



Nyhetsbrev från SFIF Södra Svealand

Mitt i sommaren – med massa friidrott!

Just nu händer det mycket för distriktets friidrottare! Förutom ordinarie träningar arrangeras det på flera håll läger, träffar och tävlingar. Kul också att Södra Svealand finns representerad av aktiva på bland annat Junior-EM U23 i Esbo, Finland och European Youth Olympic Trials i Maribor, Slovenien. Lycka till allihop!

Vi passar också på att tacka alla som deltog och var involverade i Karlstad GP-träff, vi hade två toppendagar! Stort tack också till ungdomskommittén för deras insatser på Karlstad GP-träff, både inför och under träffen.



Nytt distriktsrekord av Maja Åskag, Råby-Rekarne FIF, på Folksam Grand Prix Karlstad. Det nya rekordet i längdhopp lyder nu 6.75m.

Förening

Nya regler för LOK-stöd

Den 1 juli 2023 infördes nya LOK-stödsregler. Förändringarna möjliggör för kortare tid per aktivitet, mer spontan medverkan och möjlighet till fler deltagare. Förhoppningen är att förändringarna ska leda till att fler barn och unga engageras och stannar kvar inom idrottsrörelsen. Läs mer om de nya reglerna [här](#).

Projekt IF och Aktivitetsstöd

För att driva och utveckla svenska friidrottsföreningar med barn- och ungdomsverksamhet finns flera olika [aktivitetsstöd](#) och [projektstöd](#) att söka. Kanske passar det bra att göra något extra skoj med träningsgruppen under sommarlovet?

Tävling

Just nu tävlas det för fullt runt om i landet. Tävlingar i distriktet hittar ni [här](#), mästerskap och landskamper [här](#) och övriga tävlingar tar ni ta del av [här](#).

Regionsmästerskapen i Märsta

För friidrottens 13- och 14-åringar är Regionmästerskapen Svensk Friidrotts högsta mästerskapsnivå - en tävling som inte bara kan ses som årets viktigaste tävling för dessa ungdomar, utan också ska bjuda på gemenskap över klubb- och distriktsgränser. Som vi tidigare informerat om kommer Regionsmästerskapen utomhus för Svealand arrangeras av IFK Märsta på Midgårdsvallen den 16–17 september. Det har inte kommit någon inbjudan till tävlingen ännu, med kommer publiceras på [IFK Märstas hemsida](#) inom kort. Mer info om Regionsmästerskapen hittar ni [här](#).

För att få möjlighet att vara en del av Södra Svealands-laget ska en [intresseanmälan lämnas här](#) senast 20 augusti.

Vill din förening arrangera Regionsmästerskapen?

Den 16–17 mars 2024 ska Regionsmästerskapen hållas i Södra Svealand. Vi söker därför föreningar som kan tänka sig arrangera tävlingen - Hör av er till Madde eller Erica senast 31 augusti om er förening vill hålla i tävlingen.

Utbildning

I tidigare nyhetsbrev bad vi föreningar att höra av sig med information och önskemål om vilka utbildningar som efterfrågas. Efter återkoppling från ett fåtal föreningar kommer följande utbildningar erbjudas.

Friidrott för barn

Friidrott för barn, steg 2 (1 dag)

Datum: 21 oktober

Plats: Westinghouse arena, Västerås

Innan denna träff ska [steg 1](#) genomföras digitalt.

Friidrott 10–12 år

Friidrott 10–12 år (3 dagar)

Datum: 6–8 oktober

Plats: Tybblelundshallen, Örebro

Anmälan till Friidrott för barn och Friidrott 10–12 år kommer länkas på [hemsidan](#).

Friidrott 12–14 år

Ingen utbildning planeras för tillfället. Hör av er om behov och önskemål finns!

Utbildning för utbildare

Det planeras för en [utbildningshelg](#) i Stockholm den 23–24 september. Då kommer fokus ligga på utbildningar för utbildare inom distrikten. Följande inriktningar planeras att genomföras:

- Friidrott för barn (7–10 år)
- Grundträning i friidrott (10–12 år och 12–14 år)
- Distriktsdomare
- Starter
- Eltidtagare

Återkoppla gärna om det finns intresse av att gå detta, eller om ni vill tipsa oss om någon som hade passat bra som utbildare i vårt distrikt!

Till sist

Har du hittat till Frisk Friidrott?

Om du inte redan hittat till [friskfriidrott.se](#) så är det något som vi verkligen vill tipsa om! Frisk Friidrott är Svensk Friidrotts informationssida om hälsa och prestation inom friidrott. Sidan är riktad till tränare, aktiva och föräldrar och syftar till att ge vägledning om hur hälsa kan uppnås och ge råd om åtgärder om behov skulle uppstå. Innehållet på hälsoplattformen är baserat på aktuell idrottsmedicinsk forskning eller bäst gällande praktik och är framtagen med hjälp av experter och specialister inom de olika ämnesområdena. Du kan till exempel läsa om skador, kost, träningslära och träningsplanering.

Utvecklingshelg för Para och sprint/häck

Den 24–26 november kommer det genomföras en Para & sprint/häck-utvecklingshelg i Bollnäs. Distrikts- och föreningsansvariga, Para-elitverksamheten samt att PC-sprint/häck kommer att vara på plats. Det jobbas just nu på att sätta ihop ett innehållsrikt, inspirerande och lärorikt program som gör att fler distrikt och föreningar får insyn i Paraverksamheten och inspireras av våra fantastiska ledare, tränare och elitaktiva inom parafridrotten. Kom och knyt kontakter, inspireras av varandra och möjliggör för att kunna skapa en hållbar och långsiktig verksamhet för många! Anmälningslänk och inbjudan med ett utförligare program kommer i augusti.

Vid frågor om utvecklingshelgen, kontakta:

Anna Båtelson Höjer anna.hojer@friidrott.se

Magnus Olsson magnus.olsson@friidrott.se

Tobbe Eriksson torbjorn.eriksson@friidrott.se

Njut av sommaren!

Madde & Erica

Södra Svealands Friidrottsförbund

Eva Lisa Holtz arena

Johan Banérs väg 5

653 48 Karlstad

Madde Olsson

Föreningsansvarig

☎ 076-311 80 20

✉ madde.olsson@friidrott.se

Erica Jarder

Föreningsansvarig

☎ 073-313 64 04

✉ erica.jarder@friidrott.se

🌐 www.friidrott.se/sodra-svealand/

📘 Södra Svealands Friidrottsförbund

📷 sodrasvealand.friidrott