

NYHETSBREV

NR 7 - 2026



Hej på er, här kommer ett nyhetsbrev fulladdat med information om allt från MITTMEET till tävlingar, utbildning och träningsdagar som vi hoppas att ni ska ha nytta av, sprid det gärna till övriga i er förening.

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

MITTMEET - FALUN 10-11 OKTOBER



Breddläger

Det blev en fantastisk premiär av vårt nya koncept MITTMEET där vi samlade:

- Breddläger för aktiva i åldern 12-17 år
- Tränarforum med föreläsning och workshop
- Höstmöte
- Mittsvenskans friidrottsgala

Nästan 100 ungdomar deltog på breddlägret där friidrottsträningen varvades med teoripass om grundträning och en inspirationsföreläsning av Kaiza Karlén.

Under lördagens tränarforum föreläste Kaiza Karlén om osunda normer och kroppsideal samt hur man som tränare kan bygga en idrottskultur där människan bakom prestationen får plats.

Höstmötet gästades av 27 representanter från 13 olika föreningar och vi riktar ett stort tack till Johan Storåkers (SFIF), Anders Svanholm (SFIF) och Marie Seveborn (Alunda) som på temat anläggningsfrågor berättade om vilken hjälp som finns att få och hur man på bästa sätt kan söka stöd från Allmänna Arvsfonden.

Avslutningsvis några ord om vår allra första friidrottsgala som bjöd på både guldhattar, ballonger och prispokaler i långa rader...

Det förrättades prisutdelning för pristagarna i Mittsvenska tävlingsseriens individuella klasser och vi lyfter på guldhattarna för segrarna som är:



- ☆ Irma Karlsson – Stora Skedvi (F13)
- ☆ Theo Hodzic – Upsala IF (P13)
- ☆ Minna Alm – Hofors AIF (F15)
- ☆ Benjamin Samuelsson – Strands IF (P15)
- ☆ Alice Lindblom – Gefle IF (F17)
- ☆ Arvid Kvarnback – Leksands FIK (P17)
- ☆ I Lagtävlingen 7-11 år segrade Sätters IF

Galan avslutades med att Malou Sköld tilldelades priset ÅRETS MITTSVENSK 2026 med motiveringen: *För sin positiva energi, sitt stora engagemang, sitt driv, sin kreativitet, sin kunskap och allt hon gör för friidrotten och Mittsvenska Friidrottsförbundet.*

(Prisutdelning för lagtävlingen 7-11 år skedde i anslutning till sista tävlingen som var Upsalaspelen)

Vi hoppas att alla ni som deltog på MITTMEET vill hjälpa oss med att svara på några frågor i vår utvärderingsenkät: [Utvärdering av MITTMEET – Fyll i formulär](#)

TÄVLING

DM-tävlingar 2027



28 april	3.000m på bana – IF Mantra Sport (Uppsala)
8 maj	Halvmaran – Sätters IF
15 juni	5.000m på bana – IF Mantra Sport (Uppsala)
5 Oktober	10.000m på bana – IF Mantra Sport
17 oktober	Maraton – Uppsala Marathon

Vi söker nu fler arrangörer så känner ni redan nu att ni vill vara DM-arrangör nästa år så skicka in en intresseanmälan till oss (senast 30 november) mittsvenska@friidrott.se
 Det kan vara ett helt grenprogram, ett urval grenar, eller ett urval klasser.
 Vid flera intressenter kommer vi ta hänsyn till grenprogram och klasser i vårt val.
 Vi ser gärna att DM-tävlingar för seniorer och äldre juniorer har WCR-sanktion.

RM 2027

Vi vill redan nu skicka en liten "Save the date" inför vårens inomhus-RM som kommer att gå av stapeln i Örebro den 20-21 mars.
 Det är aktiva födda 2013-2014 som inbjuds att delta och vi hoppas på ett rekordstort Mittsvenskt deltagande så börja redan nu att förbereda och peppa era aktiva så att de vill vara och kämpa i det Mittsvenska laget.
 Vi hoppas kunna komma med mer info om RM i vårt nästa nyhetsbrev i slutet av året.



2028 är det dags för Mittsvenska att stå som värd för inomhus-RM i mars och vi söker nu efter arrangörer till detta. Bålsta IK arrangerade RM nu i september så där finns mycket råd och tips att få om ni har några funderingar. Kontakta oss på Mittsvenska om ni känner er sugna på att just er arena ska vara tävlingsplatsen för RM i mars 2028.

TRÄNINGSDAGAR

Tjejkväll i Uppsala

Den 30 januari bjuder ungdomskommittén, med Anna Chalon i spetsen, in alla tjejer födda 2012-2015 till en träningsdag i Uppsala med avslutande tjejkväll och pizzabuffé. Det kommer att bli en dag fylld av girlpower med träningar, föreläsningar och tjejsnack. Dagen är kostnadsfri men du måste anmäla dig, det finns 100 platser så det är först till kvarn som gäller. Scanna eller klicka på QR-koden för att komma till anmälan.



Frågor besvaras av Anna Chalon, annamariachalon@gmail.com

Ungdomskommittén

Inför RM i Bålsta arrangerade ungdomskommittén en träningsdag i Uppsala där både träning och gemenskap stod i fokus. Intresset var som vanligt stort och vi hoppas att dagen även ledde till nya bekanskap som kan hänga kvar under många år framöver.

Veterankommittén

Uppsala fick även stå värd för våra något äldre friidrottare när veterankommittén bjöd in till en träningsdag den 17 oktober. Ett 30-tal veteraner i blandade åldrar deltog och det tränades sprint, häck, hopp och allehanda kast. En mycket lyckad dag 😊

UTBILDNING

Nu är det äntligen dags för vår efterfrågade **steg 1 utbildning**, det första obligatoriska steget i Svensk Friidrotts utbildningssteg för tränare. Tillsammans med steg 2 och RF-SISU:s Grundutbildning för tränare utgör den friidrottens grundutbildning för tränare. Mer info om steg 1 och inbjudan hittar du på vår hemsida [HÄR](#)
Sista anmälningsdag är 6 november så skynda skynda!



På [Kunskapsarenan](#) finns info om alla utbildningar och vi vill slå ett extra slag för [TÄVLINGENS ABC](#)

Ett perfekt hjälpmedel för alla funktionärer, oavsett tidigare erfarenhet, som vill känna sig trygga i sin roll som funktionär. Utbildningen är digital och helt kostnadsfri. HUR BRA SOM HELST!

Det finns även en digital och kostnadsfri utbildning inom [VÄRDEGRUND & TRYGGHET](#). Tipsa gärna alla i er förening att genomgå den.

Har ni behov av utbildning

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

Vi erbjuder följande utbildningar:

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

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

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

Vi söker utbildare

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

Mittsvenska står för ev. kostnader kring utbildningen.

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

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

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

Skicka ditt intresse till utbildning.mittsvenska@friidrott.se

SOCIALA MEDIER

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



HÄLSNINGAR FRÅN STYRELSEN



Styrelsen består av: Elisabeth Mandorf - Bålsta IK, Claes Littorin - Alunda SK, Annica Hjort - Sätters IF, Jenny Axelsson - Gefle IF, Krikor Krekorian - UIF och Malou Sköld - Bollnäs FIK