

Verksamhetsplan Västerås Friidrottsklubb 2026

1. Inledning

Västerås friidrottsklubb vill bidra till en positiv livsstil där såväl elit- som breddverksamheten inspirerar och lockar aktiva, ledare och föräldrar att engagera sig i friidrott oavsett ålder, kön, bakgrund eller ursprung. Kränkande särbehandling, sexuella trakasserier eller förminskande språkbruk på grund av sexuell läggning, kön, ursprung eller av vilken annan anledning som helst är inte acceptabelt.

Verksamheten inom Västerås friidrottsklubb består av två huvuddelar; en sportslig del och en arrangemangsdelen. Den sportsliga delen består av bredd-, elit-, para- och veteransverksamhet. Arrangemangsdelen innebär att klubben ordnar friidrottstävlingar och motionstävlingar. Arrangemangen finansierar till stor del lokaler och verksamhet.

Att representera Västerås friidrottsklubb innebär att vara en god representant för Västerås friidrottsklubb både på och utanför arenan. Vi arbetar för jämställdhet och jämlikhet på alla nivåer. Västerås friidrottsklubb arbetar för att främja en god hälsa och vill förmedla vikten av en hälsosam livsstil med balans mellan träning, sömn och mat och tar därför avstånd från alla former av doping och droger.

Verksamheten styrs i demokratiska former. Föreningen skall verka för att få fram elitfriidrottare men också för att göra friidrotten tillgänglig för den som vill ha friidrotten som motionsform eller vill verka som tränare/ledare.

Västerås friidrott är tillgänglig för alla oavsett kön, religion, och etniskt ursprung och tar avstånd från och arbetar mot all form av dopning.

2. Idrottsliga verksamheten

Träningsverksamheten

I VFK finns ca 25 träningsgrupper med aktiva från 7 till drygt 70 år samt knappt 200 ungdomstränare/junior-seniortränare. Träningar genomförs höst, vinter och vår i Westinghouse Arena samt på Arosvallen och Apalby under sommaren.

Under hösten startar vi nya grupper där många står i kö. Löpande under året fyller vi på de befintliga grupperna. Alla som vill börja friidrotta ska få chansen att pröva på friidrott.

Utöver träningar i sina egna träningsgrupper genomförs seminarier och kurser i syfte att utvecklas som aktiv samt träffar för att öka gemenskapen bland aktiva och ledare i föreningen.

Träningar och utvecklingsverksamhet för aktiva

Kärnan i föreningens verksamhet är träningen som genomförs året runt och i princip alla dagar i veckan.

Vad	Beskrivning	När
Träningar med sin egen träningsgrupp	7-10 år – 1-2 gång/vecka 11-12 år – 2-3 ggr/vecka 13-14 år – 3-4 ggr/vecka 15-16 år – 4-6 ggr/vecka 17 och äldre – 5-10 ggr/vecka	Året runt
Grenspecifika grupper	Befintliga specialgrupper (15 år och äldre) fortsätter sin verksamhet. Föreningen ämnar att ha gruppöverskridande mellangrupper/instegsgrupper med grenspecifik träning för aktiva 13-15 år. Detta finns i några grenar men målet är att utveckla denna verksamhet med befintliga grupptränare i ungdomsgrupperna. Struktur för detta presenteras av kansli/styrelse.	Arbetet med dessa grengrupper fortlöper under året.
Gemensam träning	Gemensam träning som vänder sig till aktiva 15 år och äldre. Gemensam träning i barn/ungdomsgrupper under sommarlov för att minska uppehåll.	Försöker vidareutveckla detta under 2026
Tester	Tester bedrivs inom egna verksamheten med befintlig utrustning eller hos extern aktör. Vid behov av assistans kring upplägg eller testutförande finns sportchef tillhanda. Enklare utrustning för spänst, snabbhets och uthållighetstester finns att använda i hallen.	På förfrågan av tränare/aktiv
Idrottsmedicinska samarbeten	Vi fortsätter med våra samarbeten hos Kopparhälsan och Joylife.	
Temaseminarier	Ett par temaseminarier med aktiva, exempel på tema är kost, mental träning mm	Mellan tävlingssäsongerna.
Skolsamverkan	Vi har nära samarbete med Widénska gymnasiet och NIU+LIU i friidrott där. Fortsätt verka för ett gott samarbete med tränarna där och en bra dialog kring träningsupplägg, tester osv för att verksamheten ska bli så bra som möjligt. Samtliga elever på NIU förväntas ha en träningsplan från tränare i föreningen. Sedan	Kontinuerligt under skolåret.

	2024 har MDU EVL möjlighet vilket förbättrar möjligheten till satsning och studier samtidigt på universitetsnivå. Vi är aktiva i utvecklingen av detta.	
Tävlingsresor	För barn och ungdomsaktiva genomför vi en gemensam tävlingsresa på inomhussäsongen och en på utomhussäsongen. Resan sker med buss som bekostas av föreningen. Till SM-tävlingar arrangeras i nästan samtliga tävlingar gemensam resa och logi för sammanhållning och gemenskap.	Inne/utesäsong

Lägerverksamhet

En viktig del i den idrottsliga verksamheten är de läger som de aktiva ges möjlighet att delta på. Det skapar en sammanhållning och samtidigt utvecklas de aktiva både idrottsligt och socialt.

