



God Jul och Gott Nytt År!!!

Det är en klyscha men ändå så sann...nu är det snart jul igen...och nytt år...var det inte alldeles nysst? Kalenderåret är snart och det är dags för glögg, pepparkakor och tända ljus. Jag vill med stor värme tacka er alla för ett fantastiskt 2017 och önska er en God Jul och ett Gott Nytt 2018.

Men det är inte bara julemys som har genomsyrat de senaste veckorna. #metoo har följt av en rad upprop och ett av dem är #timeout som berättade om kränkningar inom idrotten. Sexuella trakasserier, förminskande språkbruk och annat kränkande beteende på grund av sexuell läggning, kön, ursprung eller av vilken annan anledning som helst är givetvis inte accepterbart inom Västerås friidrottsklubb. Jag vill gärna tro att det inte förekommer inom vår förening, men med alla dessa upprop så inser man att det finns (nästan) överallt. Jag vill gärna tro att det inte förekommer i vår förening. Men med alla dessa upprop under #metoo inser man att det finns (nästan) överallt. Styrelsen kommer i närtid att uppdatera 'VFK-riktlinjer' i allmänhet och avsnittet med värdegrund och krisplan i synnerhet. Till dess att det arbetet är gjort finns här en kort vägledning för hur du gör om du skulle stöta på kränkande beteende inom vår förening;

Om du hör eller upplever kränkande beteende hos dina barn och ungdomar hoppas jag att du tar tag i de situationerna på en gång. Om du inte vet hur du ska eller bör agera eller behöver stöd i att hantera situationen kan du vända dig till sportchef [Peter Holmroos](#) eller till [mig](#). Du kan även vända dig direkt till Svenska friidrottsförbundet där det finns bra stöd på deras [webb](#) med [samtalsunderlag och vägledning](#). Friidrottsförbundet kan du även [kontakta direkt](#). Om du som aktiv upplever kränkande situationer hoppas jag att du vänder dig till någon vuxen som du känner förtroende för och som hjälpa dig att hantera den uppkomna situationen. Ni tillsammans eller med stöd från VFK eller friidrottsförbundet.

Trivsel och glädje

Men vi har glädjeämnen också, såklart. Kanske har ni noterat att antalet cykelställ har fyrdubblats i antal och mångmångdubblats i kvalitet. Vi tackar badhusbygget på Lögarängen för att vi får ärva, inom sinom tid kommer vi även att få ärva värdeskåp – det dröjer lite längre...till det nya badhuset är klart om vi inte kan övertala dem att släppa dem tidigare. Återanvändning det är grejjen!

Vi har dessutom en ny bod i sikte till Apalby. Min förhoppning är att vi kan fira det nya året genom att klippa band och inviga den i början av januari.

Kontakta sportchef [Peter Holmroos](#) om du har frågor

Arrangemang av hög kvalitet med många deltagare, 2020

"Arrangemang av hög kvalitet med många deltagare" är ett mycket viktigt mål. Intäkterna bär vår ekonomi och har avgörande bäring på den träning vi kan erbjuda våra aktiva. För att nå detta mål behöver vi jobba tillsammans. Tillsammans ta oss an utmaningarna och göra dem till framgångar. VFK anordnar inomhusarrangemang (friidrottstävlingar) och utomhusarrangemang (friidrottstävlingar och motionslopp) och nedan under 'viktiga datum' ser du vilka det är. Känner du att ditt hjärta redan nu slår lite extra för något av arrangemangen och vill hjälpa oss att lyfta det till oanade höjder, kontakta [Per Tunander](#)

Ett led utvecklingen av våra motionslopp är att vi söker tre kvinnor som kan vara ambassadörer för Vårruset

- En som aldrig har sprungit 5 km
- En som vill sätta personligt rekord
- En som har vårruset som uppvärmning inför det "riktiga" loppet, Stadsloppet 10 km.

