

VERKSAMHETSBERÄTTELSE
MITTSVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET
2022



MITTSVENSKA
SVENSK FRIIDROTT

Ordförande har ordet

Mittsvenska friidrottsförbundet har nu funnits i ett år. Vi består av fyra tidigare distrikt: Uppland, Gästrikland, Dalarna och Hälsingland.

Vi har under året sökt oss fram, prioriterat utbildning och tävling. I och med att vårt utbildningsdistrikt är detsamma som tidigare har vi jobbat vidare på det konceptet. Utbildningar för tränare 7–10 år i första hand, breddläger i Uppsala och Falun samt en kastutbildning i Falun. När det gäller tävling har vi satsat på få i gång DM tävlingar i terräng, marathon och på arenan. Vi har haft en del svårigheter att hitta arrangörer under året. När det gäller regionmästerskap för 13–14 år har vi tillhört olika delar. Hälsingland i den norra och övriga i Svealand.

Vi ser framemot ett 2023 då vi hälsar en föreningsansvarig välkommen som skapar nya möjligheter.

Ett av målen blir att bilda kommittéer för ungdom, veteran och para.

Leif-Göran Mosell

Ordförande

Mittsvenska Friidrottsförbundet

Innehåll

1. Föredragningslista	3
2. Röstlängd	4
3. Styrelsens berättelse	5
3.1 Mittsvenska Friidrottsförbundets bildande	6
3.2 Verksamheten - styrelsens arbete.....	6
3.3 Representation	9
3.4 Uppvaktningar, utmärkelser och stipendier.....	10
3.5 Utbildning och läger	11
3.6 Tävlingsverksamhet.....	11
3.6.1 DM-tävlingar.....	12
3.6.2 Landslag.....	13
3.6.3 SM-tävlingar seniorer	15
3.6.4 SM-tävlingar för ungdomar och juniorer	17
3.6.5 Regionsmästerskapen 13–14 år i Svealand och Norrland.....	19
3.6.6 Kraftmätningen 15–17 år	21
3.6.7 Veteranfriidrott	22
3.6.8 Parafriidrott	28
4. Förvaltningsberättelse.....	31
Kommentarer till bokslut	33
5. Verksamhetsplan 2023 för Mittsvenska Friidrottsförbundet.....	34
6. Styrelseledamöter	35
Presidierna.....	35

1. Föredragningslista

Föredragningslista vid Mittsvenska Friidrottsförbundets 2:a årsmöte den 23 april 2023 kl. 11 i Gävle med möjlighet att delta digitalt via Microsoft teams.

SDF:s öppnande.

1. Fastställande av röstlängd för mötet på grundval av det röstlängdsunderlag som SFIF har upprättat för SDF.
2. Val av mötesordförande.
3. Val av protokollssekreterare.
4. Val av två protokolljusterare att jämte mötesordföranden justera mötets protokoll.
5. Val av två rösträknare.
6. Fråga om kallelse till mötet har skett i den ordning 2 kap. 1 § föreskriver.
7. Fastställande av föredragningslista för mötet samt i förekommande fall fastställande av arbetsordning för mötet.
8. Styrelsens verksamhetsberättelse med årsredovisning (årsbokslut).
9. Revisorernas berättelser.
10. Fråga om styrelsens ansvarsfrihet.
11. Styrelsens förslag samt inkomna motioner.
12. Styrelsens förslag till verksamhetsplan med ekonomisk plan för innevarande verksamhetsår.
13. Fastställande av eventuell årsavgift/serviceavgift för föreningarna till SDF för kommande verksamhetsår.
14. Val av SDF-ordförande, tillika SDF-styrelsens ordförande, för en tid av ett år.
15. Val av halva antalet övriga styrelseledamöter för en tid av två år.
16. Val av en revisor med personlig suppleant med uppgift att granska verksamhet, räkenskaper och förvaltning inom förbundet för en tid av ett år.
17. Val av ordförande (på ett år) och halva antalet övriga ledamöter (på två år) i valberedningen.
18. Beslut om val av ombud och erforderligt antal ersättare till SFIF:s förbundsårsmöte, varvid båda könen ska vara representerade.
19. Beslut om val av ombud och erforderligt antal ersättare till berört RF/SISU-distriktens stämma.

Beslut i fråga av större ekonomisk eller annan väsentlig betydelse för SDF eller dess föreningar får inte fattas om den inte finns med i kallelsen till SDF-årsmötet.

2. Röstlängd

Röstlängd vid Mittsvenska Friidrottsförbundets årsmöte den 23 april 2023.

(Inom parentes, antal SM-poäng.)

Förening med 5 röster		
Uppsala IF Friidrott (42,75)		
Förening med 3 röster		
Gefle IF Friidrottsförening (5,5)		
Förening med 2 röster		
Alunda Sportklubb (1,75)	Föreningen Östhammar Friidrott (0,75)	Ockelbo Skidklubb (1)
Bollnäs Friidrottsklubb (0,5)	Hunflens Löparsällskap (1)	Rehns Bandyklubb (1)
Dala-Floda Idrottsförening (0,75)	Idrottsföreningen Mantra Sport (2)	Rånäs 4 H (0,25)
Enköpings Allmänna IF (0,25)	IFK Mora Friidrottsklubb (0,75)	Strands Idrottsförening (2,5)
Falu Idrottsklubb (4)	IFK Märsta (0,5)	Säters IF Friidrottsklubb (0,25)
Föreningen Bålsta Idrottsskamrater (1,25)	IK Heros Friidrottsklubb (0,5)	Söderhamns Idrottsförening (0,75)
	Kvarnsvedens GOIF Friidrott (2,5)	Tierps Idrottsförening (0,5)
Förening med 1 röst		
AB Karl Hedin Idrottsförening	Idrottsföreningen Träningslust i Roslagen	Malungs Skid och Friidrottsklubb
Arlanda-Märsta Skidklubb	Idrottsklubben Jarl Rättvik	Militum Challenge Idrottsförening
Avesta Orienteringsklubb	Idrottsklubben Stål	Nord-Upplands Allmänna IF 79
BAUHAUS Sportklubb	IF Friskis&Svettis Borlänge	Orienteringsklubben Linné
Björklunge Skid- o Orienteringsklubb	IF Friskis&Svettis Enköping	Orienteringsklubben Rodhen
Borlänge Löparklubb	IF Friskis&Svettis Falun	Orsa Skidklubb
Bälinge Idrottsförening	IF Friskis&Svettis Gävle	Perbellum Sportsällskap
Börje Sportklubb	IF Friskis&Svettis Hudiksvall	Qvarnsveden Triathlonklubb
Dala-Järna Idrottsklubb	IF Friskis&Svettis Knivsta	Roslagsbro Idrottsförening
Dalaportens Orienteringslöpare	IF Friskis&Svettis Leksand	Selja-Långlets IK
Dalregementets Idrottsförening	IF Friskis&Svettis Mora	Sigtuna Orienteringsklubb
Delsbo Idrottsförening	IF Friskis&Svettis Norrtälje	Siljansnäs Skid & Löparklubb
Djurmo Sifferbo IF	IF Friskis&Svettis Sandviken	Skuttunge Sportklubb
Domnarvets Gymnastik o Idrottsförening	IF Friskis&Svettis Sälen	Skyttorps Idrottsförening
Edsbyns IF Friidrott	IF Friskis&Svettis Uppsala	Springresor Hälsingland IF
Estuna Idrottsförening	IF Friskis&Svettis Östhammar	Stora Skedvi IK SOFF
Föreningen Uppsala Maraton	IFK Bergvik	Storviks Idrottsförening
Gagnefs Idrottsförening	IFK Mora Orienteringsklubb	Storvreta Idrottsklubb
Galderma:s Fritidsförening	Iggesunds Sportklubb	Sundborns Gymnastik O IF
Gesunda Motionsklubb	IK Rex	Sweden Runners Idrottsförening
Gottsunda Idrottsförening	I'm a runner Idrottsförening	Sågmyra Skidklubb
Gustafs Gymnastik o Idrottsförening	Järlåsa Idrottsförening	Sälens Idrottsförening
Gävle Orienteringsklubb	Järvsö Idrottsförening	Söderby-Karls Idrottsförening
Gävle Skidkamrater	KFUM Uppsala Survival IF	Team Ormsalva Athletic Club
Hagunda Idrottsförening	Knutby Idrottsförening	Telia Idrott och Fritid i Uppsala
Heby Allmänna Idrottsförening	Korpen Uppsala	Ununge Idrottsförening
Hedemora Friidrottsklubb	Motionsidrottsförening	Uppsala Life Idrottsförening
Hedesunda Idrottsförening	Korsnäs Idrottsförening	Uppsala Löparklubb
Hemlingby Löparklubb	Källbottens Idrottsklubb	Valbo Allmänna Idrottsförening
Hofors Allmänna IF	Leksands Friidrottsklubb	Vallsta Skidklubb
Hulåns Idrottsförening	Ljusdal Runningclub	Valö Idrottsklubb
Högbo Allmänna Idrottsklubb	Loos Idrottsförening	Venjans Allmänna Idrottsklubb
Högbo Gymnastik och Idrottsförening	Ludvika Förening För Idrott	Årsunda Idrottsförening
Idrottsföreningen Enköping OCR	Långhundra Idrottsförening	Älvdalens Idrottsförening
Idrottsföreningen Skade	Löparklubben Roslagen	Ängebo Idrottsklubb
Idrottsföreningen Thor	Malungs Idrottsförening	Örbyhus Idrottsförening
	Malungs OK Skogsmårdarna	Östervåla Idrottsförening

Förening utan rösträtt: Nordanstigs Friidrottsklubb, Sellnäs Idrottsförening, Stora Tuna Friidrottsklubb.

Totalt antal röster: 157.

Anm. gällande rösträtten: Medlemsföreningar i Svenska Friidrottsförbundet tillhörande det Mittsvenska Friidrottsförbundet äger rösträtt vid Mittsvenska FIF:s årsmöte 2023. Av SDF-stadgar 2 kap 4 § framgår att:

Rösträtten vid SDF-årsmöte bestäms genom röstlängdsunderlag som har upprättats av Svenska Friidrottsförbundet. Röstlängdsunderlaget upptar de föreningar som senast den 31 december har fullgjort sina stadgeenliga förpliktelser mot SFIF och de förpliktelser som har bestämts av SDF-årsmötet. Röstlängdsunderlaget gäller oförändrat till des nytt underlag tillställts SDF.

Varje röstberättigad förening har en röst. Därutöver erhåller de föreningar som enligt 3 kap. 2 § i SFIF:s stadgar uppnått SM-poäng tilläggsröster enligt följande: de tio föreningar som har det högsta poängtalet får fyra tilläggsröster, de därpå följande tio får tre tilläggsröster, de därpå följande tio får två tilläggsröster och övriga en tilläggsröst.

Förenings röstetal får inte överstiga 1/3 av antalet röstberättigade vid SDF-årsmötet. Förening ska inge fullmakt för ombud. Endast ombud har rösträtt. Varje ombud har en röst. Rösträtten får inte överlåtas.

3. Styrelsens berättelse

Styrelsen

Styrelsen har efter distriktsårsmötet den 22 februari 2022 haft följande sammansättning:

Ordförande	Leif-Göran Mosell
Vice ordförande	Christina Ridderstråle
Sekreterare	Jenny Eriksson
Kassör	Tobias Heldt, tom 28 mars 2022.
Övriga ledamöter	Annica Hjorth, Ann-Sofie Lundblad, Josefin Häggblom och Mats Åkerlind.

Valberedning

Sammanställande	Madeleine Lahti
Övriga	Conny Eklund, Karl-Olov Jansson, Malou Sköld, Erik-Åke Tranberg och Ulrik Mattson (suppleant).

Revisorer

Ordinarie	vakant
Suppleant	vakant

Övrigt

Kansli	Bengt Göransson
Utbildningssamordnare	Fredrik Möllerström (arvoderad)
Veteranombud	Erik-Åke Tranberg (Dalarna), Nils-Göran Hasselqvist, (Gästrikland), Torvald Pääjärvi (Hälsingland) och Roland Jansson (Uppland).
Tävlingskommitté	Leif-Göran Mosell (sammanställande), Erik-Åke Tranberg, Mats Åkerlind och Josefin Häggblom.

3.1 Mittsvenska Friidrottsförbundets bildande

Vid Förbundsmötet 2020 beslutades att friidrotten från och med den 1 januari 2022 skulle ha en ny regional struktur bestående av nio distrikt i stället för som tidigare 23.

