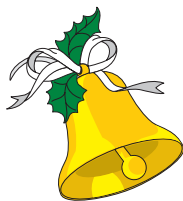


# Fight@rn

Nummer 4 • 2017 – årgång 47

God jul & Gott nytt år alla medlemmar  
önskar Hässelby friidrott

## Årsmöte i Stockholms distriktet



*Våra pristagare Magnus Wickert och  
Johan Fallenius mottar priser av  
O8fri:s ordförande Johan Storåkers.*



I början av december hade Stockholms Friidrottsförbund (O8fri) årsmöte. På mötet uppmärksammades Hässelby SK positivt på två olika sätt.

Priset som bästa klubb i Stockholm 12–14 år är vi mycket stolta över. **Johan Fallenius** fick som ansvarig tränare motta priset. Johan har under året tillsammans med tre andra föräldrar (Joans Beckman, Mats Eriksson och Fredrik Kihlström) drivit träningen för 14 årskullen.

Priset som bästa Ungdomstränare gick till vår anställde tränare **Magnus Wickert** som ansvarar för hela föreningens ungdoms- och barnverksamhet.

Under året har han bland annat tagit fram ett utbildningsmaterial som är anpassat för just vår förening.

Materialet ger alla ideella tränare ett utomordentligt bra stöd för planering och genomförande av träningspass osv i grupperna.

---

Vi tar såklart emot insändare - men lovar inte att allt publiceras.

Foto i Fightern: DECA text och bild om inget annat anges.

# 5 frågor till Marianne Fricke Stjernström som är vår heltidsanställda kanslist

Det är 10 år sedan Marianne började sin tjänst här på kansliet. Vi passar på att ställa lite frågor till henne:

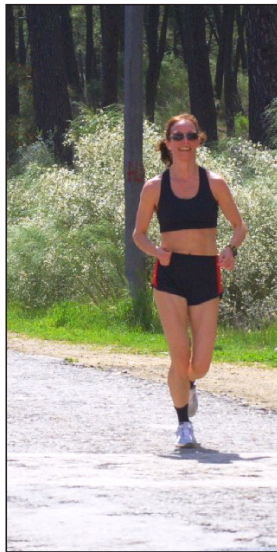
**F** – Det är nog inte så många som vet vad man gör som kanslist på ett idrottskansli. Vilka uppgifter är det som upptar den mesta delen av din tid?

**M:** Mest tid går åt att svara på mejl. Mejl om tävlingar, fakturor, frågor om aktiviteter, om klubbkläder. Mejl om andra klubbar, mejl om idrottsstjärnor och ifrån olika idrottsförbund som bör besvaras. Man kan mejla om precis allt. Jag gör verkligen vad jag kan för att svara alla.

Utöver mejl, skriver och lägger jag ut texter på klubbens webbsida, som jag också är ansvarig utgivare för. Jag sköter även klubbens sociala medier (Facebook) och Hässelbyloppets (Facebook och Instagram). Och så svarar jag på några mejl till.

Jag sköter bokföring, löner och arbetsgivardeklarationer och svarar i telefon. Jag säljer klubbkläder. På min lott ligger även Friidrottsskolan, Måndagskul och Knatteknatet. Varje verksamhet har duktiga chefer, men jag är den ifrån klubben som ledarna mest jobbar mot.

Jag sammanställer rapportering till stat och kommun för att vi ska få bidrag. Och jag jobbar med mejl - nämnde jag det? ;-)) I år har jag dessutom varit involverad i Häs-



*Marianne Fricke Stjernström på träningsläger.*

selbyloppets PR-kampanjer, korrälat arbetskompisars texter...

**F** – Vad upplever du som det roligaste med att jobba på ett friidrottskansli?

**M:** Det roligaste är att det är ett mångskiftande jobb. Det är också roligt med kollegor (jag har varit egen företagare, som frilansjournalist tidigare) och att möta en massa unga människor. Det viktigaste är att jag får arbeta med något som jag upplever som meningsfullt. Jag skulle svårt för att sälja bensin, eller med att sälja märkeskläder.

