

VERKSAMHETSBERÄTTELSE SÖDRA SVEALAND 2025



SÖDRA SVEALAND
SVENSK FRIIDROTT

Ordföranden har ordet

Kära Friidrottsvänner!

Tack till er alla som på något sätt ställer upp för Svensk Friidrott och i synnerhet för vårt distrikt Södra Svealand. Oavsett om du hjälper till på en tävling i Gnesta, Eskilstuna, Köping, Västerås, Brevens Bruk, Hallsberg, Torsby, Karlstad eller någon annanstans så är du en viktig person som gör stor skillnad.

Södra Svealand har nu funnits som distrikt i fyra år och vi har under dessa år flyttat fram våra positioner. Vår ambition att vara ett distrikt i framkant av Friidrotts-Sverige ligger självklart kvar fast vi haft ett lite tuffare 2025 än 2024.

Vi är ett distrikt som arrangerar mycket tävlingar med både små lokala tävlingar men även stora som bland annat Riksmästerskap och Svenska Mästerskap.

Att vi kan ha så många tävlingar i distriktets närområde är bra på många olika sätt

Vi slipper bland annat långa resor och eventuella dyra hotellnätter.

Antalet enskilda personer från vårt distrikt som som gjort minst en tävlingsstart har mycket glädjande nog ökat dom senaste åren och har utvecklats enligt följande.

År 2022 2100 starter.

År 2023 2346 starter.

År 2024 2463 starter.

År 2025 2501 starter.

Dessa starter gäller arenatävlingar inomhus och utomhus.

Glädjande nog kan vi också se att OCR, motionslopp och övriga lopp är även på stark frammarsch.

Det har under år 2025 slagits många personbästan, klubbrekord, distriktsrekord och svenska rekord men även i övrigt många fina placeringar i många tävlingar och inte minst i veteranklasserna. Grattis till er alla!

Som många andra idrotter står vi inför flera olika utmaningar framöver så det är ännu viktigare att vi blir bättre på all form av utbildning och samtidigt kunna behålla viljan att arrangera många och bra tävlingar. En ytterligare punkt att jobba vidare på är även naturligtvis arenafrågor, lokaler och idrottsytor att vara på för att kunna utöva och utveckla våra fina idrott både på mindre och större orter.

Återigen ett stort tack till erat engagemang för vår fina idrott.

Stora Friidrottshälsningar

Mats Zetterlund

Ordförande

Södra Svealands Friidrottsförbund

Styrelsen och dess arbete under 2025

Styrelsen har bestått av följande personer år 2025.

Primrose Ulegård
Emma Johansson
Hannah Fridh Johansson
Ulrika Andersson
Fredrik Hegefors
Johan Ingjald
Per Tunander
Larsa Albinsson
Mats Zetterlund

Under året har distriktsstyrelsen haft 12 protokollförda möten och 6 övriga möten.

Distriktsstyrelsen har även varit med på flera möten med samarbetspartnern RF-SISUs olika distrikt. Vidare har distriktsstyrelsen haft flera möten med Svenska Friidrottsförbundet och bland annat varit med på förbundsårsmötet och höstkonferensen. Styrelsemedlemmar har även varit representerade på många SM-tävlingar, men även på många lokala mindre tävlingar och långlopp.

Styrelsen har även under året utvecklat sin hemsida till att bli den mest frekvent uppdaterade av de olika distriktens hemsidor och även utvecklat övriga sociala medier med uppskattat resultat. Distriktsstyrelsen har även stöttat dess föreningar i samband med DM-tävlingar, FGP-träffen och Regionsmästerskapen. Vid Finnkampens 100-års jubileum på Stockholms Stadion närvarades det med ett stort antal personer från distriktet.

Södra Svealands valberedning 2025

Johan Engberg sammankallande
Rebecca Högberg
Hanna Westlund
Henrik Arendal

Håkan Zetthammar

Genom möten, träffar och telefonsamtal har valberedningen kunnat sätta sig in i Södra Svealands styrelsearbete under år 2025.

Södra Svealands revisorer 2025

Tomas Blomqvist Västerås ordinarie
Ulrika Sjödén Västerås suppleant

Johnny Andersson Torsby ordinarie
Kent Runesson Fjugesta suppleant

Utvecklingen av Södra Svealands Friidrottsdistrikt

Under våran tid som stor distriktet Södra Svealand, innehållande Närke, Södermanland, Värmland och Västmanland har vi lyckats med att flyta fram våra positioner i Friidrotts Sverige och till att vara ett distrikt i framkant.

