



## Verksamhetsplan för Elmhults sport club 2024

### Simsektionen

Simsektionen kommer fortsätta att fokusera på frisim, med upp till var och en att själv välja simsätt efter preferens och förmåga.

I dagsläget finns det ingen som håller i träningspass, men är det någon som önskar hålla i, eller komma med förslag på träningspass så är ni mer än välkomna att höra av er så kan vi titta på ett upplägg som skulle kunna fungera.

Vi kommer fortsätta sammabeta med ÄSS med tider och banor i simhallen även nästa säsong

Simsektionen genom Anton

### Friidrottssektionen

Friidrottssektionen 2024 består utav:

Stefan (Tillträdande sektionsansvarig)  
Petrus (Avgående sektionsansvarig , löpletare ESCRUNNERS)  
Bertil (Suppleant)  
Lovisa (Suppleant)  
Cameron (Huvudtränare)  
Andreas (Ledare ESCRUNNERS)  
Michal (Ledare friidrott)  
Sathish (Ledare friidrott)  
Ellen (Ledare friidrott)

### Verksamheten

Vi siktar på en växande sektion 2024, med fler träningstimmar, fler aktiva och fler ledare. Grunden kommer som alltid att vara regelbunden träning för hela familjen. Vi uppmuntrar till återkommande deltagande i tävlingar då vi tycker det är viktigt att sätta upp mål för sig själv och sin träning. Som "klassikerförening" har vi ett årligt mål och fokus på Lidingöloppet.

Vi har ambition att åter introducera gemensamma långpass i löpgruppen ESCRUNNERS samt att starta en ny träningsgrupp i friidrott inför höstterminen.

Inomhussäsongen 15 jan - 25 mar

Utomhussäsongen 8 apr - 26 maj

Veckoschema VT 2024 (januari - juli)

Måndagar	17:30-19:00	Linné	Friidrottsträning grupp vit, födda 2010-2012
Måndagar	17:30-19:00	Linné	Friidrottsträning grupp blå, födda 2013-2015
Tisdagar	18:00-19:30	Klöxhult	ESCRUNNERS löpgrupp
Tisdagar	18:00-19:00	Klöxhult	ESCRUNNERS nybörjargrupp (start i Mars)
Söndagar	09:00	Klöxhult	ESCRUNNERS långpass (start till våren)

Veckoschema HT 2024 (augusti - december)

Måndagar	17:30-19:00	Linné	Friidrottsträning grupp vit, födda 2010-2012
Måndagar	17:30-19:00	Linné	Friidrottsträning grupp blå, födda 2013-2015
Tisdagar	18:00-19:30	Klöxhult	ESCRUNNERS löpgrupp
Torsdagar	17:30-18:30	Linné	Friidrottsträning grupp svart (start i Augusti)
Söndagar	09:00	Klöxhult	ESCRUNNERS långpass

**Planerade arrangemang**

KM långlöpning  
 KM friidrott  
 Möckeln Runt Ultramarathon  
 Älmhult Fights Cancer  
 Elmeloppet

Tisdag 14 maj  
 Datum ej fastställt  
 Lördag 8 juni  
 Lördag 4 maj  
 Lördag 14 september

(KM, Möckeln Runt Ultramarathon samt Elmeloppet kommer märkas av klubbens 40 årsjubileum)

## Budget och sponsring

Inför HT 2024 och framåt avser vi ta ut en terminsavgift för friidrottsträningen. Inkomsterna från detta ska tilldelas friidrottssektionen utan att delas med andra sektioner då den är till för att täcka de utgifter och kostnader sektionen har för just friidrottsverksamheten. I linje med andra föreningar planerar vi att ha en avgift som baseras på barnets ålder och antal träningstimmar / vecka.

Vi vill premiera och uppmuntra både barn, ungdomar, motionärer och elitmotionärer att ställa sig på startlinjen för att representera klubben, och att alltid göra sitt bästa efter sin egen förmåga, både nationellt och i vårt närområde. Vi önskar subventionera eller ge rabatterat pris på följande tävlingar: (med reservation för ändringar)

### Motionslopp

- |                   |               |           |
|-------------------|---------------|-----------|
| • Annelundsrundan | Ljungby       | Mars      |
| • Hallarydsloppet | Hallaryd      | April     |
| • Festivalloppet  | Strömsnäsbruk | Augusti   |
| • Elmeloppet      | Älmhult       | September |
| • Lidingöloppet   | Stockholm     | September |

### Distriktsmästerskap

- |                           |                      |          |
|---------------------------|----------------------|----------|
| • DM och VDM halvmarathon | Karlshamn, Uddloppet | April    |
| • DM och VDM 10.000m      |                      |          |
| • DM och VDM 5000m        | Högby, Ölandsspelen  | Juli     |
| • IDM 3000m               | Kalmar               | Februari |

### Friidrott

- |                        |          |           |
|------------------------|----------|-----------|
| • Växjöolympiaden      | Växjö    | September |
| • Veteran VM friidrott | Göteborg | Augusti   |

(Vid pallplacering subventioneras hela startavgiften)

## Investeringar

Baserat på det behov vi har är vår ambition att införskaffa följande inför vårterminen: (Vi planerar bekosta detta via sponsorskap eller tänkt terminsavgift senare i år)

- Kompletterande väderskydd för höjdhoppsmattan
- 6 Vortex spjut a 319kr [Nerf Vortex Mega Howler - Klubbensport.se](https://www.klubbensport.se) 1914kr
- 2 st flexirope a 199kr [Höjdhoppssribba soft | Tress.com](https://www.tress.com) 398kr
- Ett antal sandpåsar 3-400g
- 6 st kundkorgar a 135kr [Kundkorg Bolmen, 20 liter, svart | Gerdmans](https://www.gerdmans.se) 810kr
- 2 st 400g spjut a 649kr [Spjut med gummisspets 400 gram | Tress.com](https://www.tress.com) 1298kr
- 2 st 600g spjut a 749kr [Spjut med gummisspets 600 gram | Tress.com](https://www.tress.com) 1498kr

Utöver denna träningsutrustning, behöver vi även skapa en övningsbank och tränarpärm med material om klubben och vår friidrottsträning, men övningar och träningspass, vilket våra ledare kan använda i sin ledarroll med barnen. För detta kommer vi behöva köpa en del kontorsmaterial. Totalt räknar vi med investeringar på ca 10.000kr

## Utbildning och lärgrupper

Vi kommer hålla internutbildning för ledare en gång per månad. "Coach the coaches" i syfte att ge ledarna större kunskap inom respektive friidrottsgren.

- Grundutbildning för tränare erbjuds till alla ledare
- Friidrott för barn erbjuds till alla huvudledare

Vi kommer hålla följande lärgrupper

- Elmeloppet
- Älmhult Fights Cancer
- Coach-the-coaches
- Sektionsmöten

### Skidsektionen

Skidsektionen planerar att driva verksamheten likt tidigare år.

### Cykelsektionen

Verksamhetsplan saknas.

### Budget 2024

Budgeten 2024 ser ut som föregående år förutom ett tillägg på 10 000 kronor för klubbens 40-årsjubileum.