Vad	Beskrivning	När
Utlandsläger	Under 2026 kommer inget utlandsläger att samordnas av föreningens kansli. Eventuella utlandsläger samordnas av tränare/aktiva på egen hand.	
Läger yngre	3–5 dagars träningsläger inom Norden. Vänder sig till aktiva 13-14 år. Bokas och samordnas av grupper själv med stöd av barn och ungdomsansvarig.	Under vår/sommar
Läger yngsta	2 dagars träningsläger i Västerås. Vänder sig till aktiva 11-12 år. Bokas och samordnas av grupper själv med stöd av barn och ungdomsansvarig.	Under vår/sommar
Småläger i Westinghouse Arena	Helgläger och dagläger i vår egen arena. Bokas och samordnas av grupper själv med stöd av barn och ungdomsansvarig.	Året runt

Lovaktiviteter

De lovaktiviteter föreningen arrangerar ger ungdomar möjligheten att prova på friidrotten utan att binda upp sig för ett helt år.

Vad	Beskrivning	När
Fredagar	Prova på i Westinghouse arena	Under hösten och våren

Sommarkul	Prova på friidrottens alla grenar under en vecka. Vänder sig till ungdomar i ålder 7–12 år	5–6 veckor under sommaren
Lovaktiviteter	Prova på friidrott under ett veckolov. Kan vara höstlov, påsklov etc.	Utvalda lovveckor under året

3. Tränarutveckling

Att rekrytera och utbilda tränare är en av de viktigaste aktiviteterna för att upprätthålla en framgångsrik idrottslig verksamhet.

Utbildningar

Vad	Beskrivning	När
Barntränare i friidrott	Vänder sig till ledare som tillsammans vill genomföra verksamhet för barn 7-10 år. Inga krav på förkunskaper.	Distriktet bestämmer när dessa utbildningar sker
Friidrottstränare steg 1	Vänder sig till ledare som tillsammans vill genomföra verksamhet för yngre ungdomar ca 10-12 år.	Distriktet bestämmer när dessa utbildningar sker
Friidrottstränare steg 2	Vänder sig till ledare som är verksamma i ca 12–14 årsgruppen och som nu vill förkovra sig vidare upp mot nästa åldersnivå.	SFIF bestämmer när dessa utbildningar sker
Friidrottstränare steg 3	Utbildningen vänder sig till ledare som tränar, eller som har för avsikt att börja träna aktiva i åldern 14-17 år. Första utbildningen där grengrupp väljs.	SFIF som bestämmer när dessa utbildningar sker
Friidrottstränare steg 4	Utbildningen vänder sig till ledare som tränar, eller som har för avsikt att börja träna aktiva i åldern 16/18 - 20/22 år i specifik grengrupp.	SFIF som bestämmer när dessa utbildningar sker
Funktionärsutbildningar	Olika typer av utbildningar för funktionärer. Det finns utbildningar som SFIF arrangerar för expertdomare. Vi avser också att hålla enklare funktionärsutbildningar internt vid behov.	SFIF bestämmer när deras utbildningar går. VFK arrangerar egen funktionärsutbildning vid behov.
Övriga tränarseminarier och utbildningar	Olika typer av riktade utbildningar såsom styrketräning, kost, mental träning etc.	Kan arrangeras på distrikts eller förbunds nivå men vi avser även att arrangera ett tillfälle internt

		på våren respektive hösten.
Antidopingutbildning	E-utbildning ”ren vinnare” uppmanas samtliga aktiva 15 år och äldre samt deras tränare att genomföra	Vintern/våren

Tränarmöten

Tränarmöten varannan månad. Syftet är samverka kring följande frågeställningar:

- Planera och följa upp träningsläger
- Planera och följa upp tävlingar
- Planera och följa upp gemensamma tävlingar utanför Västerås
- Följa upp tränarnas behov av utbildning, stöd mm.

Föreningen har tränarmöten uppdelade mellan ungdomstränare respektive junior-/seniortränare.

Ungdomstränarmöte

Klubbens ungdomstränare har ansvaret för att driva den operativa ungdomsverksamheten utifrån de riktlinjer som tas fram av ungdoms-, junior-, seniorkommittén som leds av utsedd styrelseledamot.

Junior-/seniortränarmöten

Klubbens junior- och seniortränargrupp har ansvaret för att driva den operativa junior- och seniorverksamheten utifrån de riktlinjer som tas fram av ungdoms-, junior-, seniorkommittén som leds av utsedd styrelseledamot.

Tävlingar i VFKs regi

En viktig del i VFK:s varumärke är att uppfattas som kompetenta och proffsiga arrangörer av friidrottstävlingar, såväl arenatävlingar som motionstävlingar. I dessa arrangemang hjälper såväl föräldrar, ledare och aktiva till med att få till detta.

Arenatävlingar

Tävling	Typ av arrangemang	När
Westinghouse Inlagda Gurkspel	Inomhustävling ungdom-senior	17-18 januari
VF-cupen	Intern klubb tävling, 6 deltävlingar	Jan-mars och okt-dec
Kraftmätningen	Lagtävling för 15-, 16- och 17-åringar	21 mars
Econ Games	Utomhustävling, ungdom-senior	10 maj

Westinghouse Gurkspel	Utomhustävling, ungdom-senior	8-9 augusti
Terräng-SM	SM i terränglöpning på Rocklunda IP	24-25 oktober
VF-terrängen	Terrängserie, 3 deltävlingar	oktober
Econ Games Indoor	Inomhustävling, ungdom-senior	Datum ej klart (nov/dec)

Motionsarrangemang/Löparrangemang

Arrangemang	När
Våruset	21 maj
Västerås Stadslopp	7 juni
Blodomloppet	26 augusti