



Nyhetsbrev från Mittsvenska Friidrottsförbundet

Hej föreningar där ute! Här kommer samlad information om vad som händer i Mittsvenska friidrottsförbundet.

Förening

Sommarhälsning från Mittsvenska Friidrottsförbundet

På vissa platser i distriktet är det en lugnare period medan på andra platser är det full fart med sommarskolor, träningar och tävlingar.

Oavsett hur ni spenderar er tid önskar Mittsvenska Friidrottsförbundet er alla en fantastisk sommar!

Höstmöte 2025

Söndagen den 5 oktober är medlemmar i Svenska Friidrottsförbundet och Mittsvenska distriktet välkomna till höstmöte i Falun. Under mötet kommer ni få en inblick i distriktets och Svensk Friidrotts verksamhet. Vi öppnar också upp möjligheten att dela framtidsplaner, tankar, idéer och behov tillsammans med er föreningar.

Läs mer [HÄR](#).

Digitalt system för föreningsbyten

Under hösten 2025 lanseras ett digitalt system för föreningsbyten. För att detta ska fungera behöver alla föreningar som kommer att hantera föreningsbyten framöver tilldela en eller fler personer i föreningen rollen som övergångsadministratör i IdrottOnline. Läs mer om detta och hur ni gör [HÄR](#).

Fritidskortet

Fritidskortet kommer införas i augusti 2025 och är ett ekonomiskt stöd som föräldrar och vårdnadshavare till barn mellan 8 och 16 år kan använda för att betala fritidsaktiviteter.

Ni som erbjuder fritidsaktiviteter till barn i den åldern kan ansöka om att ansluta er till Fritidskortet. För att Fritidskortet ska gälla hos er måste ni finnas med i Fritidskortets register. Genom att ansluta er förening till Fritidskortet bidrar ni till att fler barn och unga hittar till och känner sig välkomna i idrottsrörelsen och er förening.

Ett tips är därför att diskutera detta i din förening innan augusti! Mer information om fritidskortet hittar ni [HÄR](#).

Nya regler LOK-stöd

Från och med den 1 juli 2025 gäller nya regler för LOK-stödet. Den största förändringen är att den nedre åldersgränsen sänks till 6 år. Personer med funktionsnedsättning omfattas fortfarande oavsett ålder.

Läger för ungdomar

Träningsdag inför Regionsmästerskapen

Mittsvenska Friidrottsförbundets ungdomskommitté välkomnar alla ungdomar födda 2011 - 2013 (12–14 år) till en träningsdag den 2 augusti i Märsta. Denna dag är till för att lära känna varandra bättre, träna tillsammans och ha roligt!

Läs mer och anmäl er [HÄR](#).

Breddläger Falun

Helgen 4–5 oktober är ungdomar 12–17 år välkomna till Falun för årets breddläger.

Lägret riktar sig både till den som är ny inom friidrotten och varit aktiv en längre tid.

Under lägret vill vi erbjuda träning som kan utveckla dig inom friidrottens olika grenar, ge inspiration och kunskap till fortsatt friidrottande samt ge möjlighet att träffa andra ungdomar i liknande ålder och från andra delar av distriktet.

Fullständigt program kommer i augusti, men anmälan är redan öppen. Anmäl dig [HÄR](#)!

Tävling

Intresseanmälan Svealands regionsmästerskap utomhus 2025

Den 13–14 september arrangeras Svealand regionsmästerskap i Södertälje. Mittsvenska har ett ledarteam som arbetar flitigt med detta och uppmuntrar aktiva i åldern 13–14 år (födda 2011–2012) att skicka in sitt intresse för att representera distriktet.

Vi uppmuntrar även ledare och tränare att skicka in intresse för att åka med.

Intresseanmälan [AKTIVA](#). Intresseanmälan [LEDARE](#).

Mittsvenskas tävlingsserie 2025

Tävlingsserien är i full gång och sommaren bjuder på fler deltävlingar (se kalender nedan). Ni kan följa resultatet från tävlingsserien [HÄR](#).

Årets distriktsmästerskap

Spana in de kvarvarande distriktsmästerskapen 2025 i kalendern nedan.

Datum	Tävling	Arrangör
12 juli	Tävlingsserie FP13-17	Rehns BK
18 juli	DM <u>10 000m bana</u>	Leksands FIK
19–20 juli	Tävlingsserie FP 7–11	Leksands FIK
17 augusti	Tävlingsserie FP13-17	Kvarnsveden
23 augusti	Tävlingsserie FP7-11	Bålsta IK
6 september	<u>5 000m bana</u>	IFK Mora FIK
6 september	Tävlingsserie FP7-11 & FP 13-17	IFK Mora FIK
4 oktober	Terräng	LK Roslagen
18 oktober	<u>Maraton</u>	Uppsala Maraton

Arrangör söker till veteran-SM inomhus 2026

Är din förening eller flera föreningar tillsammans intresserad av att arrangera veteran-SM inomhus 2026? Skicka ditt intresse till mathilda.karlsson@friidrott.se

Utbildning

Tränarträff

Helgen 4–5 oktober, i samband med breddläger och höstmöte, välkomnas tränare/ledare inom friidrotten till en helg att dela erfarenheter, få inspiration och ny kunskap.

Fullständigt program kommer i augusti, men anmälan är redan öppen. Anmäl dig [HÄR](#).

Domarutbildning – Uppsala

Den 28 september välkomnar Mittsvenska friidrottsförbundet dig med intresse för friidrott och friidrottens regler till en domarutbildning.

Sista anmälningdag 17 september. Läs mer [HÄR](#).

Barntränare – Mora

Den 7 september välkomnas ledare/tränare till en barntränarutbildning i Mora. Utbildningen riktar sig till ledare för barngrupper i friidrottsföreningar som vill bygga en grundläggande kompetens för att introducera friidrott på ett lekfullt och pedagogiskt sätt.

Sista anmälan 17 augusti. Läs mer [HÄR](#).

Friidrottstränare – Steg 2

Denna utbildning kommer att erbjudas i Mittsvenska under hösten. Utbildningen syftar till att fördjupa tränarnas kunskaper och färdigheter i att leda ungdomar, främst i åldern 12–14 år, inom friidrottens olika grenar.

Kunskapskrav: Du har gått Friidrottstränare steg 1 och Grundutbildning för tränare (RF-SISU).

Vi söker utbildare

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

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?

Skicka ditt intresse till mathilda.karlsson@friidrott.se



Friidrottshälsning från

Mathilda Karlsson, föreningsansvarig Mittsvenska