

# Nyhetsbrev jan 2025

## Östsvenska Friidrottsförbundet



### Årsmöten

#### Östsvenska

Lördag 8 mars i Jönköping. Mer info kommer upp [här](#).

**Motioner** ska vara inskickade till oss senast 25 januari (6 veckor innan).

Kontaktuppgift till **valberedningens** ordförande Anders Petersson (sammankallande), Växjö, tel. 070-867 86 24, [fotografanderspe@gmail.com](mailto:fotografanderspe@gmail.com) om ni har något tips eller åsikt kring valen.

#### Svensk Friidrotts Förbundsårsmöte (FÅM)

Lördag-söndag 29-30 mars i Karlstad.

Östsvenska har ca: 10 st ombud som utses av vår styrelse, vi vill ha in **intresseanmälningar att vara Östsvenska-ombud senast 31 januari** till [markus.ostsvenska@friidrott.se](mailto:markus.ostsvenska@friidrott.se) Östsvenska står för logi och SFIF för resa & måltider, så ingen kostnad för ombuden.

**Motioner** kan skickas in av medlemsföreningar **senast 15 januari** till [info@friidrott.se](mailto:info@friidrott.se)

**Nominering** av kandidater till bl.a. förbundsstyrelsen görs **senast 31 jan** till valberedningens ordförande [tomas.riste@friidrott.se](mailto:tomas.riste@friidrott.se), läs mer här: [valberedningen informerar](#)

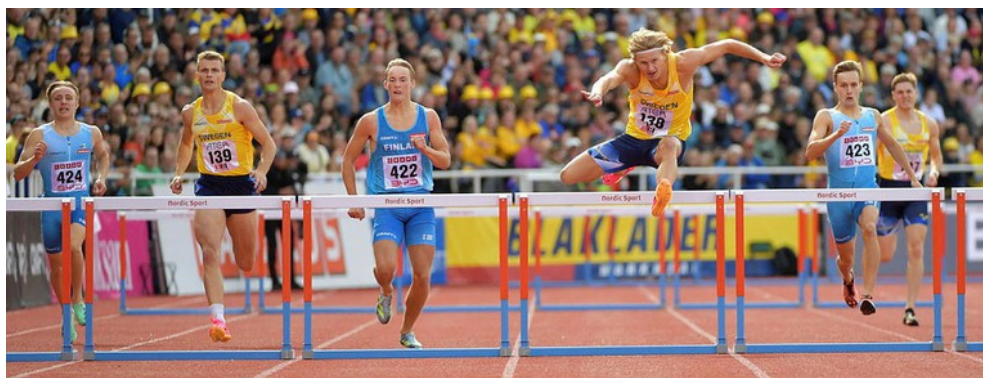


Följ med Östsvenska till  
**Finnkampens**  
**100 års-jubileum!**  
Lördag-söndag 23-24 augusti 2025



Östsvenska planerar att arrangera en gemensam resa med stora bussar från Kalmar, Värnamo och Linköping upp till Stockholm, bo gemensamt och i stor utsträckning även sitta gemensamt på läktaren. **Paketpris 2700 kr/person**. Läs mer i [INBJUDAN](#). Boka era platser helst innan **15 januari** genom att maila [markus.ostsvenska@friidrott.se](mailto:markus.ostsvenska@friidrott.se)

Främst möjligheten att sitta tillsammans på läktaren försämras om vi väntar under våren, men i mån av plats kan ni boka platser ända fram till **15 juni**.



## Kommande utbildningar under 2025

Se hemsidan för mer info och tips om andra utbildningar och träffar:

[www.friidrott.se/ostsvenska/utbildning-traffar/tranar-ledarutbildn/](http://www.friidrott.se/ostsvenska/utbildning-traffar/tranar-ledarutbildn/)

**Kontakt:** [erik.ostsvenska@friidrott.se](mailto:erik.ostsvenska@friidrott.se) eller tel. 070-348 28 72.

**Aktuellt:** Utbildningsplanen är nu under uppbyggnad/ej klar, hör av er till Erik för frågor/önskemål.

### Barntränare i friidrott (tidigare 7-10 år)

Vår Kalmar

Vår Linköping

Höst Växjö (egen regi)

### Friidrottstränare steg 1 (tidigare 10-12 år)

Vår Linköping

Höst Växjö

### Friidrottstränare steg 2 (tidigare 12-14 år)

Vår Jönköping

Höst Linköping

### Löpleddare

...

**Östsvenska är ej arrangör, men vi vill även tipsa om:**

[Friidrottstränare steg 3](#) (tidigare 14-17 år)

[Löptränare](#)

[Utbildare Löpleddare](#)

[Utbildare tränare OCR](#)

[Distriktseltidtagare 17-18 maj i Stockholm](#)

[RF-SISU Smålands kalender med föreläsningar och utbildningar 2025](#)

## Tävlingar/arrangemang 2025

Sök att få arrangera SM-tävling -26 senast 31 jan

[Arena inne + ute](#)

[Terräng, väg och trail](#)



[Varbergs GIFs hemsida.](#)

[Östsvenska-info](#) (ej helt klar).

