

NYHETSBREV

NR 5 - 2026



Hej alla härliga mittsvenskar ute i vårt stora distrikt, nu är sommaren här vilket innebär både semstertider och tävlingstider. Vi hoppas att ni kan kombinera dessa på bästa sätt, det ska i alla fall vi försöka göra.

Tveka inte att kontakta oss om ni har några frågor eller funderingar, det är så roligt när ni hör av er 😊 Ni når oss via mail: mittsvenska@friidrott.se

FÖRENING

Inom kort kommer inbjudan till RM 19-20 sept i Bålsta att mailas ut, det är viktigt att denna inbjudan sprids till aktuella tränare och aktiva (födda 2012 och 2013) så att vi får ihop ett så stort och bra Mittsvenskt lag som möjligt.

TÄVLING

Arena-DM



Sommarens arena-DM gick av stapeln 6-7 juni i samband med Niklas Minne i Söderhamn.

Stort tack till alla deltagare, ledare, funktionärer och föräldrar som på ett eller annat sätt deltog och gjorde så att vi kunde genomföra tävlingarna.

Det återstår några DM under sommaren och hösten, nämligen dessa:

- | | | |
|--------------|--------------------------------|------------------------------|
| ○ 19 juli | 1.000m + 3.000m Gång – Leksand | Mer info HÄR |
| ○ 19-20 sept | Kastmångkamp - Märsta | Mer info HÄR |
| ○ 6 okt | 10.000m – Valsätra IP | Mer info HÄR |
| ○ 17 okt | Maraton – Uppsala Marathon | Mer info HÄR |

Mittsvenskas tävlingsserie är i full gång, det är verkligen roligt att se att intresset för att samla poäng är stort bland våra barn och ungdomar.

Här ser du hur poängen är fördelade efter arena-DM [POÄNGSTÄLLNING](#)

Här hittar du all info [MITTSVENSKAS TÄVLINGSSERIE](#)

Har du frågor om tävlingsserien, kontakta Claes ordforande.mittsvenska@friidrott.se

Kommande tävlingar i Tävlingsserien:

Datum	Tävling	Ort	Lagtävling 7-11 år	Individuell 13-17 år
27 juni	Fortumspelen	Bollnäs	JA	JA
18-19 juli	Leksands Sparbanksspel	Leksand	JA	JA
16 aug	Kvarnsvedensspelen	Kvarnsveden	JA	JA
4-6 sept	Uppsalaspelen	Uppsala	JA	JA

Regler och tävlingsbestämmelser

Svensk Friidrott genomför för närvarande den största omarbetningen av tävlingsregler och tävlingsbestämmelser sedan tidigt 1980-tal, och kommer under 2026 att publicera två olika böcker som tillsammans sätter ramarna för hur tävlingsverksamhet i friidrott ska bedrivas i Sverige.

[HÄR](#) hittar du mer info samt remissförslag för både de nya tävlingsreglerna samt de nationella tävlingsbestämmelser som ska börja gälla den 1 november 2026.

MITTMEET - FALUN 10-11 OKTOBER



Breddläger

Höstens roligaste helg för alla ungdomar mellan 12-17 år. Här varvas olika grenträningar med roliga sociala aktiviteter tillsammans med bland annat vår fantastiska ungdomskommitté. Berätta gärna för era ungdomsgrupper om detta och peppa dem att åka.

Förra året var det hela 63 ungdomar på plats i Falun under breddlägret och i år räknar vi med att toppa det så klart. Sprid gärna detta bland era ungdomsgrupper och tränare.

[INBJUDAN](#)

[PROGRAM](#)

[ANMÄLNINGSFORMULÄR](#)

Tränarforum

I samband med Breddlägret arrangeras på lördagen även ett tränarforum för alla barn- och ungdomstränare i distriktet där ni kan träffas och dela erfarenheter och samtidigt inspireras till att fortsätta utvecklas i er roll som tränare.

Vi jobbar för att även kunna erbjuda en aktuell och intressant föreläsning. Inbjudan och anmälan till detta kommer inom kort.

Friidrottsgala

Vad vore väl MITTMEET utan en härlig galakväll, där vi alla äter en god middag, umgås och har trevligt tillsammans. Under galakvällen kommer vi att dela ut priser för Mittsvenskas tävlingsserie, mer info om priserna hittar du [HÄR](#)

Eventuellt fler priser kan komma att delas ut, mer om detta längre fram.

Höstmöte

Under söndagens MEETMEET är det även dags för Mittsvenskas höstmöte och vi hoppas på representanter från både stora och små föreningar för att få så bra samtal och bredd som möjligt. Vi kommer att fokusera på både distriktets och föreningarnas verksamhet. Boka redan nu in söndag 11 oktober kl. 10-13, vi bjuder naturligtvis på lunch efter mötet så vi hoppas att ni vill hänga kvar en stund med oss för lite mat och eftersnack. Inbjudan och anmälan till detta kommer längre fram.

UTBILDNING

Till hösten planerar vi för en Friidrottstränare steg 1 så vet du med dig redan nu att du är intresserad av att gå den kan du kontakta Victoria och anmäla intresse. Mer info om steg 1 hittar du [HÄR](#)

På [Kunskapsarenan](#) finns info om alla utbildningar och vi vill slå ett slag för [TÄVLINGENS ABC](#), ett perfekt hjälpmedel för alla funktionärer som vill känna sig trygga i sin funktionärsroll. Utbildningen är digital och helt kostnadsfri. HUR BRA SOM HELST!

Det finns även en digital och kostnadsfri utbildning inom [VÄRDEGRUND & TRYGGHET](#).



