



Upplands  
Friidrottsförbund



# Uppland samarbetar!

Ett samarbetsprojekt mellan friidrottsföreningarna i Uppland kring träning, kompetensutbyte, och friidrottsutveckling. Detta genom ett antal gemensamma träningar i IFU arena under våren 2017.

Första gemensamma träningspasset är söndagen den 8 januari enligt följande:  
9.30 - 11.30 Träning för aktiva 7-11 år.  
12.00 - 14.00 Träning för aktiva 12-15 år

Ledare ska följa med och hjälpa till med träningarna. Till den yngre gruppen får man gärna ta med ungdomsledare som hjälper till men det måste vara vuxna ledare med också. Ledare är på plats 30minuter innan träningen för att samplanera. Inga aktiva kan vara med utan ledare.

Till träningen för de äldre kommer vi även att ta in ett antal inspiratörer i olika grenar till varje tillfälle. Även här måste de aktiva ha ledare med sig då det behöver vara fler grenar som vi tränar jämfört med antalet inspiratörer. Val av grenar kommer att göras på plats.

Syftet med projektet är att skapa goda träningsmiljöer, skapa ökade samarbeten och nya kontaktytor för att utveckla ungdomsfriidrotten i Uppland. Tanken är också att kunna använda "inspiratörer" som håller i träningarna för de äldre och att få "ungdomsledare" som kan hjälpa till med träningarna för de yngre.

Alunda SK håller i strukturen och organisationen runt första tillfället. Hoppas att många föreningar hänger på. *Tack vare bidrag från Svenska friidrottsförbundet via Idrottslyftet så är träningarna kostnadsfria!* Ersättning kommer att utgå till ungdomsledare som hjälper till i form av biocheck samt till inspiratörerna. Har du förslag på goda inspiratörer så hör av dig. Efter det första tillfället ser vi hur vi arbetar vidare.

Anmäl antalet deltagare och ålder samt antalet ungdomsledare och ledare senast den 4 januari, men gärna tidigare, till: [kristina.soderlund@ uppsala.se](mailto:kristina.soderlund@ uppsala.se)  
Vid frågor maila eller ring: 0708-563084. Det kommer att finnas ett maxantal på deltagarna så först till kvarn gäller.

Välkomna till en rolig träningsdag som sedan fortsätter med fler träningar under våren!

Mvh Kristina Söderlund Alunda SK