



# Arbrå HK - klubbnytt

Mars 2022

## På gång



### Irsta blixten – äntligen

Handbollssäsongen är lång och vid det här laget har nu alla lag spelat klart sina seriematcher och det börjar närma sig säsongens sista träning. Men innan dess är det, efter 2 års uppehåll, äntligen dags för Irstablixten Cup i Västerås. Cupen går av stapeln den 1-3 april och från klubben deltar hela 5 lag från F2010 (F11) till F2005/06 (F16)!

Irstablixten cup är en gigantisk handbollsfest. 1058 matcher är schemalagda och man räknar med cirka 12000 deltagare och mer än 400 lag. Förutom att spela och titta på en massa handboll så har tjejerna även möjlighet att gå på det populära discot på lördagskvällen. I år är det melloaktuella Klara Hammarström som kommer att uppträda.

### Våravslutning

Torsdagen den 7 april kl. 17.30 - 19.30 är det dags för vår traditionsenliga våravslutning. Alla spelare och ledare samlas i Bollnäs sporthall och på programmet står förstas dragkamp, lekar och fika. Vi tackar ledare och spelare för denna säsong och delar ut årets Rosa Hillgren-stipendiat.

### Vårens arbetsinsatser

Denna vår har Arbrå HK fått chansen att vara med att städa Sverige och samtidigt dra in viktiga pengar till klubben. En lördag eller söndag i början av maj kommer vi att städa efter vägarna och vi ser gärna att flera föräldrar gör oss sällskap (minst 18 år) i detta. Klubben får betalt per deltagare så vi hoppas på stor uppslutning!

Du har nu fått Arbrå Handbollsklubbens klubbnytt som är ett nyhetsbrev som publiceras cirka en gång i månaden. Här skriver vi i styrelsen om sådant som är PÅ GÅNG i klubben den närmaste tiden, men också korta nyheter om det som HÄNT den senaste tiden. Har du förslag på sådant vi ska ta upp här, mejla oss på [arbrahk@gmail.com](mailto:arbrahk@gmail.com)



**Städa Sverige**

## HÄNT

### Damerna kvar i division 2

Efter en svängig säsong som inte helt gått enligt plan är det med glädje och lättnad vi kan rapportera att damlaget lyckades hålla sig kvar i division 2!! Men det var på håret. Närmare bestämt 9 sekunder...

Läget inför sista omgången var att Arbrå måste vinna sin match mot tabelltvåan eller att Åkersberga på jumboplatsen måste förlora sin match mot mittenlaget Sollentuna. Arbrå gjorde en bra insats i sin match och var även i ledning i andra halvlek men HF SIF lyckades dra ifrån på slutet. Samtidigt spelades den andra avgörande matchen som blev en jämn historia. När det var 30 sek kvar var ställningen helt lika och Sollentuna tog en timeout. Det var ett lyckat drag för både Sollentuna och Arbrå, eftersom det resulterade i ett segermål med endast 9 sekunder kvar av matchen.

Inför nästa säsong kommer det att bli en del förändringar i ledarstaben i seniortruppen. Linnea Hillgren, som har varit tränare sedan omstarten i division 3, väntar tillökning och lämnar nu över till en ny konstellation. Du kommer att kunna läsa mer om detta i nästa nummer av Klubbnytt...

### Barn- och ungdomsmatcher

Vårterminen har varit svettig ur flera bemärkelser för våra barn- och ungdomslag. Närmare 70 matcher har genomförts! Det är en utmaning bara det och när det hela kryddas med en dos Omnikron så blir utmaningen desto större. När smittan tog fäste i landet efter juluppehållet var det många matcher som fick ställas in och bokas om, på grund av spelarbrist. Vissa lag har haft en eller flera matcher varje helg under ett par månaders tid på grund av detta. Det har inte varit en enkel situation, då det måste jagas nya halltider och engageras domare, men med stort engagemang från alla inblandade – spelare, ledare, domare, funktionärer mfl - så har det ändå gått vägen. Ett stort TACK till er!

### Kostföreläsningar

Under vecka 11 och 12 har alla spelare och ledare från födda 2011 till 2005 fått chans att ta del av en föreläsning med fokus på kost och prestation. För de yngsta har även vårdnadshavare deltagit.

Vi planerar för att detta ska bli ett återkommande inslag i klubbens verksamhet. Alla aktiva spelare ska med jämna mellanrum få chansen att uppdatera och påminna sig själv om vikten av bra kost och dryck för att orka med träningar och matcher och att alla nytillkomna spelare också får chans att fylla på sina kunskaper i ämnet.

### Bra jobbinsats på Coop

Avslutningsvis vill vi från klubben också tacka alla som deltog i den årliga inventeringen på Coop i Bollnäs! Vi var drygt 20 spelare och anhöriga på plats för att räkna chipspåsar, juiceförpackningar och muffinsformar.

## GRATTIS LINNEA!

## VIKTIGA DATUM

Våravslutning 7/4