

VERKSAMHETSBERÄTTELSE SÖDRA SVEALAND 2023



SÖDRA SVEALAND
SVENSK FRIIDROTT

Ordföranden har ordet

Friidrottsvänner, Södra Svealands Friidrottsförbund har nu funnits i 2 år och vi börjar lite smått att bli varma i kläderna och vi försöker utvecklas hela tiden. Förhoppningsvis har vi kommit förbi den värsta pandemiperioden och kan börja träna, tävla och träffas på ett mer normalt sätt.

I idrottsmässigt har 2023 varit ett bra år med många bra placeringar i många mästerskapstävlingar både internationellt och på svenska tävlingar. På ungdomssidan är det härligt att se att vi vid våra träffar blir fler och fler och att 13-14 åringarna blir fler vid regionsmästerskapen. Det har även inom vårt distrikt satts nya Svenska rekord, Distriktsrekord, och många personliga rekord. Grattis!

Ekonomiskt har 2023 blivit sämre än väntat, jag varnade övriga i styrelsen redan i somras för detta. Kraftiga prisökningar på bl a resor, boende, mat, och kläder har starkt bidragit till detta. Även mindre bidrag från vissa håll. Att bygga upp ett nytt distrikt utav fyra gamla distrikt tycker vi i styrelsen har och är väldigt inspirerande och roligt. Kostar dock lite extra pengar så här dom första 1-4 åren och det blir nästan som att bygga upp ett företag/affärsrörelse. Mer om detta kommer vi att se i den ekonomiska rapporten.

Tack till er alla som på något sätt bidragit till våran verksamhet under 2023! Nu satsar vi vidare mot ett bra 2024 och styrelsen lovar satsningar på flera olika sätt och vill visa att vi är ett distrikt i framkant av friidrotts Sverige.

JÄMNLIKHET TRYGGHET GEMENSKAP

Mats Zetterlund
Ordförande
Södra Svealands Friidrottsförbund

Styrelsen och dess arbete under 2023

Styrelsen har haft följande möten/träffar under 2023 där hela eller majoriteten av styrelsen deltagit.

2023.01.11 Teamsmöte
2023.02.12 Teamsmöte
2023.03.07 Teamsmöte
2023.03.11 Årsmöte med konstituerande möte
2023.04.02 Teamsmöte
2023.05.13 Förbundsutveckling med RF/SISU
2023.05.14 Förbundsutveckling/styrelsemöte
2023.07.09 Teamsmöte
2023.09.09 Uppföljning om Förbundsutveckling i samband med stafett SM
2023.09.10 Styrelsemöte i samband med stafett SM
2023.10.08 Teamsmöte
2023.11.19 Teamsmöte
2023.12.03 Teamsmöte

Styrelsen har under 2023 bestått av följande personer:

Karolin Eriksson
Primrose Ulegård
Ulrika Andersson
Hannah Fridh Johansson
Johan Inglajd
Per Tunander
Fredrik Hegefors
Larsa Albinsson
Mats Zetterlund

Styrelsen har ett mycket nära och gott samarbete med sina föreningsansvariga och ungdomskommitté som är inbjudna att närvara vid styrelsens möten. Dock utan rösträtt men kommer med många viktiga synpunkter.

Styrelsen har varit representerad vid Svenska Friidrottsförbundets och de olika RF/SISUs distriktens olika möten.

Föreningsansvariga

Vi, Madde Olsson och Erica Jarder, är nya föreningsansvariga sedan april 2023. Vi delar kontor i Eva Lisa Holtz Arena tillsammans med Svensk Friidrotts Prestationscentrum Hopp ansvarige Anders Möller. Vi har tillsammans en gedigen bakgrund inom friidrotten. De erfarenheter i kombination med den grund som Anna hann skapa har gett oss bra förutsättningar att

fortsätta utveckla friidrotten i Södra Svealand.

Årsrapporten

Föreningar som är medlemmar i Svenska Friidrottsförbundet ska årligen fylla i en årsrapport med grundläggande uppgifter om föreningen och dess verksamhet. Rapportsammanställningen ligger till grund för förbundets arbete och stödinsatser till föreningar av olika typer samt uppföljningen av utvecklingsarbetet inom Friidrottens Strategi 2025. Södra Svealands föreningar var exemplariska i att nästan alla föreningar svarade på årsrapporten 2023, och extra krut har lagts för att få samma goda uppslutning i 2024. Informationen i årsrapporten från 2022 har vi under året använt för att veta vilka insatser som behöver göras och hur vi bäst stöttar föreningarna i vårt distrikt.

