



Nyhetsbrev från Mittsvenska Friidrottsförbundet

Hej föreningar där ute! Här kommer samlad information om vad som händer i Mittsvenska friidrottsförbundet.

Information från höstmötet

Mittsvenska friidrottsförbundet vill rikta ett stort tack till alla er som var med och engagerade er inför och under höstmötet! Vi hade representanter från 11 föreningar i distriktet, RF-SISU Uppland och SFIF.

Ni föreningar har nu haft ett tillfälle att dela med er av era tankar, behov och förväntningar till oss som distrikt. Ni har också fått möjligheten att påverka Mittsvenskas framtid. Fyllda med fler idéer, insikter, förslag, och framförallt god energi kommer vi nu jobba framåt!

För er som inte var där finns en sammanfattning från mötet på [hemsidan](#).

Träningsdag tillsammans med ungdomskommittén

Lördagen den 30 november hälsar mittsvenskas ungdomskommitté alla ungdomar födda år 2010–2012 välkomna till en gemensam träningsdag i Uppsala. Dagen kommer vara fylld med träning och sociala aktiviteter. Ett detaljerat program är under arbete.

Inbjudan och anmälan hittar ni på [här](#).

Tävling

Planering av DM 2025

Gällande 2025 års planering av distriktsmästerskapen är inomhus-DM och arena-DM spikade. Datumet för arena-DM beslutades centralt från Svenska friidrottsförbundet.

Vi önskar gärna att fler DM arrangeras i distriktet och går nu ut med en intresseförfrågan till er föreningar om att arrangera något av följande DM:

- Terräng, landsväg, maraton, halvmaraton, mångkamp, stafett, gång, OCR eller annat?

Skicka ert intresse till mathilda.karlsson@friidrott.se senast den 20 november.

Kommande distriktsmästerskap

Här kommer en sammanställning av kommande distriktsmästerskap:

Datum	Tävling	Arrangör
26 oktober	DM Marathon	Uppsala Marathon
8 – 9 februari 2025	IDM	Gefle IF
7–8 juni 2025	Arena-DM	Bålsta IK

Utbildning

Hittills denna höst har följande utbildningar genomförts: Löpledare, Friidrott för barn 7–10 år och en kastutbildning. Kommande helgen arrangeras även friidrott 10–12 år. Är ni sugna att utvecklas i föreningen kan ni anmäla er till höstens resterande utbildningar. Mer information hittar ni på [hemsidan!](#)

Föreningar

Tips om våra RF-SISU distrikt

RF-SISU distrikten är till för att stödja och utveckla föreningar. I Mittsvenska ingår RF-SISU Dalarna, Gästrikland och Uppland där ni kan få hjälp med bland annat utbildningar och ekonomiskt stöd genom olika projektstöd.

Varje RF-SISU distrikt har en eller fler kontaktpersoner kopplat till friidrotten.

- Dalarna: Eva Lignell (eva.lignell@rfsisu.se)
- Gävleborg: Emma Håkansson & Julia Allansson (emma.hakansson@rfsisu.se, julia.allansson@rfsisu.se)
- Uppland: Frida Ohlström (frida.ohlstrom@rfsisu.se)

På Mittsvenska friidrottsförbundets [hemsida](#) hittar ni länkar till RF-SISU distrikten och andra stöd och hjälpmedel till er föreningar.

Närmast i tid erbjuder RF-SISU distrikten följande utbildningar:

- Digital föreläsning - Trygga idrottsmiljöer (Dalarna)
- Utbildning i föreningslära, Styrelsens ansvar: Valbredning – Idrottsklivet (Dalarna)
- Digital utbildning - IdrottOnline Administration (Gävleborg)
- Parasportens Grunder (Gävleborg)
- Digital informationsträff för föreningar i Uppland om projektstöd för att utveckla din förening (Uppland)
- Taggad eller livrädd - lär dig hantera nervositet i samband med prestation (Uppland)

För mer information läs mer på deras respektive hemsidor eller kontakta Mathilda så hjälper hon er!



Friidrottshälsning,
Mathilda Karlsson, föreningsansvarig