

Nyhetsbrev mars 2025

Östsvenska Friidrottsförbundet



ÖSTSVENSKA
SVENSK FRIIDROTT

[Inbjudan vidareutveckling kast lördag 29 mars i Växjö](#)

Aktiva i åldern 13-15 år kula/slägga och dess tränare. [Anmälan.](#)

Östsvenskas Ungdomskommitté söker nya medlemmar!

Vill du vara med och förändra? Då har du kommit rätt!

Det är precis vad ungdomskommittén är till för.

Vi söker dig som är mellan 15-21 år och har ett brinnande intresse för friidrotten!

Kommittén är till för alla - dig som tränar aktivt, för skojs skull eller är ledare/engagerar dig på annat vis. Vi hoppas att man genom kommittén kan känna att man utvecklar och förändrar friidrotten samt får ta del av ett större sammanhang och känna sig viktig. Ungdomskommittén har som mål att öka ungdomars inflytande, se till att fler stannar kvar i friidrotten och att stärka gemenskapen mellan ungdomarna i distriktet!

Känner du dig intresserad eller vet du någon som hade passat bra in i vår kommitté, tveka inte att göra en intresseanmälan till oss via länken nedan.

Intresseanmälan: <https://forms.gle/wTDWuTRkGGYU3tjs9>

Har du några frågor om vårt arbete eller om ansökan, kontakta anna.bergden@ifudd.se



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 2800 kr/person.** Läs mer i [INBJUDAN](#). Boka antal platser helst senast **15 april** genom att maila markus.ostsvenska@friidrott.se

Biljetterna (900 kr) är bindande direkt, medan resa & logi går att avboka 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/

Kontakt: erik.ostsvenska@friidrott.se eller tel. 070-348 28 72.

Barntränare i friidrott (tidigare 7-10 år)

Kalmar 11 maj
Linköping våren
Växjö hösten (egen regi)

Friidrottstränare steg 1 (tidigare 10-12 år)

Linköping 27 april + 18 maj
Växjö hösten

Grundutbildning för tränare (RF-SISU)

Friidrottstränare steg 2 (tidigare 12-14 år)

Habo 5-6 april + 26 april
Linköping hösten

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

[Löptränare](#)

[Målfotodomare 10-11 maj i Stockholm](#)

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

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

Tävlingar/arrangemang 2025

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

Lag-UDM 13+17 år och Friidrottscupen 11 år

Anmäl era lag till Markus nedan **senast 4 maj**, gäller Lag-UDM 13 år och Friidrottscupen 11 år. Info om Friidrottscupen 2025 ligger på hemsidan, info om Lag-UDM 2025 kommer under april.

Kontakt: markus.ostsvenska@friidrott.se

eller tel. 0733-68 84 60.



Övrigt

Årsmöten

Östsvenska: Lördag 8 mars i Jönköping – [Rapport](#).

Svensk Friidrott: Lördag-söndag 29-30 mars i Karlstad – [Hemsida](#).

Östsvenskas ombud:

Ulrika Pizzeghello, IFK Växjö

Anton Östebo, Linköpings GIF

Emma Nordenberg, Linköpings GIF

Monica Randström, Linköpings GIF

Marina Karlsson, IK Sisu Nässjö

Ellen Adolfsson, IK Sisu Nässjö

Peter Håkansson, Motala AIF

Stefan Mattsson, Kalmar SK

Stefan Malmberg, Tjalve FIF Norrköping

Olivia Hansén, IF Udd

Sara Högelius, KA 2 IF



Rörelsepaus vid Östsvenskas årsmöte.

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 eller ta kontakt med martin.ostsvenska@friidrott.se

WOODLAND
TRAIL

SVENSK FRIIDROTT

Öppet för ansökan igen!

PROJEKTSTÖD IF 24/25

- Inkluderande och trygga föreningsmiljöer.
- Parafriidrott
- Idrott 65+

Nu har Svenska Friidrottsförbundet öppnat ansökningen för [Projektstöd IF](#) igen.

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

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



Tidigare nyhetsbrev: [Jan-25](#), [Nov-24](#), [Aug-24](#), [Jan-24](#), [Nov-23](#), [Sep-23](#), [Jul-23](#).

Nästa nyhetsbrev planeras till juni.