

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE

## SÖDRA SVEALAND 2022



SÖDRA SVEALAND  
SVENSK FRIIDROTT

## Ordförande har ordet

Friidrottsvänner, Södra Svealands Friidrottsförbund har nu funnits i cirka 1 år. Första tiden hade vi en interimsstyrelse men från mitten av februari bildades. nuvarande styrelse på vårt första årsmöte. 1 januari 2022 anställdes vår föreningsansvarige Anna Bengtsson som genast la grunden för ett mycket bra jobb inom distriktet. Utbildning av olika ledare och andra mötesplatser har varit en mycket viktig satsning från vår sida. Vi har även försökt fått igång tävlandet på en bra nivå med många DM tävlingar och dessutom har vi arrangerat både Svealandsmästerskapen inomhus (Södertälje) och utomhus (Eskilstuna). Dessutom har vi bildat flera olika kommittéer bl. a, en ungdomskommitté. Vi ser nu framåt och hoppas att 2023 blir ett bra år med många deltagare på våra olika arrangemang och att alla känner delaktighet och gemenskap inom vårt distrikt Södra Svealand.

Varma Friidrottshälsningar

Mats Zetterlund

Ordförande

Södra Svealands Friidrottsförbund



## Styrelsen och dess arbete under året

Möten och representation inom Svensk friidrott och RF-SISU 11 januari möte med interimsstyrelsen via Teams.

Närvarande personer: Anna Bengtsson, Mats Boden, Mats Svärdsen, Primrose Ulegård, Helena Holmer, Angelica Gustafsson, Johan Engberg och Mats Zetterlund.

12 februari årsmöte digitalt med ca. 30 deltagare. Årsmötet beslutade att välja följande styrelse:

Mats Zetterlund ordförande 1 år.  
Angelica Gustafsson ledamot 2 år  
Hannah Fridh Johansson ledamot 2 år  
Per Tunander ledamot 2 år  
Johan Ingjald ledamot 2 år  
Primrose Ulegård ledamot 1 år  
Karolin Eriksson ledamot 1 år  
Johan Taleus ledamot 1år  
Lars Albinsson ledamot

Efter årsmötet hade styrelsen ett konstruerande möte.

Styrelsen har haft styrelsemöten eller utbildningar med hela eller delar av styrelsen på följande datum:

20 februari Teamsmöte  
13 mars Teamsmöte  
8 maj Planering och utbildningsdag  
29 maj Teamsmöte  
21 juni Teamsmöte  
9 augusti Info genom mejl  
28 augusti Teamsmöte  
15 oktober Höstmöte  
6 november Teamsmöte  
26–27 november Förbundsutveckling utbildningshelg  
14 december Teamsmöte

Södra Svealands styrelse har haft representanter på SFIF möten och även på RF/SISU:s olika distrikts möten.

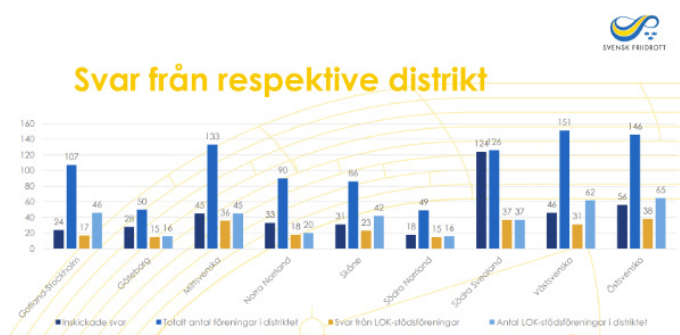
## Föreningsansvarig

### Årsrapporten

Föreningar som är medlemmar i Svenska Friidrottsförbundet ska årligen fylla i en årsrapport med grundläggande uppgifter om föreningen och dess verksamhet.

Rapportsammanställningen ligger till grund för förbundets arbete och stödinsatser till föreningar av olika typer samt uppföljningen av utvecklingsarbetet inom Friidrottens Strategi 2025. Det är endast genom samtliga föreningars deltagande som underlaget kan bli heltäckande och ge en riktig bild av läget inom friidrotten.

