

Nyhetsbrev okt 2025

Östsvenska friidrottsförbundet



Nu är det dags för **GM-läger** 18-19 okt i Växjö! Kallelse m.m. har mailats till alla anmälda.

Nästa läger:

Höstläger 15-19 år 8-9 nov i Växjö. Inbjudan kommer v. 43.

Lördagsträningarna i Telekonsult Arena Växjö startar 25 okt. Var med och träna kl. 13-16 hela säsongen (tom april) för 3000 kr eller 600 kr/gång. [Läs mer >>](#)

Tränarforum 17-19 okt 2025 i Stockholm. [Läs mer >>](#)

Nominera till två av priserna vid Atea Friidrottsgala

Galan går 20 jan 2026 i Stockholm och till de två priserna nedan kan alla i Friidrottssverige nominera senast 26 okt, [läs mer >>](#)

- Årets Ungdomsledare
- Årets Pulshöjare

Friidrottsfokus

En serie webinarier i vilka Svensk Friidrott vill fortbilda och inspirera ledare i olika roller runtom i landet. Nedan återstår i höst. [Läs mer >>](#)

- **Varför utbildning?** 23 oktober kl. 12.00-13.00, anmäl 21 okt.
- **Hur kan vi navigera kring mental hälsa och ohälsa inom friidrotten?** 11 nov kl. 19.00-20.00, anmäl 9 nov.
- **Inspirationsgäst** 3 dec kl. 19.00-20.00, anmäl 1 dec.

Utbildning

Planeringsmöte genomfördes 15 okt digitalt

Med er föreningar, på dagordningen nyheter nu och framöver kring vår utbildningsverksamhet samt påbörjad planering inför 2026.

Utbildningskontakt: markus.ostsvenska@friidrott.se eller tel. 0733-68 84 60.

Höstens utbildningar:

Barntränare i friidrott

Växjö (egen regi)

Friidrottstränare steg 1

Växjö 25 okt + 8 nov

Friidrottstränare steg 2

Linköp. 27-28 sep + 11 okt / **Inställd**

Löpletare

Ej klart men ev. i Norrköping/Växjö

RF-SISU bjuder in till:

Grundutbildning för tränare (GUT)

vilket är ett förkunskapskrav för Steg 2. Bl.a. på orterna Karlskrona, Linköping, Borensberg, Ljungby, Kalmar, Norrköping, Jönköping.

Svenska FIF bjuder in till:

Målfotodomare (distriktsnivå)

15–16 nov i Stockholm

Förbundsdomare (nationell nivå)

22–23 nov i Stockholm

Inventering spjutkastning

Prestationscentrum Kast vill inventera hur många och vilka förenings-tränare i vårt land som bedriver träning i spjut för cirka 10-17 åringar. Det kan både vara tränare som har fokus på spjut samt "allmänna" friidrottstränare som inkluderar träning av spjut i sin verksamhet.

Det är mycket värdefullt om PC kast kan få hjälp med detta genom att ni besvarar **denna enkät**. Frågorna gäller tränare i fråga.

Tävling

Tävlingsprogrammet 2026 är nu under framtagning

Under september skulle föreningarna söka sanktion för sina arrangemang utomhus 2026. Ca: 100 ansökningar har inkommit men vi saknar ytterligare ca: 20 st sett till de arrangemang brukar vara "årliga". Sanktionsfrågor till markus.ostsvenska@friidrott.se

<https://tavlingsansokan.friidrott.se/>

Sök även **WRC-status** om elitaktiva förväntas delta i ert arrangemang.

Sök även att få arrangera någon av nedanstående **DM-tävlingar** genom att maila tävlingskommitténs ordf. anton.ostebo96@gmail.com

DM-26 Arena

- Veteran-DM
- Lag-UDM maj/jun
- Lag-UDM aug/sep

DM-26 Långlopp

- 10 km väg
- Halvmarathon
- Marathon
- Terräng
- OCR
- Gång

Klart är att Kalmar SK arrangerar **Stora DM-helgen** utomhus 29-31 maj och Ljungby FIK arrangerar **DM-UDM Mångkamp** 23-24 maj (inlagt i Ljungby Mångkamp).

FÖRENINGSMÖTE digitalt måndag 3 nov kl. 20.00 med genomgång av Tävlingsprogrammet 2026, både vanliga arrangemang/sanktioner och DM. [**Möteslänk >>**](#)

DM-tävlingar inomhus 2026

DM 1: 10-11 jan i Karlskrona, Arr: KA2 IF

Inlagt i KA 2-spelen.

M/K sen: 60m, 200m, 1500m, 60H, stav, längd

M/K vet: 60m, 200m, 1500m, 60H, höjd, stav, längd, kula

DM 2: Fre-sön 6-8 feb i Växjö, arr: IFK Växjö

Inlagt i Växjö inomhuskast.

M/K sen: Kula (fre), vikt (lör)

P/F17: Kula?, vikt (lör)

P/F15: Kula?, vikt (sön)

P/F14: Kula?, vikt (sön)

DM 3: Söndag 8 feb i Motala, Arr: Motala AIF

Inlagt i Team Sportia Indoor Games.

M/K sen: 400m, 800m, höjd, tresteg

M/K vet: 400m, 800m, tresteg

P/F17: 400m, höjd, tresteg

P/F15: 200m, 1000m, höjd, tresteg

P/F14: 200m, 1000m, höjd, tresteg

P/F13: 200m, 800m, höjd, tresteg

P/F12: 200m, 800m, höjd, tresteg

DM 4: Lördag 7 mars i Kalmar, arr: Kalmar SK

Inlagt i Kalmarsundsspele.

M/K: 3000m, Stavhopp

M/K sen, vet, P/F17, P/F13: Gång 3000m

M/K vet: 3000m

Para: 60m, längd

P/F17: 60m, 200m, 1500m, 60mH, stav, längd, kula?

P/F15: 60m, 60mH, stav, längd, kula?

P/F14: 60m, 60mH, stav, längd, kula?

P/F13: 60m, 60mH, stav, längd, kula

P/F12: 60m, 60mH, stav, längd, kula

DM 5: Lö-sö 21-22 mar i Växjö, Arr: IFK Växjö.

Inlagt i Växjömångkampen.

P15 Sjukamp (lör-sön)

P14 Sjukamp (lör-sön)

F15 Femkamp (sön), F14 Femkamp (sön)

P13 Fyrkamp (sön), P12 Fyrkamp (sön)

F13 Fyrkamp (sön), F12 Fyrkamp (sön)

Mer kommunikation

Någon information som ni skulle vilja ha med i kommande Östsvenska nyhetsbrev? Eller i våra andra kommunikationskanaler: hemsidan, Instagram eller Facebook? Inkom med tips.



Hemsidan: www.friidrott.se/ostsvenska

Facebook: "[Östsvenska Friidrottsförbundet](#)" som ni kan följa där vi postar inlägg. Därtill "[Diskussionsforum Östsvenska](#)" där alla som gått med kan posta inlägg, t.ex. ställa frågor om distriktets verksamhet, starta diskussioner, eller posta inbjudningar till egna arrangemang.

Instagram – "[friidrottostsvenska](#)"



Instagram

Äldre nyhetsbrev hittar ni här.

Nästa nyhetsbrev planeras till dec.

Övrigt

Ange "övergångsadministratör" i IdrottOnline

Svensk Friidrott planerar under hösten att lansera ett nytt digitalt system för föreningsbyten. För att detta ska fungera behöver alla föreningar som kommer att hantera föreningsbyten att tilldela en/flera personer rollen "Övergångsadministratör" i IdrottOnline. [Läs mer >>](#)