

Löpande info

December 2024

En intensiv terräng- och landsvägshöst kulminerade med EM i terräng i semesterorten Antalya i Turkiet. Vår toppbredd blir allt starkare och det är roligt att konstatera att vi har tre lag som placerar sig 5:a, 6:a och 7:a med bra chanser upp till medalj! Det är där vi vill vara! Att ha lag som varje år går in topp 6 i Europa, då kommer det trilla in medaljer också mer frekvent.

Andreas Almgrens debut i EM i terräng gav mersmak! En femte plats i tuff konkurrens, där både banlöpare, terräng- och väglöpare möts. Väl avvägt lopp och den bästa placering en svensk seniorlöpare haft sedan 2018, då Napoleon Solomon också blev 5:a. Simon Sundström sprang smart och progressivt och klättrade upp till 16:e plats tillslut! Laget blev 6:a vilket var bästa lagplacering sedan 2007, då det svenska laget slutade 5:a. Nu var man bara 13p från medalj, så får alla till det så är det klart möjligt!

Otroligt kul se Sarah Lahti tillbaka på hög nivå efter sin operation. En 7:e plats i damernas tuffa konkurrens är imponerande! Även damlaget var nära medalj i en tight lagtävling med 13p upp till medaljplats på sin 7:e plats.

I juniorernas 19 års klass slutade vårt tjejlag 5:a efter en jämn laginsats, där det skilde 5s mellan de tre svenska tjejerna som gick in i laget.

I den manliga juniorklassen för 19-åringar så var Kalle Ottfalk tillbaka igen och slogs länge om medaljplatserna och slutade på en finfin 5:e plats och debutanten Sebastian Lörstad gjorde en mycket stark insats och blev 12:a! Laget på 11:e plats, men upp till Turkiet på 7:e plats var det bara 8p.

Totalt på terräng-EM om man räknar topp 8:a resultat i alla klasser så är Sverige 11:a! Nästa år topp 8:a!

Nu blickar vi fram mot inomhussäsongen med den klassiska nordiska inomhuslandskampen som i år går i Espoo, där ni kan **[läsa om kriterierna här](#)**.

Där kan ni också läsa om inomhus-EM och inomhus-VM som går i mars månad.

För de som fokuserar på landsväg, så kommer det den 12-13 april gå första upplagan av EM på landsväg i Bryssel, Belgien. Distanserna är både 10km, 21km, 42km + lag i samtliga klasser. Skall bli spännande se hur elitaktiva kommer att prioritera detta. Tävlingen ersätter de långa distanserna på väg i samband med stora EM. Vi hoppas kunna ha starka löpare och lag med i Belgien. **[Kriterierna finns här](#)**.



Under sommaren sedan så finns det ett U23-EM i norska Bergen den 17-20 juli, och ett JEM för 19-åringar i finska Tammerfors den 7-10 augusti. Dessutom en nordisk juniorlandskamp för 19-åringarna den 26-27 juli i Uppsala. **[Här finns kriterier för detta](#)**.

I sommar arrangeras dessutom Universiaden i Tyskland den 16-27 juni, ett slags mini-OS med flera olika sporter. En otrolig upplevelse och bra möjligheter att samla mästerskaps erfarenhet på nära håll. Man räknar med runt 10 000 aktiva i detta studenternas-VM. Friidrotten går mellan den 21-27 juli.

[Mer information kommer](#).

I vinter har vi två gemensamma läger för de som har möjligheter och vilja att åka iväg och träna tillsammans. Från slutet av december och en månad framöver är det flera löpare som åker till Dullstroom i Sydafrika. Under delar av lägret finns det en fysioterapeut med på plats. Likaså i St Pola i Spanien är det flera som åker direkt efter jul och ett par veckor in i januari, även där har vi fysioterapeut på plats för att hjälpa till med behandlingar mot en reducerad kostnad.

Nya skoregler gäller från den 1/11 där spikskorna inte får vara mer än 20mm tjocka.

[Ni kan läsa mer på här](#).

Folksams skadeförsäkring är bra att ha om det värsta händer. Snabb hjälp, och begränsad kostnad för behandling och eventuell operation. **[Läs gärna igenom detta här](#)**.

Vi vill slå ett slag för hemsidan friskfriidrott, där ni bl.a. kan läsa om energi, hormonella växlingar när det gäller träning. **[Gå gärna in och titta](#)**.

Den 18:e december arrangerar Linneuniversitetet ett seminarium om REDS, relativa energibrist inom idrotten. Många väldigt duktiga föreläsare, så gå gärna in och lyssna. 9.15-12.00. **[Öppen kostnadsfritt seminarium](#)**.

Det går att söka en del stipendier för både ledare och aktiva. **[Titta gärna in och läs om de som är aktuella just nu](#)**.

Johan Wettergren kommer vara föräldraledig under våren fram till i början av maj. Christin Borg kommer under den perioden att gå in i stället för Johan. Tveka inte att höra av er till någon av oss om ni undrar över något. **christin.borg@friidrott.se**

Ha en fin jul och skynda långsamt för att få bästa möjliga prestationer både 2025 och längre fram!

Johan Wettergren och Ulf Friberg
Prestationscentrum medel- och långdistans



SVENSK FRIIDROTT