



MITTSVENSKA

SVENSK FRIIDROTT

VERKSAMHETSBERÄTTELSE  
MITTSVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET  
2024

## INNEHÅLL

ORDFÖRANDE HAR ORDET.....	2
STYRELSENS ARBETE.....	3
FÖRENINGANS SVARIG MITTSVENSKA.....	3
STYRELSE, OMBUD OCH KOMMITTÉER .....	4
REPRESENTATION .....	5
UPPVAKTNINGAR .....	5
UTBILDNING OCH LÄGER .....	6
TÄVLINGSVERKSAMHET .....	7
UNGDOMSKOMMITTÉN .....	10

## **ORDFÖRANDE HAR ORDET**

En till stora delar ny styrelse tillträdde vid årsmötet 17 mars 2024. Två veckor tidigare hade även Mathilda Karlsson tillträtt en 50% tjänst som föreningsansvarig.

Arbetet med att utveckla Mittsvenska friidrottsförbundet och försöka få till såväl DM-tävlingar, utbildningar mm kördes i gång omedelbart. Resultat kom relativt snabbt och vi har i egen regi och i samarbete med föreningar hållit ett antal olika DM-tävlingar. Ett flertal utbildningar och läger har också hållits under året. En ungdomskommitté har bildats och initiativ för att få i gång en veterankommitté har också tagits.

Hemsidan har modifierats och uppdateras kontinuerligt för att dagsaktuell och viktig information ska vara lättillgänglig. Sociala medier är idag en viktig informationskanal och det mesta av intresse läggs även ut på vår Facebook sida och vårt Instagram.

Vår målsättning har varit att få våra aktiva och föreningar att känna delaktighet och engagemang i Mittsvenska friidrottsförbundet.

Tävlingskalendern är oftast ganska välfylld med alternativ för de som vill tävla och det är fantastiskt att se alla Mittsvenskas aktiva ute på arenorna. Alltifrån lilla Alicia, 5 år, glädjas över ett personligt rekord i kula, till att följa Mondos OS-guld och världsrekord. Vi har även haft väl kämpande Mittsvenska lag vid RM i Södertälje och Täby.

Under året har vi gjort stora förändringar beträffande anställningar och arvoderade. Anledningen är förändrade förutsättningar och digitalisering. Ekonomiskt påverkar det Mittsvenska friidrottsförbundet positivt och vår förhoppning är att det även ska bli väldigt bra för förbundet som helhet.

10 styrelsemöten har hållits. Både digitala och fysiska. Höstmöte hölls i Gävle 6 oktober 2024. Deltagare har varit på plats vid SFIF s höstkonferens och förbundsårsmötet.

### **Ordförande Mittsvenska friidrottsförbundet**

Claes Littorin

## **STYRELSENS ARBETE**

### **MÖTEN**

Styrelsen har sedan årsmötet den 17 mars 2024 sammanträtt i beslutförande möten vid 10 tillfällen (inräknat det konstituerande mötet). Två av mötena, ett på våren och ett på hösten, hölls fysiskt på plats i Gävle och Uppsala. Övriga möten har varit videomöten via digital mötesplattform. Utöver protokollförda möten har styrelsen haft arbetsmöten kopplat till olika aktiviteter och verksamhetsområden.

### **LÖPANDE ARBETE**

Mittsvenska är ett stort distrikt, inte bara geografiskt utan även sett till antal föreningar och den verksamhet som bedrivs. Under året har vi arbetat för att få en gemensam bild av den verksamhet vi har runtom i distriktet och vilka förutsättningar och behov som föreligger.

### **MÖTESPLATSER**

Den 6 oktober 2024 genomfördes Mittsvenskas höstmöte där föreningsmedlemmar i distriktet var inbjudna. Mötet hölls i Gävle. Sammanlagt ett 20-tal personer där 11 föreningar var representerade. På dagordningen stod tävling, utbildning och kommunikation med möjlighet till diskussioner och erfarenhetsutbyte mellan deltagarna. En person från förbundsstyrelsen var också på plats med information från SFIF.

