

Stockholm Friidrott  
Genomförandeplan  
2019/20

# 08fri.



# Innehållsförteckning

Samverkan över föreningsgränserna .....	3
Bällstahallen: ”Målet är att den ska vara klar 2025” .....	4
Lena Björk – ny verksamhetschef för 08fri. ....	5
Svensk dubbelseger i Finnkampen .....	6
Suverän seger i Västerås .....	9
Lysande framgångar i veteran-EM .....	10
Genomförandeplan 2019/20.....	11

## Redaktion

Björn Sveen och Jonas Hedman

## Layout

Jonas Hedman

## Foto

Deca Text&Bild med flera.

## 08fri./Stockholms Friidrottsförbund

Björksättravägen 2  
127 37 Skärholmen  
08-615 68 30  
info@08fri.se  
www.08fri.se  
org.nr. 802004-5673

## Årets ungdomspristagare 2019 Bästa 08-prestationer i 17-årsklasserna

**Josefin Wikfeldt,**  
Mälarhöjdens IK



Juryns motivering

*Josefins främsta merit är fjärdeplatsen på 200 m i ungdomsfinnkampen på personliga rekordet 25.65. Lägg till det tre USM-medaljer – silver på 100 (pers 12.32) och brons på 200 m i Göteborg samt silver på 60 m inomhus i Västerås. I den svenska årsstatistiken är hon fyra på både 100 och 200 m.*

**Emil Johansson,**  
Turebergs FK



Juryns motivering

*Höjdpunkten var guld på 400 m i Europeiska ungdoms-OS i Azerbajdzjans huvudstad Baku på personliga rekordet 47.69. Det gör honom till trea genom tiderna i Sverige i P17. Lägg till det SM-brons för seniorer, silver på senior-SM inomhus på 200 m och seger på samma distans i ungdomsfinnkampen.*

08fri.s jury

Helene Bourdin (ordf), Jan Ahlström och Michael Pettersson.

*Omslaget:* Josefin Wikfeldt, Mälarhöjdens IK  
*Bakpärmen:* Emil Johansson, Turebergs FK  
*Foto:* Deca Text&Bild

## Ordföranden har ordet

# Samverkan över föreningsgränserna

Det finns mycket kunskap och många engagerade personer i vår idrott. Samtidigt som vi har påtagligt begränsade resurser. Ett effektivt sätt att ändå kunna utveckla och upprätthålla en god verksamhet är att samarbeta över bland annat föreningsgränserna.

Vi har sedan några år tillbaka både ett vår- och höstmöte inom 08-friidrotten. Det är ett sätt att stärka kunskaps- och erfarenhetsutbytet över olika gränser. Men även för att flera personer i vår fina friidrottsfamilj ska lära känna varandra. Det blir då även lättare att samarbeta framöver.

I denna genomförandeplan framgår att styrelsen trycker extra mycket på samverkan över föreningsgränserna.

Vi gör en del justeringar och samtidigt går mycket att känna igen. Arbetet i distriktsförbundet är en långsiktig process och bland annat finns det mycket kvar att göra inom områdena utbildning, tävling och anläggning.

Snart går verksamhetschef Björn Sveen i pension. Jag skriver mer om detta i min ledare i årsberättelsen och han kommer välförtjänt att avtackas mer officiellt framöver.

Styrelsen är mycket glad över att kunna hälsa Lena Björk välkommen som ny verksamhetschef. Närmast kommer hon från Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas nationella kansli. Hennes kompetenser är många bland annat tack vare tidigare anställningar hos Svenska Simförbundet och SISU Idrottsutbildarna Gästrikland. Dessutom har hon genom åren varit brett engagerad inom friidrotten, bland annat som styrelse- och kommitteledamot i Svenska Friidrottsförbundet, i Gästriklands Friidrottsförbund och UC Mitt.

Jag önskar 08-friidrotten stort lycka till framöver! Även om jag nu efter nio år avgår som ordförande i 08fri, kommer jag inte att lämna vår idrott i regionen. Min känsla för den olympiska huvudidrotten i Stockholmsområdet och vår nation förblir stark.

Jag är mycket stolt över alla engagerade personer som flyttar fram friidrottens positioner varje dag i med- och motvind och i ur och skur någonstans i skärningspunkten mellan vardagens slit och nya drömmar.

Ni är fantastiska!

*Karl Johan Bertil Storåkers*  
Ordförande 08fri.



## Friddrottshallen i Bällsta

# ”Målet är att den ska vara klar 2025”

Planeringen av en friddrottshall i Bällsta intill Bromma flygplats pågår sedan flera år och beräknas vara klar 2025 om allt går enligt planerna.

– Det är målet även om det är svårt att säga när det gäller så här stora byggprojekt, säger Lena Johanson som är projektledare på fastighetskontoret i Stockholms stad.

Det var i valrörelsen 2014 som den första konkreta indikationen på att en friddrottshall kan bli verklighet kom. Det var när dåvarande idrottsborgarrådet Emilia Bjuggren (S) utlovade en friddrottshall i Bällsta om Socialdemokraterna fick makten. Så blev det och planeringen har pågått i flera år.