Kontakt, föreningsbesök & "Föreningssmart"

Under året har vi åkt runt i distriktet och gjort föreningsbesök hos föreningar tillsammans med deras RF-SISU konsulenter. Det har varit givande för oss att lära känna fler föreningar och deras verksamhet och vi räknar med att besöka ännu fler under det kommande året. Dessutom har vi funnits på plats på olika tävlingar i distriktet där vi haft möjlighet att träffa och lära känna fler, och inte minst mycket mail och telefonkontakt med föreningarnas vardagsärenden. Genom Svensk Friidrotts verktyg för föreningsutveckling, "Förenings-smart", kan vi tillsammans med RF-SISU hjälpa föreningar att få igång processer där föreningens medlemmar ges möjlighet att ge sin bild av vad som behöver utvecklas. Under året har fyra föreningar genomfört eller påbörjat processen.

Utvecklingsarbete

Då vi är anställda av Svenska Friidrottsförbundet har vi under året deltagit vid personalmöten, avdelningsmöten, utvecklingsarbeten osv. Detta ger oss bra förutsättningar att hålla oss uppdaterade och föra vidare centrala koncept till distriktet. Men också möjlighet för oss att vara en länk mellan föreningarna och Svenska Friidrottsförbundet, åt båda håll.

Långloppskommittén

Det är svårt att på något sätt sammanfatta alla distriktets långlopp under året, men en generell iakttagelse och känsla är att de flesta lopp återhämtat sig ganska bra från Corona-pandemins värsta år. Det finns dock arrangörer som fått lägga ned sin tävling, men det kan också vara på grund av minskad angelägenhet hos föreningsmedlemmar att ställa upp på de lite mer tidskrävande rollerna som krävs för ett arrangemang. Flera arrangörer uttrycker svårigheter med att få ihop (huvud)funktionärer.

Närkes Långloppscup

Årets cup bestod av 26 lopp med som vanligt från kortaste loppet med Terräng-DM på 4 km till det längsta med maraton. Flera av våra distriktsmästerskap ingick också i cupen. Tyvärr blev ett lopp inställt; Lindesjöloppet, p.g.a. svårigheter för arrangören med just funktionärer.

Cupen lockar fortsatt många deltagare, men de allra flesta är fortsatt från Närke-föreningar. Givetvis skulle vi önska att fler från hela Södra Svealand deltog. Trots namnet så är alla välkomna att delta och föreningar inom distriktet kan samla poäng. Några nya föreningar har dock hittat till cupen och totalt var 55 av distriktets föreningar representerade av deltagarna i loppet. Vid avslutningen i samband med Lucialoppet 9 dec, så korades en ny segrare av bland föreningarna. Det var mycket jämnt inför sista tävlingen mellan IF Start och Örebro AIK (som vunnit cupen sen 2011) och båda kraftsamlade med många deltagare. I slutändan vann IF Start med 22 poängs marginal och fick ta hem den ärofyllda pokalen. De individuella huvudklasserna vanns av Per Arvidsson -86, IF Start resp. Petra Hanaeus -72, IF Start. Kompletta resultat finns på vår hemsida.

Kommittéarbetet

Denna kommitté har främst haft kontakt via mejl och i samband med våra styrelsemöten, inga egna möten. Med i vår långloppskommitté är Johan Ingjald (S), Gunnar Johansson, Daniel Allard och Robert Huldén (OCR). Det finns även en separat kommitté sen tidigare som sköter Närkes Långloppscup, där Johan och Gunnar ingår, men även Per Börjesson och Kent

Johansson, båda aktiva i Östansjö SK.

Utbildningskommittén

2023 har tre nya utbildare utbildats. Jack Forsberg och Sofia Carlberg är nu utbildare för Friidrott för barn och Emil Nilsson för Grundutbildning i friidrott 10-14 år.

