

PROGRAM

FRIIDROTTS-SM
UPPSALA
24-26 JULI 2026



Välkommen till Uppsala och Uppsala Friidrottsarena!

Huvudsponsor Svenska Friidrottsförbundet



Team partners Svenska Friidrottsförbundet



GULDPARTNERS



SILVERPARTNERS



BRONSPARTNERS



ÖVRIGA PARTNERS



MATGUILDEN

Välkommen till Friidrotts-SM i Uppsala

När Sveriges främsta friidrottare samlas i Uppsala för årets svenska mästerskap står tre dagar fyllda av tävling, engagemang och stora idrottsögonblick framför oss. Det är med stor glädje och stolthet som vi i Uppsala IF Friidrott tillsammans med Svenska Friidrottsförbundet och Uppsala kommun hälsar aktiva, ledare, funktionärer, samarbetspartners, sponsorer och publik välkomna till det svenska mästerskapet i friidrott 2026.

Ett svenskt mästerskap handlar naturligtvis om medaljer, rekord och prestationer på högsta nationella nivå men det handlar också om möten mellan människor, om inspiration och om möjligheten att uppleva friidrotten på nära håll. Under dessa dagar får vi följa såväl etablerade stjärnor som morgondagens landslagsaktiva, alla med samma mål – att prestera sitt allra bästa när det gäller som mest.

För vår förening är det ett hedersuppdrag att arrangera ett mästerskap av denna dignitet och bakom tävlingarna ligger ett omfattande arbete från ideella krafter som under lång tid har planerat och förberett för att skapa bästa möjliga förutsättningar för såväl aktiva som besökare. Under dagarna kommer närmare 300 funktionärer att arbeta med tävlingen och deras engagemang är själva grunden för att svensk friidrott kan fortsätta utvecklas och inspirera. Vi vill också rikta ett varmt tack till Svenska Friidrottsförbundet, Uppsala kommun, våra sponsorer och samarbetspartners som gjort arrangemanget möjligt. Ert stöd och ert förtroende är ovärderligt.

Vi vill att dessa mästerskapsdagar ska bli mer än bara en tävling. Vår ambition är att skapa mer än en fest eftersom friidrottens styrka ligger i upplevelsen – i spänningen inför ett avgörande hopp, i koncentrationen före startskottet, i kampen mot klocka och konkurrenter, ribban eller de egna gränserna. Vi hoppas därför att alla som kommer till arenan ska få uppleva idrottens unika förmåga att beröra, engagera och skapa minnen som består långt efter att medaljerna har delats ut.

Vi ser fram emot några dagar där prestation, gemenskap och friidrottsglädje står i centrum. Må mästerskapet bjuda på starka upplevelser, nya minnen och friidrott när den är som allra bäst.

Till er som besöker Uppsala för första gången hoppas vi att ni får möjlighet att upptäcka vår stad, dess historia och dess miljöer. Till er som återvänder hälsar vi er lika varmt välkomna tillbaka.

Varmt välkomna till Friidrotts-SM i Uppsala.

Anders Nygren

Ordförande, Uppsala IF Friidrott

Uppsala IF och Friidrottstävlingar

Uppsala IF är en anrik förening som från bildandet 1905 i princip haft friidrott på programmet sedan dess. Ett flertal idrotter praktiserades inom föreningen men på senare tid är det boxning, fotboll och friidrott som är de stora idrotterna inom Uppsala IF. Idag är varje idrott en egen juridisk förening. Förutom den sportsliga delen är stora arrangemang en viktig del i föreningens verksamhet, inte minst för att de ger ett ekonomiskt tillskott.

IFU Arena med en fullstor inomhushall för friidrott gav oss ett lyft 2016 och strax därpå flyttades utomhusverksamheten från Studenternas IP till Uppsala Friidrottsarena. IFU Arena är också var vårt sportkontor (kansli) finns. IFU Arena är verkligen vårt hem. Alla våra senior-SM vinnare genom historien finns på bild i Friidrottshallen i IFU Arena.

Vår SM-historia vad gäller arrangemang i "modern tid" började 1993 då vi arrangerade Stafett-SM på Studenternas. Det gav mersmak, och resten av 90-talet arrangerade vi Junior-SM 1995, mångkamp-SM 1998 och sedan för första gången Stora SM (numera Friidrotts-SM) år 2000! Det blev en succé med mycket publik och ett bra ekonomiskt överskott som var behövligt vid den tiden. Efter det blev det några internationella tävlingar samt ett Stafett-SM 2006. När vi sedan äntligen fick vår (egen) inomhushall för friidrott så ökade antalet möjligheter för SM-arrangemang. Vi har sedan 2017 arrangerat flera junior-SM och även två nordiska lagmatcher inomhus.

