

Nyhetsbrev dec 2025

Östsvenska friidrottsförbundet



VIKTIGT: Svara på Friidrottens Årsrapport senast 28 feb

Alla föreningar som är medlemmar i Svenska Friidrottsförbundet ska årligen fylla i en årsrapport i IdrottOnline med grundläggande uppgifter om föreningen och dess verksamhet. [Läs mer >>](#)

Att göra i IdrottOnline senast 31 dec inför övergången till Idrottsarenan:

- Uppdatera föreningens kontaktuppgifter i IdrottOnline.
- Uppdatera vilka som har nyckelroller i föreningen (till exempel ordförande, kassör, LOK-stödsansvarig).
- Kontrollera att 12 siffror har angetts för medlemmar som har svenskt personnummer.
- Se över delning av medlems- och personregister i IdrottOnline.

ÅRSMÖTEN

Östsvenska FIF - söndag 8 mars i Växjö. [Hemsida >>](#)

I samband med årsmötet kommer vi dela ut följande **utmärkelser**:

- Förtjänstdiplom
- Förtjänstmärke
- Förtjänstmedalj i silver

Skicka in ansökningar till Nadja om att få dessa senast 31 januari.

Svenska Friidrottsförbundet - 28–29 mars i Uppsala. [Hemsida >>](#)

Vill du vara **Östsvenska-ombud**? Östsvenska har ca: 10 platser som ska fyllas. Större Östsvenska-föreningar bör representera med någon person. Ingen kostnad för er, Svenska FIF står för resa & måltider, Östsvenska står för logi. Anmäl intresse till ordforande.ostsvenska@friidrott.se

Motioner skickas till info@friidrott.se senast 15 jan.

Nomineringar skickas till valberedningen senast 31 jan.

Utbildning

Planeringen 2026 är inte klar så nedanstående är premilinärt och kan ändras.

Utbildningskontakt: markus.ostsvenska@friidrott.se eller tel. 0733-68 84 60.

Våren 2026

Barntränare i friidrott

Linköping eller Norrköping
och Kalmar

Friidrottstränare steg 1

Jönköping och Norrköping

Friidrottstränare steg 2

Växjö

Löpledare

Norrköping och Växjö

Domare

Norrköping 18 april

Hösten 2026

Barntränare i friidrott

?

Friidrottstränare steg 1

Växjö

Friidrottstränare steg 2

Linköping eller Jönköping

Starter

Jönköping

Nationellt Tränarforum 24-26 april 2026 i Växjö - spara datumet!

RF-SISU arrangerar **Grundutbildning för tränare (GUT)** på nedanstående orter och datum inom Östsvenska våren 2026. Den är **förkunskapskrav** för Friidrottstränare steg 2 och därmed lämplig att gå ungefär samtidigt som Steg 1.

Ronneby 18-19 feb

Linköping 23 feb

Norrköping 9 mars

Linköping 30 mars

Oskarshamn 10 maj

Växjö 30 maj

Jönköping, datum?

Svenska Friidrottsförbundet arrangerar bl.a. följande under 2026 (prel)

Friidrottstränare steg 3 maj + sep + nov

Teknisk ledare 11-12 apr i Norrköping

Löptränare 18-19 apr i Stockholm

Förbundsstarter 12-14 juni i Sollentuna

Målfotodomare 25-26 apr i Stockholm

Tävling

DM inomhus 2026

DM 1: 10-11 jan i Karlskrona, Arr: KA2 IF

Inlagt i KA 2-spelen.

M/K sen: 60m, 200m, 1500m, 60H, stav, längd

M/K vet: 60m, 200m, 1500m, 60H, höjd, stav, längd, kula

DM 2: Fre-sön 6-8 feb i Växjö, arr: IFK Växjö

Inlagt i Växjö inomhuskast.

