



# Nyhetsbrev 1, 2024

## Föreningen informerar

Äntligen börjar det gå mot ljusare tider och den efterlängta utomhusträningen börjar snart! Vi startar utomhussäsongen med en vår-kickoff den 21/4 där alla föreningens team tränar samtidigt och avslutar med att äta hamburgare/korv tillsammans.

### Friidrottsskola

Nu går det att anmäla sig till en av sommarens höjdpunkter, Friidrottsskolan. Aktuella veckor är v.26 samt v.33. Anmälningssänk finns på hemsidan.

### Specialinriktad grenträning

Under våren kommer vi att hålla specialinriktad grenträning. Om du är tränare eller aktiv friidrottare över 12 år med intresse att utveckla detaljerna inom de valda grenarna får du inte missa detta tillfälle. Aktuella datum: 11/4 Medeldistans, 4/5 Häck, och 11/5 Kula. Kallelse kommer via SportAdmin.

### Vårens Bålsta-tävlingar

Bålsta Stadslopp  
27 april  
Vårkastet 25-26 maj  
Klubbmästerskap 27 och 29 maj  
Kraftmätningsskval 2 juni

### Läger i Falun

Den 17-19 maj bjuder vi in till träningsläger i Falun. Resan är kraftigt subventionerad av klubben, vilket gör att vi håller låga priser (700 kr) för att så många som möjligt ska kunna följa med och njuta av träningsglädje och gemenskap!

VÅRA HUVUDSPONSORER

BÅLSTA  
**MAXI**  
ICA STORMARKNAD

Länsförsäkringar  
Uppsala

HÅBOHUS  
HÅBOHUS  
Hyreslägenheter i Håbo kommun

Sparbanken  
i Enköping



För att ta del av aktuella händelser:  
Bålsta IK - Friidrott på Facebook  
Balstaik på Instagram

## Ordföranden har ordet

Status gymbygget?

Status/info om planer för inomhushall? Något på gång gällande arenan som vi kan nämna? Det kommer att hända mycket roligt i vår förening under året.





# Nyhetsbrev 1, 2024

## Nystyrelse

Den 13 mars genomfördes årsmötet. På mötet röstades Gabriela Covarrubias in som suppleant i styrelsen samtidigt som Martin Westerberg lämnade sitt uppdrag. Stort tack till Martin för det fantastiska arbete han har gjort under alla år i styrelsen.



## IUSM 2024

Stort grattis till Carl Berggren P15 som tog brons och Svea Enghag Aaskov F16 som tog en femte plats, båda i Viktkastning.



## Mångkamps-SM

Stort grattis även till Ivan Nilsson P17 som tog en femte plats och Tove Norrby F15 som tog en tolfte plats samt nytt klubbrekord.

## i EÖÖi ä ¶ Ep ämuEi

?òp ñAØ · þû Qub¶pi EÖÖi ä ¶ Ep ämuEi mEi ä?þû¶ñ ØØ µ  
ë ¶ Ep ämu i Ü· ñAØÛ Eë û AFE¶i i ÖÄë µþ ñÖû¶ ÜÆ  
V Ü Ei äµæÖE

Ordförande:

Robert Thorslund

Ledamöter:

Josephine Rohr

Rikard Nilsson

Ann-Sofie Wiman

Elisabeth Mandorf

Nina Linell

Magnus Persson

Suppleanter:

Linus Rosén

Gabriela Covarrubias

## Hannes Erlingsson är aktuell som en av ledarna i Friidrottskolan



### Vilken gren gillar du mest och varför?

Spjut eftersom det är en gren som kräver en blandning av styrka och teknik. När man får med båda delarna samtidigt i en kast får man en väldigt härlig känsla (som förstärks ännu mer när man tar personbästa).

### Vad är det roligaste med Friidrottskolan?

Att jag får använda mina egna erfarenheter som aktiv för att hjälpa andra att utvecklas. Det är extra kul att se när någon deltagare tar sig förbi ett "hinder" som de stött på i grenen, speciellt eftersom jag själv vet hur det känns att lyckas med något sådant.