**F** – Du började jobba ganska sent inom idrotten. Vad gjorde du dessförinnan och hur kom du i kontakt med Hässelby SK?

**M:** Jag var inne på frågan innan. Men jag har arbetat med ganska mycket innan jag blev journalist och en del efter med. Jag har jobbat på Systembolaget och hemtjänsten, räknat sedlar på Åhléns, målat lokaler, delat ut tidningar, varit filialföreståndare på olika tidningsdistrikt, lärt barn att rida, jobbat på caféer och restaurang. Mycket av det medan jag dansade och gick teaterutbildningar. Jag var med i en teatergrupp ett tag, något som tyvärr inte genererade så mycket pengar att leva på men det var lärorikt och kul.

Jag älskade dans och träning av alla slag, men när jag blev mamma var det enklaste att bara knyta på sig skorna och springa en stund när tillfälle gavs. Och på den vägen var det. När jag tränat varje dag i ett år och inte tyckte att det genererade så många minuter till godo på milen, blev jag frustrerad

och ringde till Hässelby SK för att få hjälp. Det fick jag. Sedan dess har jag blivit kvar.

**F** – Vilket är ditt största fröidrottsminne?

**M:** Hm, jag har två lagbrons från terräng-SM de var ju båda lite häftiga, men Patrik Sjöbergs världsrekord på DN-galan var kanske ännu mer fantastiskt. Hela Stadion sjöd! Och när Usain Bolt gjorde 19,19 på VM i Berlin 2009 var jag där. Det är ju också oförglömligt.

**F** – Vad ser du främst fram emot under 2018?

**M:** Jag ser fram emot augusti, jag planerar att åka till EM i fröidrott som går i Berlin. Hoppas på nya världsrekord - gärna av någon Hässelbyare. Det hela smäller ännu högre då.

## Utegym på IP

Under den här sommaren har vi jobbat hårt med att söka ekonomiskt bidrag från olika instanser för att till våren kunna bygga ett utegym på Hässelby IP. Förutom de ekonomiska bidragen kommer föreningen att gå in med ungefär 150 000 kronor för att projektet ska bli av. Byggstarten är planerad till någon gång i maj månad och beräknas ta drygt två veckor innan det finns ett användbart gym. Gymmet ska bestå av ett flertal maskiner som gör att man kan träna hela kroppen under kontrollerade former. För de allra yngsta blir det också en motorik- och balansbana som klubbens samtliga grupper kan använda sig av. Ytan är också tillgänglig för motionärer som besöker IP, vi hoppas att det ska bidra till en mer levande idrottsmiljö i området.



*Byggstart för utegym på idrottsplatsen är planerat till maj.*

## KLUBB – Frisk Friidrott

Hässelby SK deltar aktivt för en mer skadefri friidrottsmiljö för våra medlemmar. Sjukgymnast Jenny Jakobsson leder ett forskningsprojekt som förhoppningsvis ska leda till att skadefrekvensen minskar inom vår idrott. Hässelby SK kommer att delta i forskningen där alla våra aktiva i högstadieålder erbjuds delta i projektet men det sker självklart på frivillig basis.

Under projektet kommer de som deltar att få fylla i ett frågeformulär med jämna intervall där dem svarar på frågor med kryss i rutor, exempelvis en 5 gradig skala eller liknande. Om ett drygt år kommer vi att få ta del av resultaten och därmed mer hjälp att hålla våra aktiva ännu mer skadefria.

## **Vi söker ledare för friidrottsskolan 2018!**

Friidrottsskolan är en viktig och rolig del av Hässelby SK's verksamhet som är mycket uppskattad av barnen och deras föräldrar. Till årets friidrottsskola söker vi nu dig som ledare. Våra ledare får lära sig att ta ansvar och arbeta i ett lag. Tillsammans kommer vi att ha en fantastisk sommar.



Är du född 2003 eller tidigare – tveka inte att söka!

Ansökningsperioden öppnar i februari, mer info kommer inom kort på klubbens hemsida.

---

## **Medlemsavgifter 2018**

Från och med 2018 gäller följande medlemsavgifter i Hässelby SK. Fakturan skickas till alla medlemmar via Sportadmin till den mailadress som finns i vårt medlemsregister, dvs samma mailadress som du får medlemstidningen på.