Från början var planen att bygga friddrottshall, friddrottsarena, två idrottshallar med multisportfunktioner, fotbollsplan med konstgräs samt ishall.

– Men under 2019 har projektet minskats till att enbart innehålla friddrottshall, friddrottsarena och fotbollsplan eftersom det visade sig vara svårt att få plats med allt på den tilldelade marken, säger Lena Johanson.

Som med så många andra stora byggprojekt har detaljplanen blivit försenad. Målet att ha den klar i början av 2019 är framflyttat till början av 2020.

– Vi hoppas ha detaljplanen klar före jul så att den kan gå till samråd till berörda remissinstanser i januari. De har sedan ungefär en månad på sig att lämna synpunkter. När det är gjort antas detaljplanen och vinner laga kraft om ingen överklagar. Dit hoppas vi ha kommit i slutet på sommaren och då börjar projekteringen.

Från början var planen att hela idrottsanläggningen skulle stå klar 2027 men sedan de två idrottshallarna och ishallen strukits beräknas allt vara klart 2025.

### Första spadtaget planerat till 2022

Friddrottshallen kommer att byggas först av de tre delarna i projektet och tänkbar byggstart är 2022.

– Från första spadtaget tar det ungefär 1,5 år att bygga hallen om inget oförutsett inträffar. Det betyder att den kan bli klar före 2025, säger Lena.

– Den kommer ligga vid Bällsta Gård på mark som idag är obebyggd. Det finns en trädallé fram till Bällsta Gård som inte underhållits på länge men den kommer att fräschas upp så hallen kommer att ligga väldigt fint.

Det viktigaste är att hallen ska tjäna föreningarnas verksamhet med bland annat träning och tävling, men också större tävlingar som inne-SM, landskamper och stora friddrottsgalor. Det planeras för sex banor runt vilket



Bild: Stockholms Fastighetskontor

Friddrottshall, friddrottsarena och fotbollsplan är vad idrottsanläggningen intill Bromma flygplats kommer att innehålla. Från början ingick även två idrottshallar med multisportfunktion samt ishall men dessa har strukits.

bara två andra hallar har i Sverige – Telekonsult Arena i Växjö och Omegahallen i Gävle.

Det blir åtta banor på upploppet, tilltagna utrymmen för hopp- och kastgrenar och en löpkorridor på 140 meter.

Björn Sveen är verksamhetschef för 08fri. och gläds åt att samarbetet med staden fungerar så bra.

– Vi har medverkat i ett flertal möten och fått möjligheter att framföra friddrottens behov och förslag på bra lösningar. Utöver löparbanor, hopp- och kastsegment är utrymmen för fys/rehab- och styrketräning planerade. Läktarkapaciteten erbjuder nära 1500 fasta sittplatser för föreningarnas breddtävlingar och ytterligare 1500 mobila platser vid större evenemang, säger Björn.

### Sjätte hallen i distriktet

Det finns idag fem friddrottshallar med rundbana i distriktet av vilka Solna (1983) och Bosön på Lidingö (1984) var först. Därefter kom Sätrahall 1998, Storängshallen i Huddinge 2007 och Sollentuna Friddrottshall 2016.

– Senast ett inomhus-SM arrangerades i Stockholmsområdet var 2015 då 08fri. arrangerade i Sätra. Men utvecklingen har sprungit ifrån Sätrahall så det behövs verkligen en ny, större hall för att vi ska kunna arrangera stora tävlingar i framtiden, säger Björn.

– Självklart ska vi ha en fullstor modern friddrottshall i vår huvudstad för alla föreningar som tillsammans motsvarar 25–30 procent av landets totala friddrott.

Jonas Hedman



# Lena Björk

## – ny verksamhetschef för 08fri.

**I december tillträder Lena Björk som ny verksamhetschef för 08fri, då hon efterträder Björn Sveen som går i pension.**

Lena är 43 år, född och uppväxt i Hofors i Gästrikland men bor sedan 2006 i Stockholmsområdet. Hon är utbildad idrottspedagog och har en gedigen bakgrund som både aktiv och ledare. Hennes meritförteckning innehåller jobb på SISU Idrottsutbildarna Gästrikland, två år som anställd på Svenska Simförbundet och elva år på Riksidrottsförbundet.

Nu blir det friidrott på heltid i Sveriges största distrikt som har nära hundra medlemsföreningar.

– Jag ser verkligen fram emot detta. Det känns som en otrolig förmån att få jobba med friidrott som ligger mig närmast hjärtat. Med min erfarenhet tror jag att jag har en hel del att bidra med samtidigt som det ingår flera områden i tjänsten som är nya för mig så jag är ödmjuk inför uppgiften, säger Lena.

– Det ska bli kul att jobba mot föreningarna där det handlar om att vara ett så bra stöd som möjligt för att de ska kunna utvecklas ännu mer. Anläggningar är en annan viktig fråga där det handlar om att fortsätta att utveckla Sättrahall och anläggningsbehovet i stort i distriktet.

