

NYHETSBREV

NR 6 - 2026



Hej på er, här kommer höstens första nyhetsbrev. Ja det är ju inte riktigt höst ännu men vi går mot en härlig tid med många fina hösttävlingar och framförallt en tid för Castorama. 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

FÖRENING

Ni har väl inte missat att det från och med 4 februari i år är enklare än tidigare att göra ett föreningsbyte. Bytet kan ske när som helst under året och all information hittar du [HÄR](#). Tänk på vikten av att hålla en god kommunikation mellan klubbarna både före, under och efter övergången.

TÄVLING

Mittsvenskans tävlingsserie går mot sitt slut och det återstår endast en tävling, Uppsalaspelen den 4-6 september. Vi är så glada över det stora deltagandet vi har i år och i de flesta klasser är det fortfarande riktigt spännande. Prisutdelning kommer att ske på friidrottsgalan under MittMeet-helgen i Falun förutom för lagtävlingen 7-11 år där pokaler tilldelas de 3 främsta föreningarna i samband med Uppsalaspelen, Här ser du hur poängställningen ser ut just nu [POÄNGSTÄLLNING](#). Här hittar du all info [MITTSVENSKAS TÄVLINGSSERIE](#). Har du frågor om tävlingsserien, kontakta Claes ordforande.mittsvenska@friidrott.se

RM

Höstens RM går av stapeln i Bålsta den 19-20 september och det innebär alltså att de Mittsvenska lagen har hemmaplan, vi hoppas få riktigt många ungdomar som vill delta i våra Mittsvenska lag (F13 – P13 – F14 – P14). All info om RM hittar ni [HÄR](#).

DM

Det återstår två DM-tävlingar för 2026 så om du känner dig sugen på lite långdistans hoppas vi att du anmäler dig till dessa.

- 6 okt
- 17 okt

10.000m – Valsätra IP
Maraton – Uppsala Marathon

Mer info [HÄR](#)
Mer info [HÄR](#)

DM-tävlingar 2027

Vi söker nu arrangörer för nästa års olika DM-tävlingar.

Mittsvenska planerar att arrangera inne-DM i början av året men övriga DM-tävlingar hoppas vi att alla ni duktiga föreningar runt om i distriktet vill ta på er att arrangera.

Om man känner att ett helt stort arena-DM inte är aktuellt kan vi även tänka oss att någon kör ett kast-DM, någon ett hopp-DM och någon ett löp-DM. Vi är väldigt flexibla så vill man ha bara några grenar, endast veteraner eller bara ungdomar så funkar det också. Vi ser gärna att DM-tävlingarna har WRC-status så vid flera intressenter kommer vi att prioritera de med WRC.

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

Redan spikat är 3.000m, 5.000m och 10.000m på bana som kommer att arrangeras av IF Mantra Sport i Uppsala.

Regler och tävlingsbestämmelser

Svensk Friidrott genomför för närvarande den största omarbetningen av tävlingsregler och tävlingsbestämmelser sedan tidigt 1980-tal, och kommer under 2026 att publicera två olika böcker som tillsammans sätter ramarna för hur tävlingsverksamhet i friidrott ska bedrivas i Sverige.

HÄR hittar du mer info samt remissförslag för både de nya tävlingsreglerna samt de nationella tävlingsbestämmelser som ska börja gälla den 1 november 2026.

TRÄNINGSDAGAR

Ungdomskommittén

Inför RM i Bålsta bjuder vår fantastiska ungdomskommitté in till en träningsdag i Uppsala den 12 september, ALLA ungdomar födda 2012-2015 är välkomna att delta. All information hittar du [HÄR](#)

Veterankommittén

Vår nystartade veterankommitté bjuder in till en träningsdag i Uppsala den 17 oktober. Ni som var med senast i Gävle kan intyga vilken trevlig dag vi hade, nu hoppas vi att ni hjälper till att sprida detta så vi blir ännu fler som kan ha ännu trevligare 😊 All information hittar du [HÄR](#)

MITTMEET - FALUN 10-11 OKTOBER



Breddläger

Höstens roligaste helg för alla ungdomar mellan 12-17 år. Här varvas olika grenträningar med roliga sociala aktiviteter tillsammans med bland annat vår fantastiska ungdomskommitté. Berätta gärna för era ungdomsgrupper om detta och peppa dem att åka. Sprid gärna detta bland era ungdomsgrupper och tränare. Mer info [HÄR](#)

Tränarforum

I samband med Breddlägret arrangeras på lördagen 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. Vi bjuder även på en fin och viktig föreläsning av längdhopparen Kaiza Karlén. Inbjudan och anmälan till detta kommer inom kort.



Friidrottsgala

Vad vore väl MITTMEET utan en härlig galakväll, där vi alla äter en god middag, umgås och har trevligt tillsammans. Under galakvällen kommer vi att dela ut priser för Mittsvenskas tävlingsserie, mer info om priserna hittar du [HÄR](#). Även priset "Årets Mittsvensk" kommer att delas ut.

Höstmöte

Under söndagens MEETMEET är det även dags för Mittsvenskas höstmöte och vi hoppas på representanter från både stora och små föreningar för att få så bra samtal och bredd som möjligt. Vi kommer att fokusera på både distriktets och föreningarnas verksamhet. Boka redan nu in söndag 11 oktober kl. 10-13, vi bjuder naturligtvis på lunch efter mötet så vi hoppas att ni vill hänga kvar en stund med oss för lite mat och eftersnack. Inbjudan och anmälan till detta kommer längre fram.

UTBILDNING

Vi planerar vi för en Friidrottstränare steg 1 under hösten 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

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



MITTSVENSKA
SVENSK FRIIDROTT

[Avregistrera mig från fler nyhetsutskick](#)

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 Hjorth – Sätters IF
Krikor Krekorian – Upsala IF