



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.

FÖRENINGANSANSVARIG 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 Mittsvenskas 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 (Sätters 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
Fredrik Möllerström – Utbildningssamordnare
Mathilda Karlsson – Föreningsansvarig (Anställd av SFIF, men verkar för Mittsvenska)

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 Grahm 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 tävlings sanktion och tävlingskalender

REPRESENTATION

23–24 mars 2024 - SFIF Förbundsårsmöte

Leif-Göran Mosell, Mats Åkerlind, Christina Ridderstråle.

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 Björngård (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 värdförening
- 6 maj - DM Halvmaraton - Sätters IF Friidrottsklubb
- 8–9 juni - Arena-DM - Mittsvenska med Bollnäs IF som värdförening
- 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 värdföreningen 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 silvermedaljen 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