### Styrelseledamot i Svenska Friidrottsförbundet

På Riksidrottsförbundet jobbade Lena framför allt som koordinator för Idrottslyftet med att utveckla den idrottsliga verksamheten för unga i åldern 7–25 år.

Bland de ideella uppdragen märks ledamot i Svensk Friidrotts styrelse 2015–2017 med speciellt ansvar för området Fler och bättre föreningar, ledamot i Gästriklands FIF, utbildare i UC FriMitt och sedan juni 2019 ledamot i Svenska Friidrottsförbundets veterankommitté.

### Världsmästare i diskus

Lenas favoritgren är diskus där hon för moderklubben Hofors AIF som bäst gjorde 48.72 år 2003 vilket placerade henne sexa i den svenska årsstatistiken. Hon har aldrig slutat tävla och gjorde i Malaga 2018 debut i veteran-VM som var hennes första internationella mästerskap. Det slutade med guld i K40.

– Det är ett roligt minne. Annars minns jag många härliga träningskvällar på Stålringens IP i Hofors och Gavlestadion, numera Gunder Hägg-stadion, i Gävle när jag satsade som mest.

Lena gick Friidrottsgymnasiet i Falun under tre år och utbildade sig sedan till idrottspedagog i Umeå.



*Lena Björk har en gedigen yrkeserfarenhet från idrottsrörelsen och har bland annat jobbat elva år på Riksidrottsförbundet. Favoritgrenen är diskus där hon 2018 blev veteranvärldsmästare.*

– Jag har gjort åtminstone någon tävling varje år utom 2008 då jag var skadad och 2017 då vår son Jonatan föddes. Jag tävlade för Hofors AIF till och med 2013 men bytte 2014 till IFK Lidingö vilket innebar en nytändning. Att få vara med i lagsammanhang som lag-SM är riktigt kul, säger Lena.

Att diskus är Lenas gren råder det ingen tvekan om. Hennes mamma Ingegerd Björk var en av Gästriklands bästa diskuskastare på 60-talet och var 1968 15:e i den svenska årsstatistiken med 37.88. Och Lenas make Axel Bernhult har ett personligt rekord på 55.80 från 1994. Både Lena och Axel är även personlig vän med diskusvärldsmästaren Daniel Ståhl så det blir en del diskussnack.

### ”Mångfalden är en av friidrottens fördelar”

Att friidrotten kan erbjuda något för alla är något Lena gärna skriver under på.

– Variationen av grenar gör att alla kan hitta något som passar. Mätbarheten är också väldigt bra om den används på rätt sätt.

Lena tillträder tjänsten som verksamhetschef för 08fri, den 2 december 2019.

*Jonas Hedman*



Hässelbys Jesper Hellström vann tresteg på personliga rekordet 16.71 med vilket han avancerade till delad femte plats på den svenska genom-tiderna-listan. Foto: Deca Text&Bild

## Svensk dubbelseger i Finnkampen på Stockholms Stadion

En av årets höjdpunkter var Finnkampen på Stockholms Stadion 24–25 augusti som genomfördes i strålande sensommarväder. Totalt kom 19.879 åskådare och de fick se Sverige vinna både herr- och damkampen för femte gången av sju möjliga sedan den klassiska landskampen återkom till Stadion 2013.

Den resultatmässiga höjdpunkten stod Upsalas Armand Duplantis för genom att förbättra det 30 år gamla stadionrekordet till fantastiska 6.00 som givetvis också är finnkampsrekord. Totalt sattes det fyra finnkampsrekord där de övriga två noterades av Daniel Ståhl i diskus (69.42) och Angelica Bengtsson i stav (4.61).

### Tolv hemmasegrar

Sammanlagt blev det tolv individuella grensegrar från aktiva representerandes 08-klubbar. Bland dem fanns Hässelbys trestegshoppare Jesper Hellström som förbättrade sitt personliga rekord från Lag-EM två gånger om med totalt 28 centimeter till 16.71. Resultatet gör honom till delad femma på den svenska genom-tiderna-listan.

Irene Ekelund visade att hon var tillbaka genom att vinna både 100 (11.44) och 200 m (23.50). På sistnämnda distans hade hon en härlig fight med klubbkamraten Moa Hjelmer som så när hann ikapp – en enda hundradel skilde på mållinjen.

– Jag är så stolt över mig själv att jag aldrig gav upp efter alla skador. Jag har hittat rätt med tränare och nu fungerar det bra, sa Irene.

Även Moa Hjelmer var nöjd med sin insats.

– Det är fantastiskt att få tävla inför den här underbara publiken, sa Moa vars 23.51 var hennes bästa tid på fyra år. Dagen före vann hon 400 meter överlägset på 53.84.

### Suverän dubbelseger av Yolanda Ngarambe

Av de tolv segrarna av aktiva från 08-klubbar stod Turebergs Yolanda Ngarambe för tvåa genom att vinna båda medeldistanssträckorna efter stenhårda spurtstrider med Finlands Sara Kuivisto.