De tre kvinnorna får en startplats och träningsprogram samt återkoppling kring sin träning mot att VFK får göra tre korta intervjuer med dem innan loppet och en efter. Är du en av de kvinnorna, eller känner du den kvinnan? Ansök till ordforande.vasterasfriidrott@gmail.com

Aktiva på hög nationell nivå, 2022

Ett sätt att få aktiva på hög nivå är att stötta dem så mycket vi bara kan. Vi har tagit fram ett koncept där vi i vestibulen kommer att sätta upp guldsyltar med loggan på de företag som vill stödja Västerås friidrottsklubbs ungdomsverksamhet. Sponsringen går oavkortat och utan mellanhänder till utvecklingen av våra aktiva genom att vi styr pengarna till utrustning, utbildning av tränare, inspirationsföreläsare med mera som kommer våra aktiva till direkt nytta. Läs mer om detta sist i brevet.

Ekonomi i balans

Styrelsen har fatta beslut om en budget för 2018. Vi har jobbat hårt för att hitta ett sätt att få en ekonomi i balans och samtidigt behålla eller öka kvalitén på det vi gör inom föreningen. Det absolut viktigaste är att vi, minst, kan behålla 2017 års nivå för våra aktiva med avseende på träningsläger med mera. Vi kommer även att kunna ha dubbel bemanning under slutet av 2018 så att ny kanslichef/klubbdirektör kan gå parallellt med Per Tunander under en period innan han går i pension. Detta möjliggörs genom att vi höjer flera av våra avgifter (aktivitetsavgift samt anmälningsavgifter till motionslopp, arrangemang och sommarkul), vi fortsätter att starta upp nya grupper samt att vi har minst samma antal deltagare i våra arrangemang och motionslopp som under 2017. Har du frågor om budgeten kontaktar du styrelsens kassör [Per Andersson](#)

Viktiga datum

27-28 januari	Westinghouse inlagda gurkspel
3-4 mars	VeteranSM i Westinghouse Arena
22 mars	Årsmöte
14-15 april	Quicknetspelen
31 maj	Vårruset Västerås
14 juni	Stadsloppet
29 augusti	Blodomloppet

Ha nu en fantastiskt fin jul!

Patrizia Strandman, ordförande VFK styrelse

PS Glöm inte att läsa om månadens styrelsemedlem på nästa sida...ds

Månadens styrelsemedlem; Joakim Larsson

Namn: Joakim Larsson

Ålder: 45

Styrelseuppdrag: Inget specificerat uppdrag

Antal år (ca) i föreningen: 8

Antal år (ca) i styrelsen: 1

Annan koppling till VFK: tränare i 04/05 grupp 1.

Veteran aktiv i stav och sprint. Förbundsstarter.

Idrottsbakgrund: fotboll, innebandy och elitdomare i innebandy.

Tre styrkeområden: tålmodig, lyhörd och glad.

Detta vet få om mig: jag har tränat barn i gymnastik.

Om jag fick ett friår som bara var mitt skulle jag...: Åka jorden runt.

Om jag får en present hoppas jag det är en...: Stor påse saltlakris :)





Good to great and greater to success

Det är klart jag vill STÖDJA VÄSTERÅS FRIIDROTT

Där kan du och ditt företag vara med!

I vestibulen kommer vi att sätta upp guldplätterade skyltar med loggan på de företag* som vill stödja Västerås friidrottsklubbs ungdomsverksamhet.

Du ser det framför dig – hur bra ditt företags logga gör sig på en guldplätterad plakett som sitter på en azurblå fondvägg...och att detta är det första du och alla andra som besöker friidrottshallen ser.

Sponsringen går oavkortat och utan mellanhänder till utvecklingen av våra aktiva genom att vi styr pengarna till utrustning, utbildning av tränare, inspirationsföreläsare med mera som kommer våra aktiva till direkt nytta.

Skylt

Storlek: 30x12 cm

Färg: guldplätterad

Tryck: svart

Kostnad: 2 000 kr per år (plus eventuell reklamskatt)

Beställning kommer att ske kvartalsvis med en första beställning i januari 2018

Klart du ska vara med!

Skicka ett mail märkt med "Det är klart jag vill stödja Västerås friidrott" till

arrangemang@vasterasfriidrott.se

Kom ihåg att ange fakturaadress samt att bifoga företagsloggan i svart

Tack för ditt stöd!

* Eller ditt eget namn om du vill göra en personlig sponsring