

Löpande info

Juni 2025

En stark start på säsongen – svensk lång- och medeldistans går från klarhet till klarhet

Vilken start det har varit på säsongen! Vi gläds stort åt att Sarah Lahti är tillbaka – starkare än någonsin. Hon toppar de svenska listorna på 5000 m, 10 000 m, 10 km och halvmaraton, där hennes nya personliga rekord på 15:02 på 5000 m sticker ut lite extra.

På damsidan har också Samrawit Mengsteab hittat en ny vår – bland annat med en fantastisk maratondebut på 2:28:44.

På herrsidan har Andreas Kramer redan säkrat sin nionde säsong i rad med 1:45 eller bättre på 800 m – en oerhört jämn och imponerande nivå över tid.

Svensk lång- och medeldistans är verkligen i världsklass just nu:

- Samuel Pihlström slog nyligen det svenska rekordet på 1500 m
- Suldan Hassan slog nytt svenskt rekord på maraton
- Andreas Almgren har slagit svenskt rekord både på 5 km och 10 km landsväg

Juniorerna visar framfötterna

Det är extra glädjande att även våra juniorer imponerar. Vid den årliga [landskampen i italienska Oderzo](#) i maj sopade det svenska laget rent med:

- Lagguld för både tjejer och killar
- Individuella guld för Sebastian Lörstad och Carmen Cernjul

Resan till Oderzo är en del av programmet för Svenska Löpartalanger – ett initiativ som pågått sedan 2018, tack vare stöd från Sundström Safety.

Sommaren är full av möjligheter

Säsongen har bara börjat, och mycket spännande väntar:

- [SM i Karlstad](#) – perfekt för att skaffa mästerskapsrutin
- [Folksam GP](#) – snabba lopp med starkt motstånd
- Lag-EM i Madrid – uttagningen av truppen närmar sig

Kom ihåg: Kriterier för uttagningar till mästerskap och landskamper finns på hemsidan – både för [seniorer](#) och [juniorer](#). Vid frågor, kontakta din kapten, Prestationscentrum eller grenledare på juniorsidan.



Finnkampen 100 år – säkra din plats!

Det är bara 72 dagar kvar till [Finnkampen](#) – årets höjdpunkt med 100-årsjubileum på Stockholms Stadion! Många biljetter är redan sålda, så se till att säkra din plats – i laget eller på läktaren.

10 000 m avgörs som ett landsvägslopp utanför Stadion på fredag kväll, med varvning och målgång inne på arenan. Det är även öppet för övrig elit och motionärer.

[All info och anmälan hittar du här](#)

Tidskrav för elitklass (kontrollmätt bana, senaste två åren):
Herrar: under 35 min · Damer: under 40 min

Ren idrott är en självklarhet

Vi kan aldrig nog betona vikten av en ärlig, rättvis och ren idrott. Alla aktiva och tränare uppmanas att göra utbildningen [I Run Clean](#) – ett krav för dig som ska representera ett svenskt landslag.

Certifikatet får inte vara äldre än två år – kolla din profil och uppdatera vid behov.

Fortbildning & Uthållighetskonferens

Kunskap är nyckeln till utveckling. Här är några föreläsningar och resurser vi rekommenderar:

- **10 september kl. 19.30–21.00 [Till anmälan](#)**
Flickors idrottsutveckling under puberteten
Tommy Lundberg, docent i fysiologi
- **15 oktober kl. 20.30–22.00 [Till anmälan](#)**
Järn och järnrekommendationer för kvinnliga idrottare
Dr Andrew Govus
- **Uthållighetskonferens – 15 november**
Tema: Uthållighet i världsklass
Ett nytt koncept med huvudort i Göteborg samt hubbar i andra städer. Arrangör: RFSISU, SOK och specialförbund. Mer info kommer snart – boka in datumet!

[Artikel i Läkartidningen om Relativ energibrist](#)

Avslutningsvis...

Vi önskar er alla en riktigt fin sommar. Njut av friidrotten, gemenskapen och lycka till i alla tävlingar. Vi ser fram emot att följa era prestationer – stora som små!

Johan Wettergren och Ulf Friberg

Grengroupschefer Prestationscentrum
för medel- och långdistans



SVENSK FRIIDROTT