## **FÖRENINGANSVARIG MITTSVENSKA**

Från och med 1 mars 2024 har Svenska Friidrottsförbundet haft en person anställd, Mathilda Karlsson, på 50% med rollen som Föreningsansvarig i Mittsvenska. Mathilda har under 2025 arbetat med:

### **SAMVERKAN / SAMARBETE**

- Ansvarat för att kommunicera viktig och relevant information till föreningarna i distriktet genom Mittsvenskans kanaler (hemsida, mejl och sociala medier).
- Samarbete med distriktets RF-SISU distrikt, Dalarna, Gävleborg och Uppland.
- Samarbetat med SDF styrelsen där vi tillsammans jobbat för att stödja och utveckla verksamheten i distriktet utifrån verksamhetsplanen 2024.
- I samarbete med SDF-styrelsen planerat och arrangerat Höstmötet 2024.
- Medverkat vid SFIFs månadmöten med förenings- och utbildningsavdelningen.
- Medverka vid planeringsdagar och Svenska friidrottsförbundets höstkonferens.
- Kontaktperson ungdomskommittén

### **TÄVLING**

- I samarbete med SDF-styrelsen planerat och arrangerat arena-DM i Bollnäs.
- Samordnat övriga DM i distriktet.
- I samarbete med Josefin Häggblom informerat och jobbat för att föreningar ska ansöka om tävlingssanktion i rätt tidsperiod.

## **UTBILDNING**

- I samarbete med utbildningskommittén planerat och arrangerat utbildningar i distriktet (läs mer om detta under utbildning och läger).
- Jobbat för att rekrytera fler utbildare till distriktet.
- Påbörjat arbetet med att tydliggöra ansvarsområden för alla involverade vid planering och genomförande av utbildningar i distriktet.

## **STYRELSE, OMBUD OCH KOMMITTÉER**

### **STYRELSEN**

Claes Littorin (Alunda SK) – Ordförande  
Tord Hallberg (Upsala IF) - Vice ord. & sekreterare  
Annica Hjort (Säters IF) - Ledamot  
Ann Sofie Kördel (Gefle IF) - Ledamot  
Elisabeth Mandorf (Bålsta IK) - Ledamot  
Krikor Krikorian (Upsala IF) - Ledamot  
Malou Sköld (Bollnäs FIK) – Ledamot & kassör  
Mats Åkerlind (Gefle IF) - Ledamot

### **ADJUNGERADE TILL STYRELSEN**

Ludvig Fredman – Ordförande ungdomskommittén  
Mathilda Karlsson - Föreningsansvarig

### **ANSTÄLLD/ ARVODERAD PERSONAL**

Bengt Göransson – Kanslist Dalarna (t.o.m. 30 november 2024)  
Fredrik Möllerström – Utbildningssamordnare  
Mathilda Karlsson – Föreningsansvarig (Anställd av SFIF, men verkar för Mittsvenska)  
(fr.o.m. 1 mars 2024)

### **REVISOR**

Linnéa Björkén - Revisor

### **VALBEREDNING**

Madeleine Lahti - Ordförande  
Erik-Åke Tranberg – Ledamot  
Olle Jansson - Ledamot  
Rikard Nilsson – Ledamot

### **UNGDOMSKOMMITTÉ**

Ludvig Fredman (IFK Märsta) - Ordförande  
Victoria Grahn Wickman (Upsala IF) - Vice ordförande  
Tova Björngard (Upsala IF) - Ledamot med ansvar sociala medier  
Majken Kjellin (Falu IK) - Ledamot med ansvar sociala medier

### **ÖVRIGA**

Josefine Häggblom (Upsala IF) – Ansvarig tävlingssanktion och tävlingskalender

## REPRESENTATION

### **23–24 mars 2024 - SFIF Förbundsårsmöte Uddevalla**

Anna Lindfors, Anders Gustafsson, Anders Kindmark, Catja Fredman, Christina Ridderstråle, Josefin Häggblom, Kristin Bäckström, Leif-Göran Mosell och Mats Åkerlind.

### **9 april 2024 - Distriktsårsstämma RF-SISU Gävleborg**

Leif-Göran Mosell

### **18 april 2024 - Distriktsårsstämma RF-SISU Uppland**

Matti Hast

### **24 april 2024 - Distriktsårsstämma RF-SISU Dalarna**

Erik-Åke Tranberg

### **24–25 april 2024 - Planeringsdagar Föreningsavdelningen, SFIF**

Mathilda Karlsson

### **SDF-dialog, RF-SISU Uppland**

Tord Hallberg

### **15–16 november 2025 - Planeringsdagar Föreningsavdelningen, SFIF**

Mathilda Karlsson

### **16–17 november 2024 - SFIF Höstkonferens**

Claes Littorin, Elisabeth Mandorf, Mathilda Karlsson, Ludvig Fredman (ungdomskom.), Victoria Grahn Wickman (ungdomskom.)

