

ESBO IF

FRIIDROTTSSEKTIONEN



VERKSAMHETSPLAN 2010

INNEHÅLLSFÖRTECKNING	sida
1. Friidrottssektionens verksamhetsidé	04
2. Målsättning	04
2.1. Huvudmålsättning	04
2.2. Specifierad målsättning	04
2.3. Målsättning för organisationen	04
3. Organisation	05
3.1. Friidrottsstyrelsen	05
3.2. Träningsutskott	05
3.3. Tävlingsutskott	06
3.4. Ekonomiutskott	06
3.5. Ärevarvschef	06
3.6. Kontaktpersoner	06
3.7. Viktiga telefonnumror och e-mail adresser	06
4. Idrottare i förbundens och distriktets träningsgrupper	07
4.1. SUL	07
4.1.1. Landslagsgrupp	07
4.1.2. NMV-grupp	07
4.1.3. Spjutprojektet	07
4.2. SFI 7-tusan	07
4.2.1. Elitgruppen	07
4.2.2. Utmanargrupp A	08
4.2.3. Utmanargrupp B	08
4.3. NÅID:s juniorlåda	08
5. Träningsverksamhet	08
5.1. Träningsbidrag	08
5.2. Tränararvoden	08
5.3. Träningsaktiviteter	09
5.3.1. Hallträning	09
5.3.2. Idrottsplaner under sommaren	09
5.4. Lägerverksamhet och samlingar	09
5.4.1. SFI/NÅID:s 7-tusan lägerdatum	09
5.4.2. Utomlandsläger (SFI)	09
5.4.3. NÅID:s knatteläger	10
5.4.4. Egna läger	10
5.4.5. Samlingar och träffar	10
6. Tävlingsverksamhet	11
6.1. Tävlingskalender	11
6.2. Egna arrangemang	11
7. Utbildning	12
7.1. Utbildning för tränare	12
7.1.1. Målsättning	12
7.1.2. Kurser	12
7.2. Utbildningsverksamhet för ledare och funktionärer	11
8. Informationsverksamhet	13
8.1. Intern information	13
8.2. Utåtriktad information och PR	13
8.3. Information utifrån till ledare, tränare och ledande funktionärer	13
8.4. Informationsträffar	13

9. Tidningsprenumerationer	13
9.1. Yleisurheilun kuvalehti	13
9.2. Juoksija-lehti	14
9.3. Valmennusuutiset	14
9.4. SUL-ottelut	14
9.5. Yleisurheilu	14
9.6. SUL:s Årsbok	14
9.7. SUL:s Tävlingskalender	14
9.8. SUL:s föreningsmeddelande	14
9.9. NÅID:s Tävlingskalender	14
10. Understöd	14
10.1.Understöd för tränare	14
10.2.Understöd för föreningen	14
10.3.Reservering av tränings- och tävlingsutrymmen	14

VERKSAMHETSPLAN 2010

1. Friidrottssektionens verksamhetsidé

Väcka barns och ungdomars intresse för friidrott genom att anordna tränings- och tävlingsverksamhet samt ge resurser för de äldre att bli toppidrottare.

2. Målsättning

2.1. Huvudmålsättning

Att fungera som en superförening. Skola upp knattar till idrottare och aktiva föreningsmedlemmar.

2.2. Specifierad målsättning

Resultatmässig målsättning:

- resultatmässiga framgångarna bättre än år 2009
- bland 10 bästa föreningar i klassificeringen
- bästa förening inom SFI och NÅID
- aktivt deltagande i knatte-DM och Vattenfall, som mål att höra till de bästa knatteföreningarna inom NÅID
- aktivt deltagande i junior- och seniortävlingar (FM, SFIM, DM etc)

Tävlings- och träningsverksamhet:

- ordnar de i verksamhetsplanen nämnda tävlingar
- delarrangör av Elitspelen och juniorlandskampen FIN-SWE i Esbo
- ordnar funktionärsutbildning (steg 2 och 3)
- ger möjlighet åt idrottarna att tävla i internationella sammanhang
- rekrytering av nya tränare och funktionärer