I 800 m-loppet på lördagen var de helt lika 30 meter från mål men sedan fick Yolanda två meter och vann med



tre tiondelar på 2:02.98. Dagen efter spurtade hon hem 1500 m där hon med 4:10.20 var halvsekunden före Kivistö. Tiden var bara elva hundraedelar från Inger Knutssons 46 år gamla finnkampsrekord.

Turebergs-seger blev det även i manliga 1500 m-loppet tack vare Andreas Almgren som vann med två sekunder på 3:41.20 och tog sin andra finnkampsseger på distansen och tredje totalt. Den första kom 2017.

### Suverän seger av Kalle Berglund

Färske svenske rekordhållaren på 1500 m, Kalle Berglund, valde denna gång 5000 m som han vann i stor stil på nya personliga rekordet 13:54.52. Detta efter snabba 2:33.8 på sista kilometern.

I diskus visade Daniel Ståhl högsta världsklass och satte för tredje året i rad nytt finnkampsrekord. Efter 67.37 på Stockholms Stadion 2017 och 68.00 i Tammerfors i fjol kom nu 69.41 direkt i första kastet. Han vann nu Finnkampen för sjätte året i rad och Sverige tog en överlägsen trippelseger – sjunde raka – med Simon Pettersson och Niklas Arrhenius närmast bakom på 63.29 respektive 61.05.

### Känslofyllt farväl av Michel Tornéus

I längd gjorde Michel Tornéus sin 13:e och sista finnkamp. 14 år efter finnkampsdebuten på Ullevi i Göteborg då han blev femma på 7.48 slutade han nu fyra på årsbästat 7.78 efter ett övertrampshopp uppemot åtta meter. Fram till tredjeplatsens Andreas Carlsson fattades bara sex centimeter och han fick bara stryk av en finländare.

Efter tävlingen intervjuades Michel av speakern Tommy Åström på borte långsidan då en tjej kom in på banan och överlämnade 21 rosor eftersom det var Michels 21:a landskamp. Vem var tjejen?

Jo, nära vännen Carolina Klüft.

Jonas Hedman



Michel Tornéus gjorde sin 13:e finnkamp och 21:a landskamp i längd vilket var sista framträdandet i landslaget. Hans första möte mot Finland var i Göteborg 2005 och det kom att bli fem segrar – 2008, 2009, 2010, 2012 och 2017. Foto: Deca Text&Bild



Turebergs Yolanda Ngarambe blev med sina segrar på 800 och 1500 m en av två blågula individuella dubbelvinnare. Den andra var Irene Ekelund på sprint. Foto: Deca Text&Bild



Fabian Delryd vann höjd på tangerat svenskt årsbästa 2.16 och tog därmed sin första finnkampsseger. Totalt blev det bara tre tävlingar under sommaren för den skadeförföljde Täby-hopparen. Foto: Deca Text&Bild



## Finnkampen på Stockholms Stadion



Hässelbys Angelica Bengtsson vann stav på nya finnkampsrekordet 4.61. Foto: Deca Text&Bild



Turebergs Andreas Almgren vann 1500 m i Finnkampen efter en säsong då han förbättrade sitt personliga rekord med 6,5 sekunder till 3:38.99. Det förde upp honom till 13:e plats på den svenska genom-tiderna-listan. Foto: Deca Text&Bild



Spårvägens Irene Ekelund vann både 100 och 200 m och hade på sistnämnda distans en stenhård fight med klubbkamraten Moa Hjelm som så när hann i fatt. Foto: Deca Text&Bild



Svensk trippelseger på 5000 m med Kalle Berglund (116) som vinnare på personliga rekordet 13:54.52 före Simon Sundström, t v, och Högbys David Nilsson. Foto: Deca Text&Bild



Moa Hjelm, i mitten, vann 400 m och var tvåa på 200 m. Här 400 m-laget med trean Marie Kimumba, Spårvägen (206), och fyran Sandra Knezevic, Hammarby (207). Foto: Deca Text&Bild





Stockholm vann åter Svealandsmästerskapen för 13–14-åringar men avståndet till tvåan Uppland var bara 407 poäng – den minsta segermarginalen på nio år. Foto: Fredrik Enander

## Svealandsmästerskapen

# Suverän seger i Västerås

Regionmästerskapen för 13–14-åringar arrangerades på Arosvallen i Västerås och slutade traditionsenligt med seger för 08fri.laget i distriktstävlingen. Detta efter 40 grensegrar av 66 möjliga i de fyra klasserna.

– Vi var 117 aktiva och tio ledare i truppen och det var en härlig stämning hela helgen, säger Michael Pettersson som tillsammans med Amanda Cleréus ansvarade för laget.

I P14 lade 08fri.laget beslag på tolv av 17 grensegrar och tre killar lyckas vinna tre var – Täbys Joel Enander (80 m, 80 m häck och höjd), Danderyds Victor Törnström (300 m, 800 m och 300 m häck) samt Väsby Niklas Lundahl (diskus, slägga och spjut). Ännu bättre var Turebergs Ayla Hallberg Hossein med fyra guld.

