

Gurkspelen och Inlagda Gurkspelen

Utomhus- respektive inomhustävlingar (sensommar respektive mitt i vintern) som går i gurkans förlovade stad: Västerås. En bit att åka, men har väldigt stor tilldragelse.

Det finns periodvis många tävlingar att åka på och det är fritt fram att åka och representera klubben när man vill. Klubben betalar startavgiften för mångkamp och grenar *endast vad gäller DM samt 4H-spelen och Mathildaspelen*. Andra tävlingar får man stå för starterna själv. Normalt faktureras då Rånäs av arrangören och man ansvarar för att betala in avgiften till Rånäs på egen hand. Kostnaden för mångkamp alternativt per gren är cirka 60-100 kr, beroende vilken tävling det är. Tävlingsarrangemang är många klubbars budget utöver medlemsavgifter, bidrag och sponsorpengar.

Utrustning och kläder

Rånäs 4H-kläder

På tävling är det roligt att ha kläder som representerar klubben och ha samma saker på sig som klubbkompisarna. Många tränar även i sina Rånäs-plagg. Man kan beställa online här: <https://www.snorrtalje.se/category/ranas-4h>

Man kan också besöka Sportringen-butiken på Knutby Torg i Norrtälje.

Föreningsavdelningen finns en trappa upp i borte hörnet från ingången. Där finns personal och provplagg. Man kan då beställa direkt på plats eller t.o.m få med sig på en gång om det finns i lager. Tänk på att det då är **Rånäs 4H** och *inte Rånäs IF*.

Skor

Spikskor finns nästan alltid att köpa på plats på tävlingar. Man kan också besöka Runner's Store i Stockholm om man har vägarna förbi. Annars så finns det online också, t.ex Global Sport: https://www.globalsport.se/?no_lredirect=true

Övrig utrustning

Global Sport: https://www.globalsport.se/?no_lredirect=true

Nordic Sport: <https://nordicsport.se/>