Administration:

- flere och mera effektiva möten
- rekrytering av ledare
- ge blivande ledare/tränare möjligheter till utbildning (kurser mm.)
- upprätthålla hemsidan

2.3 Målsättning för organisationen

Friidrottsstyrelsens uppgifter

1. Leda verksamheten - verksamhetsplan
2. Inkomstplanering - budget - ansökningar av tävlingsarrangemang
3. Organisera verksamheten - arbetsfördelning via olika grupper - göra upp tävlingskalendern

ESBO IDROTTSFÖRENING r.f.
FRIIDROTTSSEKTIONEN

4. Skaffa resurser
 - person- och materialresurser
 - medelanskaffning, (tävlingsarrangemang, övervakning av Köklax idrottsplan, Ärevarvet, NiceRun, Strandmaraton mm.)
 - ansökningar (understöd, idrottsutrymmen mm.)
5. Marknadsföring
 - marknadsför friidrotten i media
6. Information (intern och extern)
 - informera om verksamheten i pressen, radio, TV, www-sidor
 - göra informationsbladet Stafettspinnen och skriva aktivt i Esbo IF INFO
7. Motivering och premiering
 - tillfällen (säsongavslutningar, bemärkelsedagar mm.)

3. Organisationen

3.1 Friidrottsstyrelsen

förnamn	släktnamn	adress		Tel.hem	Tel.tj	Gsm
ordförande						
Ulla-Riitta	Nordberg	Svedjeträdsbågen 7 K 29 ullariitta.nordberg@gmail.com	02340 ESBO		8566 8236	050-308 7632 050-407 2747
viceordförande						
Göran	Ekegren	Blommens gränd 6 goran.ekegren@espoo.fi	02780 ESBO		816 52106	0500-603 128
sekreterare						
Annette	Forss	Jan-Magnus Janssons plats 6 A 4 anette.forss@helsinki.fi	00550 HELSINGFORS			040-7189517
kassör						
Anita	Lindström	Jofsbacksbranten 4 C 43 anitalin@saunalahti.fi	02760 ESBO			040-592 0274
medlemmar						
Anders	Wikholm	Kitteltået 7 B anders.wikholm@aktia.fi	02330 ESBO			050-341 0171
Matti	Vesterinen	Leirikatu 7 B 20 matti.vesterinen@gmail.com	02600 ESPOO			040-5220864
Sari	Aarniokoski	Teirvägen 9 E 10 aarniokoski@luukku.com	02770 ESBO			0400-611 531
Peter	Fagerstedt	Jofsdalsgränden 4 C 1 peter.fagerstedt@suomi24.fi	02760 ESBO			040-842 9099
Riitta	Paasio	Tvillingstensvägen 49 a 5 riitta.paasio@esboif.fi	02760 ESBO	å tjänstens vägnar		050-435 9912

3.2 Träningsutskott

Förnamn	Släktnamn	Adress		Tel.hem	Tel.tj.	Gsm
Olli	Virkkala	Lammaspolku 14 A 11 olli.virkkala@student.hse.fi	01710 VANTAA			050-382 2891
Sari	Aarniokoski	Teirvägen 9 E 10 aarniokoski@luukku.com	02770 ESBO			0400-611 531
Ragne	Kytölä	Åbovägsporten 11 B ragne.kytola@movetec.fi	02700 GRANKULLA			040-578 4559
Matti	Vesterinen	Leirikatu 7 B 20 matti.vesterinen@gmail.com	02600 ESPOO			040-5220864
Riitta	Paasio	Tvillingstensvägen 49 a 5 riitta.paasio@esboif.fi	02760 ESBO			050-435 9912

Träningschef Glenn Lignell 0400-986074
e-mail: glenn.lignell@suomi24.fi

Suomen Urheiluliitto

Växeln 348 121 Kari Saarinen, vd 3481 2497
fax 3481 2367 Email: kari.saarinen@sul.fi