Genomförda utbildningar 2023

- Friidrott för barn - steg 2 praktik, 2023-03-18, Eskilstuna
- Friidrott för barn - steg 2 praktik, 2023-03-19, Västerås
- Friidrott för barn - Steg 2 praktik, 2023-04-15, Karlstad
- Friidrott 10-12år, 2023-04-01 och 2023-04-16, Karlstad
- Friidrott 10-12år, 2023-04-01 och 2023-04-23, Nyköping
- Löpleदारutbildning, 2023-04-15-2023-04-16, Karlstad
- Friidrott 10-12 år, 2023-10-27 och 2023-11-15, Örebro
- Friidrott för barn - steg 2, 2023-10-21, Västerås

Tävlingskommitté

Södra Svealands tävlingskommitté har bl.a. till uppgift att se över det regionala tävlingsprogrammet och försöka att liknande tävlingar inte har samma tävlingsdag. Vidare vara med och bevilja tävlingssanktioner. Den kanske viktigaste uppgiften är dock att få till ett omfattande och brett tävlingsprogram i våra DM tävlingar. För våra arena tävlingar har vi på Södra Svealands distriktet följt Svenska Friidrottsförbundets förslag på tävlingsdagar under 2023 och kommer så att göra även under 2024.

Tävlingskommittén har under 2023 bestått av följande personer:

Per Tunander
Gunnar Johansson
Gustav Zetterlund
Andreas Thornell
Lars Albinsson
Johan Ingjald
Daniel Allard

Följande DM tävlingar anordnades under 2023:

8 jan IDM 5000 M
14-15 jan Inomhus DM
22 jan Vikt DM
18 mars Maraton DM
25-26 mars Inomhus veteran DM
6 maj Korta terräng DM
27 maj 5000 m arena DM

3-4 juni Arena DM
19 aug 10 000 arena DM
7 okt Halvmaraton DM
15 okt 10 km landsväg DM
28 okt Långa terräng DM

För att se resultat gå in på Södra Svealands hemsida eller Svensk friidrotts hemsida.

Distriktsrekord 2023

Klass	Gren	Resultat	Namn	Förening	Plats	Datum
M	100m	10.13	Henrik Larsson	IF Göta	Söderhamn	28.7.2023
M	200m	20.44	Henrik Larsson	IF Göta	Köpenhamn	28.5.2023
K	10km väg	34:44:00	Lovisa Modig	Torsby LK	Karlstad	10.6.2023
K	100km väg	08:07:49	Kajsa Berg	Enhörna IF	Bro	13.5.2023
K	Längd	6.75	Maja Åskag	Råby-Rekare FIF	Karlstad	5.7.2023
K	Tresteg	14.27	Maja Åskag	Råby-Rekare FIF	Stockholm	3.9.2023
P19	Stav	5.17	Viktor Rahm	Västerås FK	Huddinge	16.6.2023
F15	80m	9.93	Evelina Olsson	IFK Sunne	Täby	18.8.2023
M35	Stav	4.95	Rasmus Carlsson	KFUM Örebro	Västerås	5.8.2023
K35	400mH	65.23	Rebecca Högberg	KFUM Örebro	Sollentuna	18.5.2023
K35	Tresteg	3.22	Malin Otterling	Malmbrandt Västerås FK	Stockholm	10.9.2023
M50	3000m	9:19.71	Anders Österlund	Västerås SOK	Uppsala	16.8.2023
M50	5000m	15:28.47	Anders Österlund	Västerås SOK	Uppsala	16.8.2023
K50	1500m	5:13.41	Linda Take	IF Göta	Uppsala	11.3.2023
K50	60mH	10.17	Jenny Rosén	Nyköpings BIS	Sollentuna	31.1.2023
K50	Tresteg	9.46	Jenny Rosén	Nyköpings BIS	Sätra	15.1.2023
K50	Kula	11.11	Camilla Mattsson	Kils AIK	Karlstad	4.2.2023
K50	Vikt	14.05	Camilla Mattsson	Kils AIK	Uppsala	12.3.2023
K50	Femkamp	3495	Jenny Rosén	Nyköpings BIS	Torun, POL	31.3.2023
M55	400m	58.71	Sören Persson	IF Göta	Göteborg	6.8.2023
K55	10000m	38:34.80	Marie Dasler	IF Start	Helsingborg	4.11.2023
K55	Halvmarathon	1:28.11	Marie Dasler	IF Start	Stockholm	13.5.2023
K55	Marathon	2:57.01	Marie Dasler	IF Start	Amsterdam, NED	15.10.2023
M70	200m	31.22	Hans Erixon	Karlskoga FIF	Göteborg	5.8.2023
M70	Kula	10.76	Börje Nordin	Åsbro Golf	Göteborg	5.8.2023
M75	10000m	41:46.53	Bo Persson	Almby IK	Göteborg	6.8.2023
M75	Stav	2.62	Leif Gödecke	Nyköpings BIS	Göteborg	5.8.2023
M75	Längd	4.80	Olle Borg	KFUM Arvika	Arvika	22.7.2023
M75	Kula	9.73	Leif Gödecke	Nyköpings BIS	Göteborg	5.8.2023
M75	Diskus	28.70	Leif Gödecke	Nyköpings BIS	Arvika	22.7.2023
K80	Halvmarathon	2:24.50	Birgitta Jansson	Storådalens SK	Nora	9.9.2023
K80	Längd	2.23	Viveka Ruffel	LK Nyköping Runners	Sollentuna	27.8.2023
K80	Kula	6.63	Viveka Ruffel	LK Nyköping Runners	Sollentuna	27.8.2023

Veterankommitté

Vår veterankommitté är under uppbyggnad med hjälp av Fredrik Hegfors som under 2023 varit sammankallande i distriktet.