– Det blev också en trippelseger för Täby på 80 m häck tack vare Joel Enander, Albin Edgert och Viggo Stridh som fick ordentligt med applåder på prispallen, säger Michael.

Trippelseger blev det även i stafetterna för P14 och F13.

### Övernattade i Rudbeckianska gymnasiet

08fri.laget åkte till gurstaden i två bussar och sov på luftmadrasser i Rudbeckianska gymnasiet gymnastiksal. Det var en syn när alla placerats ut med en vikvägg mellan killarna och tjejerna. Det blåste friskt på Arosval-

len båda dagarna även om vädret på lördagen var okej i övrigt. På söndagsförmiddagen fick dock tävlingarna avbrytas under 20 minuter på grund av ett skyfall samtidigt som utrustning på Arosvallen blåste omkull.

Bakom 08fri.laget slutade Uppland tvåa för elfte gången på de senaste tolv åren medan det i kampen om tredjeplatsen skilde blott sex poäng mellan Västmanland och Värmland. Men faktum är att segermarginalen på 407 poäng var den minsta för Stockholm sedan 2010.

Jonas Hedman

### Svealandsmästerskapen Pojkar-flickor 13–14 år Västerås 14–15/9

Arrangör: Västerås FK

1) Stockholm .....	1942
2) Uppland .....	1535
3) Västmanland .....	1108
4) Värmland .....	1102
5) Södermanland .....	664,5
6) Närke .....	573
7) Gästrikland .....	566
8) Dalarna .....	482
9) Gotland .....	171

# Lysande framgångar i veteran-EM

## Jättesatsning på veteranfriidrott med projektet 08fri.Masters

2019 var ett fantastiskt veteranår där Sverige i Italien gjorde sitt bästa veteran-EM genom tiderna med 65 medaljer varav 23 togs av aktiva från 08fri.klubbar. 2019 var också året då projektet 08fri.Masters startade med Mattias Sunneborn och Jenny Åkervall som projektledare där syftet är att hjälpa fler äldre att må psykiskt och fysiskt bättre med hjälp av veteranfriidrott.

Veteran-EM genomfördes utanför Venedig i städerna Jesolo, Caorle och Eraclea och blev Sveriges bästa genom tiderna med 22 guld, 23 silver och 20 brons. Hela mästerskapets drottning blev Turebergs Ulla Karneback som i K65 tog medalj i samtliga sju grenar hon ställde upp – guld på 80 m häck, 300 m häck och sjukamp, silver på 800 m och brons på 400 m och längd.

### ”Fantastiskt att se när människor hittar till friidrotten”

Bland de svenska vinnarna på veteran-EM fanns också Jenny Åkervall och Mattias Sunneborn, båda tävlades för Spårvägen. Jenny vann 400 m i K45 medan Mattias ingick i M45-laget på 4x400 m.

Båda var med och startade projektet 08fri.Masters som drivs av 08fri./Stockholms Friidrottsförbund med hjälp av ekonomiskt stöd från Region Stockholm (Hälsa- och sjukvårdsförvaltningen). Projektet startade 1 januari 2019 och löper över två år.

– Vi riktar in oss på dem som är 35 år och äldre med ett extra fokus på 65+. I projektet ingår öppna träningar, föreläsningar om träning och hälsa, verksamhetsbidrag till klubbarna, grenspecifik träning och funktionärsutbildning, säger Jenny Åkervall.

– Det är fantastiskt att se hur människor hittar till friidrotten och att de mår så mycket bättre av att få röra på sig tillsammans med andra.

Den 22 augusti arrangerades en föreläsningkväll i GIH:s aula där det blev fullsatt med trehundra åhörare. På plats var fem olika föreläsare av vilka en var TV-personligheten Agneta Sjödin.

### 100 trappsteg varje dag

Ett enkelt sätt att röra på sig är 08fri.Masters folkhälsosatsning #100 trappsteg. Syftet är att alla människor ska ta minst 100 trappsteg varje dag resten av livet för att få bättre kondition, bli starkare och må bättre.

– Man kan springa, jogga eller gå, eller ta två steg i taget. Det är en enkel motionsform och den äldsta som testat detta under året var 92 år, säger Jenny.

08fri.Masters fortsätter över 2020 och det kan också bli en förlängning.

– 2022 arrangeras veteran-VM i Göteborg som är ett mål för många. Det hade varit kul om det gick att förlänga projektet dit.