4. Idrottare i förbundens och distriktets träningsgrupper

4.1 SUL

4.1.1 Landslagsgrupp

Joachim Koivu Kari Korhonen/Antti Vierula
Robert Rotkirch Tom Andtbacka

4.1.2 NMV-grupp

Jenny Fagerstedt Sari Aarniokoski
Celine Fogde Sari Aarniokoski
Junia Koivu K Kari Korhonen/Eduard Hämäläinen
Elmo Koivunen Ursula Koivunen
Annika Norrman Helena Åström
Tommi Silvennoinen Ragne Kytölä

4.1.3 Spjutprojektet

Helga Himberg Leo Pusa
Henrik Himberg Leo Pusa

4.2 SFI, 7-tusan

4.2.1 Elitgruppen

Celine Fogde SH Sari Aarniokoski
Giia Lindström SH Olli Virkkala
Jemima Backman ML Sari Aarniokoski
Jan Bosas ML Thomas Asp
Robert Rotkirch ML Tom Andtbacka
Joli Koivu HMK Eduard Hämäläinen/Kari Korhonen
Antti Miihkinen HMK Jouko Miihkinen
Daniel Sjö Lind HMK Krister Lönnqvist
Alexis Troberg HMK Pontus Troberg
Joachim Koivu K Kari Korhonen/Antti Vierula
Junia Koivu K Kari Korhonen/Eduard Hämäläinen

4.2.2 UtmanargruppA

Kira Kytölä SH Ragne Kytölä
Sara Savola SH Sari Aarniokoski
Oki Vuonoranta SH
Lena Rehula ML Niklas Rehula/Elina Kari

Jenny Vuonoranta	ML	
Jenny Fagerstedt	HMK	Sari Aarniokoski
Patricia Lönngrén	HMK	
Roberta Sandström	HMK	Matti Vesterinen
Sami Kankaanoja	K	Kari Kankaanoja

4.2.3 UtmanargruppB

Tobias Öhman	SH	Sari Aarniokoski
--------------	----	------------------

4.3 NÄID: lägergrupper

Intensivläger

Framtidsgrupp 2

Framtidsgrupp 1

sprint Emma Aro, Anna Korman

häck Celine Fodge, Hannah Hietala, Charlotta Schönberg, Heidi Markelin,
Annika Silvennoinen

uthållighet Jemima Backman, Kyrkkö Laura, Tinja Lindgren, Lena Rehula

gång Elmo Koivunen, Annika Norrman, Ida Rekonen, Joosep Teemaa, Kialiina Tonttila
Linda Rehula, Amanda Åström

hopp Philip af Hällström, Jenny Fagerstedt, Nicole Fransman, Roni- Pekka Järvi, Laura
Antikainen, Johanna Grönholm, Saara Kari, Roberta Sandström, Antti Sappinen, Tommi
Silvennoinen

kast Otto Sammalisto, Miika Kari

5. Träningsverksamhet

5.1 Träningsbidrag

Följande idrottare har beviljats träningsbidrag för år 2010:

Cathrine Boman, Jan Bosas, Celine Fogde, Kim von Gerich, Rami Hovinen, Sami Kankaanoja,
Joachim Koivu, Joli Koivu, Junia Koivu, Giia Lindström, Antti Miihkinen, Annika Norrman,
Robert Rotkirch, Daniel Sjöling, Alexis Troberg, Matti Vesterinen, Jenny Vuonoranta, Oki
Vuonoranta

5.2 Tränararvode

Följande tränare har beviljats tränar- eller instruktörsstöd för år 2010:

Ragne Kytölä, Sari Aarniokoski, Tom Andtbacka, Olli Virkkala, Jouko Miihkinen, Helena
Åström, Elina Kari, Minna Korpijaakko-Aro, Oki Vuonoranta, Jorma Haaranen, Krister
Lönnqvist, Seppo Hovinen, Pontus Troberg, Kari Kankaanoja, Kjell Forsman, Björn Andersson,
Matti Vesterinen, Heidi Mustalammi, Johanna Ryyänänen, Katariina Paasio, Thomas Asp, Stefan
von Gerich, Veli-Matti Ranta, Kira Aalto-Setälä, Ursula Koivunen, Per Lindroos, Roberta
Sandström, Björn Stenvik, Jan Åström, Therese Lindgren, Linda Johansson, Jenny Fagerstedt,
Jemima Backman, Sanna Pollari

ESBO IDROTTSFÖRENING r.f.
FRIIDROTTSSEKTIONEN

5.3 Träningsaktiviteter

5.3.1 Hallträning (03.10...29.04.)

Kannbrobacken	knattar	må	17.00...19.15
	-97 och tidigare födda		19.15...22.00
	- 98-99 födda	ti	19.00-20.00
	-97 o tidigare födda		19.00-21.00
	-98-99 födda	to	19.00...20.00
	-97 o tidigare födda	to	19.00...21.00
	-97 o tidigare födda	sö	15.00...17.00
Lagstad skola	-knattar/juniorer	to	18.30...20.00
Källstrands konditions- o.gymsal (styrketräning)	juniorer o. äldre	sö	10.00...13.00
Kannbrobackens gymsal (styrketräning)	juniorer o. äldre	ti	19.00...21.00
Otnäs idrottshall	juniorer o. äldre	må	19.30...21.00 (SUL)
		on	18.00...21.00 (HelSy)
		lö	13.00...14.00 (HelSy)
			14.00...17.00 (Esbo IF)
Lintumetsän koulu	juniorer o. äldre	ti	17.00...18.30(sluten grupp)
Kvarnbäckens hall	juniorer o. äldre		enligt överenskommelse med resp. personliga tränare

5.3.2 Idrottsplaner under sommaren

Köklax (04.05...16.09)	knattar	ti	18.00...19.30
	juniorer o. äldre		18.00...21.00
	juniorer o. äldre	to	18.00...21.00
Alberga (04.05...16.09)	juniorer o. äldre	on	19.00...21.00
Grankulla (06.05...16.09)	knattar	to	18.00...20.00
	juniorer o. äldre		18.00...21.00

Grankulla idrottsplan kan användas under eftermiddagar även andra dagar än torsdagar.

5.4 Lägerverksamhet och samlingar

5.4.1 SFI/NÅID:s 7-tusan lägerdatum

II	06-10.01	Kuortane
III	08-11.04	Kuortane
I/2011	hösten 2010	Kuortane

5.4.2 Utomlandsläger (SFI), Portugal

17.04-22.05 Portugal, Vila Real de Santo Antonio

5.4.3 NÅID:s knatteläger

Intensivläger II	29-31.1	Kisakeskus
Intensivläger III	27-28.3	Kisakeskus
Intensivläger I/2010	3-5.12	Kisakeskus
Framtidsgrupp 1	16-18.4	Vierumäki
Framtidsgrupp 1	12-14.11	Vierumäki
Framtidsgrupp 2	26-27.3	Vierumäki
Framtidsgrupp 2	5-6.11	Kisakeskus

5.4.4 Egna läger

ungdomsgrupperna	15-17.01	Vierumäki
	hösten	plats öppen
knattegrupperna	våren	plats öppen
	hösten	plats öppen
grendagar	arrangeras efter behov i olika grenar och grengrupper	

5.4.5 Samlingar och träffar

NÅID

tränarträffar	i samband med övriga NÅID-läger + eventuella övriga	
Vårmöte/ledarinformation	våren	plats öppen
Höstparlament/höstmöte	november	plats öppen

