

## Hallå där!

**Karin Högberg,** friidrottsledare sedan 2011 i MAIK och själv aktiv friidrottare sedan 1982.

– Det är så roligt med den nya arenan i Landvetter!



### Vad betyder den nya arenan?

– Det ger en annan nivå på träningen, bättre träning förstås med en bättre arena, och roligt att träna med full utrustning! Och som gammal friidrottare uppskattar jag underlaget, det är av stor betydelse för löpkänslan. Det upprustade "klubbhuset" kommer också bli bra. Saknar möjligen ett utomhustak, eftersom det så ofta regnar hade det varit bra att ha tak att lägga väskor eller ha samling under.

### Vad ser du fram emot under kommande friidrottsår i MAIK?

– Jag önskar faktiskt fler ungdomar. Det går utmärkt att börja med friidrott i vilken ålder som helst, man måste inte ha börjat vid sexårsåldern, utan kan med fördel ha växlat mellan olika idrotter. På det sättet är en individuell idrott bra. Gruppkänsla är inte avhängigt hur duktig man är rent fysiskt. Det roliga är som sagt: utvecklingen inom var och en!

### Hur är det att vara ledare?

– Kul! Glada barn och ungdomar som man ser utvecklas, på flera sätt, inte bara fysiskt! Men ibland kan det vara svårt att hålla tempo i gruppen och samtidigt hinna se till var och en som individ och utveckla deras teknik.

### Är det svårt att få ledare till friidrotten?

– Nej, vi har flera föräldrar som är med och som blivit "bitna". Det ÄR roligt även för de vuxna, och en möjlighet till viss egen fysisk träning som man aldrig skulle komma i närheten på annat sätt.

### Många slutar idrotta vid 15-16 årsåldern.

#### Hur kan man undvika det?

– Jag tror att den sociala samvaron kan hålla ihop gruppen och göra att individen inte slutar. Det finns ingen motsättning mellan att ta sig tid att träna och hinna med skolan, vilket en del anför som argument för varför ungdomar slutar träna. Tvärtom finns det ett samband mellan fysisk träning och goda skolprestationer.

### Hur kan friidrotten stärkas ytterligare i kommunen?

– Bristen på inomhushallar är ett stort problem. Det blir svårt under kommande halvåret. Vi får träna utomhus året runt, så vissa dagar hade det varit bättre att få vara inomhus. Detta gäller ju inte bara friidrott, även om jag uppfattar en inte helt "rättvis" fördelning av halltider mellan olika idrotter.



Friidrottsarenan i Landvetter invigs. Friidrottaren Erika Johansson talade fint om den nya arenan!

## Nya friidrottsarenan invigd

### Landvetter idrottsplats har fått mycket fina möjligheter för friidrott. Invigningen var välbesökt och firades med träning!

– Nu får vi en fantastisk och viktig arena att utöva friidrott på. Äntligen kan vi ha riktiga tävlingar här och också locka hit nya ungdomar som vill friidrotta, säger en nöjd Lars Brodal, ordförande i MAIK.

Den nya arenan har längdriktiga banor och håller hög kvalitet i allt material.

– Nu blir det även en fördel för skolorna här i Landvetter och för klubbens 200 aktiva blir det lättare att fortsätta med friidrott upp i åren. Vi är bra på att få ungdomar att fortsätta, men det gäller att ha bra arenor för det. Målet



Lycka till. En blomma fick ordföranden Lars Brodal (t.h) av Per Gustavsson, GFF (t.v.).

är att också bygga en seniorverksamhet i Härryda, som det finns i Mölndal.

– Alla som vill prova friidrott är så välkomna. Det är bara att dyka upp på träning.