### **6–7 december 2024 - SDF konferens i Gävle**

Ann-Sofie Kördel

## REPRESENTATION VID TÄVLINGAR (DISTRIKTSLEDARE)

### **SVEALANDSMÄSTERSKAPEN INOMHUS, SÖDERTÄLJE.**

Annica Hjorth, Claes Littorin, Krikor Krekorian

### **SVEALANDSMÄSTERSKAPEN UTOMHUS, TÄBY**

Annica Hjorth, Claes Littorin, Krikor Krekorian, Ludvig Fredman (ungdomskom.), Victoria Grahn Wickman (ungdomskom.), Tova Björngard (ungdomskom.) och Majken Kjellin (ungdomskomm.)

## UPPVAKTNINGAR

Mittsvenska friidrottsförbundet uppvaktade Hofors IF som firade 100 år.

Uppvaktande skedde med en videoinspelad hälsning från vår ordförande Claes Littorin.

# UTBILDNING OCH LÄGER

## UTBILDNING

Utbildningar genomförda av Mittsvenska friidrottsförbundet under verksamhetsåret 2024 har styrts av verksamhetsplanen som fastställdes i början av året samt utifrån föreningars behov och efterfrågan. Planering och uppföljning av utbildningarna rapporteras till SFIF.

Under 2024 har följande utbildningar genomförts i distriktet (inom parentes deltagarantalet angivet):

- Friidrott 7–10 år, Falun, apr (18 st.)
- Löpledarutbildning, Uppsala, sep (13 st.)
- Friidrott 7–10 år, Järvsö, okt (9 st.)
- Kastutbildning, Falun, okt (28 st.)
- Friidrott 10–12 år, Gävle, okt (10 st.)
- Friidrott 12–14 år, Gävle, nov (5 st.)

Utöver detta var utbildningen “Distriktsdomare i gång” planerad i Falun i november, men blev inställd på grund av för få anmälda deltagare (2 st.).

Under 2024 var målet att även arrangera en utbildning för distriktsdomare. Men i brist på framförhållning och kunskap om utbildningen genomfördes inte denna utbildning.

Under verksamhetsåret har ett aktivt arbete med rekryteringen av utbildare genomförts. Intresseförfrågningar har skickats ut i Mittsvenska friidrottsförbundets kommunikationskanaler och i direktkontakt med potentiella personer lämpliga för rollen som utbildare. I detta arbete har två nya utbildare rekryterats, båda personerna till utbildningen Friidrott 7–10 år. En av dessa två personer är också lämplig för Friidrott 10–12 år. Men precis som tidigare år har Mittsvenska behov av att utbilda ytterligare utbildare. Detta gäller särskilt Friidrott 10–12 år, 12–14 år och löpledare.

Svensk Friidrott har under året arbetat med en digitalisering av utbildningarna för tränare och ledare. Många av utbildarna i Mittsvenska, men inte alla, har genomfört genomgången av det nya materialet och den nya utbildningsplattformen och är därmed behöriga att hålla utbildningar 2025.

## LÄGER

Under verksamhetsåret 2024 har följande läger arrangerats i Mittsvenska:

### BREDDLÄGER

Detta läger arrangerades av Mittsvenska friidrottsförbundet i samarbete med Friidrottsgymnasiet i Falun den 5–6 oktober. Under lägret varvades teori, träning och sociala aktiviteter. Information om friidrottsgymnasiet i Falun var också en del av lägret. Lägret var riktat till ungdomar födda 2006–2011 där 51 aktiva deltog.

## KASTLÄGER FALUN

Detta läger arrangerades av Mittsvenska friidrottsförbundet i samarbete med Friidrottsgymnasiet i Falun den 12–13 oktober. Lägre genomfördes samtidigt som kastutbildningen där deltagare utanför det Mittsvenska distriktet var välkomna. Lägre var riktat till ungdomar födda 2008 - 2012 där 51 aktiva deltog.

## TRÄNINGSDAG I UPPSALA

Träningsdagen arrangerades av Mittsvenska friidrottsförbundet i samarbete med Mittsvenskans ungdomskommitté. Under träningsdagen användes även unga ledare som ledare. Syftet med träningsdagen var att stärka gemenskapen och glädjen till friidrotten, men också ge möjlighet till ungdomar som under 2025 kan och vill delta på Regionsmästerskapen få lära känna varandra. Denna dag arrangerades för ungdomar födda 2010–2012 den 30 november med 61 aktiva deltagare.