Trots ett litet tuffare år på våra SM tävlingar har våra föreningar lyckats behålla en tredjeplats plats i SM tabellen trots en hel del skador och sjukdomar.

Fantastisk bra jobbat av alla aktiva och alla runt omkring som stöttar.

Ännu mer positivt och fantastiskt är att ni ute i föreningarna får till mer och mer

LOK stöds sammankomster. Vi är nu det andra största distriktet i hela landet.

Det är nu bara Stockholm som är större än oss då vi gick förbi Göteborg nu i senaste redovisningen.

Mycket glädjande för framtiden för vårt distrikt är också att vi arrangerar många tävlingar på vårt distrikt, små som stora och att vi vill arrangera alla typer av mästerskaps tävlingar. Det är något som vi ska fortsätta med och som vi som förbund uppmanar och stöttar.

Nu ser vi framåt och att det blir ett bra friidrottsår 2026 för vårt fina distrikt Södra Svealand.

Etta på svensktoppen

Ungdomar

Även på ungdomssidan hittar vi några som toppar "Svensktoppen" från distriktet – faktiskt hela 19 gånger kan finna en från Södra Svealand.

I 17-årsklassen så toppar Liam Bengtsson, Eskilstuna FI, 800 meter och det i ett lopp borta i Texas. Där han gjorde 1.52,66. Och med 6.91 vann August Stierna från Nyköpings BIS längdhoppet nere i Ljungby när ungdoms-SM avgjordes där.

Det var också där som Gustav Höök, Säffle FIK, fick till sitt längsta kast för året när spjutet landade på 63.56.

Efter att "persat" på Världsungdomsspelen i Göteborg, så blev det ungdoms-SM för Svea Victorén från KFUM Örebro. Och där hon putsade sitt personbästa ännu en gång och klarade imponerade 1.82. Det var i Skopje, Makedonien som hon lyckades med att få vit flagg på den nya pershöjden. Så Sveas pers är alltså satt på arenan med det ståtliga namnet "Athletic track of National Arena Philip II".

Även Evelina Olsson, IFK Sunne, var med nere i Skopje och då i längdhopp. Hon slutade femma på 6.04 och var med set bara en centimeter från sitt årsbästat. Som sedan på friidrotts-SM i Karlstad fick sig en knuff framåt och blev ett årsbästa på 6.12.

I 16-årsklassen var det olidligt spännande på USM i Ljungby, när två hoppare stannade på 1.89, och där Alexander Brändeborn från Eskilstuna FI såg till att vara felfri till och med sluthöjden. Det vann USM-guldet på, medan när det gäller statistiken så blev det en delad plats mellan Alexander och Trausti Mar Dagsson från Turebergs FK med resultatet från USM i Ljungby.

I kulstötningen på USM i Ljungby, så blev det en lite märklig final i P16, då den avgjordes i två ringar. Då den första ringen pajade och man fick flytta trettio meter till en annan ring. Hur som helst så var det IF Götas Anton Pranjić som trivdes bäst av alla och vann på nya personbästat 17.28. Den satte han i "ring 2", så det kanske var tur att det blev en flytt.

På tjejsidan så toppar Edla Danielsson, IK Westman-
na, på 1.68 och satte likt Svea Victorén personbästa på Världsungdomsspelen. Edla, som också vann USM-guld, efter att klarat 1.67 i tredje och sista försöket. Det gjorde att hon bytte plats med Meja Åsbrink från Upsala i resultatlistan och tog hem guld.

I 16-årsklassen så svarade dessutom Felicia Ottosson, SK Bore, för ett riktigt kanonkast på hemmaplan i slutet av maj månad. Då levererade hon ett kast på hela 54.95 och det skulle visa sig var årets längsta i klassen.

Och till sist i F15 hade Tyra Eriksson Harman, Katri-
neholms SK, för 41.95 i spjut på Brommaspelen, som avgjordes på Stockholm Olympiastadion. De kastet, som kom till i den andra omgången, blev ensam om att landa på "rätt" sida fyrtio meter under hela F15-säsongen.