År 2020 arrangerade vi Friidrotts-SM mitt i Covid-pandemin. Det var ett mycket speciellt arrangemang utan publik och många speciella regler. Redskap och mattor spritades kontinuerligt så det luktade sprit på flera ställen! I övrigt var det ett mycket lyckat arrangemang i varmt väder.

Nu är det dags igen med ett utökat program inklusive para-friidrott och mångkamp. Det är ett stort åtagande med mer än 200 funktionärer per dag och många förberedande arbetstimmar.

Idag är Uppsala IF Friidrott en av de föreningar i Sverige som arrangerar SM-tävlingar i friidrott mest. Minst ett arrangemang per år, nästa år 2027 anordnar vi Veteran-SM inomhus i februari och i augusti ett junior-SM. Vi har ett flertal erfarna friidrottsdomare på olika nivåer.

Visste du att...

Under 2025 arrangerade Uppsala IF Friidrott 53 friidrottstävlingar. Det var flest av alla friidrottsföreningar i Sverige!



Uppsala IF:s Andrea Geurtsen i kvinnornas 400m under Friidrotts-SM (då kallat Stora SM) i Uppsala år 2000.

Hållbarhet på Friidrotts-SM

Vi arbetar för att mästerskapet ska ge positiva avtryck på många olika sätt. Genom att uppmuntra till ett hållbart resande, ha högt ställda hållbarhetskrav på våra partners, nyttja lokala leverantörer och råvaror, erbjuda vegetariska alternativ samt skapa förutsättningar för en effektiv källsortering minimerar vi vårt klimat- och miljöavtryck.

Schyssta arbetsvillkor för våra funktionärer, lättillgängliga läktare och våra trivselvärdar skapar trygghet på plats, och vårt samarbete med Uppsala kommun och Fritidsbanken ger fler möjlighet att testa på friidrott och få ett rörligare liv.

[Klicka här för att läsa mer om vårt hållbarhetsarbete och våra mål.](#)

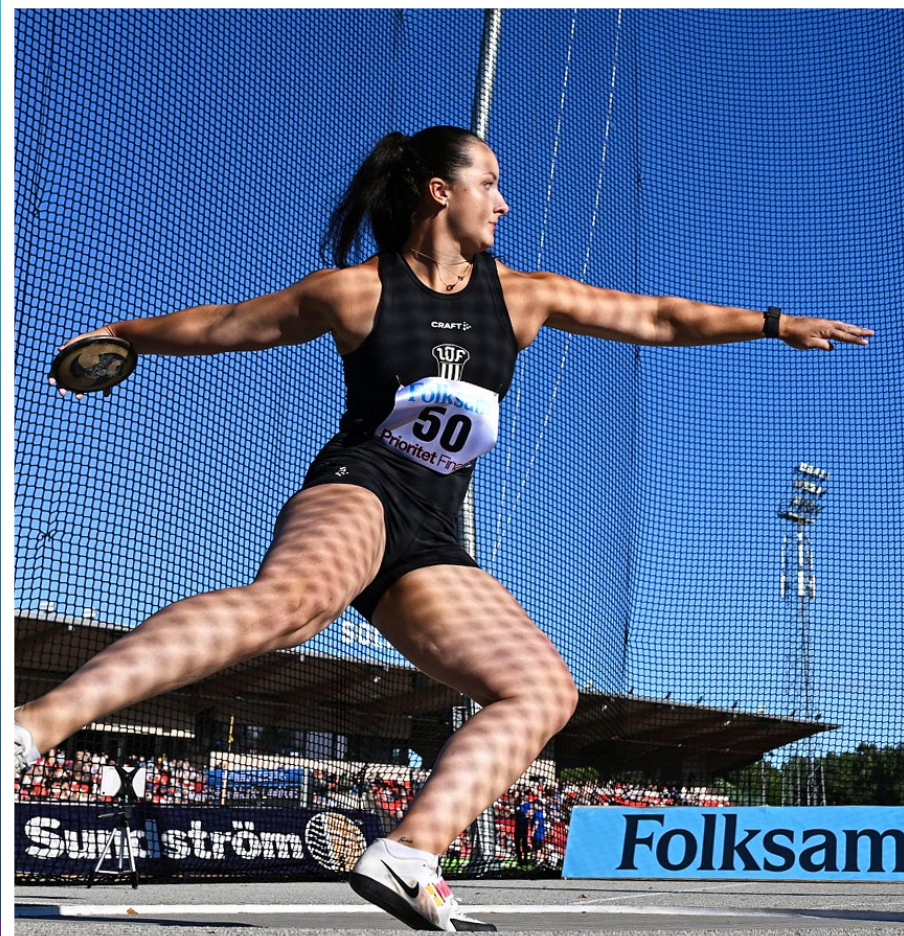
Några av Uppsala IF:s egna stjärnor på årets Friidrotts-SM

Patricia Kamga – till SM som Sverigeetta

Patricia Kamga har radat upp personliga rekord i slägga under sommaren och har höjt det personliga rekordet till 72,17. Med det kommer hon till SM som Sverigeetta och har en god chans att vara med och fightas om karriärens första SM-medalj utomhus.