## Inspiration på högsta nivå

Under hösten erbjuder vi två häftiga inspirationskvällar för idrottsledare. Båda kvällarna är kostnadsfria för deltagare från föreningar i Härryda kommun och Mölndals Stad. Missa inte detta! Mer information och inbjudan till kvällarna finns på Facebooksidan Idrottens kurser i Mölndal och Härryda: [www.facebook.com/IdrottensLedarveck](http://www.facebook.com/IdrottensLedarveck)

• **Onsdag den 14 oktober kl 18.00-21.00** kommer **Mattias Sunneborn till Mölndal** för att berätta om hur man kan träna snabbhet och explosivitet. Inom många idrotter är snabbhet en avgörande egenskap. Snabba prestationer kan dock ställa krav på olika förmågor hos idrottaren. Det kan handla om att snabbt förflytta sig



Längdhopparen Mattias Sunneborn. 1 EM-guld och 21 SM-guld!

från en position till en annan eller att reagera snabbt. Mattias Sunneborn – med många års erfarenhet från friidrott på elitnivå, har genom sina år som tränare märkt att det finns ett enormt intresse för explosivitet- och snabbhetsträning inom de flesta idrotter. Kvällen innehåller både föreläsning och praktikpass! **Anmälan senast 11/10 till [sofia.blomgren@vsif.se](mailto:sofia.blomgren@vsif.se)**





**IFK Hällingsjö pojkar -06.** Hela laget efter matchen som de vann stort. Dessa killar kommer bli en bra grund för att bygga upp en fortsatt framgångsrik fotbollsverksamhet i samhället.

# IFK Hällingsjö ser framåt med fotboll och populära bilbingot

**Samhället Hällingsjö ligger så fint vid sjön Gingsjön i utkanten av Härryda kommun. Här finns fotbollsklubben IFK Hällingsjö och ett av västsveriges mest populära bilbingon!**

Det är fullt ös på Björkängsvallen denna söndag. Pojkar-06 spelar match och Hällingsjö leder med 13-0. De är överlägsna.

– Jippii, vi vinner! Och nästan alla har fått göra mål, säger en entusiastisk pojke vid sidlinjen.

Fotboll är det mest centrala i klubben och det finns möjligheter för alla åldrar: "fotbollskul" för de minsta, knatteverksamhet med både killar och tjejer, ungdomslag för både tjejer och killar, damlag, herrlag, ett "old-boys", och ett fixargång, senior 65+.

– Vårt motto är "Kom, träffas och trivs med IFK Hällingsjö", säger ordföranden Louise Göterheim. Vi är en liten klubb på en liten ort och tanken är att det ska vara en mötespunkt för alla åldrar.

Klubben har en tydlig målsättning att vara en samlande kraft för samhället och att hålla hög kvalitet på verksamheten.

– Alla ska ha möjlighet att komma och träna hos oss. Det vikti-

gaste är att det ska vara roligt och att alla får vara med och att alla våra tränare har utbildning. De lägger upp träning som är anpassad till alla spelare. Alla ska känna att de kan, samtidigt som tränarna utmanar dem som behöver det. Se till att alla spelare känner sig trygga, ha kul och att ingen mobbing förekommer. Viktigt att vara en bra kompis och aldrig klaga på medspelare eller domare.



## Vad är målet inför kommande säsong?

– Givetvis att ha kvar alla våra medlemmar och att bli fler. Vi ska fortsätta vårt samarbete med HUS (Hällingsjö, Ubbhult, Sätåla) när det gäller vår ungdomsverksamhet. Det året barnen fyller 9 år har klubbarna möjlighet att samarbeta om det finns för få spelare för att skapa lag. Damlaget har vi föreningen HUS FF och Herrlaget samarbetar med Ubbhult, berättar Louise.

## Vad behövs för att utveckla verksamheten mer?

– Det hade varit bra med en konstgräsplan i Hällingsjö. Finns önskemål om att kunna spela ute längre på säsongen. Vi har en grusplan som används både som plan och parkering.

## Är det lätt att få ledare? Engagerade föräldrar?

– Än så länge har det gått bra. Vårt motto är att om många gör lite, så att få slipper göra mycket. Vi engagerar många föräldrar och tränare så att det inte blir betungande. Det är jätteviktigt för en sådan här liten förening att vi har så bra sammanhållning och att folk ställer upp, säger Louise.