Har ni behov av utbildning

Har din klubb ett behov av att utbilda era tränare/ledare så hör av dig till oss.

Vi erbjuder följande utbildningar:

- Barntränare
- Friidrottstränare steg 1
- Friidrottstränare steg 2
- Kasttränare
- Starter
- Löpletare
- Distriktsdomare
- Distriktsdomare – Gång

Vi försöker få till en utbildning så fort vi har minst 6 deltagare/utbildning.

Kontakta Victoria Wickman på mail: utbildning.mittsvenska@friidrott.se

Vi söker utbildare

Mittsvenska Friidrottsförbundet är i behov av fler utbildare till utbildningarna [Barntränare](#), [Friidrottstränare steg 1](#) och [Friidrottstränare steg 2](#).

Mittsvenska står för ev. kostnader kring utbildningen.

Har du, eller någon du känner, god erfarenhet av friidrott och friidrottsträning?

Har du genomfört friidrottsutbildningar själv och är intresserad av att sprida kunskap och inspiration?

När du är utbildad kommer du att erbjudas olika utbildningsuppdrag inom distriktet där du självklart blir arvoderad för ditt arbete.

Skicka ditt intresse till utbildning.mittsvenska@friidrott.se

MITTSVENSKA SVERIGE-ETTOR

Vårt distrikt är fullt av duktiga friidrottare och vi vill passa på att lyfta på hatten för alla våra aktiva som just nu toppar Sverigestatistiken.

Män	200m	20.80	Elias Ekman, Upsala IF
Män	Stav	6.12	Armand Duplantis, Upsala IF
Män	Slägga	67.33	Adam Hellbom, Falu IK
Män	10-kamp	7.976	Emil Uhlin, Falu IK
M22	Diskus	58.46	Adam Hellbom, Falu IK
M22	Slägga	67.33	Adam Hellbom, Falu IK
P19	200m	20.80	Elias Ekman, Upsala IF
P19	Kula	18.88	Ingmar Bratteby Belem, Upsala IF
P19	Slägga	66.51	Lowe Wängelin, Upsala IF
P19	Spjut	58.14	Walter Hedblom Green, Gefle IF
P17	200m	21.60	Kalle Löf, Gefle IF
P17	400m	48.31	Kalle Löf, Gefle IF
P17	Längd	6.76	Oliver Tidlund, Gefle IF
P17	Tresteg	13.87	Milo Enander, Gefle IF
P17	Slägga	68.53	Filip Garbell, Upsala IF
P17	Spjut	57.36	Rufus Butler, Upsala IF
P16	Tresteg	13.82	Axel Lindén, Upsala IF
P14	Slägga	40.18	Emil Eriksson, Bollnäs FIK

K	Halvmaraton	1:10.34	Carolina Wikström, Upsala IF
K	Höjd	1.91	Louise Ekman, Gefle IF
K	Slägga	71.49	Malin Garbell, Upsala IF
K22	5.000m	15:48.38	Elsa Sundqvist, Upsala IF
K22	2.000m H	6:45.45	Lowa Branth, Upsala IF
K22	Slägga	71.49	Malin Garbell, Upsala IF
F17	Kula	13.11	Tove Norrby, Bålsta IK
F16	Tresteg	11.80	Ellen Littorin Pousette, Upsala IF
F16	Slägga	55.23	Moa Hallqvist, Upsala IF
F15	80m	10.17	Leyla Davidsson, Upsala IF
F15	80mh	11.42	Leyla Davidsson, Upsala IF
F14	80m	10.15	Hilma Kabo, IFK Mora FIK
F14	300m	40.39	Hilma Kabo, IFK Mora FIK
F14	800m	2:16.65	Ebba Eriksson, Gefle IF
F14	80mh	12.00	Hilma Kabo, IFK Mora FIK
F14	Höjd	1.60	Hilma Kabo, IFK Mora FIK
F14	Längd	5.36	Hilma Kabo, IFK Mora FIK

M35	Spjut	75.71	Kim Amb, Bålsta IK
M45	10km väg	31:38	Erik Hellström, Strands IF
M45	Spjut	37.17	Juhan Nöps, Upsala IF
M50	Maraton	2:35.39	Daniel Westergren, Mantra Sport
M60	10km väg	38:02	Börje Holst, Borlänge LK
M60	Diskus	47.36	Anders Larsson, Gefle IF
M65	10km väg	38:36	Håkan Eriksson, Malungs SoFK
M65	Diskus	35.62	Peter Lundmark, Bålsta IK
K35	Tresteg	12.56	Madeleine Nilsson, Gefle IF
K45	10.000m	36:35.13	Veronika Nordal, Upsala LK
K45	Stav	3.40	Malin Forséll, Enköping AI
K65	800m	2:43.86	Karin Wåhlstedt, Järvsö IF
K80	Kula	6.71	Ingegerd Björk, Hofors AIF
K80	Diskus	16.63	Ingegerd Björk, Hofors AIF

SOCIALA MEDIER

Följ oss gärna på sociala medier för att inte missa nyheter, information, inbjudningar och allt annat kul som händer i distriktet.



SOMMARHÄLSNINGAR FRÅN STYRELSEN



Styrelsen består av:

Claes Littorin – Alunda SK
Malou Sköld – Bollnäs FIK
Elisabeth Mandorf – Bålsta IF
Ann-Sofie Kördel – Gefle IF
Jenny Axelsson – Gefle IF
Annica Hjorth – Sätters IF
Krikor Krekorian – Upsala IF

[Avregistrera mig från fler nyhetsutskick](#)