Under 2023 har veterankommittén utökats så vi täcker Södermanland, Västmanland och Närke. Under 2024 kommer det försökas få tag i ytterligare en person som

ska ingå i denna kommitté, som kan agera veteranombud så vi täcker hela vårt distrikt.

Förutom de årliga VSM tävlingarna under 2024, som i år arrangeras i regionen (Karlstad), så är det VVM i Göteborg som förväntas bli det största evenemang i Sveriges historia.

Barn- och ungdomskommittén

Under året har framförallt tre händelser haft extra fokus när det handlar om barn- och ungdomsverksamheten. Dessa har varit Karlstad GP-träff samt Regionmästerskapen inomhus och utomhus. Tre händelser som involverar många ungdomar men som också engagerar många ledare/tränare och föräldrar. Inte bara roliga tävlingar och träffar, utan också tillfällen som knyter kontakter, gemenskap, ger nya bekantskaper, utvecklar kunskaper och som framförallt bidrar till mycket glädje.

Karlstad GP-träff

I samband med att Folksam Grand Prix arrangerades i Karlstad 4-5 juli hade Södra Svealand en utvecklingsträff för 14-17 åringar samt deras tränare. Totalt var det 70 deltagare med på träffen och tillsammans representerade de 16 olika friidrottsföreningar. Träffen startade efter lunch på tisdagen med incheckning på Carlstad SportHostel, utdelning av goodie bags och kort information om vad kommande dygn skulle erbjuda. Ett fullspäckt schema med bland annat teambuilding i ledning av Södra Svealands ungdomskommitté, föreläsningar, deltagande vid pressträff, stavhopp i inre hamn, besök av Svenska Friidrottsförbundets ordförande Johan Storåkers, god mat och gemensam träning.

Under Karlstad GP-Träff genomfördes tre föreläsningar:

- Sånt vi borde veta - Tävlingsregler med Daniel Grenegård, Förbundsstarter
 - Sånt vi kommer behöva veta - World Ranking med Anders Möller, PC hopp
 - Sånt som vi måste veta - Antidoping med Lars Andersson, RF-SISU Värmland
- Träffen avslutades på Sola Arenas läktare där vi hejade fram stjärnorna på Folksam Grand Prix.

Stort tack till alla er som bidrog till en lyckad träff!

Regionmästerskapen inomhus

18-19 mars var det dags för Regionmästerskapen för Svealand, en tvådagars tävling i Sättra friidrottshall. För friidrottens 13- och 14-åringar är Regionmästerskapen Svensk Friidrotts högsta mästerskapsnivå. En tävling

som inte bara ska ses som säsongens största tävling, utan också ska bjuda på gemenskap över klubb- och distriktsgränser. Denna gång lite extra speciellt då det var första gången som Värmland, Närke, Sörmland och Västmanland tävlade gemensamt för Södra Svealand.

Hur gick det då i lagtävlingen för Södra Svealand? Trots att laget bestod av 93 aktiva hade vi ändå inte tillräckligt många deltagare för att få poäng i alla grenar, men stannade på en tredjeplats. Om vi däremot kollar på poängställningen för F14 kan vi konstatera att Södra Svealands 09-tjejer med marginal vann över Stockholmslagen och Mittsvenska. Och hade vi fått poäng för gemenskap och hejarop, ja då hade Södra Svealand vunnit överlägset!

Regionmästerskapen utomhus

I slutet av september arrangerades Regionmästerskapen i Märsta för Svealands 13-14 åringar (födda 2009-2010). Deltagarna tävlade gemensamt för sitt distrikt och samlade poäng i lagtävlingen. I tävlingen utsågs såväl individuella medaljörer som bästa distrikt.