Jenny Åkervall och Mattias Sunneborn är projektledare för satsningen 08fri.Masters och tog båda guld på veteran-EM i Italien i september. Foto: Mårten Skogman

### Stockholms Veteran-EM-medaljer

Italien (Jesolo, Caorle och Eraclea) 5–15/9 2019

#### Guld (10)

M40 100 m	Lion Martinez, Spårvägens FK .....	11.18
M40 200 m	L. Martinez .....	22.62
M45 4x400 m	Sverige .....	3:36.74
	(Magnus Nilsson, Mårten Skogman, Mats Holmberg, Mattias Sunneborn)	
K45 200 m	Helen Hermundstad, Spårvägens FK	26.27
K45 400 m	Jenny Åkervall, Spårvägens FK .....	61.64
K65 80 häck	Ulla Karneback, Turebergs FK .....	15.58
K65 300 häck	U Karneback .....	62.91
K65 Sjukamp	U Karneback .....	4.860
K75 400 m	Kristina Carlsson, Turebergs FK .....	1:39.52
K75 800 m	K Carlsson .....	4:09.26

#### Silver (5)

M40 5000 m	Fredrik Uhrbom, Spårvägens FK ...	15:11.98
K50 Tresteg	Annica Sandström, IFK Lidingö .....	10.06
K50 Spjut	Lena Borg, Spårvägens FK .....	35.12
K65 800 m	Ulla Karneback, Turebergs FK .....	2:54.81
K45 4x100 m	Sverige .....	51.98
	(Jenny Rosén, Malin Weiland, Jenny Åkervall, Helen Hermundstad)	

#### Brons (8)

K45 400 m h	J Åkervall .....	74.24
K50 Kast5k	L Borg .....	3.578
K60 400 m	Gunnel Tolfes, Turebergs FK .....	71.51
K60 300 m h	G Tolfes .....	55.23
K65 400 m	U Karneback .....	74.59
K65 Längd	U Karneback .....	3.73
K75 200 m	K Carlsson .....	41.90
M50 4x100 m	Sverige .....	47.25
	(Jörgen Åberg, Peter Johansson, Mårten Skogman, Mats Olsson)	

# 08fri.

Stockholms Friidrottsförbund – 08fri. – omfattar de föreningar som är medlemmar i Svenska Friidrottsförbundet och som har sin hemvist inom stockholmsdistriktets geografiska område.

I 08fri.s uppdrag ingår att främja och administrera friidrotten i Stockholmsområdet genom att företräda, organisera, samordna och verka på ett sådant sätt att det står i överensstämmelse med idrottens mål och inriktning (1 Kap i Riksidrottsförbundets stadgar).

## Organisation

Styrelse, valberedning och revisorer väljs på 08fri.s årsmöte i december. Anställd personal på kansli och i Säturahall samt medarbetare på arvodesbasis står till styrelsens förfogande.

## Ekonomi

Verksamhetsårets budget redovisas separat. Ekonomiärenden hanteras av 08fri.s kansli.

## Information

Officiell informationskanal är distriktsförbundets hemsida – 08fri.se. Utöver löpande aktuella händelser kungörs information om 08fri.s arbetsområden, föreningar, utbildningar, läger, tävlingskalendarier, rekordnoteringar, Säturahall, samarbetspartners mm.

## Verksamhetens inriktning

Svensk Friidrotts verksamhetsinriktning 2014-2020 – fler och bättre – går i mål 2020 och är vägledande i 08fri.s arbete (läs mer friidrott.se > Svensk Friidrott info > Verksamhetsinriktning).

Innehållet är omfattande och avser att vara en energigivare och ett smörgåsbord i planeringsprocessen och i arbetet med att vidareutveckla friidrotten i landets alla föreningar, distriktsförbund och centrala förbund.

Arbetet med en ny verksamhetsinriktning 2021-25 för Svensk Friidrott pågår och en slutlig version kommer att presenteras under verksamhetsåret. Beslut förväntas ske under hösten 2020.

Riksidrottsförbundets verksamhetsinriktning Strategi 2025 gäller för hela den svenska idrotten. Här betonas att det ska vara enkelt och attraktivt att idrotta i en förening för såväl unga, vuxna som äldre oavsett bakgrund eller livssituation. Fokus ligger på en personlig utveckling som leder till ett livslångt idrottande (läs mer – strategi2025.se).

## Föreningar

Ett led i planeringsprocessen för friidrottens gemensamma verksamhetsinriktningar är att 08fri. samlar föreningarnas ordförande och flera nyckelpersoner till vår- och höstmöten. Avsikten är att diskutera hur 08fri. tillsammans med föreningarna bäst fördelar och utför arbetet för att nå gemensamma mål.

Mötena är rådgivande och tjänar bland annat som vägledande i utformningen av 08fri.s genomförandeplan för kommande verksamhetsår. I samband med mötena ges utrymme för mingel och informella möten mellan föreningarnas företrädare.

Presentationer av goda verksamhetsexempel står på agendan. Kontakter förstärks och knyts över föreningsgränserna som kan leda till värdefulla samarbeten och erfarenhetsutbyten.

SISU Idrottsutbildarna står till 08-friidrottens förfogande och inriktar sitt arbete på att ge stöd till generella utbildningar för ledare/tränare samt föreningsutveckling (läs mer – 08fri.se > UTBILDNINGAR > SISU Idrottsutbildarna).

## Ledare och tränare

08fri.s utbildningsplan omfattar utbildningar för aktiva, ledare, tränare och tävlingsfunktionärer. Aktuell information, inbjudningar och anmälningsformulär kungörs på 08fri.se.