I 14-årsklassen så toppar Hugo Victorén, KFUM Örebro, två grenar i och med att han noterade 1.80 i höjd och 6.40 i längdhopp. Medan klubbkamraten Nils Ekvall toppar 300 meter häck med 42,21.

Och på kastsidan så gjorde Emil Enqvist, IFK Gnesta, 15.97 och är nummer ett i kula.

På flicksidan svarade Minya Öryd, Västerås FK, för hela 5.69 i längdhopp samt att hon också toppar sexkamp med 3712 poäng. Och att hon dessutom är tvåa i både tresteg samt slägga och med endast en annan från Södra Svealand före sig.

I tresteg är det Astrid Tallsäter från IF Göta med 11.47 och med hennes klubbkamrat Zara Branneby i slägga på 48.30. Vilket gör att distriktsmästerskapen är lika tufft som ungdoms-SM.

Samt att Elsa Johansson, Eskilstuna FI, var ensam i landet om att ta sig över fyrtio meter i diskus, när hon gjorde 40.25 i Täby i början av juni.

Juniorer

Melwin Lycke Holm var så klart också nummer 1 i juniorklassen också. Men inte bara i höjd med 2.24 utan också i längdhopp, där han nere i Lund hoppade 7.79 – med ytterligare två hopp över 7.70.

Melwin är dessutom M22-junior även under kommande säsong.

Medan det var det sista junioråret för Amanda Olsson, Säffle FIK, som noterade 51.38 när IF Göta och Kils AIK arrangerade Friidrotts-SM i månadskifte juli-augusti.

19-årsklassen

Det såg så bra ut för Sigge Bergentz från KFUM Örebro på junior-EM i Tammerfors, men så i finalen så strulade det och Sigge tog sig bara i mål. Att han hade mer att komma med visade han sedan på Finnkampen. Då han var trea på nya personbästatiden 50,52 – nytt distriktsrekord.

Och på tal om distriktsrekord.

För Västerås FK´s Filippa Engström slog eller rättare sagt tangerade distriktsrekordet på 100 meter. Det var vid tävlingar i Uppsala, när det var Nordisk Junior-kamp, och hon noterade 11,66.

Filippa toppar även 200 meter med de 23,61, som hon hade som bästa tid i somras, när hon vann JSM-guld i Norrköping.

Seniorer

Sveriges just nu snabbaste man är utan tvekan Henrik Larsson, IF Göta, som toppar listan både på 100 meter med 10,11 från Lag-EM i ett minst sagt varmt Madrid. Och när det gäller den dubbla distansen så blev det personbästa två gånger om på VM i Japan. Henrik hade 20,40 i försöken och sedan 20,32 i semin. Vilket också är innebar distriktsrekord.

På tal om värme och värmlänningar så svarade Melwin Lycke Holm från Kils AIK för ett rejält lyft i JEM-finalen i norska Bergen. Att man i samma mening har både värme och Bergen tillhör inte vanligheterna – tror aldrig jag ens hört talas om det. Men det var väldigt varmt i Bergen och ändå så ökade spänningen i höjdfinalen på den rådande temperaturen. Melwin kom till mästerskapet med ett tangerat personbästa

utomhus från en höjdgala i Mariestad på 2.18 – femte gången han tangerade sitt personbästa från SM i Norrköping 2022. Men nu blev det pers på pers på pers i finalen – utomhus alltså – 2.19/2.22/2.24 och med bra försök på 2.26. Det gjorde att han fick med sig ett brons hem till Sverige.

Perseus Karlström, Eskilstuna FI, som är den enda gångaren i Sverige som tillhör världseliten. Han toppar två grenar i statistiken. Dels med 1.18.35 på 20 kilometer och dessutom 35 kilometer med 2.27.20. Därtill gjorde han 39.33.40 på 10000 meter bana när han vann Finnkampen på Stockholms Olympiastadion – så klart snabbast i landet även där.

På damsidan, då i hoppgrenarna längd och tresteg, så är det Råby Rekarne FFI´s Maja Åskag som är nummer ett. Hon toppar längdhopp på tangerade d-rek 6.75 och med en distriktskollega, Khaddi Sagnia från IF Göta på 6.69, på den andra platsen,. Maja toppar också tresteg där det blev 14.18 på Lag-EM i Madrid – ett resultat som hon sedan tangerade på Finnkampen.

