



Verksamhetsplan 2026

Hellas Friidrottsklubb

Inledning

Hellas Friidrottsklubb - med historia från 1899 - bedriver friidrottsverksamhet för barn och ungdomar samt elitaktiva och veteraner. Hellas Friidrottsklubb är en del av Hellas Alliansförening.

Klubben bedriver främst träningsverksamhet på Björknäs IP och multihallen i Fisksätra i Nacka samt i Säturahallen i Stockholm. Klubbens verksamhet bygger på ideellt engagemang från ledare, tränare, funktionärer och medlemmar. Detta är en grundläggande förutsättning för att kunna erbjuda träning, tävling och social gemenskap för alla åldrar. Genom delaktighet och gemensamt ansvar skapas en levande och hållbar klubbkultur.

Verksamhetsplanen tydliggör klubbens mål, prioriteringar för året och bidrar till att skapa en gemensam riktning för styrelsen, tränare och ledare samt medlemmar. Genom att planera, genomföra och följa upp verksamheten vill klubben säkra god kvalitet i verksamheten, långsiktig utveckling och en trygg och inkluderande friidrottsmiljö.

Vision och värdegrund

Hellas friidrott ska vara en öppen, inkluderande och utvecklande friidrottsklubb. Genom att erbjuda träning och möjlighet till tävling skapar vi förutsättningar för såväl individuell utveckling som gemenskap och rörelseglädje med utgångspunkt i Riksidrottsförbundets och Svenska Friidrottsförbundets värdegrund.

Verksamheten bygger på Hellas friidrotts värderingar:

- Hellas friidrott är en förening med stort hjärta, med glädje och gemenskap i fokus.
- Vi ser ett samband mellan välmående och friidrottsträning där rätt träning i rätt ålder är viktigt med mycket lekfull träning för barn.
- Vi vill vara en förening med hög etik, god moral, rent spel och gott rykte där vi visar respekt för varandra.
- Hellas friidrott har nolltolerans mot alla typer av trakasserier, kränkningar och alla former av droger/alkohol samt doping.
- Vi vill utveckla verksamheten tillsammans med våra medlemmar.
- Barns rättigheter med utgångspunkt i Barnkonventionen är under ständig utveckling.

Mål för verksamheten

Föreningen vill växa och arbetar aktivt för att fler barn och ungdomar och olika målgrupper ska känna sig välkomna i vår verksamhet genom att verksamheten ska vara öppen och välkomnande för alla oavsett bakgrund eller ambitionsnivå. Barn och ungdomar ska få möjlighet att prova friidrottens olika grenar, ha roligt tillsammans och känna sig sedda i en trygg miljö.

- Säkra återväxten i föreningen genom att starta nya träningsgrupper årligen och kontinuerligt erbjuda plats till barn och ungdomar som är intresserade av friidrott.
- Erbjuder träningsgrupper för barn med särskilda behov.
- Genomföra dagläger under sommaren för barn och ungdomar.
- Arrangera Friidrottskul - en introduktionsverksamhet inom svensk friidrott som riktar sig till barn.
- Aktivt marknadsföra föreningen.



Verksamhetsplan 2026

Hellas Friidrottsklubb

Föreningen ska erbjuda tränings- och tävlingsmöjligheter för aktiva, anpassade efter nivå och ambition. Målet är att erbjuda goda träningsmöjligheter för alla åldersgrupper och främja sportslig utveckling, tävlingsvana samt idrottsglädje – från lokala och regionala tävlingar till nationell nivå både individuellt och i lag. Deltagande i tävlingar sker enligt klubbens Tävlingspolicy. Om föreningen inte har tillräckligt många aktiva för att delta i lagtävlingar, uppmuntras samarbeten med andra klubbar.