Denna gång valde Södra Svealand att åka redan på fredagen och sov två nätter i Arlandagymnasiet, som ligger ett bra spjutkast från Midgårdsvallen. Totalt hade distriktet 103 aktiva med, 4 huvudledare och 12 hjälpledare. På plats fanns dessutom ett härligt gäng föräldrar som hjälpte till och hejade på. Och precis som inomhus i Sättra skötte sig Södra Svealandsteamet strålande!

Ungdomskommittén

Under hösten fortsatte arbetet med att diskutera och planera ungdomskommitténs arbete. Möten har under året skett månadsvis där hela kommittéen deltagit och gjort inspel. Mot sommaren deltog ungdomskommittén i att arrangera en utvecklingsträff där huvudansvaret låg i att skapa en aktivitet för grupp-gemenskap samt visa oss tillgängliga. En ungdomskonferens arrangerades och det fanns där deltagande från vår kommitté, vilka diskuterade ungdomsinflytande. En fysisk träff hölls i november i Västerås och året avslutades med fokus på spridning av sociala medier.

I lagtävlingen slutade Södra Svealand totalt på en tredjeplats. I F13 klassen tog tjejerna hem andra-platsen, bara några poäng efter vinnande Stockholm Öst, medan F14 med god marginal samlande ihop flest poäng i sin åldersklass.

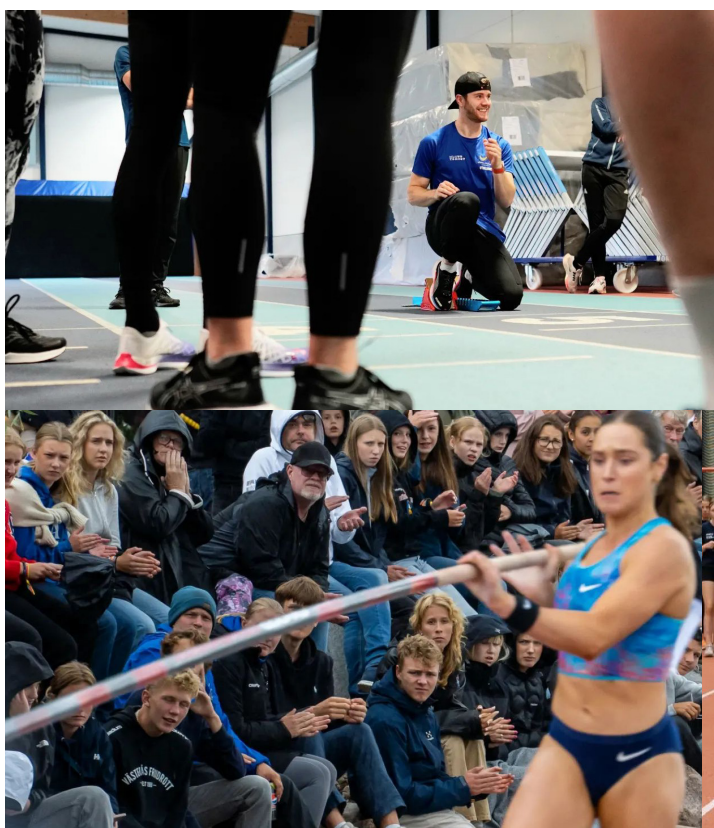
Nu ser vi redan fram emot nästa Regionsmästerskap, som inomhus kommer arrangeras i Södertälje den 16–17 mars 2024. Då är det aktiva födda 2010–2011 som ges möjlighet att delta.

Parafriidrottskommittén

24-26 November genomförde Svensk Friidrott en utvecklingshelg för parafriidrotten i Bollnäs, där Södra Svealand representerades av Katarina Janderberg. Det var en givande helg med bra föreläsningar, där det var extra intressant att höra om Pararesan som kommer genomföras under 2024 med flera stop i distriktet. Det var även givande diskussioner om utvecklingen av tävlingsregler och bra information om klassificering, som skiljer sig en del mellan olika funktionsnedsättningar. En ny hemsida, "Safe Sport" är under uppbyggnad, vilket riktar sig mot aktiva och ledare inom Parasport, där man kommer kunna lära sig mer om skador och förebyggande bland annat.

Information- och kommunikationskommittén

Kommunikation med föreningar kan ske både via telefon, mail, vid planerade föreningsträffar eller tex vid tävlingar. Under året har information från distriktet, förutom tidigare nämnda sätt även lagts ut på hemsidan. Under året har ett instagramkonto skapats @sodrasvealand.friidrott samt nyhetsbrev har tagits fram. Distriktet finns också på Facebook.





SÖDRA SVEALAND

SVENSK FRIIDROTT