



2025-09-18

Hej alla föräldrar och aktiva i 2013-gruppen!

Nu är vi igång med höstterminen och här kommer viktig information om träningar, tävlingar och inomhussäsongen 25/26.

Utomhussäsongen hösten 25

Vi fortsätter träna utomhus fram till höstlovet med följande schema:

- **Torsdagar & Söndagar:** Friidrottsträning med 2013-gruppen
- **Måndagar:** Kast och medeldistansträning (2013 + Ungdom)
- **Tisdagar:** Hopp och spänstträning (2013 + Ungdom)

Stockholmskampens final, lördag 4 oktober

Säsongens sista tävling utomhus är faktiskt **inomhus**; Stockholmskampens final i **Sollentuna friidrottshall**.

Grenar för FP12 (födda 2013):

- 60 m häck (F12 & P12)
- 600 m (F12 & P12)
- Kula (F12 & P12)
- Längdhopp (F12)
- Höjdhopp (P12)
- 5 x 200 m stafett (FP12)

Inför inomhussäsongen 25/26.

Träningar

Måndagar – Trollbäckshallen / Kumla skola (2013 + Ungdom):

- 18:30–19:00 Gemensam uppvärmning utomhus
- 19:00–20:30 Kast och styrka inomhus (Richard & Christer)
- 19:00–20:00 Löpträning utomhus (Albin)

Tisdagar – Sättra friidrottshall (Externa tränare):

- Step Forward-träning kl 18:00–19:30 (obs! hallavgift). Mer info:
https://hanvikenssk.myclub.se/site_node/830/nyheter/step-forward-i-host

Torsdagar – Trollbäckshallen (2013):

- Friidrottsträning med 2013-gruppen (tid ej fastställd)



Söndagar – två alternativ planeras (2013):

- Cirkelträning på Hanvikens skola (tid ej fastställd)
- Friidrottsträning i Sättra friidrottshall (tid ej fastställd, obs! hallavgift)
Obs! Inställt vid tävlingar i hallen.

Hallavgift – Sättra friidrottshall

Från och med 12 år gäller avgift för träning i Sättrahallen:

- Enkelbiljett: 150 kr
- Klippkort (10 ggr): 1300 kr
- Säsongskort (12-åring): 1100 kr (beställs via Jens, sportchef)
- Fullständig info om Träningskort & tider: <https://www.friidrott.se/gotland-stockholm/satra-friidrottshall/traningskort-tider-priser-och-kriterier/>

Tävlingar under inomhussäsongen

Anmälan till tävlingar utförs själv av den aktiva / förälder på tävlingsarrangörens hemsida. Alla tävlingar finns i distriktets tävlingskalender:

<https://www.friidrott.se/gotland-stockholm/tavlingar/tavlingskalender/?sida=4&tavlingstyp=inomhus>

Vi lägger upp kallelser till större tävlingar i MyClub för att man ska kunna se vilka andra som är anmälda, vilket underlättar planering och eventuell samåkning.

De *-markerade tävlingarna tänker vi försöka samla oss kring lite extra, aktiva och föräldrar.

Hanvikens ungdomsgång planerar att åka till Örebro Indoor Open 10-11 januari med möjlighet att övernatta på hotell (aktiv tillsammans med föräldrar). Detta kan vi också följa med på. Sportchef Jens kommer att skicka ut separat information om detta.

Startavgifter till nedanstående tävlingar ingår i sektionsavgiften. Efteranmälan bekostas själv.

Datum	Tävling	Plats	Arrangör
*15–16 nov	Första Chansen	Huddinge	Huddinge AIS
*6–7 dec	SAYO Indoor	Sollentuna	Turebergs FK
12–14 dec	Luciaspelen	Stockholm	IFK Lidingö FK
9–11 jan	Scandic Indoor Open	Huddinge	Huddinge AIS
10–11 jan	Örebro Indoor Open	Örebro	KFUM Örebro FK
16–18 jan	Täby Vinterspel	Stockholm	Täby IS FK
24–25 jan	Mondo Indoor Games	Uppsala	Uppsala IF FK



Datum	Tävling	Plats	Arrangör
30 jan–1 feb	Hammarbyspelen	Sätra	Hammarby IF FK
7 feb	Vinterkalaset	Skärholmen	Sundbybergs IK
8 feb	Hellas Indoor	Nacka	Hellas FK
*15 feb	Lilla Hässelbyspelen	Sätra	Hässelby FK
14–15 mars	Haninge Open	Haninge	Österhaninge IF
15 mars	Lilla Hammarbyspelen	Sätra	Hammarby IF FK
21–22 mars	Regionmästerskap Svealand	Stockholm	Bromma IF
*28–29 mars	Sista Chansen	Huddinge	Huddinge AIS

Träningsläger på Bosön – lördag 22 november

Vi hoppas att många i gruppen väljer att delta på klubbens träningsläger tillsammans med ungdomsgruppen och 2014-gruppen. Det kommer att bli en kul dag. Se mail från sportchef Jens samt MyClub-kallelse!

Har du frågor? Hör gärna av dig till oss tränare. Vi ser fram emot en rolig och utvecklande inomhussäsong tillsammans!

**Vänliga hälsningar,
Tränarna för 2013-gruppen**