Alla föreningar som tidigare tillhörde Gästriklands, Dalarnas, Upplands och Hälsinglands friidrottsförbund slogs samman till ett nytt större distrikt, det Mittsvenska friidrottsdistriktet. Sammanlagt omfattar distriktet drygt 130 föreningar.

Bildandet av Mittsvenska friidrottsdistriktet föregicks av drygt ett års planerings- och förberedelsearbete och i enlighet med Svensk friidrotts fastställda beslutsordning. Sammanslagningen planerades av olika arbetsgrupper med representanter från de fyra tidigare distrikten Dalarna, Gästrikland, Hälsingland och Uppland. I arbetet deltog även en stödperson från SFIF.

Från den 1 januari 2022 fram till det första gemensamma årsmötet i Mittsvenska Friidrottsförbundets regi leddes det nya distriktet av en interimsstyrelse vars uppgift var att påbörja arbetet med organisationsförändringarna. I interimsstyrelsen satt representanter från de fyra tidigare distrikten: Tobias Heldt, Dalarna; Jenny Eriksson och Lars Skoglund, Gästrikland; Leif-Göran Mosell och Jan-Ove Kilarne Hälsingland; Christina Ridderstråle och Erik Martinsson, Uppland. Vid årsmötet valdes en styrelse och en verksamhetsplan för Mittsvenska friidrottsförbundet antogs.

3.2 Verksamheten - styrelsens arbete

Möten

Styrelsen har sedan årsmötet den 20 februari 2022 sammanträtt i beslutförande möten vid nio tillfällen (inräknat det konstituerande mötet). Två av mötena, ett på våren och ett på hösten, hölls fysiskt på plats i Gävle. Övriga möten har varit videomöten via digital mötesplattform. Utöver protokollförda möten har styrelsen haft arbetsmöten kopplat till olika aktiviteter och verksamhetsområden.

Den 6 november 2022 genomförde vi Mittsvenskas första höstmöte där föreningsledare och distriktrepresentanter var inbjudna. Mötet hölls i Gävle, med möjlighet att delta digitalt. Sammanlagt deltog 15 personer och 11 föreningar var representerade. På dagordningen stod tävling, utbildning och kommunikation med möjlighet till diskussioner och erfarenhetsutbyte mellan deltagarna. Inbjudna till mötet var även SFIF:s Björn Lindén (föreningsavdelningen) och Karin Gute Movin som informerade om Friidrottens strategi 2025 och Årsrapporten från föreningarna. Valberedningens Tomas Riste informerade om vad som gäller inför kommande förbundsmöte.

Löpande arbete

Organisationsförändringen och uppstarten efter sammanslagningen av de fyra distrikten har under 2023 tagit mycket tid av styrelsens arbete. Fokus har till en början varit att få den löpande verksamheten att fungera och att organisera vårt arbete. Att föra samman

de fyra tidigare distriktens ekonomier har varit en utmaning. Avsaknad av en kassör har inte underlättat arbetet med detta.

Mittsvenska är ett stort distrikt, inte bara geografiskt utan även sett till antal föreningar och den verksamhet som bedrivs. Under året har vi även arbetat för att få en gemensam bild av den verksamhet vi har runtom i distriktet och vilka förutsättningar och behov som föreligger.

Årsrapporten

I början av 2022 lanserade Svensk Friidrott den nya "Årsrapporten". Årsrapporten syftar till att skapa översikt av hur Svensk Friidrotts föreningar bedriver sin verksamhet, vilka möjligheter och utmaningar som finns samt identifiera områden för utveckling.

Årsrapporten utgör vidare ett viktigt underlag för svensk friidrotts gemensamma utvecklingsarbete mot strategi 2025. Årsrapporten var öppen för föreningarna att fylla ifrån mitten av januari till slutet av februari. I samband med det arbetade styrelsen med att informera och påminna föreningarna om att besvara den nya årsrapporten. Eftersom informationen som efterfrågas i årsrapporten inte kan nås på annat sätt än att föreningarna delar med sig av den är det viktigt att alla föreningar svarar.

Svarsfrekvensen var tyvärr låg. Sammanlagt skickade bara 45 mittsvenska föreningar in årsrapporten vilket motsvarar ungefär 34 procents svarsfrekvens. Bland våra LOK-stödföreningar var andelen högre, 36 av 45 rapporterade in vilket motsvarar ungefär 80 procent.

Rekrytering av föreningsansvarig

Som del av distriktsorganisationen omorganisering följde även möjligheten att med stöd av svensk friidrott anställa en föreningsansvarig vars uppgift i huvudsak skulle vara att operativt med distriktets basuppgifter, kunna föra ut centrala koncept för att gynna lokala arrangemang, utbildningar och en gemensam styrning i linje med och mot strategi 2025. Under våren hade vi dialog med SFIF om rollens utformning, omfattning och finansiering utifrån förutsättningarna som råder i Mittsvenska. Själva rekryteringen av föreningsansvarig gjordes under andra halvan av 2022. Från och med den 1 mars 2023 tillträder Ida Rydén tjänsten som föreningsansvarig på halvtid i Mittsvenska friidrottsdistriktet.

Kommunikation

Med sammanslagningen av distrikten följde behovet av att utveckla en ny gemensam hemsida och kanal i sociala medier. Under året öppnade vi upp vårt Facebookkonto, en kanal där vi försöker hålla våra medlemmar uppdaterade inför och efter genomförda aktiviteter. Vi har även arbetat med vår nya hemsida, ett arbete som inte helt underlättats av att RF från och med den 1 januari 2023 inte längre tillhandahåller någon hemsidelösning via IdrottOnline. Under 2022 hade vi en tillfällig hemsidelösning i väntan på den nya hemsida svensk friidrott lanserade i slutet av året. Samtliga distrikt, så även Mittsvenska, fick då möjlighet att ha en undersida på friidrott.se. Vi har sedan dess arbetat med att lära oss det nya hemsideverktyget Umbraco och successivt fylla på med information på vår hemsida.

Tävling

En konkret första uppgift som vi inom distriktet arbetat med var att inventera vilka tävlingsarrangemang som varit i tidigare distrikt. DM-tävlingar var prioritet.

Styrelsen har under verksamhetsåret verkat för att flera DM-arrangerats i distriktet under utomhussäsongen. Eftersom Mittsvenska, geografiskt sett, är ett stort distrikt innebär det vissa utmaningar eftersom det kan innebära långa resor till och från distriktsgemensamma tävlingar och aktiviteter. Vår ambition har varit, i den mån det är möjligt, att försöka sprida de olika DM-tävlingarna runt om i distriktet. Vår förhoppning är att spridning av de olika DM-tävlingarna geografiskt och på olika föreningar kan resultera i ökad samverkan och gemensam ansvarskänsla för DM-arrangemangen. En målsättning är också, såväl från SFIF som distriktens sida, att höja statusen på DM-tävlingar så att de ska bli mer attraktiva att delta vid.

Implementering av nytt system för tävlingsadministration och tävlingskalendrar

Under hösten lanserade Svenska Friidrottsförbund nytt digitalt system för tävlingsadministration och tävlingsplanering som ersatte det tidigare systemet FRIDA. Nytt är att alla ansökningar om sanktion, oavsett nivå nu söks via det nya systemet. Vi har arbetat med att implementera, introducera och upprätta nya rutiner för sanktionsansökan. Till det nya tävlingssystemet finns även tävlingskalendrar knutna, både på distriktens hemsidor och friidrott.se, som per automatik uppdateras när en tävling fått sanktion. Att ha allt samlat i ett och samma system underlättar att koordinera tävlingskalendrarna såväl inom som mellan distrikten.

Distriktsrekord och distriktsstatistik

Distriktssammanslagningen innebär även att distriktsrekord från tidigare distrikt behöver slås samman till gällande distriktsrekord för det nybildade Mittsvenska distriktet. Arbetet med sammanslagna distriktsrekord för Mittsvenska har påbörjats men ännu inte färdigställts. Arbetet fortsätter så att vi under 2023 kan presentera dessa.

För att underlätta arbetet med att presentera tävlingsresultat och skapa överblick köper vi viss statistikjänst från SFIF. Mer konkret handlar det om att löpande få uppdaterad distriktsstatistik som visar alla resultat och årsbästalistor för tävlande från Mittsvenska föreningar. Denna statistik nås enkelt via Mittsvenskas hemsida.

Parafriidrott

Den 1 januari 2022 tog Svensk Friidrott över ansvaret för parafriidrott från Parasportsförbundet. Svensk Friidrotts uttalade ambition i och med övertagandet är att väcka intresset hos föreningar och distrikt för att inkludera fler som vill testa på idrotten parafriidrott. Övertagandet innebär även att svenska friidrott tagit över ansvaret för att utveckla landslags- och elitverksamhet. I juli 2022 blev det klart att Bollnäs, som har en lång tradition av parafriidrott, är säte för prestationscentrum Parafriidrott. Prestationscentrum ska vara en resurs för att utveckla parafriidrotten i Sverige.

I samband med Mittsvenskas höstmöte i Gävle planerade vi för att bjuda in till en paraaktivitet. Av olika anledningar var vi tvungna att ställa in.

I slutet av året blev det klart att Svenska Friidrottsförbundet tar över Mälarserien i parafridrott i sin regi från och med 2023. Mälarserien, som tidigare arrangerats av föreningar och distrikt runtom Mälaren, är en tävlingsserie för alla som vill utvecklas som parafridrottare. Syftet är att erbjuda tävlingar i parafridrott där alla oavsett ålder eller erfarenhet är välkomna att delta. En arbetsgrupp bestående av representanter från Mittsvenskans, Stockholm-Gotland och Södra Svealands friidrottsförbund formerades i slutet av året för att ta förberedelsearbetet vidare in under 2023.

3.3 Representation

Mittsvenska friidrottsförbundet har under året varit representerade vid olika mötesform, konferenser och sammankomster.

Representation vid årsmöten, konferenser mm.

Mittsvenska Friidrottsförbundet har vid centrala organs årsmöten och konferenser representerats av följande ombud enligt följande:

Forum	Deltagare
SFIF förbundsårsmöte, 26 mars 2022, digitalt.	Leif-Göran Mosell, Conny Eklund, Jenny Eriksson, Catja Fredman, Annica Hjort, Tobias Heldt, Josefin Häggblom, Anders Kindmark, Madeleine Lahti, Anna Lindfors, Christina Ridderstråle, Marie Westin och Mats Åkerlind. (Samtliga med rösträtt.)
Friidrottsforum, 5–6 augusti Norrköping.	Leif-Göran Mosell, Jenny Eriksson, Josefin Häggblom, Anders Kindmark, Madeleine Lahti, Anna Lindfors, Christina Ridderstråle, Erik-Åke Tranberg och Mats Åkerlind.
SFIF:s höstkonferens, 19–20 november, Solna.	Leif-Göran Mosell, Christina Ridderstråle och Josefin Häggblom.
RF-SISU Distriktsårsstämma, 2–3 december, Gävle	Leif-Göran Mosell

Under året har även träffar med distriktens ordförande hållits under ledning av Johan Storåkers, där Leif-Göran deltagit från Mittsvenska.

Vid SFIF:s föreningsavdelningens månatliga möten har Christina Ridderstråle varit Mittsvenskans representant i väntan på tjänstetillsättning av "Föreningsansvarig" i distriktet.

Representanter från styrelsen har även under året deltagit vid SFIF:s webinarier där distrikten varit inbjudna.

Vid Ateas Friidrottsgala i januari 2023 där priser och utmärkelser delades ut för framstående prestationer under friidrottsåret 2022 var Leif-Göran Mosell och Christina Ridderstråle inbjudna och på plats.

Representation i överordnade förbund

Mats Åkerlind, Utmärkelsekommittén, SFIF.

Leif-Göran Mosell, Lekmannarevisor, SFIF.

Representation vid tävlingar (distriktsledare)

Vid Svealandsmästerskapen inomhus var Christina Ridderstråle (Bålsta IK), Kristina Söderlund (Upsala IF), Marie Eriksson (Rånäs 4H) och Malin Lundin (Uppsala IF) lagledare för det uppländska laget.

Vid Norrlandsmästerskapen inomhus Ås, Jämtland var Malou Sköld (Bollnäs FIK) lagledare.

Vid Svealandsmästerkaskapen utomhus i Eskilstuna var Krikor Krekorian, Upsala IF; Christina Ridderstråle, Bålsta IK; Marie Eriksson, Rånäs 4H; Jenny Våhlin, Upsala IF lagledare för Upplandslaget.

Vid Norrlandsmästerskapen utomhus i Sollefteå var Malou Sköld (Bollnäs FIK) lagledare.

