

# NYHETSBREV

NR 4 - 2026



Nu stundar en riktigt härlig utesäsong med roliga träningar, bra tävlingar och förhoppningsvis många nya friidrottsminnen att bära med sig i framtiden.

Vi i Mittsvenskas styrelse ser verkligen fram emot sommaren och hoppas att vi träffar på många av er ute på olika arrangemang framöver.

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](mailto:mittsvenska@friidrott.se)

## FÖRENING

### Är din förening vaccinerad mot doping?

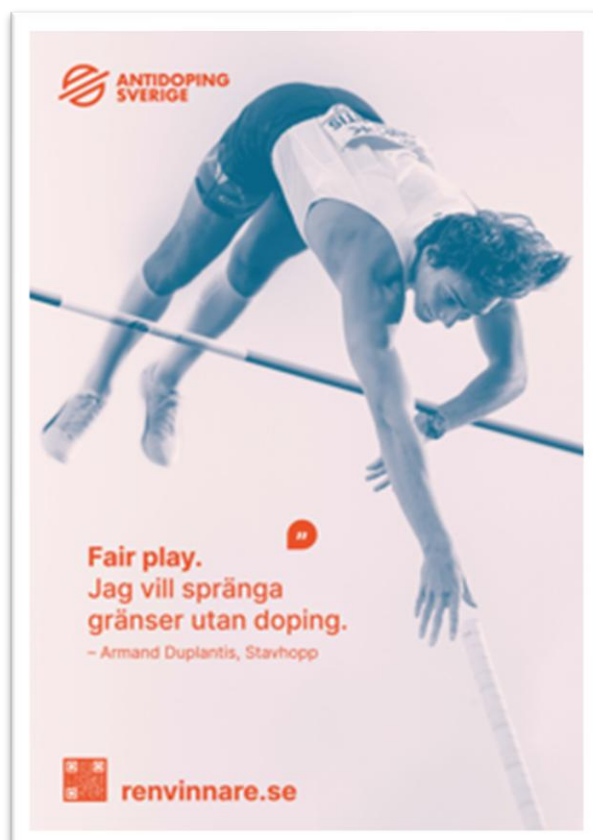
Om inte så rekommenderar vi att ni gör det under året.

Alla medlemmar i en idrottsförening är skyldiga att känna till och följa dopingreglerna. Därför bör ni ha en rutin för att informera era aktiva och tränare om vad som gäller.

### Så här funkar det:

1. Gör kunskapstestet och testa era nuvarande antidopingkunskaper.
2. Diskutera i styrelsen/gruppen.
3. Skapa er handlingsplan för fortsatta antidopingarbetet i klubben.
4. Anmäl er vaccinering!

All info och länkar till stegen hittar ni [HÄR](#)



## Årsrapporten

Tack alla ni föreningar som i början av året fyllde i årsrapporten, era svar är väldigt värdefulla för oss i vårt fortsatta arbete.

Något som vi redan nu vill pusha för är att ni ser över era riktlinjer kring hur ni arbetar med både barnkonventionen och sociala medier.

Det var väldigt många föreningar som svarat att ni inte har någon policy för just detta.

En annan sak som framkom i årsrapporten är att alla inte har rutiner för hur ni hanterar utdrag ut belastningsregistret, detta är extra viktigt för er som har barn och ungdomsverksamhet.

Välkommen att kontakta oss om ni vill ha råd och tips på hur ni kan administrera detta på ett enkelt sätt.

## Veterandagen i Gävle

Den 2 maj arrangerades Mittsvenskas första veterandag i Gävle och vi vill rikta ett stort tack till alla er som på ett eller annat sätt deltog, både aktiva och tränare.

Vilken fantastisk dag det blev, vi törs redan nu utlova att det blir fler veterandagar i framtiden.



## TÄVLING

### Arena-DM

Du har väl inte missat att årets Arena-DM arrangeras i samband med Niklas Minne i Söderhamn den 6-7 juni. DM är öppet för ungdom, junior, para och veteraner. All information och länk till anmälan via Easyrecord hittar du [HÄR](#)

Vi söker nu arrangör av DM för seniorer (alla grenar) samt veteraner (löpning och hoppgrenar) Känner du att detta vore något för din förening så kontakta oss för mer information, [mittsvenska@friidrott.se](mailto:mittsvenska@friidrott.se)

### Övriga DM

- |              |                            |                              |
|--------------|----------------------------|------------------------------|
| ○ 16 juni    | 3.000m – Valsätra IP       | Mer info <a href="#">HÄR</a> |
| ○ 19 juli    | 3.000m Gång – Leksand      | Mer info <a href="#">HÄR</a> |
| ○ 19-20 sept | Kastmångkamp - Märsta      | Mer info <a href="#">HÄR</a> |
| ○ 6 okt      | 10.000m – Valsätra IP      | Mer info <a href="#">HÄR</a> |
| ○ 17 okt     | Maraton – Uppsala Marathon | Mer info <a href="#">HÄR</a> |

## Mittsvenskas tävlingsserie

Förra årets succé, Mittsvenskas tävlingsserie, kommer självklart tillbaka i sommar.