- Informera och uppmuntra alla föräldrar att ta del av och genomföra den digitala utbildningen Svensk Friidrottsförälder.
- **Barngrupper 7–11 år:** Fokusera på ungdomsmärket för barn och mångsidig träning där barnen får prova olika grenar. Verksamheten ska ge möjlighet att delta i tävlingar på en nivå som passar barnens ålder och erfarenhet, med fokus på rörelseglädje och kamratskap.
- **Ungdomsgrupper 12–17 år:** Träning ska utveckla grundläggande friidrottsfärdigheter och teknik, med möjlighet till regelbundet tävlande både individuellt och i lag. Målet är att ge varje individ chans att utmana sig själv och uppleva sportslig utveckling.
 - **Ungdomar 12 år:** Fokus på ungdomsmärket och mångsidighet. Klubben deltar i Stockholmskampen. Aktiva som deltar i DM.
 - **Ungdomar 13 år:** Fokus på ungdomsmärket och mångsidighet. Klubben deltar i Stockholmskampen. Aktiva som deltar i DM och RM.
 - **Ungdomar 14 år:** Fokus på ungdomsmärket och mångsidighet. Klubben deltar i Kraftmätningen. Aktiva som deltar i DM och RM.
 - **Ungdomar 15 år:** Fokus på ungdomsmärket och mångsidighet men även möjlighet att utveckla sin friidrott på högre nivå. Klubben deltar i Kraftmätningen. Aktiva som deltar i DM såväl som deltagande i USM.
- **Juniorer 16–20 år:** Erbjuder mer specialiserad träning med möjlighet till högre tävlingsnivåer. Fokus på ungdomsmärket och mångsidighet men även individuell utveckling och långsiktig prestationsförbättring. Klubben deltar i Kraftmätningen. Aktiva som deltar i DM och USM.
- **Seniorer** – Ge aktiva tillgång till avancerad träning och tävlingsmöjligheter på nationell och internationell nivå. Aktiva som deltar i DM och SM samt har landslagsuppdrag.
- **Veteraner** - Föreningen ska erbjuda veteraner möjlighet till träning och tävling. Representation på DM och SM.

Föreningen arbetar aktivt för att skapa goda förutsättningar och behålla engagerade tränare i alla åldersgrupper med åldersanpassad utbildning.

- Rekrytera nya tränare.
- Samtliga tränare ska ha genomgått den digitala utbildningen Svensk Friidrotts värdegrundsutbildning.
- Varje träningsgrupp ska ha en huvudtränare eller tränare med åldersanpassad utbildning.
- Tillhandahålla stöd till tränare genom tydliga rollbeskrivningar, administrativ hjälp, regelbundna ledarträffar och tillgång till bollplank.
- Erbjuder tränare möjlighet till kompetensutveckling och utbildning via exempelvis Svenska Friidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna.
- Ledar- och tränarträff med styrelsen.



Verksamhetsplan 2026

Hellas Friidrottsklubb

Föreningen försöker skapa en stark samhörighet och stolthet i klubben genom gemensamma aktiviteter för olika träningsgrupper och aktiva.

- Dagläger för barngrupper på Bosön.
- Träningsläger för ungdomar och juniorer utifrån träningsgruppernas planering.
- Gemensamma tävlingsresor för aktiva ungdomar och juniorer (Världsongdomsspelen i Göteborg juni 2026, Karlstad januari 2027).
- Genomföra ungdomsträffar vår och höst.

Hellas friidrott ska ha en ekonomi i balans som stödjer förutsättningar för att uppnå de idrottsliga målen över tid.

- Medlemmar (aktiva, föräldrar och ledare) bidrar med funktionärsinsatser enligt föreningens riktlinjer. Funktionärer får uppgifter och stöd av arrangemangsansvariga samt vid behov introduktion och utbildning.
- Klubben arbetar för att bevara och stärka samarbetet med befintliga sponsorer och utveckla nya partnerskap som stödjer verksamheten och bidrar till ekonomisk stabilitet.
- Klubben arrangerar egna arrangemang och tävlingar för att skapa möjligheter till sportslig utveckling och idrottsglädje för aktiva i alla åldrar, samtidigt som verksamheten bidrar till en ekonomi i balans.

Arrangemang genomförs i linje med klubbens värdegrund, med fokus på delaktighet, inkludering, trygghet och gemenskap. Om föreningen inte har tillräckligt kapacitet att arrangera tävlingar, uppmuntras samarbete med andra klubbar. Önskemål har kommit att vi ska arrangera en Castorama tävling.

Prioriterade arrangemang är:

- Nestléspelen
- Stockholmskampen – klubben ska arrangera en deltävling i Stockholmskampen på södersidan våren
- Friidrottsskola – erbjuda friidrottsskola vecka 25 och 26 på Björknäs IP samt vecka 33 på Saltsjöbadens IP. Målsättningen för 2026 är 150 deltagande barn och att ledarna främst ska vara äldre aktiva inom klubben.
- Björknässpelen september - lokal friidrottstävling med fokus på barn och veteraner. Målsättning för 2026 är att öka antalet deltagare med 50 % jämfört med 2025.
- Hellasloppet – ett motions- och löpevenemang på Hellasgården med löpupplevelser för deltagare i alla åldrar. Målsättning för 2026 är att öka antalet deltagare med 100 % jämfört med 2025 samt ha en bred representation av aktiva från andra föreningar inom Hellas Alliansförening.
- Hellas Indoor - friidrottstävling inomhus med fokus på mångkamp för barn och ungdomar.