M/K sen: Kula (fre), vikt (lör)

P/F17: Kula, vikt (lör)

P/F15: Vikt (sön)

P/F14: Vikt (sön)

DM 3: Söndag 8 feb i Motala, Arr: Motala AIF

Inlagt i Team Sportia Indoor Games.

M/K sen: 400m, 800m, höjd, tresteg

M/K vet: 400m, 800m, tresteg

P/F17: 400m, höjd, tresteg

P/F15: 200m, 1000m, höjd, tresteg

P/F14: 200m, 1000m, höjd, tresteg

P/F13: 200m, 800m, höjd, tresteg

P/F12: 200m, 800m, höjd, tresteg

DM 4: Lördag 7 mars i Kalmar, arr: Kalmar SK

Inlagt i Kalmarsundsspelen.

M/K: 3000m, Stavhopp

M/K sen, vet, P/F17, P/F13: Gång 3000m

M/K vet: 3000m

Para: 60m, längd

P/F17: 60m, 200m, 1500m, 60H, stav, längd

P/F15: 60m, 60mH, stav, längd, kula

P/F14: 60m, 60mH, stav, längd, kula

P/F13: 60m, 60mH, stav, längd, kula

P/F12: 60m, 60mH, stav, längd, kula

DM 5: Lö-sö 21-22 mar i Växjö, Arr: IFK Växjö.

Inlagt i Växjömångkampen.

P15 Sjukamp (lör-sön)

P14 Sjukamp (lör-sön)

F15 Femkamp (sön), F14 Femkamp (sön)

P13 Fyrkamp (sön), P12 Fyrkamp (sön)

F13 Fyrkamp (sön), F12 Fyrkamp (sön)

Götalandsmästerskapen

Inomhus 28-29 mars 2026 i Göteborg

Arrangör: IK Vikingen. Östsvenska-info kommer här.

Boende: Östsvenska hänvisar i första hand till:

1) Quality Hotel 11 (här bor d-led Stefan Malmberg)

2) Dialog Hotel Villan

DM utomhus 2026

Arena

- DM-UDM Mångkamp 23-24 maj inlagt i Ljungby Mångkamp
- Stora DM-helgen 29-31 maj, arr: Kalmar SK
- Veteran-DM - Arrangör sökes
- Lag-UDM match 1 norra, arr: Tranås AIF 14 maj
- Lag-UDM match 1 södra, arr: Högbys IF 17 maj
- Lag-UDM match 2, arr: prel. Linköpings GIF 5 sep

Långlopp (ej klart, få ansökningar och tävlingskommittén ej tagit beslut ännu)

- 10 km väg
- Maraton
- OCR
- Halvmarathon
- Terräng
- Gång

Mer kommunikation

Någon information som ni skulle vilja ha med i kommande Östsvenska nyhetsbrev? Eller i våra andra kommunikationskanaler: hemsidan, Instagram eller Facebook? Inkom med tips.



Hemsidan: www.friidrott.se/ostsvenska

Facebook: "[Östsvenska Friidrottsförbundet](#)" som ni kan följa där vi postar inlägg. Därtill "[Diskussionsforum Östsvenska](#)" där alla som gått med kan posta inlägg, t.ex. ställa frågor om distriktets verksamhet, starta diskussioner, eller posta inbjudningar till egna arrangemang.

Instagram – "[friidrottostsvenska](#)"



Instagram

Äldre nyhetsbrev hittar ni här.

Nästa nyhetsbrev planeras till feb.

Övrigt

Inbjudan till föreläsning med Måns Möller och panelsamtal om ledarskap och NPF-diagnoser onsdag 11 feb i Linköping

RF-SISU Östergötland och Östsvenska bjuder in dig som leder barn eller vuxna i en idrottsförening till en kväll med skratt och kompetenshöjning inom ledarskap och NPF-diagnoser. Komikern Måns Möller föreläser och det blir panelsamtal med intressanta gäster! [Läs mer >>](#)



Vi på Östsvenska Friidrottsförbundet önskar er en...

God Jul och ett Gott Nytt Friidrottsår!