Läs igenom informationen och planera ert deltagande! Nytt jämfört med de senaste åren blir att vi nu försöker köra stora gemensamma bussar från Norrköping och Kalmar/Karlskrona.

### DM-tävlingar 2025 inomhus

- 31 jan-2 feb **DM 1:** Kula, vikt inlagt i [Växjö Inomhuskast](#)
- 1 feb **DM 2:** 60m, 400m, 1500m, 60H, stav, längd Arr: [Högby IF, Kalmar SK](#)
- 9 feb **DM 3:** 200m, 800m, höjd, tresteg inlagt i [Team Sportia...](#) Motala
- 1 mars **DM 4:** 1000, 3000 löp/gång, vet höjd+kula inlagt [Campus](#), Linköp.
- 22-23 mars **DM 5:** Mångkamp 12-15 år inlagt i [Växjömångkampen](#)

### DM-tävlingar 2025 utomhus

- 13 april DM **OCR** inlagt i Växjö Deep Forest OCR
- 19 april DM **Terräng** 4+2 km, Glasrikets RC Nybro, Högby IF
- 10 maj DM **Gång** 3, 5, 10 km inlagt i Kalmar Gångtrofé
- 17-18 maj DM **Mångkamp** inlagt i Ljungby Mångkamp
- 25 maj **Lag-UDM 13** år match 1 uppdelat i Norra i Tranås & Södra i Kalmar
- 6-8 juni **Stora DM-helgen**, Linköpings GIF
- 30 juli DM **10 km väg** inlagt i ATEA Kalmarmilen, Högby IF
- 30 aug DM **Marathon** inlagt i Jönköping Marathon
- 6 sep **Lag-UDM final**, Ljungby FIK
- aug-okt DM **Castorama**, hemmaplan

**Kontakt:** [markus.ostsvenska@friidrott.se](mailto:markus.ostsvenska@friidrott.se)  
eller tel. 0733-68 84 60.

## Övrigt

Glöm ej

### Skicka in Årsrapporten senast 28 februari

Varje år ska samtliga friidrottsföreningar lämna in en [årsrapport](#). Ni får tillgång till formuläret under januari via er IdrottOnline-hemsida.

### Projekt – ej prestationsbaserad löpning i skog

Projektiden är nu slut, men förhoppningen är att det framtagna conceptet kan fångas upp och drivas vidare i föreningarna. Nyfikna? Läs gärna mer på [woodlandtrail.se](http://woodlandtrail.se) eller ta kontakt med [martin.ostsvenska@friidrott.se](mailto:martin.ostsvenska@friidrott.se)



### Lördagsträningar i Telekonsult Arena

Varje vinterhalvår (okt-april) hyr Östsvenska FIF en träningstid lördagar kl. 13-16 för distriktet i Telekonsult Arena, Växjö, för att i sin tur hyra vidare till intresserade föreningar. Dessa hyr säsongen 24/25: Wärnamo SK, Skruvs IF, Ljungby FIK, IF Udd, FIF Gnistan, IKHP Huskvarna, UF Contact, Eksjö Södra IK. [Läs mer på hemsidan >>](#)



**Nytt postnummer:** Numera har vi adressen Östsvenska FIF, Hejaregatan 7, 352 **27** Växjö.

[www.forening.se](http://www.forening.se) – Allt du behöver veta som ideell förening

Innehåller bl a lathundar/mallar och dokument som underlättar i föreningslivet, t.ex. för stadgar, årsmöte, möten och beskrivning av styrelsens olika roller mm.

[www.idrottensfolkbildning.se](http://www.idrottensfolkbildning.se)

En sida med kostnadsfritt diskussions- och arbetsmaterial och syftar till att underlätta för föreningar att genomföra träffar med aktiva, ledare, styrelse, föräldrar m fl.

Bland ämnen finns värdegrund, ledarskap, kost, jämställdhet, föreningsutveckling, inkludering, styrelseutveckling, trygg idrott, m.m.

## Mer kommunikation

Någon information som ni skulle vilja ha med i kommande Östsvenska nyhetsbrev? Eller i våra andra kommunikationskanaler: hemsidan, Instagram eller Facebook? Inkom med tips.

Hemsidan: [www.friidrott.se/ostsvenska](http://www.friidrott.se/ostsvenska)

Tidigare nyhetsbrev: [Nov-24](#), [Aug-24](#), [Jan-24](#), [Nov-23](#), [Sep-23](#), [Jul-23](#).

Nästa nyhetsbrev planeras till mars.

