

Välkomna till säsongen 2024/2025:

Hej alla spelare och vårdnadshavare nu är det inte långt kvar innan handbollssäsongen 2024/2025 drar i gång och vi ledare längtar och är så taggade!

Den här säsongen kommer att innehålla massor med roliga aktiviteter och i detta utskick inför uppstarten kommer lite av det vi redan nu har tider och planeringar för.

Precis som vanligt kommer vi att informera er löpande under säsong och vi är aldrig mer än ett samtal eller sms bort för er. ❤️

Uppstart:

Vi träffas tisdagen den **13 augusti** kl: 17.15 Västerås Arena C.

Ombytta för löpning utomhus och därefter handboll. Ta med eget mellis att fylla på med!

Träningstider och hallar under säsong:

- **Tisdagar** 17.10 – 19.45 Västerås Arena C
 - Samling 17.10
 - Löpning 17.15 – 17.45
 - Mellis (spelarna tar med detta själva)
 - Handboll 18.00 – 19.30
 - Obligatorisk dusch efter träningen
- **Onsdagar** 19.45 – 21.30 Bäckbyhallen
 - Handboll 20.00 – 21.30
 - Ingen dusch
 - Vi ser gärna att tjejerna hämtas upp vid hallen och inte går över centrum själva.
- **Fredagar** 16.45 – 18.45 Emaushallen
 - Handboll 17.00 – 18.30
 - Obligatorisk dusch efter träningen

Eventuell frånvaroregistrering i appen vid kallelser ska kompletteras med information om anledning, alternativt meddelas detta direkt till Filippa eller Mikaela.

Föräldramöte:

Tisdagen den 17/9 kl 17.00 – 17.55 i Västerås Arena C-konferensen

Kickoff:

Ingen säsongsstart utan en gemensam Kickoff såklart!

Söndagen den **15e september** har vi planerat för en heldag tillsammans i Västerås Arena C-hallen och C-konferensen, vid detta tillfälle har vi mindre än 1 månad kvar till steg 1 i USM och uppladdningen trappas upp från och med denna kickoff.

Preliminära hålltider:

- Samling 8:45
- Gemensam frukost + Teori 09.00 – 10.00
- Träning 10.15 – 11.30
- Lunch (medtag matsäck) 11.30 – 12.30
- Teori (Föreningens värdegrund – VI-modellen) 12.30- 13.45
- Träning 14.00-15.30
- Nedvarvning 15.30-15.45 + mellis (medtag)
- Dusch och hejdå ca 16.00

Seriespel:

Serieindelningen är klar sedan juni månad, det som just nu är högaktuellt är vårt arbete att fastställa speldagar, tider och hallar.

Vi har anmält 2 lag till seriespel precis som förra säsongen, även i år kommer det vara ett lag i Nivå 1 och ett lag i Nivå 2.

Våra serier och lagnamn är:

- Nivå 1
 - F14 N1 Södra Mitt
 - Västeråslrsta HF Vit
- Nivå 2
 - F14 N2 Östra Mitt
 - Västeråslrsta HF Svart
 - I nivå 2 spelar även föreningens F11

Landskamp

Den 24/10 har vi bokat biljetter till landskampen Sverige – Spanien i Eskilstuna för hela laget och åker dit och hejar på våra svenska damer



SUL 3

Söndagen den 6/10 genomförs SUL3 (SpelarUtbildningsLäger) i Katrineholm.

Aktiviteter kommer att läggas in i SportAdmin så att samåkningsfunktionen kan nyttjas för transport tur och retur.

Anmällda spelare ansvarar själva för transport till och från lägret. Anmälan är redan öppen och sista anmälningssdag är 29/9.

Lägret bekostat av spelaren, notera vad som ska tas med i anmälan.

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1928350>

USM:

Vi tillhör grupp 1:21 tillsammans med Åkersberga HK, Lidingö SK, Stenungsunds HK, Röd samt HF Orust. Åkersberga HK är arrangör vilket innebär att vi kommer spela våra matcher i Åkersberga. Fullständigt spelschema publiceras vid ett senare tillfälle.

Lottning USM steg 1 F14: [Gruppindelning F14 steg 1 | Svenskhandboll](#)

Det står även klart att vi kommer spela steg 2 i Stenungsunds. Steg 2 spelas helgen 7-8/12

[Gruppindelningar USM U14 steg 1 och spelorter USM U14 steg 2 | Svenskhandboll](#)

Övriga steg:

- Steg 1: v.41 12-13/10
- Steg 2: v.49 6-8/12
- Steg 3: v.5 1-2/2
- Steg 4: v.12 22-23/3
- Steg 5: v.18 2-5/5

Cuper:

- Spökbollen v.44 1-3/11
 - Vi har anmält 2 lag till Spökbollen, ingen övernattnig.
- Kopparcupen v.1 3-5/1
 - Vi kommer att anmäla 2 lag till Kopparcupen, anmälan öppnar i september, övernattnig.
- Irstablixten v.14 4-6/4
 - Vi kommer att anmäla 2 lag till Irstablixten, anmälan öppnar i oktober.

Sportadmin

Den Medlemsappen ni är vana att använda är inte längre aktuell och både Medlemmar och Ledare använder nu ett och samma gränssnitt för SportAdmin



Tidigare Medlemsapp



Nya Medlems- och Ledarapp

För dig som är både Ledare och Medlem i SportAdmin så växlar du nu mellan rollerna i samma app.

[SportAdmin i App Store \(apple.com\)](#)

[SportAdmin: Ledare & medlemmar – Appar på Google Play](#)

Kalendern:

Kalendern är uppdaterad med aktuell information och uppdateras löpande av oss ledare. Är det någon information som är otydlig så kontakta Filippa eller Mikaela direkt.

Kontaktuppgifter:

Se över era kontaktuppgifter i SportAdmin, om ni själva inte kan ändra några uppgifter som behöver uppdateras så kontakta Mikaela eller Filippa så hjälper vi till.

Mikaela Lindberg 070-281 31 80 mikaela.lindberg@live.se

Filippa Rask 070-386 26 77 filippa.rask23@gmail.com