## TÄVLINGSVERKSAMHET

### 2024 ÅRS DM-ARRANGEMANG:

- 10–11 februari - IDM - Mittsvenska med Gefle IF som värdforening
- 6 maj - DM Halvmaraton - Sätters IF Friidrottsklubb
- 8–9 juni - Arena-DM - Mittsvenska med Bollnäs IF som värdforening
- 3 juli - DM/VDM 3000 m bana - LK Roslagen
- 28 augusti - DM/VDM 5000m bana - LK Roslagen
- 11 september - DM/VDM 10 000m bana - LK Roslagen
- 15 september - DM terräng (P/F12 2km, P/F14 3,5km, P/F16 5km, K/M 9 & 18 km)
- 21 september - Kastmångkamp - IFK Märsta
- 12 oktober - 10 km landsväg - Upsala IF
- 26 oktober - Maraton - Uppsala Marathon

### INOMHUS-DM 2024

Helgen den 10–11 februari arrangerade Mittsvenska friidrottsförbundet tillsammans med värdforeningen Gefle IF Friidrott inomhus DM i Gävle. Tävligen var ett samarrangemang där funktionärer från hela distriktet var med och hjälpte till.

På plats och tävlade fanns 360 deltagare från distriktet och under helgen kom vi upp i 840 grenstarter.

Det sattes även många fina resultat och personbästa av våra aktiva under helgen.



Bild 1: Hugo Nowak P17 60 m sprang han överlägset hem guldmedaljen med tiden 7.10 och ett PB. Han tävlade även i 200 m där han fick en silvermedalj med 22.89 även det ett PB.



Bild 2: Madeleine Nilsson hoppade hem guldmedaljen i tresteg med 12.44



## **ARENA DM-UDM-VDM 2024**

Gick av stapeln den 8–9 juni 2024 på Sävstaås IP i Bollnäs med 436 starter och 159 tävlande. Arrangör var Mittsvenska friidrottsförbundet i ett samordnat projekt med Bollnäs IF och alla deltagandeföreningar.

## **REGIONSMÄSTERSKAPEN 13–14 ÅR**

Regionsmästerskapen 13–14 år är den högsta mästerskapsnivån för ungdomar 13–14 år som genomförs inom ramen för Götalandsmästerskapen, Svealandsmästerskapen och Norrlandsmästerskapen. Varje regionsmästerskap består av tre "mästerskap delar": individuella grenar, stafett och lagtävling mellan de olika distrikten inom respektive region.

I Svealandsregionen tävlar Mittsvenska mot Gotland/Stockholm som är uppdelade i två lag öst/väst samt Södra Svealand.

### **SVEALANDS REGIONSMÄSTERSKAP INOMHUS**

Denna tävling arrangerades den 16–17 mars 2024 av Södra Svealand/Södertälje IF i Södertäljehallen.

Totalt var 66 aktiva anmälda från Mittsvenska från följande föreningar: Alunda SK, Bålsta IK, Falu IK, Gefle IF, IFK Märsta, Kvarnsvedens GOIF, IK Stål, Leksands FIK, Ludvika FFI, Rånäs 4H, Strands IF, Upsala IF.

Den totala lagtävlingen togs hem av Gotland/Stockholm Öst. Mittsvenska kom på en fjärde plats. Det blev också 4:e placeringar för alla respektive åldersklasser i Mittsvenska.

Alla aktiva kämpade bra och det blev flera finalplatser och en hel del personliga rekord.

Individuella pallplatser under helgen totalt: 6 guld, 5 silver och 4 brons, fördelat på:

P14 1 brons

F14 1 guld, 4 silver, 2 brons

P13 1 guld, 1 silver, 1 brons

F13 3 guld, + 1 guld stafett 3x200m

### **SVEALANDS REGIONSMÄSTERSKAPEN UTOMHUS**

Denna tävling arrangerades den 14–15 september 2024 av Gotland/Stockholm/Täby på Tibblevallen.

Totalt var 73 aktiva anmälda från Mittsvenska från följande föreningar: Alunda SK, Bålsta IK, Falu IK, Gefle IF, Hulåns IF, Kvarnsveden GoIF, Leksands FIK, Ludvika FFI, IFK Märsta, Rehns BK, Strands IF, Sälens IF, Sätters IF, Tierps IF, Upsala IF, Örbyhus IF.

