

## Sommarhälsning från MIK Friidrott, Juni 2019

Först av allt vill vi tacka alla aktiva barn, föräldrar, tränare och admins för en fin vårtermin! Se nu till att ha en aktiv och rörelserik sommar så ses vi till hösten igen!

För våra yngre aktiva tar vi nu sommaruppehåll för att återuppta träningen i augusti igen. Friidrottsskolan finns att boka in sig på om träningsuget skulle bli allt för stort. Kika in på webben: <http://www.friidrott.malarhojden.com/borjamedfriidrott/Friidrottsskolan>

Våra äldre aktiva tar inget sommaruppehåll utan tränar och tävlar enligt egen plan. Vi vill här passa på att önska lycka till på era inplanerade tävlingar! Nyfikna kan hålla koll på våra sociala medier vad som händer. Om ni inte redan följer oss på Instagram (@malarhojdenfriidrott) eller på Facebook (<https://sv-se.facebook.com/MIKfriidrott/>) är det dags nu!

Klubben har numera inte bara barn och ungdomsverksamhet utan även en veterangrupp som både tränar och tävlar under MIKs färger. Gruppen är öppen för tränare, admins och föräldrar i mån av plats. Intresserad? Kontakta Elin Post för mer info.

För er som är intresserade av MIK ekonomi är vi enligt budget vid halvårsrapporten. Om intresse finns för mer detaljer är ni välkomna att kontakta styrelsen för en mer utförlig rapport.

Medlemsavgiften har höjts för 2019 till 2200kr/år. Främsta orsaken för detta är att vi vill satsa på att utbilda våra tränare för att MIK ska kunna erbjuda bästa möjliga träning. Eftersom MIK är en ideell förening var höjningen en nödvändighet för att möjliggöra satsningen.

Under året som gått har vi haft totalt 351 aktiva barn och ungdomar fördelat över 18 grupper, 79 tränare, 18 admins och 11 veteraner. Härligt engagemang tycker vi! Om du är förälder och vill engagera dig på något sätt är du välkommen att kontakta styrelsen eller tränarna i din grupp.

Hälsningar från Styrelsen

### För tränare & admin

Ni har väl gått alla **kurser** som krävs i er roll? Om inte, kika in på länken där ni också kan anmäla er till aktuella kurser i höst: [http://www.friidrott.stockholm.se/Main/Page.asp?PagelIdentifier=UTB\\_TRANARE](http://www.friidrott.stockholm.se/Main/Page.asp?PagelIdentifier=UTB_TRANARE)

I höst fortsätter vi arbetet med att stärka upp vår verksamhet. Bla planeras **tränarträffar/åldersgrupp** där tränarna kan utbyta erfarenheter, inspirera och stötta varandra. Mer info kommer.

**Adminträffar** är också något som planeras av samma anledning – stärka upp metod och checklistor som stöd i det viktiga administrativa arbetet. Mer info kommer.

Vill ni att en **undgomstränare** ska komma till er grupp för att leda en träning med barnen? Kontakta i sånt fall er åldersgruppsansvarig för att få ok samt koordinera detta. Kontaktuppgifter finns på mikfriidrott.se  
-> 7-10 år Magnus Hazell  
-> 11-14 år Ola Gustavsson

Ni **tävlar** väl mer er grupp? MIK subventionerar 4 tävlingar/år.

### Sätra IP – allmän info

Under våren har vi samsats på Sätra IP med flera andra friidrottsklubbar och fotbollsträningar/matcher. Vi återkommer med info gällande hösten inom kort.

### Fredagsträning i Sätrahallen 7-10 år

Under hösten (från oktober) finns en eftermiddagstid att tillgå för de yngre åldersgrupperna. Se gärna till att använda denna fredagstid kl.15.30-18. Inget hallkort behövs för de yngre grupperna

### Vad innebär det att vara med i MIK?

- Att ha kul tillsammans!
- Att man tar avstånd från doping, fusk, mobbing och rasism.
- Att ha ett vårdat språk utan kränkande kommentarer, svordomar, könsord mm.
- Att man stöttar varandra i med- och motgångar
- Barn och ungdomar ska känna sig trygga i Mälarhöjdens Friidrott.

Läs hela listan här: <http://mikfriidrott.se/mik/riktlinjer/>

- Alla aktiva och ledare är lika värdefulla
- Barn och ungdomar från 7 år ska ha möjlighet att träna friidrott i mån av plats
- Barn och ungdomar ska utifrån sin egen förutsättning utveckla sin förmåga inom friidrotten
- Mälarhöjden Friidrott ska vara ett föredöme när det gäller gemenskap, laganda och ledarskap.
- Barn, ungdomar och ledare ska uppträda på ett respektfullt sätt, vilket bidrar till föreningens goda rykte.
- Mälarhöjden Friidrott använder rent spel vilket innebär att föreningen verkar mot doping, fusk, mobbing och trakasserier på och utanför idrottsarenan.
- Ledare ska löpande genomgå utbildningar för att säkerställa en god kompetens.

Du kan läsa mer om MIK Friidrott, info för tränare och aktiva, tävlingsinfo etc. <http://mikfriidrott.se/>

**Kontakta oss...**  
Ris, ros, förslag, frågor eller bara för att säga hej:  
[friidrott@malarhojden.com](mailto:friidrott@malarhojden.com)  
[elin@friidrott.malarhojden.com](mailto:elin@friidrott.malarhojden.com)