Och slutligen på seniorsidan toppar Carolin Näslund, IFK Göta, spjutkastningen med 56.24. Det var tidigt på säsongen, i Bålsta, som hon slog ett nästan sex år gammalt personbästa.



Veteraner

M35

Där SK Bores Hans Eriksson noterade 51.15 i slägga och toppar med det klassen före Stefan Kvist från IFK Växjö som tog medalj på veteran-EM nere i Portugal med 50.45.

Och dessutom toppar Sudeep Wegapitiya från Södertälje IF 5-kampen med sina 1,354 poäng och det utan poäng på avslutande 1500 meter. Så det finns god chans till att bättra på poängen.

M45

I topp på både 3000 meter hinder och 5000 meter gång återfinns Henrik Kopp Söderström, Axa SC, med 17.09,54 respektive 35.37,17. Medan Fredrik Boson, Västerås FK, är främst i kula med 12.88, som han noterade i Hallsberg.

M50

Mångsidiga Daniel Berr, Västerås FK, toppar 200 meter på 24,38, men också tresteg med 11.89 och 5-kamp på 3.388 poäng. Där han i Tranås överträffade sin SM-serie, som gav guld, med hela 166 poäng. Perserien löd som följer: Längdhopp 5.70, spjut 36.80, 200 meter 24,38, diskus 30.82 samt 5.20,66 på avslutande 1500 meter.

Och med tiden 34.09 så vann Claes Theander, Axa SC, 10 kilometer landsväg, som också var svenska mästerskapen under vingarna på Hässelbyloppet i början av oktober.

M55

Med en marginal på 48 poäng så toppar Roger Andersson, IFK Gnesta, nummer 1 med poängen 3.120. Det blev också SM-guld för Roger med serien (slägga 42.08, kula 10.42, diskus 33.81, spjut 33.12, vikt 12.67), när mästerskapen avgjordes i Huddinge.

M60

Bäst i klassen kan man verkligen kalla Sören Persson, IF Göta, som toppar tre grenar. Där han med 59,86 vann SM-guld nere i Hässleholm på 400 meter. Därtill

2.12,78 (svenskt rekord) på 800 meter samt 1500 meter med 4.32,83 på 1500 meter. Notera också att alla tre tiderna innebar nya distriktsrekord.

M75

Fyra förstaplatser kunde Olle Borg, KFUM Örebro, räkna in med 14,65 på 100 meter, 14,71 på 80 meter häck, 4.61 i längdhopp och slutligen 9.53 i tresteg. Och då skall man veta att bara har ett år kvar i klassen innan han tar steget upp i nästa klass.

Dessutom toppar Tommy Ericsson, Nyköpings BIS, 800 meter med 2.59,77 och Bo Persson, Almby IK, 1500 meter med 5.48,34, 5000 meter med 21.33,89, 10000 meter med 44.30,69, 10 kilometer landsväg med 43.37 samt halvmaraton med 1.37,48.

Därtill stavhoppningen av Leif Gödecke, Nyköpings BIS, med 2.50 samt Börje Nordin, Åsbro Golf, kula på hela 10.54.

M80

Långlöparen Anders Hansson, Vilsta IK, toppar två landsvägslöpp. Dels 10 kilometer med 47.32 och Anders tid från Stockholm Marathon i slutet av maj med 3.53,59.

K35

Det blev guld på veteran-EM på banan, både när det gäller 5000 och 10000 meter, för Liduina van Sitte- ren från Örebro AIK och där hon toppar den längre sträckan med sin guldtid 36.37.00.

Och när det gällde landsvägslöpp på 10 kilometer, då toppar Fanny Schulstad från KFUM Örebro på 35.14. Samt att Anna Klöfver, Axa SC, toppar två helt skilda grenar. Dels Femkamp med 1066 poäng och gång 5000 meter med 35.04.55.

K40

Här toppas längdhoppet av Emilia Westberg, IF Göta, som gjorde 4.72 vid tävlingar i Uddevalla.

K45

Där Hanna Lindholm, Eskilstuna FI, passade på att ge sig själv en fin julklapp, när hon sprang en mara i Chandler, Arizona, dagarna före julhelgen. Och tiden blev så bra som 2.31.19 – tredje bästa på seniorsidan. Hanna toppar även 10 kilometer väg på 33.50 från tävlingar i Södertälje och halvmaraton på 1.12.41 från tävlingar i Italien.