Den totala lagtävlingen vanns av Södra Svealand. Mittsvenska kom på en fjärde plats.

Det blev också 4:e placeringar för alla respektive åldersklasser i Mittsvenska.

Det blev många personliga rekord och finalplatser.

Individuella pallplatser under helgen totalt: 7 guld, 5 silver och 7 brons fördelat på:

P14 1 silver, 1 brons

F14 1 guld, 4 silver, 4 brons + 1 brons stafett 4x80m

P13 2 guld

F13 4 guld, 1 brons

## **KRAFTMÄTNINGEN 15–17 ÅR**

Kraftmätningen är en satsning på laganda för friidrottare i tonåren med syfte att inspirera ungdomar att vilja fortsätta med friidrotten. Tävligen, som är en lagtävling, har fokus på mångsidighet och arrangeras inomhus för 17-åringar och utomhus för 15-åringar. Kraftmätningen har tre olika tävlingsklasser: pojkklass, flickklass och mixklass med både pojkar och flickor.

En förening som ställer upp i mixklassen deltar per automatik även i pojk- och flickklasser. Föreningar som önskar delta i Kraftmätningen men inte har tillräckligt många aktiva kan gå ihop med en annan förening och bilda lag.

## **KRAFTMÄTNINGEN FÖR 17-ÅRINGAR INOMHUS**

Denna tävling arrangerades den 16 mars 2024 i Sättrahallen i Stockholm med Bromma som arrangör. På plats och tävlade fanns föreningarna Gefle IF och Falu IK från Mittsvenska förbundet. Båda föreningarna hade både flicklag och pojklag.

## **KRAFTMÄTNINGEN FÖR 15-ÅRINGAR UTOMHUS**

Kraftmätningen för 15-åringar utomhus genomfördes i två omgångar. Kvaltävlingar från mitten av maj till början av juli där över 50 föreningar ställde upp, och en final i början av september.

Under kvältävlingarna ställde flera Mittsvenska föreningar upp med ett eller flera lag i en eller flera klasser. Föreningar som deltog: Upsala IF, Gefle IF, Bålsta IK/Alunda SK 31/8–1/9 arrangerades finalen i Helsingborg där Upsala IF representerade Mittsvenska. Upsala IF kom på en 5:e plats i Mix lag. Pojkar en 8:e plats och flickor en 5:e plats

## **VETERANER**

2024 var året då veteranfriidrotten fullkomligt exploderade i Sverige och så även inom Mittsvenska Friidrottsförbundet.

I och med WMAC (World Masters Athletics Championships 2024) i Göteborg 12–25 augusti växte intresset hos både nya och gamla friidrottare som passerat 35 år.

Redan under vårens IVSM (1–3 mars) i Varberg åkte hela 44 Mittsvenska veteraner den långa resan ända ner till Halland och vände hemåt med 50 SM-medaljer.

Sommarens VSM gick av stapeln i Karlstad endast dryga veckan innan WMAC startade och blev således den perfekta uppladdningen för så många som 93 Mittsvenska veteraner och medaljerna fullkomligt haglade in, hela 102 st.

Många av dessa SM-deltagare vände hemåt för att snabbt packa om väskan och inom kort styra kosan mot Göteborg och de 3 arenor som stod värd för WMAC, Slottskogsvallen, Ullevi och Björlanda. Det blev 12 VM-medaljer till Mittsvenska, FANTASTISKT.

I all denna mästerskapsyra vill vi även lyfta på hatten för Upsala IF som både i mars och november arrangerade Upsala Masters, en renodlad veteran tävling

## UNGDOMSKOMMITTÉN

Sedan april 2024 har Mittsvenska haft en aktiv ungdomskommitté med uppdraget att öka ungdomarnas inflytande i distriktet genom att inspirera och få ungdomarnas röst hörd.

Under 2024 genomförde ungdomskommittén följande aktiviteter:

- Hade regelbundna möten, digitalt och fysiskt
- Var på plats på DM i Bollnäs och gav ut persklubbor och höll i utmaningar/lekar
- Åkte med som coacher / hejarklack på Svealands regionsmästerskap i Täby
- Planerade och genomförde en träningsdag i Uppsala för distriktets 12–14 åringar