– Mitt mål med tävlingen är att njuta av stunden och ha kul. Då kommer även de långa kasten, och då kan det bli det riktigt bra, säger Patricia.
Att SM arrangeras på hemmaplan i Uppsala gör tävlingen extra speciell.

– Att tävla på hemmaplan betyder mycket! Framför allt är det speciellt att ha så många vänner och familj på läktaren, det ger en enorm glädje och trygghet.



Caisa-Marie – jagar sjätte medaljen

Caisa-Marie Lindfors har varit stabiliteten själv på SM de senaste åren. På fyra starter har det blivit två guld och lika många silver. Till årets mästerskap kommer hon som Sverigetvåa, med ett säsongsbästa på 62,46.

– Mitt mål är att kasta så långt som jag kan och ha så kul, säger hon.
Caisa-Marie var med på SM när det avgjordes i Uppsala 2020, och med det i ryggsäcken ser hon extra mycket framemot att få uppleva det igen.

– Det ska verkligen bli så kul att ha SM i min hemstad. Jag är född och uppväxt i Uppsala. Att få tävla på hemmaplan med nära och kära på läktaren betyder så mycket.

Andreas Gustafsson – på ny medalj jakt

Andreas Gustafsson har tre raka SM-medaljer i mångkamp, och när mästerskapet nu avgörs i Uppsala hoppas han kunna utöka medaljsamlingen.

– Jag ser framför allt fram mot en rolig tiokamp och förhoppningsvis bra väder och vind. Sen hoppas man såklart på ett rejält extra stöd från Uppsalapubliken för att lyfta resultaten, säger han.

Att få tävla på hemmaplan är något Andreas har sett framemot hela året.

– Hemmaplan är alltid speciellt, man går in med mycket bra minnen från både träning och tävling på arenan.



Uppsala IF som en av Sveriges bästa föreningar i friidrott...

...har flera ytterligare medaljkandidater. Kan **Lina Garbell** utmana Patricia i slägga? De är etta och tvåa i statistiken. **Elsa Sundqvist** är också medaljaspirant på 5000m. Sedan har vi några interna kamper nära prispallen i form av **Oliver Ericsson-Sotterman** och **Oskar Lundqvist** i höjd samt **Bo Rydstrand** och **Gustav Rydåker** i slägga. Just i höjd så är **Emma Häggblom** nära en prispall i statistiken och vad kan **Johanna Duplantis** göra i stav? Detsamma gäller **Victoria Wickman** som är klar fyra i kula. Vi är också nyfikna på om **Jonathan Holm** är tillbaka på 110m häck – han var trea på 60m häck inomhus i februari.

Några andra "bubblare" är **Klara Helander** på 400m, **Alva Malmström-Nilsson** på 10000m, **Lowa Branth** på 3000m hinder, **Kajsa Lindqvist** i tresteg, **Simon Plesse** på 100m, **Andreas Linder** på 400m och **Jesper Sandberg** på 1500 och 5000m. Dags igen med personligt rekord för unge **Ludvig Höglund** på 3000m hinder?



Uppsala IF:s damlag efter att ha vunnit Lag-SM silver i Sollentuna 2025.

Tidsprogram Fredag 24 juli

12:30	M Längd kval	
12:45	M Tiokamp 100m	
12:50	M I-20 Diskus	
13:15	K I-20/R-stående 100m	
13:25	M R-stående 100m	
13:30	K Stav kval	
13:35	M I-20/S-12 100m	
13:40	M Tiokamp Längd	
13:50	M Diskus kval	
13:55	M I-20 höjd	
14:00	M 100m försök	
15:00	K Höjd kval	
15:05	M/K I-20/R-stående 1500m	
15:20	K Diskus kval	
15:25	K 1500m försök	
15:40	M Tiokamp Kula	
16:00	M 1500m försök	

16:30 Invigning

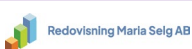
16:40	K 400m försök	
16:45	M Tiokamp Höjd	
17:05	M 400m försök	
17:10	K Tresteg kval	
17:20	M Spjut final	
17:35	M 3000m hinder	
17:55	K 3000m hinder	
18:20	K 100m försök	
18:30	K Kula final	
18:45	M 100m semifinal	
18:50	M Tresteg final	
19:15	M Tiokamp 400m	
19:35	M 10000m final	
19:55	M Kula final	
20:05	K Spjut final	
20:25	K 100m final	
20:35	M 100m final	
20:50	K 10000m final	