3.4 Uppvaktningar, utmärkelser och stipendier

Aktiva och ledare i vårt mittsvenska distrikt har uppmärksammats för sina prestationer i olika sammanhang.

Efter en säsong med tre världsrekord, tre mästerskapsguld (IVM, VM och EM) och seger i Diamond League-serien prisades Upsala IF:s Armand Duplantis vid Friidrottsgalan 2023 som "Årets friidrottare" och för "Årets prestation i landslaget". Av Europeiska friidrottsförbundet utsågs han till årets manliga friidrottare i Europa, ett pris han fick dela med den norske löparstjärnan Jakob Ingebrigtsen. Inte nog med det. Det internationella friidrottsförbundet World Athletics utsåg Duplantis till årets manliga friidrottare i världen 2022. Så gjorde även den ansedda facktidskriften Track & Field News. Av den internationella sportjournalistorganisationen AIPS utnämndes Duplantis på den manliga sidan till världens näst bästa idrottare alla kategorier, endast slagen av den då precis nybliven världsmästaren i fotboll Lionel Messi.

Under 2022 tilldelades Estuna IF:s ledare Isabel Andersson, Ingemar Lindström och Åke Nordberg Friidrottsförbundets förtjänstmedalj i silver för att "nitiskt och framgångsrikt" ha verkat inom friidrotten i 25 år.

Spjutkastaren Olle Hübert (hemmahörande i Smedjebacken och tävlande för IK Heros fram till november 2022) valdes i maj 2022 in i Olympiska kommitténs projekt Olympisk offensiv som satsar på unga, lovande idrottare.

Ellen Westling (Falun IK) och Justina Esangbedo (Kvarnsvedens FIK) uppmärksammades även de för sina fina friidrottsprestationer när de tilldelades systrarna Kallurs stipendium 2022. Stipendiet delas ut till ambitiösa friidrottande ungdomar i Dalarna.

3.5 Utbildning och läger

För att genomföra utbildning av ledare, tränare, distriktsdomare mm på lokal nivå erbjuder Mittsvenska Friidrottsförbundet utbildningar motsvarande de som tidigare gavs vid utbildningscentrum (UC).

Under 2022 har följande utbildningar genomförts (inom parentes deltagarantalet angivet):

- Friidrott 7–10 år, Norrtälje nov-dec (10 st)
- Friidrott 7–10 år, Örbyhus, sept-okt (14 st)
- Friidrott 7–10 år, Bålsta, okt (8 st)

Inom Mittsvenska har vi under verksamhetsåret haft brist på utbildare särskilt avseende friidrott 10–12 år och 12–14 år. Behovet av att utbilda ytterligare utbildare bedöms vara stort.

Svensk Friidrott har under året arbetat med att digitalisera sitt utbildningsmaterial och utveckla en utbildningsplattform. I praktiken har det inneburit att delar av eller hela utbildningar nu kan ges digitalt, framför allt de teoretiska momenten medan praktiska moment genomförs fysisk på plats. Detta skapar mer flexibilitet både vad gäller möjligheter till deltagande och uppdatering av utbildningsmaterial. Inom vissa moment används även utbildningsmaterial från RF:s digitala utbildningsplattform.

Utöver ovanstående utbildningar har bredd- och kastläger arrangerats i det mittsvenska distriktet. Under breddlägren varvas teori, träning och sociala aktiviteter.

I slutet av maj arrangerades ett breddläger i Uppsala för ungdomar födda 2006–2010.

Under hösten genomfördes två läger i Falun. Dels ett breddläger för ungdomar födda 2004–2009 den 8–9 oktober (54 deltagare), dels ett kastläger för aktiva i åldern 12–16 år den 22–23 oktober (46 deltagare). I anslutning till kastlägret hölls även en kastutbildning i spjut och kula för ungdoms- och juniortränare. Inbjudan till kastlägret/-utbildningen gick ut brett och välkomnade även deltagare utanför det mittsvenska distriktet. (Under breddlägret i Falun informerades även om friidrottsgymnasiet i Falun).

3.6 Tävlingsverksamhet

Efter ett par år där friidrotten präglats av coronapandemin med medföljande pandemirestriktioner har vi under 2022 äntligen kunnat återgå till mer normal tävlingsverksamhet vilket bland annat märks i antalet tävlingar och mästerskap som kunnat genomföras.

Utöver alla de tävlingar som arrangerats med distrikts- eller central sanktion har det anordnats flera större mästerskap inom det Mittsvenska distriktet. Inomhus-SM i Parafriidrott arrangerades i Bollnäs 27 mars och Lag-SM i Uppsala den 21 juni. Tre internationella tävlingar, sanktionerade av det internationella friidrottsförbundet World

Athletics har även arrangerats inom vårt distrikt. Först ut var Beijer Stavhoppsgala där världseliten i stavhopp gästade Uppsala den 9 februari. Därefter har två tävlingar inom det nordiska tävlingsutbytet anordnats: lag-tävlingen Nordenkampen i Uppsala den 13 februari samt de Nordiska Mästerskapen i Parafriidrott i Bollnäs 19–21 augusti. Under året har även en rad distriktsmästerskap genomförts; alla för första gången under Mittsvensk flagg.

Att det under året erbjudits många och bra tävlingsmöjligheter märks bland våra mittsvenska friidrottare som framgångsrikt har tävlat på olika nivåer och i olika sammanhang. Det har presterats mängder av fina resultat och rekord, både individuellt och i lag. I redovisningen som följer lyfter vi exempel på prestationer i olika mästerskapssammanhang.

Mittsvenska Friidrottsdistriktet redovisade totalt 72 poäng insamlade på samtliga SM, JSM och USM under 2022. Poängen innebar tre ombudsplatser (av distriktets totalt tio) på Svenska Friidrottsförbundets årsmöte 2023 (jfr SFIF:s stadgar 3 kap. 2 §).

3.6.1 DM-tävlingar

Under året har de första DM-tävlingarna inom det nya distriktet arrangerats. Arena-DM utomhus arrangerades i samarbete med i huvudsak distriktets uppländska föreningar och som ett samarrangemang med Upsala IF:s Uppsalaspelen. Övriga DM har arrangerats av enskilda medlemsföreningar på uppdrag av Mittsvenska, ibland inom ramen för andra tävlingar.

Följande DM har arrangerats under 2022 inom Mittsvenska.

Datum	DM	Plats; Förening (Tävling)
7 maj	DM i halvmaraton	Säter; Säter IF Friidrott (Sätermaran)
21 maj	DM 10 km landsväg	Ludvika; Ludvika FFI (Ludvika Stadslopp)
2–3 juli	VDM femkamp, kastfemkamp	Tjärnhedens IP, Åsen, Sälen
13–14 augusti	DM arena för ungdomar, juniorer och seniorer	Uppsala Friidrottsarena, Uppsala; Samarbete Upsala IFs Uppsalaspelen och de uppländska föreningarna.
17 september	DM i korta terrängen	Källberget, Leksand; Leksands FIK.
2 okt	DM i långa terrängen	Rimbo; LK Roslagen.
15 oktober	DM/VDM 10 000m bana	Uppsala Friidrottsarena, Uppsala; IF Mantra Sport.
29 oktober	DM i maraton	Uppsala; IF Mantra Sport och Föreningen Uppsala Marathon (Uppsala Marathon)

Övriga inplanerade DM ställdes in eftersom inga eller för få aktiva anmält sig alternativt att arrangör saknades. En kombination av uppstart av den nya distriktsorganisationen

och osäkerheten kring eventuella pandemirestriktioner i början av året gjorde att det inte anordnades något inomhus-DM 2022.

3.6.2 Landslag

Under året har flera friidrottare från mittsvenska föreningar blivit uttagna att tävla för det svenska landslaget vid internationellt mästerskap och/eller landskamp.

3.6.2.1 Senior Arena

Europacupen i kast, 12–13 mars, Leiria, Portugal. Hugo Sörby, Upsala IF, placerade sig på en tionde plats i U23 slägga med ett kast som mätte 64,93m.

NM Mångkamp, 11–12 juni, Seinäjoki, Finland. Andreas Gustafsson, Upsala IF, kom på en sjätteplats i tiokamp med 7 046 poäng i de Nordiska Mästerskapen.

Friidrotts-VM, 13–24 juli, Eugene, USA. Armand Duplantis, Upsala IF, vann inte bara guld utan satte även mästerskapsrekord och nytt världsrekord när han seglade över ribban på 6,21. Även spjutkastaren Kim Amb från Bålsta IK var uttagen till VM men var tvungen att lämna återbud pga. skada.

Friidrotts-EM, 15–21 augusti, München, Tyskland. Armand Duplantis Upsala IF vann inte helt oväntat stavhoppet och satte samtidigt nytt mästerskapsrekord med 6,06. Bålsta IK:s Kim Amb (spjut) var också uttagen till EM-truppen men lämnade återbud pga. skada.

Finnkampen, 3–4 september, Helsingfors, Finland. Seniorernas Finnkamp avslutades precis som året innan med succé och dubbelseger. Inte mindre än elva tävlande från det mittsvenska distriktet var med och samlade värdefulla poäng till seniorlagen (gren och individuell placering inom parentes): Desmond Rogo Upsala IF (100m, 4:a; 200m, 6:a; 4x100m), Viktor Thor Strands IF (100m, 6:a; 4x100m), Alexander Nyström Rehns BK (400m 3:a; 4x400m), Isak Andersson Upsala IF (400m häck, 1:a), Oliver Ericsson-Sotterman Upsala IF (höjd, 3:a), Viktor Gardenkrans Upsala IF (kula, 3:a), Hugo Sörby Upsala IF (slägga, 5:a), Emil Uhlin Falu IK (trekamp, 3:a), Klara Helander Upsala IF (400m 6:a, 4x400m), Ebba Svantesson Upsala IF (400m häck, 6:a) och Kajsa Wennberg Upsala IF (slägga 6:a).

3.6.2.2 Junior & Ungdom arena

UNM-JNM Mångkamp, 11–12 juni, Seinäjoki, Finland. I P19 tiokamp tog Viktor Rydåker, Upsala IF brons med poängen 6 936. I F19 Sjukamp kom Justina Esangbedo, Kvarnsvedens Golf på en sjätteplats (4 938p). Klubbkamraten och Ebba Hedberg som också ställde upp i sjukampen F19 bröt efter tre avklarade grenar.

U18 EM, 4–7 juli, Jerusalem, Israel. Upsala IF:s Gustav Rydåker Upsala IF (kula) och Malin Garbell (slägga) tog sig vidare till final från sina kvaltävlingar. Båda sluttade femma. Gustav med en stöt på 18.27m och Malin med ett kast på 64,48m.

Nordiska juniorkampen (U20), 16–17 juli, Malmö. I den svenska U20-truppen (P19/F19, födda 2003-2004) fanns flera ungdomar från mittsvenska föreningar på plats

och tävlade (gren och individuell placering inom parentes): Alexander Nyström Rehns BK (400m, 2:a; 800m, 3:a), Albin Gezelius IFK Mora (3000m hinder, 5:a), Noa Skomorowski Kvarnsvedens GoIF (längd 6:a), Albin Silén Strands IF (slägga, 6:a), Ida Knutsson 04 Upsala IF (3000m, 2:a), Filippa Hägglund Upsala IF (3000m hinder, 2:a), Ebba Hedberg Kvarnsvedens GoIF (längd, 7:a), Victoria Wickman Upsala IF (kula, 4:a) och Saga Berg Upsala IF (slägga, 4:a). Tävlingen slutade med seger för båda U20-lagen. Även Olle Hüberr från IK Heros var uttagen i spjut, men deltog inte.

Nordiska baltiska mästerskapen, 16–17 juli, Malmö. Till U23 truppen (M22/K22, födda 2000/2002) var följande från mittsvenska föreningar uttagna (gren och placering inom parentes): Viktor Thor Strands IF (100m, 3:a; 4x100m, 3:a), William Thor Strands IF (100m, 6:a; 200m, 5:a; 4x100m, 3:a), Jimmy Öhman Gefle IF (1500m, 7:a), Oliver Ericsson-Sotterman Upsala IF (höjd, 2:a), Hugo Sörby Upsala IF (slägga, 2:a), Simon Plesse Upsala IF (4x100m, 3:a), Kajsa Lindqvist Upsala IF (tresteg, 2:a) och Molly Broback Upsala IF (diskus, 7:a). Även Emil Uhlin från Falu IK var uttagen att tävla i höjd men deltog inte.