Esbo IF knattar

säsongavslutning	13.12	Finns
------------------	-------	-------

juniorer och äldre

vårträff för aktiva	maj	platsen öppen
säsongavslutning	nov/dec	platsen öppen
träff för toppidrottarna	mars/april	platsen öppen
	december	platsen öppen

tränare/ledare

tränarmöten	regelbundna tränarmöten
-------------	-------------------------

funktionärer

funktionärsträff	öppet
------------------	-------

6. Tävlingsverksamhet

- Anmälningar till alla FM, SFIM OCH DM-TÄVLINGAR sköter **OLLI VIRKKALA**
tel: 050-382 2891 eller email: olli.virkkala@student.hse.fi
- Anmälningar till knattarnas F/P-dagar sköter **RIITTA PAASIO**
tel: 050-4359912 eller email: riitta.paasio@esboif.fi eller email: knatte@esboif.fi
- ALLA TÄVLINGSRESULTAT skickas till **GÖRAN EKEGREN**, email:
goran.ekegren@espoo.fi

6.1 Tävlingskalender

NÄID:s och SUL:s samt HelSy:s tävlingkalendrar delas ut åt tränarna och gruppledarna samt åt vissa idrottare.

6.2 Egna arrangemang

<u>datum</u>	<u>kl.</u>	<u>arrangemang</u>	<u>plats</u>
24.01	15.00	NÄID mästerskap inomhus	Kvarnbäcken
13.03	14.00	Knatteklubbmästerskap inomhus	Otnäs idrottshall
26.04	18.00	Knatteklubbmästerskap i terräng	Grankulla spånkana
18.05	18.30	ÄREVARVET	Köklax
21-22.5		Skolornas stafettkarneval	Alberga
27.05	18.00	Klubbmästerskap, del 1	Grankulla
11.06	18.00	NiceRun	Hagalund
18-20.6		Finlandia Junior Games	Alberga
30.06	17.00	Elittävling	Alberga
14.08	15.00	HCM, saftstation	Lövö
25.08	18.00	klubbmästerskap del 2	Alberga
28.08	10.00	Juniorlandskamp FIN-SWE	Alberga
01.09	18.00	SFI-seriens distriktsfinal (delarrangör)	Alberga
11-12.09		Strandmaraton	Otnäs
xx.09	10.00	Svenska skolornas mästerskap, lågstadieskolor	Grankulla
xx.09	10.00	Skolkamp, högstadieskolor	Grankulla
10.10	11.00	Solvalla Marschen	Solvalla

Interna åldersklassstävlingar 4 st F/P 7-13: 4 st maj-september

7. Utbildning

7.1 Utbildning för tränare

7.1.1 Målsättning

Aktivt deltagande på kurser (tränargruppen kartlägger behovet och utser deltagare till kurser)

7.1.2 Kurser

Barnledarkurs (FBLU)

FSI/SFI

kurs 1/2010

1.del	6.3	Nagu
2.del	24.4	Åbo

“YU-ohjaaja”-kurs

HelSy:

April 2010 Plats öppen

Föreningstränarutbildning (FFTU)

SFI

del 1	29-31.1	Kuortane
del 2	12-14.03	Kuortane
del 3	26-28.03	Kuortane

SUL

Kurs 1	20-23.5 och 16-20.6	Virpiniemen liikuntakeskus
Kurs 2	16-19.9 och 29.9-3.10	Eerikkilä

Steg-3 Valmentajatutkinto (uthållighet, kast, gång, mångkamp)

SUL

del 1	21-24.10	Pajulahti
del 2	02-05.12	Kuortane
del 3	13- 16.01.2011	Kuortane

Föreningstränarfortbildning (FFTFB)

SFI

31.10 plats öppen

Utbildningsverksamhet för ledare och funktionärer

NÄID

mars föreningsledarutbildning.