Årsrapporten publiceras i januari varje år på IdrottOnline och nås genom föreningens egen inloggning. I Södra Svealands Friidrottsdistrikt svarade alla föreningar utom två på Årsrapporten och den ena var nybildad och den andra hade ingen verksamhet längre så vi kan med gott samvete säga att vi nådde upp till målsättningen att få alla föreningar att fylla i Årsrapporten. Detta underlag har varit till stor hjälp i det dagliga arbetet för att veta vilka föreningar som skall ha vilken typ av information



## ***Kontor***

Verksamhetsåret började på Idrottens Hus i Karlstad där kontoret var beläget på väningsplan 2 tillsammans med övriga SDF inom RF-SISU Värmlands distrikt. Denna första placering var toppen då det också var enkelt att knyta kontakter och planera utbildningsverksamhet tillsammans med RF-SISU. Den 30 juni gick dock flyttlasset till nybyggda Eva Lisa Holtz Arena där kontoret delas med Prestationscentrum Hopp och Anders Möller och ligger vägg i vägg med IF Götas kansli. Självklart har det enbart varit positivt att få möjlighet att sitta i och utgå från denna friidrottmiljö.



## ***Fritidsbanken***

Svenska Friidrottsförbundet har påbörjat ett samarbete med Fritidsbanken Sverige och vi är oerhört glada och stolta att kunna meddela att vi inom vårt distrikt har startat upp samarbetet med fyra Fritidsbanker med hjälp av föreningarna IK Viking (Hagfors) IF Göta(Karlstad) Västerås Friidrott (Västerås) och Nyköping BIS (Nyköping). Fritidsbanken får två paket utrustat med redskap för att på ett enkelt sätt kunna genomföra Bauis Minifriidrottsskola och Kids Athletic på skolor, fritids och även vid privata fysiska

aktiviteter. Du lånar utrustningen på din Fritidsbank och vill du ha hjälp och stöd med aktiviteten då hjälper gärna den lokala friidrottsföreningen till. På bilden är vi i Hagfors och tillsammans med IK Viking friidrott lämnar vi över all utrustning till den lokala Fritidsbanken. Extra kul var att detta även uppmärksammades i lokaltidningen Värmlands Folkblad



## ***Löpande verksamhet***

I övrigt har kontorsarbetet som föreningsansvarig bestått utav att stötta föreningarna med allt ifrån IdrottOnline, ansökan om bidrag-och stöd, trygghetsfrågor till dopingfrågor – den ena dagen har aldrig varit lik nästkommande Eftersom jag som föreningsansvarig är centralt anställd har det också förekommit arbetsuppgifter under Finnkampen och Friidrottsforum samt att man suttit med i olika arbetsgrupper

## Barn- och ungdomskommitté

### Svealandsmästerskapen

Två Svealandsmästerskap har genomförts under året, inomhus i Södertälje och utomhus i Eskilstuna. Två jättefina arrangemang och stor eloge till våra arrangörsföreningar Södertälje IF och Råby Rekarne. Att nämna är att även Mälarseriens (parafriidrott) sista deltävling genomfördes samtidigt som Svealandsmästerskapen i Eskilstuna vilket uppskattades oerhört av våra parafriidrottare.

Arrangemanget i Södertälje sköttes med bravur och med den närheten som fanns genom att förläggning, matsal och tävlingshallen låg bredvid varandra gjorde verkligen pricken över i. Funktionärerna var många och jobbade från tidig morgon till sen kväll i sina gröna tröjor med allt från cafeteria till tävlingskansli. I matsalen möttes man av idel glad personal och fantastiskt god mat – helt enkelt ett arrangemang som satte den aktive i fokus.



Aven i Eskilstuna flöt tävlingarna på och många fina resultat noterades som också rapporterades löpande på vår Facebooksida. Då denna helg inföll i samband med

Riksdagsvalet i Sverige så fanns det inga skollokaler att tillägga så till de aktivas förtjusning blev det boende på hotell. Mycket uppskattat var att Södra Svealands ordförande Mats Zetterlund med fru Jeanette ställde upp och grillade kycklingburgare vid Södra Svealands tält innan hemförd. Alla kycklingburgare var sponsrade av Kronfågel.

Samverkan i Värmland och Sörmland  
Tillsammans med föreningar har vi skapat aktiviteter främst riktat till friidrottande barn dvs åldrarna 7–11 år i våra län inom distriktet. Detta för att skapa och prova oss fram till aktiviteter som gör att barn upptäcker friidrotten och kan utöva den i sin närmiljö och med målet att få fler att hålla på längre.