EYOF (European Youth Olympic Festival), 25–30 juli, Banská Bystrica, Slovakien. Under europeiska Ungdoms-OS vann Upsala IF:s Patricia Kamga guld i F16 slägga med ett kast på 65.92m.

JVM U20, 1–6 augusti, Cali, Columbia. Upsala IF:s Saga Berg var på plats och tävlade men tog sig tyvärr inte vidare till final från släggkvalet.

U18 Finnkampen, 3–4 september, Helsingfors, Finland. Vid ungdomsfinnkampen var följande fem mittsvenska ungdomar med och tävlade (gren och individuell placering inom parentes): Rasmus Berg Gefle IF (tresteg, 2:a), Gustav Rydåker Upsala IF (kula, 2:a), Ludvig Fredman Märsta (diskus, 2:a), Elsa Sundqvist 05 Upsala IF (3000m, 1:a), Lowa Branth 05 Upsala IF (2000m hinder, 1:a). Totalt sett blev det seger till Sverige för båda ungdomslagen.

3.6.2.3 Inomhus

Nordenkampen, 13 februari, IFU Arena, Uppsala. Det blev blågul seger i både den kvinnliga och manliga landskampen. I det svenska laget ingick följande mittsvenska friidrottare (gren och individuell placering inom parentes): Odain Rose Upsala IF (60m, 6:a), Viktor Thor Strands IF (60m, 8:a), Zion Eriksson Falu IK (200m, 1:a A-final), Desmond Rogo Upsala IF (200m, 3:a c-final), Erik Martinsson Upsala IF (800m, 1:a), Victor Gardenkrans Upsala IF (kula, 3:a), Hugo Sörby Upsala IF (vikt, 6:a), Louise Ekman Gefle IF (höjd, 1:a) och Karolina Svensson Upsala IF (längd, 2:a).

IVM, 18–20 mars, Belgrad, Serbien. Upsala IF hade två aktiva på plats tävlande för Sverige. Armand Duplantis tog ett överlägset VM-guld med nya världsrekordhöjden 6,20m. Erik Martinsson, gjorde även han en fin insats i försöksheaten då han sprang sista sträckan på 4x400m.

3.6.2.4 Landsväg & terräng

VM Maraton, 17–18 juli i Eugene USA. Upsala IF:s Carolina Wikström var uttagen och kom på en 25:e plats med tiden 2:32:24.

NM-JNM Terräng, 6 november, Kristiansand, Norge. I F19 6km sprang Upsala IF:s Elsa Sundqvist i mål på fjärde plats med tiden 25 minuter blankt. Albin Gezelius från IFK Mora kom tolvte med tiden 22:46 i P19 6km.

EM-JEM Terräng, 11 december, Venaria Reale, Italien. Efter ett riktigt bra tävlingssäsong fick Elsa Sundqvist Upsala IF möjlighet att göra internationell mästerskapsdebut. Det blev en 40:e plats med tiden 14.09.

3.6.2.5 Ultra- och traillopning

VM 100 km, 27 augusti, Berlin, Tyskland. Elov Olsson (Ockelbo SK) sprang i mål på en 7:e plats med den fina tiden 6:30:14, vilket var en putsning av personbästat (från SM 100km tidigare på säsongen) med över sex minuter.

EM 24-timmars, 17–18 september, Italien. Erik Olofsson (IF Mantra Sport) kom till start, men behövde tyvärr bryta loppet.

Trail-VM, 2–6 november, Thailand. Falu IK:s Tove Alexandersson var uttagen att representera Sverige men var tvungen att lämna återbud på grund av skada.

3.6.3 SM-tävlingar seniorer

ISM mångkamp, 5–6 februari, Tybblundshallen, Örebro. Andreas Gustafsson Upsala IF tog ett brons med 5 069 poäng i herrarnas sjukamp. Fyra mittsvenska juniorer, tävlades i F19, var också med och konkurrerade om mästerskapsplaceringar i kvinnornas femkamp. Det blev inga pallplatser om än mycket fina prestationer.

ISM, 25–27 februari, Telekonsult arena i Växjö. På plats fanns 27 tävlande från sex olika mittsvenska föreningar. Sammanlagt vann de sex medaljer, varav fyra silver och två brons.

Silver

MS	60m	Odain Rose, Upsala IF	6.72	ISM
MS	200m	Desmond Rogo, Upsala IF	21.65	ISM
MS	Kula	Viktor Gardenkrans, Upsala IF	18.58	ISM
KS	Höjd	Louise Ekman, Gefle IF	1.84	ISM

Brons

MS	800m	Björn Seifert, Upsala IF	1:50.17	ISM
MS	Vikt	Hugo Sörby, Upsala IF	19.02	ISM

SM 100 km och SM 24-timmarslopning, 23 april, Växjö. Mästerskapet arrangerades i samband med VXO Ultrafest i Växjö. Förhandsfavoriten Elov Olsson från Ockelbo SK segrade i herrklassen med tiden 6:36:30, vilket var personbästa och nytt mästerskapsrekord. I SM-24 timmars vann Erik Olofsson IF Mantra sport med resultatet 266 587 avverkade meter, även det personbästa, SM-rekord samt svenskt rekord.

SM Trail lång 73 km, 30 april Skatås motionscentrum, Göteborg. För första gången fysiskt på plats arrangerades SM i ultratrail på lång bana. Richard Celius, Sweden Runners IF och Zara Lundgren (Nordanstigs FI) var de enda deltagarna från det mittsvenska distriktet.

SM-stafett, 28–29 maj, Slottskogsvallen, Göteborg. Upsala IF var på plats som enda Mittsvenska förening. Klubben ställde upp i både herr- och damklassens 4x100m och 4x400m samt även i kvinnornas 3x1500m. Isak Andersson, Björn Seifert, Desmond Rogo och Erik Martinsson sprang hem silvret i M 4x400m (3:12.08). Simon Plesse, Odain Rose, Isak Andersson och Desmond Rogo tog brons i herrarnas 4x100m (41.40).

SM-maraton, 4 juni, Stockholm. Tävlingen arrangerades i samband med Stockholm Marathon. Från det mittsvenska distriktet tävlade sex löpare, alla från olika föreningar.

SM 40km trail, 12 juni, Genarp. Mittsvenskas Louise Jernberg (IF Mantra Sport) och Alexander Lemland (Sweden Runners) var på plats och tävlade.

SM 10km, 16 juni, Rålambshovsparken, Stockholm. Tävlingen arrangerades i samband med STHLM10. I SM-milen var elva mittsvenska föreningar representerade fördelat på 15 tävlande i M 10km och tre tävlande i K 10km. Inga medaljer.

Lag-SM, 21 juni, Friidrottsarenan i Gränby, Uppsala. Under finalen i lag-SM ställde arrangörsföreningen Upsala IF upp med lag i både herr- och damtävlingen. Herrlaget kom, efter en fantastisk lagprestation, tvåa efter Örgryte som vann. Desmond Rogo tangerade även mästerskapsrekordet på 200m med tiden 20.87. Även Armand Duplantis satte mästerskapsrekord i stavhopp med höjden 5,61m. Damlaget slutade femma i sin tävling. Inga andra mittsvenska lag deltog i lag-SM, varken i kvältävlingarna eller finalen.

SM-halvmaraton, 13 juli, Anderstorp. I herrklassen ställde fyra löpare från mittsvenska föreningar upp och i damklassen endast en löpare. Inga medaljer.

SM Mångkamp, 23–24 juli, Arosvallen, Västerås. Falu IK:s Emil Uhlin tog hem ett silver i männens tiokamp med personbästat 7 618 poäng. Anderas Gustafsson, Upsala IF ställde också upp.

SM, 5–7 augusti, Norrköpings Friidrottsarena, Norrköping. Trettiotalet tävlande från sex mittsvenska föreningar kämpade om placeringar och mästerskapstitlar.

Medaljer enligt följande:

Guld				
M	400m häck	Isak Andersson, Upsala IF	50.71	SM
Silver				
M	200m	Zion Eriksson, Falu IK	21.08	SM
M	Höjd	Oliver Ericsson-Sotterman, Upsala IF	2.06	SM
M	Kula	Viktor Gardenkrans, Upsala IF	18.51	SM
M	Slägga	Hugo Sörby, Upsala IF	65.09	SM
K	Slägga	Kajsa Wennberg, Upsala IF	64.46	SM

Brons

M	100m	Viktor Thor, Strands IF	10.61	SM
M	200m	Desmond Rogo, Upsala IF	21.24	SM
M	400m	Alexander Nyström, Rehns BK	47.06	SM
M	Höjd	Emil Uhlin, Falu IK	2.06	SM
K	400m	Klara Helander, Upsala IF	54.90	SM
K	400m häck	Ebba Svantesson, Upsala IF	59.38	SM

SM-standaren, 5–7 augusti 2022, Norrköpings Friidrottsarena, Norrköping

Mästerskapsstandaren är en lagtävling och delas ut till den klubb som presterat bäst under arena-SM. De åtta bästa i varje gren erhåller poäng enligt principen 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 för placeringarna 1–8.

SM-standaren kvinnor tilldelades Örgryte IS (82p) och män Hässelby SK (87p). För de mittsvenska klubbarna föll det ut enligt följande (placering och poäng inom parentes).

Mästerskapsstandaren Män

Upsala IF (6:a, 39p)
Falu IK (15:e, 13p)
Rehns BK (21:a, 6p)
Strands IF (21:a, 6p)

Mästerskapsstandaren Kvinnor

Upsala IF (8:a, 33p)

SM Terräng, 22–23 oktober Vällingby, Stockholm. Tio tävlande från sju olika mittsvenska föreningar tävlade i seniorklassernas korta (4km) och långa (10km) terrängen. Inga medaljer.

3.6.4 SM-tävlingar för ungdomar och juniorer

Nedan följer en sammanställning över mittsvenska junior- och ungdomsframgångar på SM-nivå under 2022.

IJSM mångkamp, 5–6 februari, Tybblelundshallen, Örebro. Sex juniorer från fem mittsvenska föreningar var på plats och tävlade. I F19 blev det guld till Justina Esangbedo (3620p) och silver till Ebba Hedberg (3601p), båda tävlande för Kvarnsveden GoIFs. I P19 Sjukamp tog Alunda SK:s Viktor Rydåker brons (4 953p).

IUSM Mångkamp, 19–20 mars, Tybblelundshallen Örebro. Fyra tävlande från tre mittsvenska föreningar var på plats och kämpade om mästerskapsplaceringar. Fina prestationer som tyvärr inte räckte till medaljer denna gång.

JSM och USM17 inomhus, 5–6 mars, Florahallen i Skellefteå. Våra mittsvenska föreningar hade sammantaget 49 tävlande på plats fördelat på 13 föreningar. Sammanlagt erövrade de 21 mästerskapsmedaljer varav 7 guld, 6 silver och 8 brons.

Guld

M22	60m	Viktor Thor, Strands IF	6.79	IJSM
M22	Höjd	Oliver Ericsson-Sotterman, Upsala IF	2.01	IJSM
F19	Tresteg	Justina Esangbedo, Kvarnsvedens Golf	12.23	IJSM
P17	Tresteg	Rasmus Berg, Gefle IF	13.59	IUSM17
P17	Kula	Gustav Rydåker, Alunda SK	17.29	IUSM17
F17	60m	Maya Bergström-Weekes, Upsala IF	7.74	IUSM17
F17	Vikt	Malin Garbell, Östhammar FI	20.63	IUSM17

Silver

M22	60m	William Thor, Strands IF	6.79	IJSM
M22	Vikt	Hugo Sörby, Upsala IF	18.10	IJSM
P19	400m	Alexander Nyström, Rehns BK	48.61	IJSM
P19	Stav	Viktor Rydåker, Alunda SK	4.51	IJSM
F19	Kula	Justina Esangbedo, Kvarnsvedens Golf	13.34	IJSM
P17	Vikt	Gustav Rydåker, Alunda SK	17.86	IUSM17

Brons

K22	Vikt	Molly Broback, Upsala IF	16.17	IJSM
P19	Längd	Noa Skomorowski, Kvarnsvedens Golf	7.11	IJSM
P19	Vikt	Albin Silén, Strands IF	16.19	IJSM
F19	1500m	Ida Knutsson, Upsala IF	4:32.83	IJSM
F19	Höjd	Emma Häggblom, Upsala IF	1.69	IJSM
F19	Längd	Ebba Hedberg, Kvarnsvedens Golf	5.98	IJSM
F19	Vikt	Saga Berg, Östhammar FI	15.78	IJSM
P17	Höjd	Rasmus Berg, Gefle IF	1.86	IUSM17

IUSM 15–16, 12–13 mars, Friidrottens hus i Göteborg. Sammantaget var tolv mittsvenska föreningar representerade med totalt 51 tävlande. Det blev sammanlagt elva medaljer; fyra guld, fem silver och två brons.

