



## Trygg Idrott – Trygg Miljö!

Styrelsen har beslutat att alla ledare i Västerås Friidrottsklubb som har kontakt med barn (Barn är alla under 18 år) ska visa upp ett begränsat registerutdrag från polisen. Utdraget ska lämnas senast 1 januari 2020. Henrik Astfors ansvarar för kontrollen av utdragen. Mer information och instruktioner kommer från Henke. Klubbens riktlinjer är uppdaterade: [Riktlinjer Västerås Friidrottsklubb](#)

Vi har ett samarbete på gång med MyFamilyProtection. Det är en app-tjänst för att barnsäkra internet med bland annat automatisk blockering av sidor med farligt eller olämpligt innehåll. Du som förälder får en överblick över ditt barns digitala liv. Mer info skickas ut när allt är klart.

### Ny i klubben

Vi är glada att presentera en ny VFK:are: Merih Hagos. Merih är 21 år, kommer från Eritrea och har tävlat för Eskilstuna. Han är väldigt lovande och tävlar främst i längre distanser där han tillhör toppen i Sverige med följande tider för 2019: 3 000 m 8.30, 5 000 m 14.33 och 10 000 m 30.18.

Vi hälsar Merih varmt välkommen till klubben och vår framgångsrika löpgrupp med Daniel Allard och Magnus Wallenius som tränare.



### Certifierade tränare

Vi fortsätter att satsa på utbildning för våra tränare. Henrik Smidskog, Tobias Ulegård och Magnus Wallenius har blivit antagna att gå utbildning till certifierad coach inom sina respektive grenar. Vårt att veta är att vi utbildar flest ledare/tränare i Sverige.

### Förstärkning på ungdomssidan

Vi söker en junior/senior i klubben som är duktig på administration och friidrott, för att hjälpa vår huvudtränare Håkan med ungdomsverksamheten. Vi har tänkt oss en arvoderad timersättning alternativt en deltidsanställning. Skicka en intresseanmälan till Håkan Setthammar om du är intresserad. E-post: [hakan@vasterasfriidrott.se](mailto:hakan@vasterasfriidrott.se)

### SM-pokalen 2019

Vi slutade på 18:e plats i SM-pokalen efter årets SM-tävlingar. Vi fick ihop 104,75 poäng mot 110 poäng 2018. Vi tappade poäng på seniorsidan då både Sofi Flink och Malin Marmbrandt var skadade under SM. Däremot är vi starka på ungdomssidan som tyvärr inte ger lika många SM-poäng. Slutställning: Senior 21:a plats. Junior 16:e plats och ungdom 11:e plats. Totalt 18:e plats.

### Kommande arrangemang

Till följande arrangemang behöver vi funktionärshjälp.

**30 november Expressbild-spelen**

*Kom gärna med tips och ideér på hur vi kan utveckla klubben! Vi ses i Westinghouse Arena!*

*Per Andersson, ordförande VFK styrelse*