**IFK Hällingsjö's bilbingo.** Varje lördag kommer 150-200 sugna bilbingospelare till Hällingsjö.



## IFK Hällingsjö's bilbingo är legendarisk

De flesta har nog hört talas om att klubben driver bilbingo. För klubben är den ett jätteviktigt inslag.

– Vi lever på vår bilbingo vilket innebär att vi inte behöver sälja bingoletter, andra lotter, korb, kläder eller annat för ekonomin, säger Louise Göterheim.

Bilbingon startades 16 maj 1982 av bland annat Göran Johansson som var engagerad i bilbingon fram till sin bortgång förra sommaren. Första lördagen 1982 kom det 34 bilar, numera kommer det cirka 150-200 bilar.

– Vi har bilbingo varje lördag klockan 14.00 från början av maj till mitten på oktober, säger Louise.



## Två killar som gillar fotboll:

Erik Schutz, 9 år, är målvakt och Linus Nikander, 8 år, spelar ute.

## Vad är roligast med fotboll?

– Det är kul att träffa kompisar och att vi vinner matcher, tycker både Erik och Linus.

## Hur är det att spela ute och att vara målvakt?

– Det är roligt att vara målvakt. Ibland gör man några fina räddningar och så slipper man springa så mycket, tycker Erik.

– Jätteroligt att göra mål. Jag gjorde ett nu i den här matchen, säger Linus.

## Om man inte spelar fotboll i Hällingsjö, vad gör man då istället?

– Spela dator, eller något annat. Det finns egentligen bara fotboll här i Hällingsjö, men kanske ska de börja med basket i skolan.

## Har ni några fotbollsidoler?

– Målvakten John Alvbåge i blåvitt, säger Erik.

– Zlatan är bäst, tycker Linus.

## Kommer ni fortsätta spela fotboll länge, tror ni?

– Ja, jag kommer nog fortsätta länge, säger Linus.

– Ja, kanske, men jag vill gärna lära mig segla också, säger Erik.

## Fakta IFK Hällingsjö

Hemsida: [www.ifkhallingsjo.se](http://www.ifkhallingsjo.se)

Kontakt: Louise Göterheim, 070-817 92 28

Medlemsavgift: 400 kr, 800 kr för dem över 15 år





David, 15 år från Hindås. Ungdomsledare för Hindås Kanotklubb och har gått ledarskapsutbildning.

## David Åkerström, engagerad ledare

Det behövs unga duktiga ledare i många olika sammanhang. Sportlabbet, Sommarskolan eller i det vardagliga arbetet ute i föreningarna. David Åkerström från Hindås har tagit steget!

### Vem är du, David?

– En vanlig kille från Hindås, som paddlar kanot, och går i nian på Landvetterskolan.

### Varför ville du bli ledare?

– Jag blev erbjuden att gå en dagskurs som SISU ordnade inför årets Sportlabbet. Det var väldigt roligt och intressant.

### Vad fick du lära dig?

– Jag lärde mig jättemycket. Om hur man förklarar för andra på ett bra sätt och hur man ska tänka för att prata inför en grupp så att alla förstår. Lärde mig att ha tålamod och hur en grupp funkar. Det ver verkligen intressant och mycket kan jag ha användning av i andra sammanhang, till exempel i skolarbetet.

### Hur gick det i årets Sportlabbet?

– Väldigt bra. Det var fyra söndagar med 12-13 personer som var med och lärde sig paddla kanot. Jag tror detta är jättebra, att man får testa på olika idrotter innan man bestämmer sig. Jag vill gärna fortsätta med detta till våren, jag gillar att lära ut. Vi i kanotklubben behöver fler aktiva i alla åldrar, som både vill träna och tävla.

### Hur ser framtiden ut?

– Jag kommer definitivt fortsätta att vara ungdomsledare av något slag i klubben. Ska även fortsätta själv nästa år med mer egen träning och fler kanottävlingar. Och det vore väldigt roligt om fler ville börja i klubben!