Guld

P16	Kula	Ludvig Fredman, IFK Märsta	14.90	IUSM
P16	Vikt	Ludvig Fredman, IFK Märsta	17.44	IUSM
F16	Vikt	Patricia Kamga, Upsala IF	20.87	IUSM
P15	Vikt	Lowe Wängelin, Upsala IF	18.54	IUSM

Silver

P16	Vikt	Bo Rydstrand, Rånäs 4H	15.36	IUSM
P15	60m	Jonas Gällstedt, Upsala IF	7.36	IUSM
P15	1000m	Noa Steiner, Upsala IF	2:35.94	IUSM
P15	Kula	Elliot Neuhaus, Gefle IF	14.69	IUSM
F15	Kula	Ida Edling, Bollnäs	12.12	IUSM

Brons

F15	1000m	Ebba Holmström, Gefle IF	3:00.83	IUSM
F15	Vikt	Ida Edling, Bollnäs	14.99	IUSM

USM-JSM Stafett, 28–29 maj, Slottsskogsvallen, Göteborg. Som enda mittsvenska förening var Upsala IF på plats och tävlade med fem ungdoms- och juniorstafettlag. De sprang tillsammans hem ett stafettguld och tre stafettsilver.

Guld

P15	4x80m	Elias Ekman, Andreas Linder, Ishak Mekrami och Jonas Gällstedt, Upsala IF.	36.51	USM stafett
-----	-------	--	-------	-------------

Silver

F19	3x800m	Filippa Hägglund, Alva Malmsten Nilsson och Ida Knutsson, Upsala IF	6:50.20	USM stafett
F17	3x800m	Clara Knutsson, Felicia Jansson och Lowa Branth, Upsala IF	6:56.39	USM stafett
P15	3x800m	Ludvig Höglund, Emil Kellgren och Noa Steiner, Upsala IF	6:30.89	USM stafett

JSM22 10km, 16 juni, Rålambshovsparken Stockholm. Två tävlande från mittsvenska föreningar deltog i M22. Inga pallplatser.

JSM19 Mångkamp, 1–2 juli, Sollentuna. Ebba Hedberg från Kvarnsveden Golf vann sjukampen med poängen 4885. Inga andra tävlande från mittsvenska föreningar.

JSM22 & USM Mångkamp, 23–24 juli, Arosvallen, Västerås. På plats fanns sex tävlande från fyra mittsvenska föreningar. Emil Uhlin från Falu IK vann guld i M22 tiokamp (7.618p). Bålsta IK:s Ivan Nilsson tog ett silver i P15 åttakamp (4.758p).

Lag-USM (F/P17), 11 september, Källbrinks IP, Huddinge. Upsala IF, som enda deltagande mittsvenska förening, kom på en femteplats av totalt tretton lag. Individuella toppreplaceringar blev det för Noa Steiner (2:a 2000m hinder), Gustav Rydåker (1:a kula och slägga), Elsa Sundqvist (2:a 3000m), Maya Bergström Weekes (3:a 100m häck) och Tindra Dahlberg (2:a diskus).

JSM-USM Terräng, 22–23 oktober, Vällingby, Stockholm. Bland de tävlande fanns 18 ungdomar och juniorer från sju olika mittsvenska föreningar. Elsa Sundqvist Upsala IF vann ett guld i F17 4km när hon sprang i mål på 14 minuter blankt. Tillsammans med klubbkamraterna Lowa Branth och Felicia Jansson sprang hon även hem ett brons i lagtävlingen för F17. Ett brons blev det även för Albin Gezelius IFK Mora i P19 6km med tiden 19:09.

JMS 10km, 16 juni, Rålambshovsparken Stockholm. Två tävlande i M22 från mittsvenska föreningar. Lukas Segersten Enköping AIF (plac.9) och Anders Danielsson Frost Dala-Järna IF (plac. 10).

3.6.5 Regionsmästerskapen 13–14 år i Svealand och Norrland

Regionsmästerskapen är den högsta mästerskapsnivån för ungdomar 13–14 som genomförs inom ramen för Götalandsmästerskapen, Svealandsmästerskapen och Norrlandsmästerskapen.

Distriktssammanslagningen, där 23 distrikt blev 9, harmonierade inte helt med den indelningen i olika regionsmästerskap som tidigare varit. För Mittsvenskas del innebär det i praktiken att distriktets föreningar tidigare tävlat i två olika regionsmästerskap: föreningarna i Dalarnas, Gästriklands och Upplands friidrottsdistrikt hade tävlat i Svealandsmästerskapen medan föreningarna i Hälsingland tävlat i Norrlandsmästerskapen.

I slutet av 2021 beslutade Svenska Friidrottsförbundet att regionsmästerskapen 2022, såväl inomhus som utomhus, skulle genomföras enligt tidigare distrikts- och regionindelning för att från och med 2023 ske i överensstämmelse med den nya distriktsorganisationen. Det mittsvenska distriktet i sin helhet kommer då att tävla i regionmästerskapen Svealand tillsammans med distrikten Södra Svealand och Gotland-Stockholm.

Ungdomar 13–14 år (födda 2008–2009) fick således under 2022 en sista gång möjlighet att tävla och representera sitt gamla distrikt.

I Svealandsmästerskapen möttes ungdomar från de tidigare distrikten Dalarna, Gästrikland, Närke, Stockholm, Södermanland, Värmland, Västmanland och Uppland.

Norrlandsmästerskapen i sin tur omfattade ungdomar i Hälsingland, Jämtland/Härjedalen, Norrbotten, Medelpad, Västerbotten och Ångermanland.

Inomhus för Svealand arrangerades tävlingen i Södertälje 19–20 Mars.

Klubbar som deltog var:

Gästrikland	Gefle IF och Högbo GIF
Uppland	Alunda SK, Bålsta IK, Enköpings AI, Estuna IF, IFK Märsta, Rånäs 4H, Tierps IF, Upsala IF och Örbyhus IF.
Dalarna	Falu IK, Kvarnsveden FIK, Leksands FIK, IFK Ludvika, IK Stål och Sätters IF.

Lagtävlingen togs hem av Stockholm med Uppland på en andra plats. Gästrikland kom fyra och Dalarna sexa. Alla aktiva kämpade på bra och det blev flera finalplatser och en hel del personliga rekord.

Pallplatser under helgen blev:

Gästrikland	6 guld, 4 silver, 1 brons
Uppland	1 guld, 3 silver, 1 brons
Dalarna	1 brons

Norrlandsmästerskapen inomhus arrangerades i Östersund 19–20 mars.

Klubbar från Hälsingland som deltog var Bollnäs, Strands IF och Söderhamn.

Lagtävlingen i Norrland togs hem av Norrbotten och Hälsingland kom på en 4:e plats. Det var flera finalplatser och personliga rekord.

Pallplatser under helgen: 5 guld, 3 silver och 3 brons.

Svealandsmästerskapen utomhus arrangerades i Eskilstuna den 10–11 september.

Klubbar som deltog var:

Gästrikland	Gefle IF och Högbo GIF
Uppland	Alunda SK, Bålsta IK, Märsta, Rånäs 4H, Tierps IF, Upsala IF och Örbyhus IF.
Dalarna	Falu IK, Kvarnsveden FIK, Leksands FIK, IFK Ludvika, IK Stål och Sätters IF.

Lagtävlingen vanns av Stockholm. Uppland tog en andra plats. Gästrikland kom femma och Dalarna åtta. Distrikten hade många aktiva under helgen som representerade sina län och föreningar. Det blev många personliga rekord och finalplatser.

Pallplatser under helgen:

Gästrikland 7 guld, 2 silver, 5 brons

Uppland 4 guld, 4 silver, 3 brons

Dalarna 1 silver, 3 brons

Det blev även två medaljer på stafetten P14 4x80m. Guld till Gästrikland och silver till Uppland.

Norrlandsmästerskapen utomhus arrangerades i Sollefteå 3–4 september.

Klubbar som deltog från Hälsingland var: Bollnäs, Strands IF och Söderhamn.

Lagtävlingen i Norrland togs hem av Norrbotten och Hälsingland kom på en 6:e plats. Det var flera finalplatser och personliga rekord.

Hälsinglands pallplatser under helgen: 1 guld, 5 silver, 2 brons.

Vi tackar alla de aktiva födda 2008 som varit med och tävlat och samlat poäng vid dessa regionsmästerskap. Nästa år får de gå upp och tävla på USM och vi önskar dem lycka till. Samtidigt välkomnar vi alla våra aktiva födda 2010 att ansluta till dessa tävlingar och laget. Under 2023 kommer alla då att tävla under mittsvensk flagg i regionsmästerskapen Svealand.

3.6.6 Kraftmätningen 15–17 år

Kraftmätningen är en satsning på laganda för friidrottare i tonåren med syfte att inspirera ungdomar att vilja fortsätta med friidrotten. Tävlingen, som är en lagtävling, har fokus på mångsidighet och arrangeras inomhus för 17-åringar och utomhus för 15-åringar.

Vid Kraftmätningen för 17-åringar hade vårt distrikt inga lag som deltog.

Däremot ställde flera mittsvenska föreningar upp med lag i Kraftmätningen 15 år utomhus. Tävlingen genomförs i två omgångar: kvaltävlingar i maj-juni, och en final i slutet av augusti eller början av september. Tävlingen har tre olika tävlingsklasser: P15, F15 och mixklass med både pojkar och flickor. En förening som ställer upp i mixklassen deltar per automatik även i pojk- och flickklassen. Föreningar som önskar delta i Kraftmätningen men inte har tillräckligt många aktiva kan gå ihop med en annan förening och bilda lag.

Under kvaltävlingarna ställde Bålsta IK upp med två lag, Upsala IF med tre lag, Gefle IF med ett lag samt Rånäs 4H och Täby IS med ett gemensamt lag. Flera av lagen avancerade till finalen i Göteborg på Ullevi den 3–4 september där det blev fina placeringar:

Mix (totalt 16 lag)	Gefle IF 3:a Uppsala IF 8:a
F15 (totalt 21 lag)	Gefle IF 2:a Uppsala IF 17:e Rånäs 4H/Täby IS 18:e
P15 (totalt 19 lag)	Uppsala IF 4:a Gefle IF 7:a Bålsta IK 14:e

3.6.7 Veteranfriidrott

Under året satte tävlande från mittsvenska föreningar flera svenska veteranrekord. Vid utgången av 2022 hade följande rekord satts:

Ute					
K40	Stav	3.35m	Malin Forséll, Enköpings AI	Kalmar	27.8.22
K60	800 m	2:39.39	Karin Wåhlstedt, Järvsö IF	Kalmar	26.8.22
K60	1500 m	5:29.36	Karin Wåhlstedt, Järvsö IF	Kalmar	27.8.22
K80	Höjd	1.11	Barbro Gadle, Uppsala IF	Tampere, FIN	7.7.22
K80	Längd	3.10	Barbro Gadle, Uppsala IF	Tampere, FIN	5.7.22
K80	Diskus	22.15m	Ingegerd Björk, Hofors AIF	Tingstäde	6.8.22
K90	Spjut	5.26	Marianne Lundin, Valö IK	Valö	7.8.22
M40	100m	10.78	Lion Martinez, Uppsala IF	Regensdorf, SUI	13.8.22
M60	600 m	1:39.3m+	Håkan Eriksson, Malungs SoFK	Hallsberg	11.9.22
M60	1000 m	2:52.7m	Håkan Eriksson, Malungs SoFK	Torsby	6.9.22
Inne					
K65	5000m	29:42.4m	Ewa Wahlberg, Uppsala LK	Uppsala	17.12.22
M60	2000 m	6:11.6m	Håkan Eriksson, Malungs SoFK	Falun	22.3.22
M60	3000 m	9:31.40	Håkan Eriksson, Malungs SoFK	Västerås	26.2.22

IVSM Femkamp, 12 februari, Rosvalla Multihall, Nyköping. Vid veteranernas inomhusfemkamp var det enbart manliga tävlande från det mittsvenska distriktet. Guld blev det till Lasse Ohtamaa Strands IF i M40 (2 988 p), Anders Silén Strands IF i M55 (3582 p) och Anders Toll Uppsala LK i M60 (3 418 p). Mattias Sandström Falu IK tog brons i M45 (2 297 p).