Under vårt första verksamhetsår har vi genomfört aktiviteter av olika karaktär i Värmland och i Sörmland. I Värmland har vi byggt vidare på lagtävlingen Värmlandsserien med tre deltävlingar (Karlskoga, Säffle och Kristinehamn) Södra Svealand har via Återstartsstödet stöttat tävlingarna och dess arrangörsföreningar med priser och nummerlappar samt ansvarat för att planera och genomföra möten tillsammans med föreningarna. Arbetet påbörjades också under 2023 med att försöka utveckla tävlingen så att den följer Svenska Friidrottsförbundets riktlinjer ”Friidrottenstävlingar för barn” I Sörmland har två träningsaktiviteter genomförts en träningsdag i Katrineholm och ett läger i Nyköping. De lokala föreningarna har varit arrangörer av aktiviteterna och distriktet har stöttat med ekonomihanteringen, samt genomfört föreningsträffar och spridit information. Vi hoppas att vi under 2023 kan fortsätta utveckla aktiviteterna i Värmland och

Sörmland och även komma i gång med föreningssamverkans aktiviteter i Närke och Västmanland.

## Utvecklingsträffar 14-17år i Karlstad och Eskilstuna

Vi som distrikt har fått ett centralt uppdrag om att skapa träffar/mötesplatser för åldersgruppen av ungdomar 14–17 år och deras tränare. Idén kommer från Elitklubbarna som sett ett behov av dessa träffar och mötesplatser speciellt efter pandemin. Vi i Södra Svealand har genomfört två träffar en i Karlstad och en i Eskilstuna. Vi satsade även egna medel denna höst för att göra dessa mötesplatser helt kostnadsfria samt att vi även tog resekostnaden – ett led i att skapa en möjlighet för alla att delta. Vi ville också försöka få en så stor geografisk spridning som möjligt så att det fanns närhet till iaF en av träffarna om du bodde långt väster- eller österut i vårt avlånga distrikt.



Träffen i Karlstad genomfördes med 80 deltagare som under förmiddagen drillades i hopp av Anders Möller från PC Hopp och Niclas Broström från RIG Karlstad i sprint, under eftermiddagen var det fyra parallella spår som Jonas Asplund RIG Karlstad höll i

tillsammans med sin aktiva. En uppskattad och givande dag – eller som en deltagare skrev i utvärderingen, roligt men jobbigt men jag vill göra den igen!



Till träffen i Eskilstuna kom 67 deltagare och träffen hade två teoretiska inslag då våra gästinstruktörer Maja Åskag och Cecilia Nilsson berättade om sina karriärer och vägval samt att Cecilia även fick de aktiva att jobba med målsättningar och ta steget från ord till handling.

Efter lunch så fanns det möjlighet att under två block göra olika grenval såsom sprint, häck, höjd, längd, medeldistans, kula och slägga och instruktörer var Maja Åskag, Cecilia Nilsson, Anders Möller och Felix Siljebäck Larsen. Ett stort tack till Råby Rekarne som lät mig låna deras kansli för förvaring av fika och mellanmål.

## Utbildningskommitté

### *Sammanfattning av alla utbildningar inom distriktet*

Vi har totalt utbildat 186 ledare inom distriktet under 2022 varav 110 har varit kvinnor och vi har genomfört utbildningar för både aktivitetsledare och

organisationsledare. Vår störst satsning var vår Utbildningshelg då vi genomförde fyra olika utbildningsår under en helg med möjlighet till utbyte mellan de olika spåren – totalt var det 56 deltagare på helgen förutom alla våra duktiga instruktörer. Alla deltagare som har genomgått en av Svensk Friidrotts tränarutbildningar har fått ett INTYGG mejlat till sig och alla våra instruktörer har försetts med profilkläder

### *Dessa utbildningar har genomförts under 2022:*

Friidrott för barn:

Västerås, Södertälje, Örebro & Nyköping – våren

Örebro & Karlstad - hösten

Friidrott 10-12år:

Karlstad, Örebro, Västerås – våren

Västerås - hösten

Friidrott 12-14år:

Karlstad & Västerås - hösten

Löpledarutbildning:

Karlstad - våren

### *Utbildningshelgen*

Utbildningshelgen genomfördes i Karlstad och innehöll Friidrott för barn, Friidrottaren i fokus, distriktsdomarutbildning, speakerutbildning samt styrelseutbildning. Det var första gången vi som distrikt och även första gången inom Svensk Friidrott som vi samlade föreningar och ledare inom olika kategorier till en och samma helg men med fyra olika utbildningsspår. Ett lyckat koncept som definitivt går att utveckla vidare i framtiden.