## 2019

12-13 oktober	Friidrott 10-12 år del 1-2/4
19 oktober	Friidrott 7-10 år höst 1 del 1/2
20 oktober	Friidrott i gymnastiksal 1
26 oktober	Friidrott 7-10 år höst 2 del 1/2
9 november	Friidrott 10-12 år del 3/4
10 november	Friidrott 7-10 år höst 1 del 2/2
17 november	Friidrott 7-10 år höst 2 del 2/2
21 november	Clinic längd/tresteg
23 november	Friidrott 10-12 år del 4/4
23 november	Distriktsdomare, teori
7 december	Friidrott i gymnastiksal 2

## 2020

11 januari	Friidrott i gymnastiksal 3
januari	Clinic stavhopp
januari	Eltid
28 mars	Friidrott 12-14 år del 1/4
mars	Friidrott 7-10 år vår 1 del 1/2
25-26 april	Friidrott 12-14 år del 2-3/4



april	Fröidrott 7-10 år vår 1 del 2/2
9-10 maj	Löpledare
16 maj	Fröidrott 12-14 år del 4/4
april/maj	Fröidrott 7-10 år vår 2 del 1/2
april/maj	Fröidrott 7-10 år vår 2 del 2/2
maj	Clinic diskus/slägg
15-17 juni	Ungdomsläger 13-14 år

En utbildningsansvarig är engagerad på deltid (20%) för att planera och organisera utbildningsverksamheten.

08fri.s kvinnliga nätverk fortsätter sin verksamhet med att stödja 08-friidrottens kvinnliga ledare, tränare och aktiva. Nätverkets främsta syfte är att samla föreningarnas kvinnliga ledare, ge stöd samt stärka banden över föreningsgränserna. Under verksamhetsåret är målet att genomföra tre träffar med olika föreläsare och varierat innehåll.

### Fröidrottare

Det kontinuerliga idrottsliga arbetet sker i föreningarna. 08fri. bidrar med stimulansinsatser för att förstärka föreningarnas ungdomsarbete. Ett sommarläger arrangeras för 13-14 åringar och distriktslag utses och medverkar i Svealandsmästerskapen under inom- och utomhussäsongen. Clinics (temakurser/-träffar) anordnas för att komplettera 08fri.s ordinarie utbildningsprogram.

Syftet med beskrivna aktiviteter är bland annat att sammanföra aktiva, tränare och ledare över föreningsgränserna och att skapa tillfällen för erfarenhets- och kunskapsutbyten.

Tanken är dessutom att från dessa tillfällen utläsa hur ungdomsarbetet och återväxten ser ut inom 08-friidrotten i olika grendiscipliner och åldersklasser. Information som kommuniceras vidare till föreningarna som underlag i arbetet med att vidareutveckla respektive föreningars ungdomsverksamheter.

En ansvarig ungdomskoordinator är engagerad på deltid (200 timmar) för att planera, genomföra och i samråd med föreningarna utvärdera och vidareutveckla 08fri.s insatser för utveckla stödet till föreningarnas ungdomsarbete.

På 08fri.s årsmöte uppmärksammas ungdomar, ungdomsledare och föreningar genom prisutdelningar. En jury utser årets bästa flicka och pojke i 17-årsklasserna samt årets ungdomsledare. Bästa förening i 12-14- och 15-17-årsklasserna tilldelas priser baserat på en sammanräkning av årets insamlade DM-poäng.

Dessutom erbjuds föreningarna att ansöka om distriktsutmärkelser till förtjänta ledare (läs mer – 08fri.se > OM 08fri. > UTMÄRKELSER).

Projekt 08fri.Masters fortsätter för andra året med stöd från Region Stockholm och löper vidare i sin nuvarande form till och med december 2020.

Det övergripande målet med projektet är att förebygga psykisk och fysisk ohälsa bland äldre med fokus på +65 år inom stockholmsregionen genom att etablera en bred lättillgänglig och hållbar veteranfriidrott (läs mer – 08fri.se > 08fri.Masters). Två projektledare är knutna till projektet på deltid (vardera 75%).



*Inom ramen för 08fri.s kvinnliga nätverk höll förbundskaptenen för friidrottslandslaget, Karin Torneklint, ett föredrag på SISU i Solna i maj. Ämnet var "Att vara kvinnlig ledare i en traditionellt manlig bransch". Foto: Anna Berkius Kolte*



### Arrangemang

08fri. administrerar ansökningar om sanktioner för de tävlingar (inomhus, arena, långlopp, stafetter) som genomförs i distriktet, upprättar tävlingskalendrar, utser DM-arrangörer och samordnar handhavandet av DM-medaljer.

En viktig uppgift är att medverka till att skapa god struktur i distriktets olika tävlingsverksamheter. Möten med föreningsarrangörer anordnas för att bland annat bli överens om tävlingarnas spridning över säsongen, utbud av grenar och åldersklasser.

Sanktionsansökningsförfarandet och tilldelningen av föreningarnas tävlingsarrangemang sker efter ett samordnings- och beredningsarbete i 08fri. och beslut i Svenska Friidrottsförbundet.