Veteran-EM, 20–27 februari, Braga, Portugal. Vid inomhus-EM för veteraner fanns två tävlande från mittsvenska föreningar: Carina Lindblom Bollnäs FIK och Anders Toll Uppsala LK. Carina tog ett silver i spjut K35 med ett kast på 19.25m.

IVSM, 25–27 mars, Westinghouse Arena, Västerås. Vid inomhus SM för veteraner var 77 veteraner från 31 mittsvenska föreningar på plats och tävlade om mästerskapsmedaljer. Sammanlagt blev det 69 individuella medaljer varav 30 guld, 18 silver och 21 brons. Malin Forséll Enköpings AIF slog nordiskt rekord i stav K40 och Barbro Gadle Uppsala IF slog nordiskt rekord i både höjd och längd K80. Både Malin och Barbro kom senare under säsongen att putsa rekorden ytterligare. Utöver de individuella medaljerna blev det också två stafettguld i 4x200m till Uppsala LK i K55 och Järvsö IF i M70.

Guld

K40	60m	Malin Forséll, Enköpings AIF	8.36	IVSM
K40	200m	Linda Hjertzell, Upsala IF	28.90	IVSM
K40	60mh	Malin Forséll, Enköpings AIF	9.07	IVSM
K40	Stav	Malin Forséll, Enköpings AIF	3.25 NR40	IVSM
K50	Kula	Vera Koponen, Upsala IF	11:84	IVSM
K55	4x200m	Ewa Wahlberg, Eva Hallin, Kerstin Sjöqvist, Karin Artursson, Uppsala LK	3:00.12	IVSM
K60	400m	Karin Wåhlstedt, Järvsö IF	1:11.75	IVSM
K60	800m	Karin Wåhlstedt, Järvsö IF	2:44.95	IVSM
K60	1500m	Karin Wåhlstedt, Järvsö IF	5:38.72	IVSM
K60	Höjd	Pia Liljedahl, Upsala IF	1.12	IVSM
K75	400m	Eva Widlund Järvsö IF	1:38.99	IVSM
K75	800m	Eva Widlund Järvsö IF	3:48.55	IVSM
K75	1500m	Eva Widlund, Järvsö IF	7:32.36	IVSM
K75	3000m	Eva Widlund Järvsö IF	15:43.34	IVSM
K80	Höjd	Barbro Gadle Upsala IF	1.10 NR80	IVSM
K80	Längd	Barbro Gadle Upsala IF	2.84 NR80	IVSM
M35	3000m	Viktor Hedlöf Kanje, Roslagen LK	9:04.28	IVSM
M35	längd	Jimmy Olsson, Upsala IF	4.68	IVSM
M45	Kula	Fredrik Jansson, Falu IK	12.30	IVSM
M45	Vikt	Daniel Hedström, Valbo AIF	12.58	IVSM
M50	Höjd	Henrik Marcusson, Upsala IF	1.67	IVSM
M55	3000m	Börje Holst, Borlänge LK	4:51.88	IVSM
M55	Höjd	Anders Silén, Strands IF	1.60	IVSM
M55	Stav	Anders Silén, Strand IF	3.30	IVSM
M55	Längd	Anders Silén, Strands IF	5.23	IVSM
M55	Kula	Göran Åberg, Järvsö IF	12.50	IVSM
M60	60m	Mikael Nord, Högbo GIF	8.48	IVSM
M60	800m	Håkan Eriksson, Malungs SoFK	2:17.92	IVSM
M60	60mh	Håkan Näsberg, Bålsta IK	13.19	IVSM
M60	Längd	Anders Toll, Uppsala LK	4.35	IVSM
M70	4x200	Bo Larsson, Kjell Widlund, Gösta Blanck, Torvald Pääjärvi, Järvsö IF	3:14.83	IVSM
M80	Tresteg	Sten F Berglund, Gagnefs IF	6.87	IVSM

Silver

K35	Kula	Carina Lindblom, Bollnäs FIK	7.74	IVSM
K35	Vikt	Carina Lindblom, Bollnäs FIK	7.75	IVSM
K40	800m	Kajsa Petersson, Ludvika FFI	2:28.33	IVSM
K45	800m	Jenny Hellmark, Falu IK	2:49.58	IVSM
K55	60m	Anna-Lena Löow, Söderhamns IF	9.14	IVSM
K55	200m	Anna-Lena Löow, Söderhamns IF	31.01	IVSM
K60	60m	Pia Liljedahl, Upsala IF	10.57	IVSM
K65	3000m	Ewa Wahlberg, Uppsala LK	17:55.49	IVSM
M40	800m	Rory Davies, IF Mantra Sport	2:13.26	IVSM
M40	3000m	Christian Seeger, Uppsala LK	9:22.29	IVSM
M55	Vikt	Lars Gustafsson Sätters IF	12.65	IVSM
M60	200m	Olov Åslund, Upsala IF	28.67	IVSM
M60	Tresteg	Håkan Näsberg, Bålsta IK	7.03	IVSM
M60	3000m	Mikael Tennare, LK Roslagen	12:29.49	IVSM
M70	1500m	Roland Jansson, LK Roslagen	6:11.15	IVSM
M70	Vikt	Pentti Kuusisto, Gefle IF	13.64	IVSM
M80	Längd	Sten F Berglund, Gagnefs IF	3.19	IVSM
M80	3000m	Erik-Åke Tranberg, Sätters IF	22:19.14	IVSM

Brons

K60	400m	Ann-Britt Nilseng, Hemlingby LK	1:32.66	IVSM
K65	60m	Barbro Bobäck, Sätters IF	10.36	IVSM
K65	200m	Kerstin Sjöqvist, Uppsala LK	37.16	IVSM
K65	400m	Kerstin Sjöqvist, Uppsala LK	1:21.80	IVSM
M45	400m	Joakim Pihlstrand-Trulp, LK Roslagen	58.61	IVSM
M45	3000m	Fredrik Swahn, IF Mantra Sport	9:30.98	IVSM
M45	Kula	Daniel Hedström, Valbo AIF	11.25	IVSM
M50	Kula	Fred Stenberg, Gefle IF	12.48	IVSM
M55	800m	Börje Holst, Borlänge LK	2:24.07	IVSM
M55	1500m	Börje Holst, Borlänge LK	4:51.88	IVSM
M55	60mh	Anders Silén, Strands IF	12.14	IVSM
M55	Kula	Lars Gustafsson, Sätters IF	11.80	IVSM
M60	60m	Olov Åslund, Upsala IF	9.20	IVSM
M60	Kula	Tomas Bengtsson, IFK Märsta	11.00	IVSM
M65	200m	Örjan Wedin, Östhammar	53.45	IVSM
M65	Vikt	Peter Lundmark, Bålsta IK	12.40	IVSM
M70	800m	Torvald Pääjärvi, Järvsö IF	3:14.32	IVSM
M70	Kula	Pentti Kuusisto, Gefle IF	10.87	IVSM
M75	200m	Göte Hinders, Sätters IF	35.88	IVSM
M80	Tresteg	Erik-Åke Tranberg, Sälens IF	4.38	IVSM
M80	1500m	Erik-Åke Tranberg, Sälens IF	11:35.55	IVSM

VSM 100km och 24h, 23–24 april, Växjö. I veteran-SM 100km fanns inga deltagare från mittsvenska föreningar bland de tävlande i veteranklass. Däremot deltog åtta mittsvenska veteraner på 24-timmars och det blev åtta medaljer: tre guld, två silver och tre brons.

Guld

M40	24h	Erik Olofsson, IF Mantra Sport	266.587	VSM24h
M45	24h	Fredrik Stjärnväy, Sweden Runners IF	206.127	VSM24h
K75	24h	Anne-Sofie Sundholm, Bälinge IF	42.777	VSM24h

Silver

K50	24h	Ann-Sofie Åhman, Söderbykarls IF	169.484	VSM24h
M75	24h	Bertil Palmqvist, Bälinge IF	110.632	VSM24h

Brons

M35	24h	Marcus Danielsson, Uppsala LK	112.496	VSM24h
K35	24h	Annastina Danielsson, Hemlingby LK	107.079	VSM24h
K50	24h	Annika Johanson, Sweden Runners IF	162.855	VSM24h

VSM Trail lång 73 km, 40 april, Göteborg. Under SM i lång trail delades även SM-medaljer ut i veteranklasserna 35 år och uppåt. Bland de tävlande fanns två tävlande från mittsvenska föreningar. I K35 vann Zara Lundgren (Nordanstig) med tiden 7:44:43. Richard Celius Sweden Runners IF tävlade i M40 men nådde ej pallplats.

VSM femkamp 21–22 maj, Sunnerbovallen, Ljunby. Som enda tävlande från mittsvenska distriktet var Anders Toll (Uppsala LK). Han tog guld i klassen M60 med poängen 2 892.

VSM stafett, 28–29 maj, Slottsskogsvallen, Göteborg. Som enda mittsvenska förening på plats ställde Uppsala IF upp med två veteranlag. I M45 sprang (Svante Franzon, Mikael Axelsson, Marcus Höglund) hem en silvermedalj 3x800m på tiden 7:15.29. I M35 4x100 blev Uppsalalaget tyvärr diskvalificerat.

VSM 40km trail, 12 juni, Genarp. Alexander Lemland (Sweden Runners, M40), enda mittsvensk deltagare i veteranklass var tyvärr tvungen att bryta loppet.

VSM 10km, 16 juni, Rålambshovsparken Stockholm. Veteran-SM på 10km avgjordes tillsammans med JSM och SM. I veteranklasserna var nio mittsvenska föreningar representerade fördelat på 14 tävlande. Sammanlagt blev det sju veteranmedaljer, varav fyra guld, två silver och ett brons.

Guld

K55	Anna-Karin Wikström 65, Uppsala LK	42:00
K75	Gunilla Juthback 46, Hemlingby LK	1:00:45
M40	Erik Hellström 80, Strands IF	32:36
M55	Börje Holst 66, Borlänge LK	37:17

Silver

M40	Christian Seeger 82, Uppsala LK	33:33
M50	Per Jemth 71, LK Roslagen	35:07

Brons

M50	David Wijk 70, Högbo GIF	36:22
-----	--------------------------	-------

Veteran-VM (World Masters Athletics Championships), 29 juni – 10 juli, Tammerfors, Finland. Vid veteran-VM var 26 veteraner från 13 olika mittsvenska föreningar på plats och tävlade i de blågula färgerna. Det tog sammanlagt 11 medaljer varav sex guld, två silver och tre brons. Inte nog med det. Barbro Gadle (Upsala IF) satte europarekord i höjd K80, och nordiskt rekord i längd K80. Nordiskt rekord satte även Eva Videnlund (Järvsö) i 800m K75. I stafetten 4x100m K35 var Sara Wiss (Upsala IF) med och vann med nytt europarekord.

Guld

K35	100m	Sara Wiss, Upsala IF	11.95
K35	4x100m	Sara Wiss, Upsala IF (Lag: Sara Wiss, Paulina Orell Sahlberg, Anna Björkstedt och Elin Bjerre)	48.12 ER35
K75	100 m	Barbro Bobäck Sätters IF	16.64
K75	200 m	Barbro Bobäck Sätters IF	36.09
K80	Höjd	Barbro Gadle, Upsala IF	1.11 ER80
K80	Längd	Barbro Gadle, Upsala IF	3.10 NR80
M40	100m	Lion Martinez, Upsala IF	10.65w
M40	4x100m	Lion Martinez, Upsala IF (Lag: Hjalmar Didrikson, Lion Martinez, Anders Logg, Mårten Skogman)	44,51

Silver

M55	Diskus	Anders Larsson, Gefle IF	46.32
K75	400 m	Eva Widelund, Järvsö IF	1:38.26

Brons

K75	800 m	Eva Widelund, Järvsö IF	3:38.32 NR75
K75	1500 m	Eva Widelund, Järvsö IF	7:34.38
M55	Kula	Anders Larsson, Gefle IF	14.61

VSM-halvmaraton, 13 juli, Anderstorp. VSM och SM i halvmaraton avgjordes samtidigt. Tre manliga tävlande från mittsvenska föreningar i veteranklasserna. Inga medaljer.

VSM 26–28 augusti, Fredriksskans IP, Kalmar. Vid veteran-SM var drygt sextio veteraner från 23 olika mittsvenska föreningar på plats och tävlade. Sammanlagt blev det 98 individuella medaljer: 37 guld, 33 silver och 28 brons. Utöver det blev det två guld i 1000m stafett*, dels till Upsala IF i klassen M40, dels till Järvsö IF i M80. Tre nordiska rekord sattes: Malin Forséll Enköpings AIF 80mh K40 samt Karin Wåhlstedt Järvsö IF 800m K60 och 1500m K60.