Esbo IF

enligt behov

8. Informationsverksamhet

8.1 Intern information

Esbo IF INFO utkommer 2 gånger under året i pappersformat.
Friidrottssektionen utger informationsbladet "Stafettpippen". 2-3 ggr/år
Tränarna och äldre aktiva informeras regelbundet per e-mail
Hbl:s sekreterarspalt och Länsiväyläs "urheiluseurat"-spalten samt övriga
tidningar används för information
Föreningens [www](#)-sida på Internet uppdateras regelbundet
E-post används för att försnabba och effektivera utskickandet av kallelser,
protokoll och annan information till styrelsemedlemmar mm

Egna anslagstavlor används i Köklax, Grankulla, Kannbrobacken
Informationsbrev till föräldrar och sponsorer utskickas vid behov
Mötesprotokoll skickas ut inom styrelsen samt till föreningens ordförande och
till Esbo IF INFO:s ansvariga redaktör

8.2 Utåtriktad information och PR

Hbl, RadioMellanNyland m.fl. kanaler används för att ge information före och
efter olika arrangemang
Föreningens [www](#)-sida används som informationskanal
Alla tävlingsresultat skickas per e-mail av tävlingsledaren/-sekreteraren eller
statistikansvariga till distriktets (Torsten Lindquist och Hilding Wikner) och
förbundets (Juhani Jalava) statistikansvariga. Resultaten förs också in på
föreningens [www](#)-sida
Vid store tävlingsarrangemang utsetts det en egen informationsansvarig som
sköter kontakterna till media

8.3 Information utifrån till ledare, tränare och ledande funktionärer

Yleisurheilun Kuvalehti, Juoksija, Valmennus & Kuntoilu, Valmennusuutiset,
Yleisurheilu, SUL-ottelut, distriktens tävlingskalendrar, statistikböcker och
årsböcker beställs åt tränare, ledare och funktionärer efter behov.
Cirkulär och annan post från förbund, distrikt och staden tillkommer
ordförande, sekreterare, informatören och statistikansvariga
Föreningens representanter i olika instanser får information för vidarebefordran
till medlemmarna
Funktionärer och domare erlägger regelboken vid funktionärsutbildningar

8.4 Informationsträffar

Informationsträffar för att sköta den interna informationen hålls för ledare,
tränare, aktiva och funktionärer. Träffarna hålls gruppvis eller tillsammans som
t.ex. vårträffar och säsongavslutning (se tidigare text)

9. Tidningsprenumerationer

9.1 Yleisurheilun kuvalehti

Beställs åt: Aktiva tränare och friidrottsstyrelsens medlemmar, listan upprätthålls av
styrelsen.

9.2 Juoksija

Beställs åt: styrelsen beställer

9.3 Valmennusuutiset

Beställs åt: styrelsen beställer

9.4 SUL-ottelut

Beställs åt: styrelsen beställer

9.5 Yleisurheilu

Beställs åt: styrelsen beställer

9.6 SUL Vuosikirja

Beställs åt: styrelsen beställer

9.7 SUL:s tävlingskalender

Beställs åt: tränargruppen upprätthåller lista

9.8 SUL:s föreningsmeddelande

Beställs åt: Ulla-Riitta Nordberg

9.9 NÅID:s tävlingskalender

Beställs åt: Styrelsen upprätthåller lista, ca 60 st skaffas.

10. Understöd

10.1 Understöd för tränare

		ansökningsdatum
<u>FSI/SFI</u>	ansökningar för tränarfortbildning	31.10

10.2 Understöd för föreningen

<u>Esbo stad</u>	grundunderstöd (innehåller tränarunderstöd)	26.02
	hyror för idrottslokaliteter	januari 2010
	understöd för internationell verksamhet	29.10
	stipendier för idrottare	29.10
	utbildningsunderstöd	29.10

<u>SFI</u>	Nils-Erik Nymans stipendiefond	31.10
------------	--------------------------------	-------

SLU	Nuori Suomi	15.03
-----	-------------	-------

<u>Esbo IF</u>	Tiina Lillaks fond	31.12
----------------	--------------------	-------

10.3 Reservering av tränings- och tävlingsutrymmen

<u>Esbo stad</u>	sommarträningsturer på idrottsplanerna	08.01
	turer i skolgymnastiksalarna	26.02
	turer i idrottshallarna under vintersäsongen	26.02
	reklamplatser på idrottsplanerna	26.03