Vi vil också tacka alla våra fyra RF-SISU distrikt och dess konsulenter för ett gott samarbete för att planera och utveckla vår utbildnings- och folkbildningsverksamhet i vårt nya distrikt.

## **Info- och kommunikationskommitté**

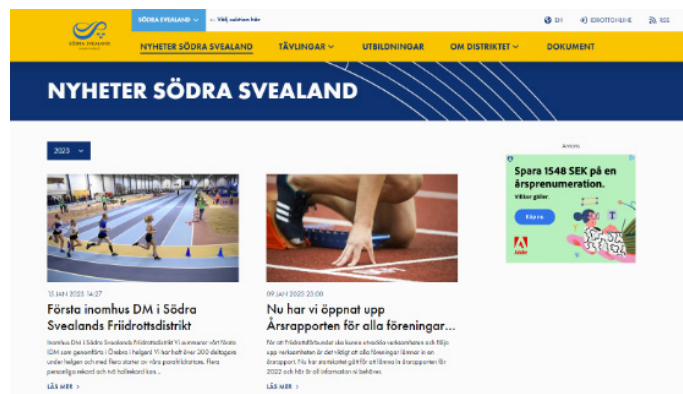
### *Facebook*

Under 2023 har vi öppnat upp vårt Facebook konto som vi hållit uppdaterat med bilder och filmer från de utbildningar- och mötesplatser som vi genomfört. Vi har också försökt att rapportera från våra egna tävlingar såsom DM och Svealandsmästerskapen. På Facebook har vi också försökt få en spridning av planerade aktiviteter genom att lägga upp Evenemang

### *Hemsidan*

I december gick vi som distrikt över till vår nya hemsida då IdrottOnline hemsidafunktion skulle stänga ner den 31 december. Johan Ingjald gjorde ett stort jobb med att flytta över all data och lägga grunden för den

sidan som enkelt kan hittas via Svensk Friidrotts hemsida.



## Ungdomskommitté

2022 har varit ett bra år på många sätt men något som vi är extra glada över är att vi har haft möjligheten att starta upp en ungdomskommitté i södra Svealand. Uppstarten har kommit en god bit på vägen och under 2022 hade vi våra första möten där vi lärde känna varandra och kom fram till vad vi övergripande vill ägna oss åt. Det var ett val som var väldigt lätt för oss och som går hand i hand vad med en ungdomskommitté faktiskt ska göra; vi vill öka ungdomsinflytandet i södra Svealand och verka för att få alla ungdomars röster hörda. Ett uppdrag som vi ser mycket fram emot att utveckla under 2023!

### Uppstart och rekrytering

Idén till att starta en ungdomskommitté i södra Svealand kom när jag, David, var på min första utbildningsträff för YALA, Youth athletics leader academy, första helgen i september. YALA som är ett utbildningsprogram riktat till unga ledare bedrivs även med stor hjälp från centrala ungdoms-

kommittén har ett delmoment där deltagarna ska skapa ”mini-projekt”. Eftersom jag via YALA kommit i kontakt med centrala ungdomskommittén och vi tillsammans pratade om deras mål att det ska finnas distrikts-ungdomskommittéer i varje distrikt i framtiden så kände jag att detta är något som jag verkligen vill göra i södra Svealand. Så redan på tåget på väg hem från YALA-träffen började arbetet med att starta upp kommittén. Någon vecka passerade och jag tog kontakt med Anna Bengtsson och vi arbetade tillsammans fram en grundidé för hur kommittén och hur många som ska sitta med som ledamoten. Vi arbetade även fram en rekryteringsaffisch tillsammans med Hanna Fridh Johannesson som blev grunden för rekryteringen för våran kommande kommitté.