Här hittar du all info [MITTSVENSKAS TÄVLINGSSERIE](#)

Har du frågor om tävlingsserien, kontakta Claes [ordforande.mittsvenska@friidrott.se](mailto:ordforande.mittsvenska@friidrott.se)

Följande tävlingar ingår i Tävlingsserien:

Datum	Tävling	Ort	Lagtävling 7-11 år	Individuell 13-17 år
30 maj	<a href="#">Säterspelen</a>	Säter	JA	NEJ
6-7 juni	<a href="#">Arena-DM*</a>	Söderhamn	NEJ	JA
27 juni	<a href="#">Fortumspelen</a>	Bollnäs	JA	JA
18-19 juli	<a href="#">Leksands Sparbanksspel</a>	Leksand	JA	JA
16 aug	<a href="#">Kvarnsvedensspelen</a>	Kvarnsveden	JA	JA
4-6 sept	<a href="#">Uppsalaspelen</a>	Uppsala	JA	JA

\* Arena-DM ger dubbla poäng

## MITTMEET - FALUN 10-11 OKTOBER

### Breddläger

Höstens roligaste helg för alla ungdomar mellan 12-17 år där vi varvar träning med roliga sociala aktiviteter tillsammans med bland annat vår fantastiska ungdomskommitté.

Berätta gärna för era ungdomsgrupper om detta och peppa dem att åka, förra året var det hela 63 ungdomar på plats i Falun. I år räknar vi med att toppa det så klart.

### Tränarforum

I samband med Breddlägret arrangeras även ett tränarforum för alla barn- och ungdomstränare i distriktet där ni kan träffas och dela erfarenheter och samtidigt inspireras till att fortsätta utvecklas i er roll som tränare.



### Friidrottsgala

Vad vore väl MITTMEET utan en härlig galakväll, inte alls lika kul om du frågar oss

😊 Under lördagens galakväll kommer prisutdelningen för Mittsvenskas tävlingsserie att ske för åldrarna 13-15-17 och vem vet, kanske det blir ytterligare några åtråvärda priser som delas ut under kvällen.

## Höstmöte

Självklart passar vi även på att hålla vårt Höstmöte under helgen där vi under söndagen välkomnar alla Mittsvenska medlemmar att delta. Vi kommer att fokusera på både distriktets och föreningarnas verksamhet och vi hoppas på representanter från både stora och små föreningar för att få så bra samtal och bredd som möjligt.

Mer info om MITTMEET (Breddlager, Tränarforum, Friidrottsgalan och Höstmötet) kommer längre fram.

## UTBILDNING

Nu har vi kommit i gång ordentligt med våra barntränarutbildningar. Vi har kört tre utbildningar under våren, i Gävle, Norrtälje och Örbyhus.

Till hösten planerar vi för en Friidrottstränare steg 1 så vet du med dig redan nu att du är intresserad av att gå den kan du kontakta Victoria och anmäla intresse.

Mer info om steg 1 hittar du [HÄR](#)

På [Kunskapsarenan](#) finns info om alla utbildningar och vi vill slå ett slag för [TÄVLINGENS ABC](#), ett perfekt hjälpmedel för alla funktionärer som vill känna sig trygga i sin funktionärsroll. Utbildningen är digital och helt kostnadsfri – HUR BRA SOM HELST!

Det finns även en digital och kostnadsfri utbildning inom [VÄRDEGRUND & TRYGGHET](#).

## 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
- Löplezare
- 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](mailto: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](mailto: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.



[FACEBOOK](#)

[INSTAGRAM](#)

## HÄLSNINGAR STYRELSEN



Styrelsen består av:

Claes Littorin – Alunda SK  
Malou Sköld – Bollnäs FIK  
Elisabeth Mandorf – Bålsta IF  
Ann-Sofie Kördel – Gefle IF  
Jenny Axelsson – Gefle IF  
Annica Hjort – Sätters IF  
Krikor Krekorian – Upsala IF

[Avregistrera mig från fler nyhetsutskick](#)