## Årets idrottsprofil 2015

Alla idrottsföreningar har varje år möjlighet att nominera en medlem i föreningen som profilerat sig med en föreningsinsats utöver det vanliga. Insatsen ska vara ideell och av den art att den gagnar föreningens utveckling i stort och smått. Föreningens styrelse skickar in nomineringen senast 26 oktober. Utnämningen av årets idrottsprofil sker på kommunfullmäktiges decembermöte. Priset består av 5 000 kr.

Läs mer på [www.harryda.se/idrottsprofil](http://www.harryda.se/idrottsprofil)

## Naturgym Landehof

Nu finns ett nytt utegym att nyttja vid Landehofstugan i Landvetter, motsvarande det som redan finns vid Finnsjögården i Mölnlycke. Gymmen består av 9 redskap med möjlighet till mångsidig och varierad träning. Ett kostnadsfritt gym som är tillgängligt dygnet runt!



## Nya tider för allmänhetens åkning i Landvetter

På höstlovet öppnar allmänhetens åkning för säsongen. Mån-fre under lovet är hallen öppen kl 10-13. Som vanligt är hallen öppen på helgerna ända fram t.o.m. mars ut, men i år med lite ändrade öppettider: fre kl 18.00-19.30 samt lör och sön kl 13.00-14.30.

Några dagar under säsongen är ishallen stängd pga. att det är arrangemang i hallen. Vissa helger kan hallen också vara stängd pga. att det är helgdagar t.ex. juldagen. Mer information om när hittar du på kommunens hemsida: [harryda.se/ishall](http://harryda.se/ishall)

## Svenska mästare

Härryda kommun uppväktar svenska mästare som bor eller verkar i kommunen. Varje år uppväktas alla mästare som anmält sin mästarstatus till kommunen. Anmälan görs senast 25 november. All information om anmälan finns på [www.harryda.se/mastare](http://www.harryda.se/mastare)

Uppväktningen sker på kommunfullmäktiges decembermöte och varje mästare får en gåva.

## Idéburna organisationer kallar till möte 8 oktober kl. 18.30 i Hindås stationshus

På mötet kommer representanterna för de idéburna organisationerna att presentera sig och vi fortsätter arbetet om samarbete och inflytande som påbörjades den 29 april 2015. Självklart finns även möjlighet att ta upp andra frågor som du tycker är viktiga. Varmt Välkomna!

# Inspiration på högsta nivå, 2



Under hösten erbjuder vi två häftiga inspirationskvällar för idrottsledare.

Båda kvällarna är kostnadsfria för deltagare från föreningar i Härryda kommun och Mölndals Stad. Missa inte detta!

Mer information och inbjudan till kvällarna finns på Facebooksidan Idrottens kurser i Mölndal och Härryda: [www.facebook.com/IdrottensLedarvecka](http://www.facebook.com/IdrottensLedarvecka)

• **Torsdag den 5 november kl 19.00-21.00** kommer **Susanne Pettersson till Mölnlycke** för att ge sina tips och råd till hur du blir en framgångsrik ledare. Susanne är bl.a. idrottspsykologisk rådgivare på Riksidrottsförbundets Elitidrottscentrum - Bosön, författare till flera böcker samt en av Skandinavien ledande konsulter inom förändringsarbete. Under hennes föreläsningar kombineras skritt med eftertänksamhet samtidigt som du får fler kunskaper om konsten att leda andra med framgång. **Anmälan senast 22/10 görs till [kristine.josephsson@sisu.o.se](mailto:kristine.josephsson@sisu.o.se)**

## Simskolan 2015



Sommarens simskolor lockade cirka 350 barn, trots den svala starten! Årets nyheter var:

- Tre perioder för att tillgodose alla olika önskemål om simskolestart
  - Extra skola vid Frökens udde
  - Påminnelse till simskolan i början av sommaren
  - Föräldrarna kunde se alla barnen i gruppen
- Årets simskola blev bra med många nöjda!