Tidsprogram Lördag 25 juli

10:00	K Slägga kval grupp 1	Löfs Schakt AB
10:30	K Sjukamp 100m häck	UPPLANDS ENERG
10:40	M Stav kval	Bixia
10:50	M Tiokamp 110m häck	BAUHAUS
11:05	K Slägga kval grupp 2	Löfs Schakt AB
11:15	M R-rullstol 100m	Folksam
11:20	K Sjukamp Höjd	UPPLANDS ENERG
11:25	K R-71/72 100m	folkspel
11:35	M R-71/72 100m	folkspel
11:50	M/K I-20/R-stående 5000m	Sundström
12:05	M Tiokamp Diskus	BAUHAUS
12:35	K 400m häck försök	adidas
12:50	K Längd kval	Redovisning Maria Selg AB
12:55	M 400m häck försök	adidas
13:05	M/K I-20 Kula	ATEA
13:20	M R-rullstol 800m	Prioritet Finans
13:30	M Slägga kval	SKROT CENTRALEN
13:35	M/K R-72 800m	Prioritet Finans
13:45	M Tiokamp Stav	BAUHAUS
13:50	M 10000m/K 5000m Gång	Folksam ATEA
13:55	M Höjd kval	folkspel

15:10	K Sjukamp Kula	UPPLANDS ENERG
15:15	M 110m häck försök	BAUHAUS
15:40	M Diskus final	Upplands Energi
15:50	K 100m häck försök	ATEA
16:05	K Tresteg final	100 000 UPPSALA TAXI
16:15	K Höjd final	PROJEKTIDÉ
16:20	K 400m final	Sundström
16:30	M 400m final	Folksam
16:45	K 1500m final	Reklam
16:55	M 1500m final	GARANTUM WEALTH MANAGEMENT
17:10	K Sjukamp 200m	UPPLANDS ENERG
17:15	K Stav final	SERWENT
17:20	M Tiokamp Spjut	BAUHAUS
17:20	K 200m försök	ATHLETIC ADEMIX
17:45	M 200m försök	UPPLANDS ENERG
18:00	M Längd final	AHLBERG CAMERAS
18:10	K Diskus final	Nelins
18:30	K 800m försök	KONRAD ADVOKATER
18:50	M Tiokamp 1500m	BAUHAUS
19:05	M 110m häck final	BAUHAUS
19:20	K 100m häck final	ATEA
19:35	M 800m försök	Sundström

Tidsprogram Söndag 26 juli

10:30	K Sjukamp Längd	
10:35	M I-20/R-stående Spjut	
11:15	K I-20/R-stående 400m	
11:25	M I-20 400m	
11:30	K Sjukamp Spjut	
11:35	M R-rullstol 400m	
12:00	M R-71/72 200m	
12:10	K R-71/72 200m	
12:15	M Höjd final	
12:35	M 200m semifinal	
12:40	M/K I-20/S-12/R-stående Längd	
12:45	M Slägg final	
13:05	M 5000m final	
13:25	M Stav final	
13:30	K 5000m final	
14:10	K Sjukamp 800m	
14:25	M 400m häck final	
14:35	K Längd final	

14:40	K 400m häck final	
14:45	K Slägg final	
14:55	K 800m final	
15:10	M 800m final	
15:30	K 200m final	
15:45	M 200m final	

Klassificeringssystemet för parafridrott

Rörelsenedsättning	R-rullstol	Idrottare i rullstol.
	R-stående	Stående idrottare med rörelsenedsättning.
	Framerunning	R-71 Idrottare i framerunner med svår cp-skada eller annan motsvarande funktionsnedsättning i både armar och ben.
		R-72 Idrottare i framerunner med måttlig eller lättare cp-skada eller annan motsvarande skada.
Synnedsättning	S13	Idrottare med synfältinskränkning och/eller nedsatt synskärpa som gör det svårt att känna igen en tennisboll på mer än 5 meters avstånd.
	S12	Idrottare med kraftig synfältinskränkning och/eller nedsatt synskärpa.
	S13	Idrottare med synfältinskränkning och/eller nedsatt synskärpa som gör det svårt att känna igen en tennisboll på mer än 5 meters avstånd.
Intellektuell funktionsnedsättning (I-20)		Personer med IQ under 75 och brister i minst två adaptiva förmågor, enligt Världshälsomyndighetens definition.

Detta är ett utdrag ur Svenska Friidrottsförbundets klassificeringssystem för parafridrott. [Läs mer om klassificering här.](#)

Startlistor



[Klicka eller skanna här för att se alla startlistor.](#)

Resultat



[Klicka eller skanna här för att se alla resultat.](#)