Misstänker att Sofia Gustafsson, Eskilstuna FI, inte trodde att hon skulle toppa K45-klassens 2000 meter hinder när hon ställde upp i en seriematch. Men så blev det och en eloge för att hon ställde upp för klubben. Sofia som väl är mest känd för att hon tog ett NM-brons i längdhopp på Slottsskogsvallen i Göteborg första året på 2000-talet. Topp i tre grenar blev det för Primrose Ulegård, Västerås FK, som var ensam över tio meter i klassen med sina 10.22 i kula. Dessutom hade hon 2.181 poäng i Femkamp och 2.916 i Sjukamp.

K55

Minst sagt flitiga Marie Dasler, IF Start, som är nummer 1 i hela sex stycken grenar i K55-klassen. Eller vad säg om 5.07,08 på 1500 meter, 18.37,29 på

5000 meter. 39.32,67 på 10000 meter, 38.58 på 10 kilometer landsväg och 1.30.03 på halvmaran samt 3.08.02 på maraton.

K65

Christena Walter noterade 24.40.46 på 5000 meter på "hemmaplan" i Södertälje.

K70

Liljana Persson, Almby IK toppar 10000 meter med tiden 72.00,66.

K75

Ann-Britt Eriksson, hade 38,52 på 200 meter när hon tog hem klassen på veteran-SM i Hässleholm. Medan Kerstin Blidstam, KFUM Arvika, hade 0.86 i höjd när hon tävlade i Stockholm.



Regionsmästerskapen

Regionsmästerskapen för Svealand i åldersklasserna 13-14 år arrangerades under 2025 både inomhus och utomhus av Södertälje IF. En förening som har svart bälte i att arrangera dessa mästerskap.

Under inomhustävlingen i mars deltog 90 ungdomar från 12 föreningar. Ett gäng individuella medaljer och en tredjeplats för distriktslaget. Det slogs totalt 105 personliga rekord av våra tävlande ungdomar.

Utomhustävlingen i september deltog 89 ungdomar från 13 olika föreningar och 73 nya personbästa togs.



Karlstad GP - utvecklingsträff

GP-utvecklingsträffen som anordnades i samband med Folksam Grand Prix i Karlstad blev en riktigt lyckad tillställning. Två dagar med inspirerande träning och föreläsningar för ungdomar i åldrarna 14-16 och deras ledare. De fick prova på ett sprintpass med Maria Larsson, hoppträning med David Frykholm, lyftteknik med David Eliasson och en föreläsning om mental träning med David Janson. Under dagarna fanns representanter från Södra Svealands ungdomskommitté med och höll i aktiviteter. Två uppskattade dagar av både aktiva och ledare. Det hela avslutades med att se GP-tävlingen på läktarplats.

RF-SISU Utvecklingsarbete

Representanter från verksamheten, Emma och Larsa, deltog under året vid RF-SISU Värmlands konferens på Selma Spa i Sunne. Under fredagen och lördagen lades stort fokus på organisationens strategiska plan inför 2030, där målbilder och framtidsfrågor för idrottsrörelsen i länet diskuterades. Ett centralt inslag var presentationen av en idrottsforskare från Karlstads universitet, som belyste idrottens ekonomi genom att redovisa kostnadsstrukturer och tillgänglighet inom olika idrotter. Konferensen avslutades med interaktiva gruppdiskussioner där deltagarna bidrog med idéer och inspel till RF-SISU:s fortsatta målarbete. Utöver det ordinarie programmet gavs tillfälle för nätverkande under en gemensam tvårätters middag på fredagskvällen, vilket ytterligare stärkte samverkan inför det framtida arbetet.

Utbildningskommittén

Under året har distriktet anordnat ledarutbildningar på olika orter. Barntränare i friidrott, Friidrottstränare steg 1 samlade deltagare både på våren och under hösten. Sammantaget har vi under 2025 utbildat 30 ledare i Barntränare i Friidrott, 26 ledare i Friidrottstränare steg 1 och 9 ledare har gått Friidrottstränare steg 2.

Under hösten gjordes ett försök att hålla en domarutbildning men den deslutades att flyttas fram till våren 2026 på grund av för få anmälda deltagare.