Under oktober månad var rekryteringsperioden öppen och till våran stora glädje så kom det in nyfikna ansökningar som var sugna på att vara en del av den kommande kommittén. Tiden gick och en dag var oktober slut. Då skickades ”antagningen” ut och vi hade fått tag i ett riktigt starkt gäng. Detta ledde till att första mötet kunde hållas redan 17:de november. Redan efter första mötet kände jag att detta kommer att bli riktigt bra!

Efter det första mötet så kände vi alla att vi är riktigt sugna på att börja ”jobba” mer och mer. Jag har fått möjligheten att vara med och presentera kommittén vid några olika tillfällen men det kanske mest uppskattade var vid ledarutbildningen 12-14år i Karlstad. Jag vet även att mina ”kommitté kollegor” även de har haft möjligheten att sprida ordet om kommittén bland distriktets olika



klubbar och deras evenemang något vi tycker är jätteroligt!

Innan årets slut hade vi haft möjligheten att hålla ytterligare ett möte och vi kom längre i arbetet i att utveckla kommittén men vi hade även möjligheten att ta in åsikter och idéer från ungdomar i distriktet och lyfta dessa för styrelsen. Men nu ser vi fram emot det nya året och att kunna etablera kommittén ännu mer och förbättra friidrotten för distriktets alla ungdomar.

### **Presentation av kommittén**

David Landeklint, ordförande, IF Göta Karlstad, 18år

Sophie Säwe, vice-ordförande, Kils AIK, 18år  
Clara Jansson, kommunikatör, Västerås FK, 16år

Ella Grimheden, sekreterare, Västerås FK, 16år

Ella Laine, eventansvarig, Karlskoga friidrott, 16år

Ester Skoglund, engagemang- och delaktighetsansvarig, Östansjö IK, 15år



## **Tävlingskommitté**

Under våren 2022 började styrelsen att tillsätta kommittéer, och en av dessa var tävlingskommittén. Vårt första uppdrag var att utse DM utomhus. Förfrågan gick till Västerås FK och deras arrangemang Gurkspelen. De sa ja till att lägga in DM i den befintliga tävlingen. Samma sak gjorde vi gällande IDM 2023. Frågan gick till KFUM Örebro i deras

”Örebro Indoors Games”, även här blev DM integrerat i en ordinarie tävling.

De kunde ej arrangera vikt kastning, den la vi separat i Västerås.

Vi har skapade ett rotationsschema för våra fyra län för att arrangera respektive UDM och IDM kommande år. Tävling skall vara enbart vara ett DM med deltagare från våra 4 län.

<b>Län</b>	<b>Ute</b>	<b>Inne</b>
Närke	2025	2023
Västmanland	2022	2024
Värmland	2024	2026
Södermanland	2023	2025

DM planeringen för 2023 presenteras på nästa sida.

Kommitteen har bara haft ett möte. I kommitteen finns Per Tunander (sammankallande) Gustav Zetterlund, Johan Taleus, Gunnar Johansson, Mats Svärdsen, Mata Bodén, Andreas Thornell, Lars Albinsson och Johan Ingjald.

## Typ av DM, datum, tävling

Inomhus DM, 14–15/1, Örebro Indoor Games  
DM Vikt, 22/1, WH Inlagda Gurkspelen  
Inomhus DM Veteran, 25–26/3, Marsspelen  
DM Maraton, 18/3, Nora Maraton  
DM Halvmaraton, 7/10, Åstadsloppet  
DM 10 000m arena, 19/8, Åsbro+Stocksäter  
DM 5 000m arena, 27/5, Karlskoga  
Ungdomsspel  
Långa terräng DM, 28/10, Kumla

## Skidförening

Korta terräng DM, 6/5, Östansjö  
DM 10km landsväg, 14/10, Enhörna  
Täljemilen  
DM Arena Utomhus, 3-4juni, Nyköping BIS

Dessa tävlingar är öppna för ansökan från hela distriktet.