Guld

K35	Sara Wiss Upsala IF (100m 12.25; 200m 25.25)
K40	Malin Forséll Enköping AIF (80mh 12.48; stav 3.35 NR40)
K60	Karin Wåhlstedt Järvsö IF (400m 1:11.90; 800 m 2:39.39 NR60 ; 1500 m 5:29.36 NR60)
K75	Barbro Bobäck Säter (100m 16.75)
K80	Barbro Gadle Upsala IF (höjd 1.08; längd 2.95), Ingegerd Björk Hofors AIF (kula 7.24; diskus 19.27)
M35	Robert Alneroth Gefle IF (vikt 16.45; slägga 52.40)
M40	Henrik Åkeblom Upsala IF (100m 11.46, 200m 23.50), Stefan Alneroth Gefle IF (vikt 12.24; slägga 41.97), *Upsala IF - Peder Berge, Julian Gabert, Henrik Åkeblom, Lion Martinez (1000 m stafett 2:06.57).
M45	Daniel Hedström Valbo (vikt 12.47, slägga 36.09)
M55	Börje Holst Borlänge LK (5000m 18:00.99), Gunnar Söderberg Uppsala LK (3000 m hinder 13:00.06; 400 m häck 1:17.79), Anders Larsson Gefle IF (kula 13.18, diskus 46.34, vikt 14.67)
M60	M60 800 m (26.8): 1) Anders Toll Uppsala LK (800m 2:24.40; 300mh 58.51), Håkan Eriksson Malungs SoFK (10 000m 36:30.35), Tomas Bengtsson IFK Märsta (stav 2.50; längd 4.25)
M70	Pentti Kuusisto Gefle (diskus 37.27)
M80	Sten F Berglund Gagnefs IF (tresteg 6.72), Rolf Larsson Hofors AIF (diskus 24.53), *Järvsö IF - Gösta Blanck, Bo Larsson, Kjell Widelund, Torvald Pääjärvi (1000 m stafett 4:09.11).
M85	Bernhard Karlsson Valö IK (kula 9.27; vikt 10.29; slägga 21.99; spjut 18.92)

Silver

K50	Vera Koponen Upsala IF (stav 2.00; diskus 29.09), Eva Olesjö IFK Märsta (tresteg 7.45).
K55	Ann Wiborgh Haraldsson Upsala IF (100m 16.30)
K65	Kerstin Sjöqvist Uppsala LK (100m 18.37; 200 m 37.02, 400 m 1:21.67)
K75	Barbro Bobäck Säter IF (200m 36.18), Eva Widelund Järvsö IF (400m 1:37.83; 800m 3:40.04; 1500m 7:26.05)
M35	Per Johnsson Söderhamn (400m 56.71) Robert Alneroth Gefle IF (diskus 40.65)
M40	Stefan Alneroth Gefle IF (kula 10.61)
M45	Daniel Hedström Valbo (kula 11.38)
M50	Svante Lenke Upsala IF (1500m 4:36.44), Fred Stenberg Gefle IF (kula 12.62)
M55	Börje Holst Borlänge LK (10 000 m 38:23.14), Lars Gustafsson Säter IF (kula 11.78), Lars Karlsson Östhammar (diskus 38.07), Anders Larsson Gefle IF (slägga 36.42)
M60	Tomas Bengtsson IFK Märsta (längd 4.25), Lennart Walter Strands IF (spjut 33.26)

M70	Stig-Arne Mattsson Järvsö IF (kula 10.86), Pentti Kuusisto Gefle (vikt 12.70; spjut 30.78)
M80	Sten F Berglund Gagnef (400m 1:32.50; 800m 3:40.95; längd 3.00), Gösta Blanck Järvsö IF (höjd 1.04), Erik-Åke Tranberg Sälens IF (tresteg 2.06), Rolf Larsson Hofors AIF (kula 9.10)
M85	Bernhard Karlsson Valö IK (diskus 19.26)

Brons

K45	Elisabeth Mandorf, Bålsta IK (10 000m 46:16.61; höjd 1.20)
K55	Ann Wiborgh Haraldsson, Upsala IF (200m 33.41)
K65	Ewa Wahlberg Uppsala LK (200m 47.18; 400m 1:53.15), Kerstin Sjöqvist Uppsala LK (800m 3:17.92), Marketta Korpi Rånäs 4H (diskus 14.86; vikt 7.82; slägga 17.51; spjut 12.19).
M40	Lion Martinez Upsala IF (spjut 26.65)
M45	Daniel Hedström Valbo (diskus 35.02)
M50	Svante Lenke Upsala IF (800m 2:22.83), Henrik Marcusson Upsala IF (höjd 1.63), Fred Stenberg Gefle IF (stav 2.30)
M55	Börje Holst Borlänge LK (1500m 4:55.10), Reijo Kuha Djurmo Sifferbo (spjut 40.26)
M60	Olov Åslund Upsala IF (200m 29.21) Björn Pettersson Bollnäs FIK (spjut 31.52)
M65	Per-Olof Larsson Enköping AIF (höjd 1.40), Östen Eriksson Valö IK (vikt 9.88) Torvald Pääjärvi Järvsö (800m 3:01.62)
M75	Göte Hinders Säter (200m 35.92), Jöran Westberg Märsta (kula 9.60)
M80	Erik-Åke Tranberg Sälens IF (200m 59.48, vikt 6.18), Sten F Berglund Gagnef (1500m 7:38.75), Sten F Berglund Gagnef (höjd 1.04).

VSM Maraton, 3 september, Helsingborg. Sju veteraner representerande tre olika mittsvenska föreningar var bland de tävlande. Christian Dahlmann Uppsala LK vann guld i M45 med tiden 2:47:14.

VSM Terräng, 22–23 oktober, Vällingby Stockholm. Veteran-SM i terräng arrangerades i samband med terräng-SM för seniorer, juniorer och ungdomar. I veteranklasserna fanns flera (26st) tävlande för flera (14st) olika mittsvenska föreningar. Sammanlagt blev det åtta individuella medaljer varav ett guld, fyra silver och tre brons. Därutöver blev det ett lagsilver till LK Roslagen i K35.

Guld

M60	4km	Håkan Eriksson, Malungs SoFK	14:21
-----	-----	------------------------------	-------

Silver

K35	8km Lag	Karin Hübinette, Carola Eriksson, Therése Carlsson, LK Roslagen	43
K70	4km	Inga-Lill Schrevelius, Hemlingby LK	25:28
K75	4km	Gunilla Juthback, Hemlingby LK	24:17
M40	8km	Robin Pino, Uppsala LK	27:33
M70	4km	Bo Larsson, Järvsö IF	19:49

Brons

K45	8km	Therése Carlsson, LK Roslagen	35:48
M50	8km	Per Jemth, LK Roslagen	28:54
M75	4km	Per Wennberg, Hemlingby LK	33:43

3.6.8 Parafriidrott¹

Mittsvenska parafriidrottare har under året deltagit vid flertalet mästerskap, såväl internationella som svenska.

3.6.8.1 Internationella mästerskap

Sverige har skickat tävlande till sex olika internationella mästerskap för parafriidrottare. Mittsvenska föreningar har varit representerade vid samtliga.

Europeiska ungdomsspelen i parafriidrott, 27 juni–4 juli 2022, Finland. Till EPYG (European Para Youth Games, födda 2006 eller senare) var Falu IK:s Ellen Westling uttagen. I klassen t-35 vann hon längden med ett hopp på 2,95 och kom på femte plats på 100m med tiden 18.12.

Virtus-EM, 17–24 juli, Krakow, Polen. Till Virtus-EM (Virtus European Summer Games) var Martin Jansson, Rehns BK uttagen att representera Sverige. I klassen I-20 kom Martin på sjätteplats i både 5000m (17:10:42) och 10 000m (37:30:35).

Nordiska Mästerskapen i Parafriidrott, 20–21 augusti, Sävstaås IP i Bollnäs. Flera mittsvenska parafriidrottare var uttagna. Sammanlagt 10 medaljer: 6 guld, 3 silver och 1 brons.

Guld

T-35 K	100m	Ellen Westling, Falu IK	17.84	NM Para
T-35 K	200m	Ellen Westling, Falu IK	38.53	NM Para
T-35 K	Längd	Ellen Westling, Falu IK	3.01	NM Para
I-20 K	400m	Lina Hedberg, Bollnäs FIK	1:14.76	NM Para
S-12 M	Diskus	Joel Jansson, Bollnäs FIK	30.25	NM Para
S-12 M	Spjut	Joel Jansson, Bollnäs FIK	41.64	NM Para

Silver

I-20 K	100m	Lina Hedberg, Bollnäs FIK	14.94	NM Para
I-20 M	1500m	Martin Jansson, Rehns BK	4:36.37	NM Para
I-20 M	5000m	Martin Jansson, Rehns BK	16:51.00	NM Para

Brons

I-20 K	Längd	Lina Hedberg, Bollnäs FIK	3.21	NM Para
--------	-------	---------------------------	------	---------

Utöver uppräknade medaljplatser kom Emma Persson från Bollnäs FIK på en fin femteplats i I-20 100m med nytt PB 17:53. I den mixade stafetten 4x100m var Lina

¹ Parafriidrott integrerades i Svenska Friidrottsförbundet 1 januari 2022. I begreppet parafriidrott inkluderas personer med funktionsnedsättning (rörelse-, syn- eller intellektuell funktionsnedsättning). För att aktiva med funktionsnedsättning ska ges förutsättningar att tävla på lika villkor utifrån sina förutsättningar använder man ett klassificeringssystem för att dela in utövarna i olika klasser. I Sverige utgår man från de tre ovan nämnda indelningarna. Dessa tre kategorier delas i sin tur in i åtta klasser: Rullstol, R-stående, Framerunning R-71 (svår cp-skada) respektive R-72 (måttlig eller lättare cp-skada), Synnedsättning S-11, S-12 och S-13 (ju högre siffra desto sämre syn) och intellektuell funktionsnedsättning (I-20). Redskapsvikter: Samma som för seniorer. Internationellt finns betydligt fler klasser. Det svenska klassificeringssystemet följer det internationella men man har slagit samman klasser för att möjliggöra startfält med mer konkurrens. (Källa: www.friidrott.se)

Hedberg (Bollnäs FIK) och Ellen Westling (Falu IK) med och sprang hem en fjärdeplats till Sverige med tiden 1:12.58.

Virtus-VM i halvmaraton 2–5 september, Portugal. Martin Jansson (Rehns BK) var som enda svensk uttagen. Det blev en fin sjundeplats med tiden 01:21:05 i klassen I-20.

Virtus Terräng-VM, 16–22 november, San Diego, USA. I klassen I-20 män kom Martin Jansson (Rehns BK) på 14:e plats i både korta och långa terrängen.

IWAS VM, 26–28 november, Montegordo, Portugal. Till IWAS VM (International Wheelchair and Amputee Sports Federation) var Ellen Westling (Falu IK, U20, T35) uttagen. Hon slutade på en fjärde plats på 100m (17.99) och en sjätte plats på 200m (38,26). I längd slog hon till med världsrekord när hon hoppade 3.07 vilket resulterade i 987 poäng. I och med det kvalade Ellen även till IPC VM (The World Para Athletics Championships) 2023.

3.6.8.2 Svenska mästerskap

ISM i parafriidrott, 27 mars, Höghammarhallen i Bollnäs. Mittsvenska föreningar hade flera tävlande på plats. I de SM-klassade grenarna deltog 17 aktiva från fem olika mittsvenska föreningar. Tillsammans kammade de hem inte mindre än arton mästerskapsmedaljer: åtta guld, fem silver och fem brons.