Långloppskommittén

Södra Svealands Löparserie

Södra Svealands Löparserie (tidigare Närkes Långloppscup) bestod i år av 25 lopp, varav 2 stafetter och ett flertal lopp som också agerade distriktsmästerskap (DM) för Södra Svealand. Fjugestalloppet gjorde comeback efter att ha varit nedlagt ett antal år. Tyvärr blev dock Semesterhalvmaran inställd p.g.a. svårigheter att få till en tävlingsledning, och Vintrosaloppet lades ned p.g.a. nedlagd satsning på friidrott hos arrangören Vintrosa IS.

Serien visade fortsatt på styrka med mestadels höga och ökande deltagarantal på lopp. Totalt tog 611 unika deltagare individuella poäng och 57 olika föreningar i distriktet var representerade av deltagarna i lopp, och vid avslutningen i samband med Lucialoppet 13 dec, så korades IF Start som segrare i förenings-tävlingen. De individuella huvudklasserna vanns av Per Enback (tidigare Arvidsson) -86, IF Start resp. Petra Hanaeus -72, IF Start. Så, det blev verkligen en bred seger för IF Start 2025.

Årets tävling utsågs av deltagarna i serien till Norasjön Runt, som vunnit många år tidigare och arrangören IFK Nora tilldelades ett diplom.



Distriktsrekord 2025

Utomhus

Klass	Gren	Resultat	Namn	Förening	Plats	Datum
M	200m	20.32	Henrik Larsson	IF Göta	Tokyo, JPN	18.9 2025
K	10 km väg	33:03	Sanna Mustonen	Eskilstuna FI	Castellón, ESP	16.2 2025
K	Halvmarathon	1:12.25	Wilma Modig	IF Göta	Stockholm	10.5 2025
K	Marathon	2:36:03	Wilma Modig	IF Göta	Stockholm	31.5 2025
P19	400 m häck 91	50.52	Sigge Bergentz	KFUM Örebro	Stockholm	24.8 2025
F19	100m	11.66	Filippa Engström	Västerås FK	Uppsala	26.7 2025
F17	100m häck 76	13.79	Evelina Olsson	IFK Sunne	Göteborg	14.6 2025
F17	Slägga 3.0	62.70	Midea Allard	Västerås FK	Falun	19.5 2025
P16	Vikt 11.34	18.72	Felix Sjöstedt	Glanshammars IF	Skellefteå	9.3 2025
K45	Halvmarathon	1:13:37	Hanna Lindholm	Eskilstuna FI	Stockholm	10.5 2025
M50	200m	24.38	Daniel Berr	Västerås FK	Tranås	28.9 2025
M50	400m	56.55	Daniel Berr	Västerås FK	Västerås	22.7 2025
M50	Tresteg	11.89	Daniel Berr	Västerås FK	Västerås	26.7 2025
M50	Femkamp	3388	Daniel Berr	Västerås FK	Tranås	28.9 2025
K50	100m	13.49	Jenny Karlsson Rydensjö	Eskilstuna FI	Funchal, POR	12.10 2025
K55	Kula 3.0	9.97	Anica Norman	IF Göta	Hässleholm	31.8 2025
K55	Diskus 1.0	26.72	Anica Norman	IF Göta	Torsby	24.5 2025
K55	Slägga 3.0	30.41	Cecilia Blomquist	Nyköpings BIS	Hässleholm	30.8 2025
K55	Spjut 500	19.67	Anica Norman	IF Göta	Arvika	27.7 2025
K55	Vikt 7.26	10.55	Cecilia Blomquist	Nyköpings BIS	Huddinge	20.9 2025
K55	Kastfemkamp	2643	Anica Norman	IF Göta	Huddinge	20.9 2025
M60	200m	27.68	Sören Persson	IF Göta	Kil	6.6 2025
M60	400m	59.86	Sören Persson	IF Göta	Hässleholm	31.8 2025
M60	800m	2:12.78	Sören Persson	IF Göta	Norrköping	17.8 2025
M60	1500m	4:32.83	Sören Persson	IF Göta	Kil	6.9 2025
M65	Höjd	1.47	Mats Nagle	KFUM Örebro	Arvika	27.7 2025
K70	Slägga 3.0	15.60	Eva Rysén	Brevens IF	Stockholm	17.7 2025
K70	Spjut 500	15.79	Eva Rysén	Brevens IF	Glanshammar	24.5 2025
K70	Vikt 5.45	6.38	Eva Rysén	Brevens IF	Hässleholm	29.8 2025
M75	1500m	5:48.34	Bo Persson	Almby IK	Stockholm	17.7 2025
M75	80m häck 76.2	14.71	Olle Borg	KFUM Arvika	Hässleholm	31.8 2025
M75	Kula 4.0	10.54	Börje Nordin	Åsbro Golf	Huddinge	20.9 2025
M75	Diskus 1.0	32.48	Börje Nordin	Åsbro Golf	Hallsberg	5.10 2025
M75	Slägga 4.0	30.86	Kenneth Thorstensson	KFUM Örebro	Huddinge	20.9 2025
M75	Spjut 500	24.20	Börje Nordin	Åsbro Golf	Huddinge	20.9 2025
M75	Kastfemkamp	2954	Börje Nordin	Åsbro Golf	Huddinge	20.9 2025
M80	Marathon	3:53:59	Anders Hansson	Vilsta IK	Stockholm	31.5 2025