## Distriktsrekord

Tävlingskommittén har också listat alla distriktsrekord utomhus för 2022, dessa rekord skall uppmärksammas under IDM i Örebro 2023

Gren	Resultat	Aktiv	Förening	Var	När
K stav	4.05	Minna Svärd	IF Göta Karlstad	Commerce, TX	9.4 2022
F19 800m	2:04.71	Lova Perman 03	IF Göta Karlstad	Karlstad	3.7 2022
P17 stav	5.16	Viktor Rahm 05	Västerås FK	Huddinge	11.9 2022
P15 80m	9.36	Kevin Lindquist 07	KFUM Örebro	Västerås	31.7 2022
P15 4x80m	36.85	se nedan	KFUM Örebro	Göteborg	29.5 2022
		<i>Kevin Lindquist 07 - David Elander 08 - Elliot Smedstad 07 - Neo Kanedal 07</i>			
F15 Sexkamp	4.221 (12.45 1.60 11.01 5.24 45.72 1:46.61)	Wilda Runeborg 07	Råby-Rekarne FIF	Sollentuna	2.7 2022

## Parafriidrottskommitté

En Parafriidrottskommitté har under hösten startats upp i Södra Svealands friidrottsförbund och två möten har hunnits med. Kommittén har börjat kartlägga vilka föreningar som har parafriidrott och hur vi kan få fler att starta upp grupper. Ett arbete med att få med flera parafriidrottsklasser i de olika tävlingar som arrangeras under tävlingsåret är också prioriterat.

Under sommarsäsongen har Mälarserien med fyra deltävlingar genomförts i samarbete mellan Västmanlands och Södermanlands Paraspportförbund. Mälarserien är en tävlingsform som riktar sig till att alla ska vilja delta och sammanlagt har ca 60 tävlande

varit med vid de olika deltävlingarna. Två av deltävlingarna hölls inom Södra Svealands och arrangerades av Västerås Friidrott och Råby-Rekarne Friidrott där den sista deltävling genomfördes samtidigt som Svealandsmästerskapen i Eskilstuna vilket uppskattades oerhört av våra parafriidrottare. Inomhus har Tunaspelen genomförts av Råby-Rekarne FIF med ett 30 tal deltagare från 11 år till seniorer.

Två skoltävlingar har också genomförts med Södra Svealands friidrottsförbund på plats. En i Eskilstuna och en i Västerås. Dessa skoltävlingar är ett bra sätt för våra klubbar att rekrytera nya friidrottare till våra Paragrupper ute i föreningarna.

## Veterankommitté

Vår veterankommitté är under uppbyggnad och Mats Zetterlund som i nuläget är sammankallande kommer under 2023 försöka få tag på personer att ingå i denna kommitté som kan agera veteranombud i vårt distrikt.

Ett första försök kommer att göras på IVDM i samband med Marsspeien. För visst kommer väl ett kommande VM i Göteborg att locka.

## Långlopps- och OCR kommitté

### Långloppscupen

Närkes Långloppscup bestod i år av 27 lopp från kortaste loppet med Terräng-DM på 4 km till det längsta med maraton, som också agerade distriktsmästerskap. Tyvärr blev två lopp inställda, Fjugestalloppet och Fröviloppet, p.g.a. svårigheter för arrangörerna. Annars har loppet sakta men säkert kunna starta upp ”på riktigt” under året, efter covid-19 pandemin. De första loppet på våren fick anpassa sig lite, men under årets gång blev loppet alltmer ”normala”. Vi såg dock en minskning i antal deltagare på många lopp, och trots att cupen ofta drar lite extra, så var det svårt att locka tillbaka deltagare på vissa av loppet, medan andra gick nästan på normala nivåer. Mot hösten började deltagarna komma tillbaka i större utsträckning, men det fanns fortfarande lopp där man såg ett ovanligt lågt deltagande. Cupen står sig dock stark och många deltagare lovordar den ofta som något Närke verkligen har gjort bra, och som nu lever vidare genom Södra Svealands Friidrottsförbund.

Totalt var 47 olika föreningar representerade av deltagarna i loppet, och vid avslutningen i samband med Lucialoppet, så korades återigen Örebro AIK till segrare som förening. De individuella huvudklasserna vanns av Per Arvidsson -86, IF Start resp. Erica Lech -77, Örebro AIK

### Kommittéarbetet

Denna kommitté har ännu inte haft något möte utan verksamheten har främst genomförts i den redan befintliga Långloppscupskommittén. Med i vår långloppskommitté är Johan Ingjald (S), Gunnar Johansson, Daniel Allard och Robert Huldén (OCR) och målet för 2023 är att få i gång ett möte i kommittén för att ta ett helhetsgrepp gällande långlopp och OCR för hela distriktet.



SÖDRA SVEALAND

SVENSK FRIIDROTT