Guld

R-stående K	60m	Ellen Westling, Falu IK	11.25	ParaISM,
R-stående K	200m	Ellen Westling, Falu IK	40.17	ParaISM,
R-stående K	Längd	Ellen Westling, Falu IK	2.73	ParaISM
I-20 K	200m	Lina Hedberg, Bollnäs FIK	32.75	ParaISM
I-20 K	Kula	Alexandra Bergström, Bollnäs FIK	7.11	Para ISM
I-20 M	800m	Martin Jansson, Rehns BK	2:18.91	Para ISM
I-20 M	Kula	Oscar Karell, LK Roslagen	9.06	ParaISM
S-12 M	Höjd	Joel Jansson, Bollnäs FIK	155	ParaISM
S-12 M	Kula	Joel Jansson, Bollnäs FIK	9.93	ParaISM

Silver

I-20 K	60m	Lina Hedberg, Bollnäs FIK	9.43	ParaISM
I-20 K	200m	Tuva Svensson, Bollnäs FIK	40.93	ParaISM
I-20 K	Kula	Sara Jonsson, LK Roslagen	6.10	ParaISM
I-20 M	800m	Philip Bäckman, Högbö GIF	2:54.90	ParaISM
I-20 M	Kula	Lars Jansson, LK Roslagen	4.62	ParaISM

Brons

I-20 K	200m	Elin Hedblom, Bollnäs FIK	42,78	ParaISM
I-20 K	Längd	Lina Hedberg, Bollnäs FIK	2.96	ParaISM
I-20 M	200m	Philip Bäckman, Högbö GIF	30.25	ParaISM
I-20 M	800m	Patrik Göthlin LK Roslagen	2:59.34	ParaISM
I-20 M	Längd	Emil Fågelström, LK Roslagen	3.38	ParaISM

SM parafriidrott, 6–7 augusti, Norrköpings Friidrottsarena, Norrköping. Tre tävlande från mittsvenska föreningar deltog. Tillsammans vann de sex SM-medaljer varav fem guld och ett silver.

Guld

R-stående K	100m	Ellen Westling, Falu IK	17.33w	ParaSM
R-stående K	200m	Ellen Westling, Falu IK	36.43w	ParaSM
R-stående K	Längd	Ellen Westling, Falu IK	2.85w	ParaSM
I-20 K	800m	Lina Hedberg, Bollnäs FIK	3:10.96	ParaSM
I-20 M	800m	Martin Jansson, Rehns BK	2:13:66	ParaSM

Silver

I-20K	100m	Lina Hedberg, Bollnäs FIK	14.97	ParaSM
-------	------	---------------------------	-------	--------

4. Förvaltningsberättelse

Balans- och resultaträkning Mittsvenska Friidrottsförbundet

Mittsvenska Friidrottsförbundet 887000–4796

Räkenskapsår 2022-01-01 - 2022-12-31

Period: 2022-01-01 - 2022-12-31

Senaste verum A 159

Balansrapport ÅRL

	Ing balans	Ing saldo	Period	Utg balans
TILLGÅNGAR				
Anläggningstillgångar				
Immateriella anläggningstillgångar				
1010 Kassa	334,50	334,50	-202,00	132,50
1020 Postgiro	14 970,40	14 970,40	1 210,00	16 180,40
Summa immateriella anläggningstillgångar	15 304,90	15 304,90	1 008,00	16 312,90
Summa anläggningstillgångar	15 304,90	15 304,90	1 008,00	16 312,90
Omsättningstillgångar				
Kassa och bank				
1940 Bankkonto	145 501,15	145 501,15	907 964,28	1 053 465,43
1941 Nordeakonto	21 227,44	21 227,44	29,52	21 256,96
1943 HFIF Fonden	10 993,58	10 993,58	0,00	10 993,58
1945 O Arvidsson fonden	17 350,27	17 350,27	0,00	17 350,27
Summa kassa och bank	195 072,44	195 072,44	907 993,80	1 103 066,24
Summa omsättningstillgångar	195 072,44	195 072,44	907 993,80	1 103 066,24
SUMMA TILLGÅNGAR	210 377,34	210 377,34	909 001,80	1 119 379,14
EGET KAPITAL, AVSÄTTNINGAR OCH SKULDER				
Eget kapital				
2018 Eget kapital	0,00	0,00	-958 745,03	-958 745,03
2098 Balanserat kapital	-164 398,75	-164 398,75	118 420,16	-45 978,59
2099 Årets resultat	-45 978,59	-45 978,59	-51 716,93	-97 695,52
Summa eget kapital	-210 377,34	-210 377,34	-892 041,80	-1 102 419,14
Kortfristiga skulder				
2710 Personalskatt	0,00	0,00	-7 377,00	-7 377,00
2730 Arbetsgivaravgifter	0,00	0,00	-9 583,00	-9 583,00
Summa kortfristiga skulder	0,00	0,00	-16 960,00	-16 960,00
SUMMA EGET KAPITAL, AVSÄTTNINGAR OCH SKULDER	-210 377,34	-210 377,34	-909 001,80	-1 119 379,14
BERÄKNAT RESULTAT	0,00	0,00	0,00	0,00

Resultatrapport ÅRL

Mittsvenska Friidrottsförbundet 887000-4796			Senaste vernr A 159
Räkenskapsår 2022-01-01 - 2022-12-31, Period 2022-01-01 - 2022-12-31			
RÖRELSENS INTÄKTER	Period	Akkumulerat	Period fg år
Nettoomsättning			
3012 Inomhus-DM	82 839,50	82 839,50	0,00
3019 Läger	282 189,50	282 189,50	0,00
3310 Start o amnålningsintäkter	2 160,00	2 160,00	0,00
Summa nettoomsättning	367 189,00	367 189,00	0,00
Övriga rörelseintäkter			
3900 bidrag Svenska Friidrottsförbundet	186 766,00	186 766,00	0,00
3902 RF SISU Uppland	94 772,00	94 772,00	0,00
3988 Lönebidrag	46 444,00	46 444,00	0,00
Summa övriga rörelseintäkter	327 982,00	327 982,00	0,00
SUMMA RÖRELSENS INTÄKTER	695 171,00	695 171,00	0,00
RÖRELSENS KOSTNADER			
Råvaror och förnödenheter			
4005 Bidrag DFIF	-61 775,00	-61 775,00	0,00
4010 DM medaljer	-14 571,00	-14 571,00	0,00
4012 DM	-720,00	-720,00	0,00
4013 Utomhus-DM	-7 308,00	-7 308,00	0,00
4014 Långloppsserien	-2 160,00	-2 160,00	0,00
4019 Läger	-117 144,00	-117 144,00	0,00
4020 Norrlandsmästerskapen	-20 988,00	-20 988,00	0,00
4060 Kläder	-6 669,00	-6 669,00	0,00
Summa råvaror och förnödenheter	-231 335,00	-231 335,00	0,00
BRUTTOVINST	463 836,00	463 836,00	0,00
Övriga externa kostnader			
5010 Hallhyra	-26 097,00	-26 097,00	0,00
5011 Lokalhyra övrigt	-13 146,00	-13 146,00	0,00
5015 Idrottsservice	-3 467,00	-3 467,00	0,00
5170 Hotell kostnader	-4 947,00	-4 947,00	0,00
5800 Utbildning	-61 530,00	-61 530,00	0,00
5820 Resekostnader	-15 264,00	-15 264,00	0,00
6110 Kontorsmaterial	-124,00	-124,00	0,00
6390 Övrigt förbrukningsmaterial	-2 646,00	-2 646,00	0,00
6450 Årsmöte	-3 927,00	-3 927,00	0,00
6455 Årsmöte förbundet	-1 920,00	-1 920,00	0,00
6460 Sammanträdeskostnader	-3 042,00	-3 042,00	0,00
6570 Bankavgifter	-900,00	-900,00	0,00
6571 Postgiroavgifter	-950,00	-950,00	0,00
6820 Portokostnader	-78,00	-78,00	0,00
6992 Övriga extrna kostnader ej avdragsgilla	-1 250,00	-1 250,00	0,00
Summa övriga externa kostnader	-139 288,00	-139 288,00	0,00

Resultatrapport ÅRL

Mittsvenska Friidrottsförbundet 887000-4796

Senaste ver nr A 159

Räkenskapsår 2022-01-01 - 2022-12-31, Period 2022-01-01 - 2022-12-31

Personalkostnader		Period	Ackumulerat	Period fg år
7010	Idrottsutövare	-35 500,00	-35 500,00	0,00
7011	Resekostnader	-14 715,00	-14 715,00	0,00
7110	Löner till idrottsutövare och tränare	-22 000,00	-22 000,00	0,00
7210	Löner till tjänstemän	-101 800,00	-101 800,00	0,00
7510	Lagstadgade sociala avgifter	-38 896,00	-38 896,00	0,00
7690	Övriga kostnader	-13 971,00	-13 971,00	0,00
Summa personalkostnader		-226 882,00	-226 882,00	0,00
RÖRELSERESULTAT		97 666,00	97 666,00	0,00
Finansiella poster				
8020	Ränteintäkter	29,52	29,52	0,00
Summa finansiella poster		29,52	29,52	0,00
RESULTAT EFTER FINANSIELLA POSTER		97 695,52	97 695,52	0,00
SUMMA RÖRELSENS KOSTNADER		-597 475,48	-597 475,48	0,00
Årets resultat				
8999	Redovisat resultat	-97 695,52	-97 695,52	0,00
Summa årets resultat		-97 695,52	-97 695,52	0,00
BERÄKNAT RESULTAT		0,00	0,00	0,00

Kommentarer till bokslut

En budget skulle läggas i samband med vårmöte, strax för detta slutar kassören och ett av gamla distrikten fick längre tid på sig att avsluta.

I balans och resultatrapporten saknas ett av de gamla distrikten.

Eftersom intentionerna var slå ihop distrikten har vi strävat mot ett gemensamt bokslut. Men misslyckats med detta.

Ingen serviceavgift av föreningarna har tagits ut under 2022.

5. Verksamhetsplan 2023 för Mittsvenska Friidrottsförbundet

Mittsvenska Friidrottsförbundet ska under 2023 verka för gemenskap och vara en plattform för friidrotten inom distriktet genom att:

- ✓ Arbeta för goda förutsättningar för distriktets föreningar att bedriva träning och tävling genom att stötta föreningsutveckling i samverkan med våra tre RF-SISU-distrikt och SFIF. Fortsätta för att arbeta för en jämställd och inkluderande friidrott - att göra friidrott till en idrott för alla, hela livet.
- ✓ Genomföra utbildningsuppdraget från Svensk Friidrott vad gäller utbildning av ledare, tränare, funktionärer och distriktsdomare. Även vara aktiva i frågor kring övrig utbildning av föreningar, ledare och aktiva inom olika områden.
- ✓ Arbeta för att unga ledare inom distriktet kan mötas för kunskapsutbyte och gemenskap. Etablera en ungdomskommitté inom distriktet vars syfte är att stärka ungdomars och unga ledares roll inom Mittsvensk friidrott, ge dem möjlighet att påverka verksamheten samt växa inom friidrotten.
- ✓ Ta ut starka distriktslag till Regionsmästerskapen 13–14 år inom- och utomhus samt främja god sammanhållning, bredd och gemensam värdegrund i lagen.
- ✓ Arrangera Regionsmästerskapen 13–14 år utomhus i samarbete med förening.
- ✓ Arrangera gemensamma tränings- och inspirationstillfällen, varav ett för 14–17-åringar, samt en större gemensam tränings- och inspirationsdag för flera åldrar i samband med vår- eller höstmötet.
- ✓ I samarbete med distriktets medlemsföreningar, eller genom att uppdra medlemsföreningar, arrangera följande DM-tävlingar: arena-DM inomhus (Gävle) och utomhus, mångkamp, stafett, 10 000 m, 5000 m, 3000 m, 2000 m, terräng, 10 km landsväg, halvmaraton samt maraton, i den mån det är möjligt.
- ✓ Koordinera distriktets tävlingskalender, handlägga sanktioner för tävling inom distriktet samt godkänna distriktsrekord i enlighet med fastställda regelverk.
- ✓ Aktivt arbeta med att stärka den nya distriktsorganisationen Mittsvenska FIF verksamhetsmässigt och ekonomiskt samt verka för att fattade beslut genomförs på ett sätt som är gynnsamt för friidrotten i det nya distriktet som helhet.
- ✓ Fortsätta inkludering av parasporten inom friidrotten samt påbörja implementering av OCR, Ultra och trail på distriktsnivå.

6. Styrelseledamöter

Styrelseledamöter inom Mittsvenskas Friidrottsförbund sedan förbundet bildades 2022.
Inom parentes anges antalet år i styrelsen

Jenny Eriksson (1)	2022–
Tobias Heldt	2022 (t.o.m. mars 2022)
Annica Hjort (1)	2022–
Josefin Häggblom (1)	2022–
Ann-Sofie Lundblad (1)	2022–
Leif-Göran Mosell (1)	2022–
Christina Ridderstråle (1)	2022–
Mats Åkerlind (1)	2022–

Adjungerade till styrelsen:

-

Presidierna

Presidierna inom Mittsvenska Friidrottsförbundet sedan förbundets bildande 2022.

Ordföranden

Leif-Göran Mosell	2022–
-------------------	-------

Vice ordföranden

Christina Ridderstråle	2022–
------------------------	-------