Inomhus						
Klass	Gren	Resultat	Namn	Förening	Plats	Datum
M	60m	6.52	Henrik Larsson	IF Göta	Apeldoorn, NED	8.3 2025
K	Tresteg	14.06	Maja Åskag	Råby-Rekare FIF	Espoo, FIN	9.2 2025
F19	60m	7.52	Filippa Engström	Västerås FK	Göteborg	2.3 2025
F17	60 m häck 76	8.41	Evelina Olsson	IFK Sunne	Sätra	15.2 2025
F17	Vikt 7.26	19.46	Midea Allard	Västerås FK	Uppsala	25.1 2025
F17	Femkamp	3902	Evelina Olsson	IFK Sunne	Sätra	15.2 2025
F16	Stav	3.50	Klara Johansson	Stocksätters IF	Falun	22.3 2025
F16	Femkamp	3812	My Olsson	IF Göta	Sätra	15.2 2025
M45	200m	24.97	Daniel Berr	Västerås FK	Västerås	8.12 2024
K45	Femkamp	2354	Primrose Ulegård	Västerås FK	Gainesville, FL	25.3 2025
M50	200m	25.05	Daniel Berr	Västerås FK	Eskilstuna	5.4 2025
M50	1500m	4:30.33	Pär Johansson	Örebro AIK	Örebro	29.3 2025
M50	Tresteg	11.77	Daniel Berr	Västerås FK	Eskilstuna	6.4 2025
M50	Femkamp	3696	Daniel Berr	Västerås FK	Nyköping	8.2 2025
K50	60m	8.43	Jenny Karlsson Rydensjö	Eskilstuna FI	Karlstad	8.2 2025
K50	200m	27.85	Jenny Karlsson Rydensjö	Eskilstuna FI	Karlstad	8.2 2025
K50	Kastfemkamp	2945	Camilla Mattson	Kils AIK	Huddinge	20.9 2025
M55	Femkamp	2684	Peter Ljung	Nyköpings BIS	Nyköping	8.2 2025
K55	Kula 3.0	10.00	Anica Norman	IF Göta	Karlstad	8.2 2025
K55	Vikt 7.26	10.14	Anica Norman	IF Göta	Västerås	9.3 2025
M60	400m	59.08	Sören Persson	IF Göta	Eskilstuna	6.4 2025
M60	800m	2:13.69	Sören Persson	IF Göta	Örebro	11.1 2025
M60	1500m	4:31.86	Sören Persson	IF Göta	Karlstad	26.1 2025
K60	Kula 3.0	9.08	Anneli Seidl Gillberga-Lista	IF	Västerås	8.3 2025
M65	60m häck 83.8	12.85	Mats Nagle	KFUM Örebro	Nyköping	8.2 2025
M65	Höjd	1.48	Mats Nagle	KFUM Örebro	Västerås	9.3 2025
M65	Femkamp	2889	Mats Nagle	KFUM Örebro	Nyköping	8.2 2025
M75	Kula 4.0	10.94	Börje Nordin	Åsbro Golf	Malmö	5.1 2025
M75	Vikt 7.26	10.80	Börje Nordin	Åsbro Golf	Hvam, NOR	15.2 2025
K75	60m	11.14	Ann-Britt Eriksson	IF Start	Västerås	8.3 2025
K75	200m	38.38	Ann-Britt Eriksson	IF Start	Västerås	9.3 2025
K75	400m	1:28.48	Ann-Britt Eriksson	IF Start	Västerås	8.3 2025
K75	800m	3:38.61	Ann-Britt Eriksson	IF Start	Västerås	9.3 2025
K75	Vikt 4.0	7.25	Kerstin Blidstam	KFUM Arvika	Hvam, NOR	15.2 2025
M80	800m	3:35.49	Erling Håkansson	Råby-Rekare FIF	Eskilstuna	30.1 1999
M80	1500m	6:44.64	Anders Hansson	Vilsta IK	Västerås	8.3 2025
M80	3000m	13:36.27	Anders Hansson	Vilsta IK	Västerås	7.3 2025