En tävlingskoordinator är engagerad på deltid (200 timmar) för att planera och administrera 08fri.s tävlings- och funktionärsutbildningsverksamheter.

### Anläggningar

Nya arenor och upprustning av befintliga är en förutsättning för friidrottens vidareutveckling. 08fri. uppvaltar beslutsfattare, skriver insändar-/debattartiklar och bedriver lobbying för att påverka att fler arenor byggs och upprustas. Påkallat förmedlas kontakter med teknisk expertis.

Vi bevakar även kontinuerligt utvecklingen på befintliga anläggningar och arbetet med nya. Speciellt med fokus på kvalitet och tillgänglighet på ett urval av

*Spårvägens damer vann Lag-SM i Malmö vilket var andra guldet på tre år och det sjätte totalt. Inför avslutande 4x100 m hade de en ledning på två poäng och vann överlägset på 45.48 sedan Ullevi tappat pinnen i första växlingen. Därmed fick Spåret ihop 79 poäng – sju fler än Göteborgsklubben. Foto: Deca Text&Bild*

regionens anläggningar. Arbetet med en detaljplan för en ny friidrottshall i Bällsta fortsätter inom Stockholm stad. Presentationer av detaljplan tillsammans med en samrådsprocess är beräknad att påbörjas vid årsskiftet 2019/20. En uppskattad tidsplan är att planerna vinner laga kraft inom en tvåårsperiod och att byggstart sker 2022 med färdigutbyggnad 2025. Den samlade kostnaden för idrottsanläggningarna i Bällsta är beräknade till ca 500 miljoner kronor. 08fri. följer arbetet och deltar med rådgivande representant i planeringsprocessen.

08fri. ansvarar för Sättrahalls verksamhetsdrift och skötsel via ett värdskapsavtal med Stockholms stad. Uppdraget innebär att samordna och ansvara för föreningarnas tränings- och tävlingsverksamheter, utrustningar, uthyrning, tillsyn och skötsel av lokaler.

Till detta ingår ansvar för personal samt att driva anläggningens café. Staden svarar för kostnader relaterade till fastighetens fasta egendom, mediakostnader (el, värme, vatten) samt inköp av kostnadskrävande idrottsutrustningar.

Driftsättagandet innebär fördelar för 08fri. bland annat i tillgänglighet, organisatoriskt och ekonomiskt.





# 08fri.

AIK, Atlas Copco IF, AXA Sports Club, Barnens Sportskola IF, Boo IF, Bravura Sports Club, Bromma IF, Danderyds SK FF, Duvbo IK, Elvans IF, Enebybergs IF, Fredrikshofs FIF, IF Friskis&Svettis, Danderyd, IF Friskis&Svettis, Haninge, IF Friskis&Svettis, Huddinge, IF Friskis&Svettis, Järfälla, IF Friskis&Svettis, Lidingö, IF Friskis&Svettis, Mälardöarna, IF Friskis&Svettis, Nynäshamn, IF Friskis&Svettis, Sollentuna, IF Friskis&Svettis, Stockholm, IF Friskis&Svettis, Tyresö, IF Friskis&Svettis, Täby, IF Friskis&Svettis, Upplands Väsby, IF Friskis&Svettis, Åkersberga, Hammarby IF, Handelsbankens IF, IKJ Haninge, Hanvikens SK, Hellas FK, HiQ Sports Club, Huddinge AIS, Hässelby SK, Ingarö IF, Järla IF OK, Kista Sports Club KFUK-KFUM, Kungsholmens BBK Friidrott, Kungsängen FK, IFK Lidingö, IF Linden, IF Linnéa, Löparakademien IF, Löparnas vänner IF, Munsö IF, Muskö IF, Mälardöarnens IK FF, Mälardö SOK, Nacka-Värmdö SK, Norrbacka Handikapp IF, Orienteringsklubben Ravinen, Parkrun IF, IF Rinkeby Run, Runacademy IF, Runday IF, Rågsveds IF, Saltsjöbadens IF, Team Skavsåret IF Järfälla, Springtime Sports Club, Spårvägens FK, Stockholm Frontrunners IF, Stockholm Snipers IF, Stockholms FTF, Stockholm Långdistansklubb, Stockholms Studenters IF, FK Studenterna, Sundbybergs IK, Sveaskogs IF, Söderberg & Partners IF, OK Södertörn, Team Club Running Stockholm, Telia loFF, Terrible Tuesdays Triathlon Club, IF Triangeln, Tullinge FIF, Tullinge SK, IFK Tumba, Turebergs FK, Tyresö FK, Täby IS FK, Uptown Runners Club, Vallentuna FK, Waxholms OK, Vegan Runners IK, Värmdö IF, Väsby IK, Åkersberga SK, Älta IF, Ösmo Nynäs FK och Österhaninge IF.



**08fri./Stockholms Friidrottsförbund**  
Björksätravägen 2 • 127 37 Skärholmen  
08-615 68 30  
info@08fri.se • www.08fri.se  
Org.nr. 802004-5673