Upp till 14 år - 750:- (100:- medlemsavgift + 650:- aktivitetsavgift)

15-17 år - 1 000:- (200:- medlemsavgift + 800:- aktivitetsavgift)

18 år och uppåt - 1 100:- (300:- medlemsavgift + 800:- aktivitetsavgift)

Familjeavgift maximalt upp till 1 950:- (350:- medlemsavgift + maximalt 2 aktivitetsavgifter á 800:- st)

# Hässelby friidrott önskar dig en riktigt god jul och ett gott nytt år!



Hässelby friidrott välkomnar alla och erbjuder aktiviteter för alla från knattar till veteraner, motionärer till elit, tjejer, killar och alla som vill vara med.

## Massor av aktiviteter

Vi har verksamhet för knattar och ungdomar, en bred ungdomsverksamhet, elit för ungdomar, juniorer och seniorer. Löpare på alla nivåer är välkomna till Långlöpargruppen.

## Knatte Knatet och Måndagskul är vår "prova på" verksamhet

Knatte Knatet och Måndagskul startar i april och är klubbens nybörjarträning. Samtidigt med Måndagskul finns Förelärdrankul/Löparkul motionslöpning för alla nivåer. Knatte Knatet är löpning för killar och tjejer mellan fem och tolv år och här får mammor och pappor vara med och springa med barnen om de vill.

## Friidrottsskolan

Hässelbys populära Friidrottsskola för pojkar och flickor 7 till 14 år gamla genomförs även 2018 på Hässelby Idrottsplats. Friidrottsskolan är öppen under sommarlovet första och sista veckor. All information om Friidrottsskolan 2018 finns i januari här på hemsidan för Hässelby SK, då går det också bra att anmäla sig.

## Rutinerad arrangörsklubb

Hässelbyloppet i sin nuvarande form arrangerades för första gången 1988, men tävlingen har anor som går tillbaka ända till 1915.

Bland de första större allmänna tävlingar som klubben anordnade var HesselbyLoppet.

landsvägsloppning Hässelby-Spånga-Hässelby. Detta blev upptakten till en mer än hundraårig tradition att arrangera löparävlingar.

## Stafettlöpning på 30- och 40-talet

Hässelby Runt kombinerades med festligheter i Folkets Park då start och mål låg i direkt anslutning.

## Hässelbystafetten blev Hässelbyloppet

På 70- och 80-talet var Hässelbystafetten en av landets största stafettlöpningar. Från toppåret 1980 började intresset avta för stafetter. De rena motionärerna drog sig till längre distanser, inte minst tack vare tillkomsten av Stockholm Marathon 1979 och Tjejmilan 1984.

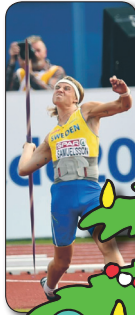
Här ett axplock från klubbens arrangemang, de flesta arrangeras ihop med Spårvägens FK.

Stockholm Marathon, VårRuset, Tjejmilan, Bellmanstafetten och TjurRuset. Hässelbyloppet arrangeras i egen regi.



## Tack!

Alla aktiva för underhållningen, tränare, ledare, anställda och funktionärer för allt arbete, samarbetspartners, publik och övriga som hjälper till och stöttar verksamheten.



Hässelby friidrott har varit bäst i Sverige de senaste 20 åren!



Magnus Wickert var inte den ende Hässelbytränaren som hyllades på obfri's årsmöte. Johan Fallenius mottog priset för bästa ungdomsgruppen mellan 12-14 år utifrån DM-poäng. Alltså klubbens o3-grupp som Johan har varit med och tränat ända sedan gruppen startades.



Magnus Wickert, Hässelby SK har utsetts till Årets Ungdomsledare i o8-Friidrotten. Bakom sig har han ett långt och hängivet engagemang i den stockholmska ungdomsfriidrotten. Under 2017 ansvarade han bland annat för Hässelbys ungdomsverksamhet 8-15 år.

Magnus har varit ungdomstränare sedan 1996. Redan sitt första tränarår fick han första gången distriktsförbundets pris Årets ungdomsledare. Nu får han samma pris igen.

Foto: Jonas Hedman



Klubbens o3-ors mixtag kammade hem brons i kraftmätningen efter en riktig nagelbitare till stafett!

# www.hskfriidrott.se