Södra Svealandsregionen vill särskilt tacka Gunnar Johansson för statistikrapportering under 2025.

Följande DM tävlingar har genomförts i distriktet 2025.

2025 03 17 Marathon IFK Nora
2025 04 05 10 km landsväg IF Start
2025 04 05 / 06 Inomhus arena Råby Rekarne / Eskilstuna Friidrott
2025 05 01 Korta Terräng Vretstorps IF
2025 05 24 Utomhus arena Glanshammars IF
2025 06 24 5000 m arena Karlskoga FIF
2025 07 26/27 Utomhus arena veteraner KFUM Arvika
2025 09 06 10000 m arena Stocksäters IF / Åsbro GOIF
2025 09 07 Utomhus arena Åsbro GOIF / Stocksäters IF
2025 09 13 Halv marathon IFK Nora
2025 10 25 Långa Terräng Karlskoga Friidrott

Tack till alla arrangörer för mycket bra genomförda tävlingar.

Parafriidrottskommittén

Kommitténs stora fokus 2025 var att öka synligheten för parafriidrott, integrera sporten i friidrotten samt hjälpa para föreningarna att förstå hur friidrotten arbetar. Vidare arbetades intensivt med Märlarserien att få med den på Distriktsforum samt i friidrottsförbundets tävlingskalender, samt supportar alla organiserade klubbarna att bekanta sig med de bokningssystem som använd för tävlingsarrangemang. Arbetet flöt på bra och samtliga arrangemang var under säsongen listade antingen på Webathletics eller på Easyrecord. Deltagare har därmed kunnat både se anmälan via tävlingskalendern och anmäla sig via systemen. Flertal Planeringsmöten hålls för att arbeta in ett nytt format av Märlarserien (en bredd tävling för parafriidrottare). Från Södra Svealandsdistriktet stod två föreningar som arrangörer (Eskilstuna Råby rekene och Västerås RBU Västerås/Västerås friidrottsklubb) tillsammans med de övriga föreningar Norrtälje, Roslagen sol och Stockholm, Norrbacka HIF. Tävlingsåret 2025 har varit lyckosamt för para sektionen. Vi ser ett ökad deltagande på mästerskapen. Från Södra Svealand har vi haft deltagare på SM, NM och VM. Distriktet har tagit medaljer på SM och NM samt fina placeringar på VM.

En ny tävlingsform har tagit form under 2025 av Svenska friidrottsförbundet, "Para del Touren" vilket är en Paratour för alla paraaktiva från hela landet. Från Södra Svealandsdistriktet stod två föreningar som arrangörer (IF Göta Karlstad och Västerås friidrottsklubb) i touren. Det verkar ha varit en uppskattad tävlingsform att döma av deltagare.

Flera föreningar har provat att inkludera några grenar i tävlingsprogrammen. Positiv återkoppling att detta är görbart även framöver. Några klubbar bland annat Örebro friidrotts klubben har även haft en prova på parafriidrott ett projekt att öka närvaro och synliggöra för sporten.

Under 2025 arrangerade Svenska friidrottsförbundets Para del en Paratour för dom aktiva. I Södra Svealand var IF Göta Karlstad och Västerås friidrotts klubb arrangörer av deltävlingar i Touren.

All information och reportage från 2025 finns på Södra Svealands hemsida.





SÖDRA SVEALAND

SVENSK FRIIDROTT