

Lyckat Regionsmästerskapen för både arrangör och aktiva

Sedan senaste nyhetsbrevet har inomhussäsongens sista tävlingar genomförts och några har till och med hunnit startat sin utomhussäsong! Så tidigt som 16 mars anordnades faktiskt säsongens första DM - Nora Maraton som den 6 april följdes upp med DM 10 km - Startmilen i Örebro.

I Södertäljehallen arrangerade Södertälje IF den 16–17 mars Regionsmästerskapen för Svealands 13–14 åringar. Det var en helg fylld med gemenskap, fina prestationer, hejarrop, en hel del nervositet och mycket annat som hör lagtävlingar till! Södra Svealandslaget bestod av 86 aktiva och 13 ledare. Både helgen i stort och Södertälje IF fick toppbetyg av ungdomarna efter tävlingen! Bra jobbat alla aktiva, ledare och funktionärer!



Deltagare från Södra Svealand vid Regionsmästerskapen inomhus 2024.

Förening

Årsrapporten – Södra Svealands föreningar i topp!

Årsrapporten, som varje förening som är medlem i Svensk Friidrott ska lämna in, var i år öppen 8 januari - 29 februari. Informationen som skickas in i årsrapporten ger oss basinformation om föreningarna och deras verksamhet. Det ger också underlag för utformning av kommande utvecklingsprojekt, stödinsatser till föreningar och dialog på både nationell nivå och i distriktet. Årsrapporten ger också underlag för uppföljning och kommunikation kring frågor som trygghets- och antidopingarbete. Dessutom hjälper det oss med uppföljning av nyckeltal och mål i Friidrottens strategi 2025.

Lite extra krångligt tyckte nog några föreningar att det var att lämna in årsrapporten i år. Då tänker vi såklart på att det nu krävdes inloggning med Freja+. Trots lite krångel för några föreningar lämnade ändå 89% in årsrapporten, vilket innebar 114 av distriktets totalt 128 föreningar.

STORT TACK till alla er som lämnade in årsrapporten!

Ledarskap

Nytt nyhetsbrev om utbildning och ledarskap

Vill du prenumerera på Svensk Friidrotts månadsutskick om utbildning och ledarskap inom friidrotten? [Klicka här och anmäl dig!](#) Du kommer, förutom aktuella utbildningar, bland annat kunna läsa om månadens ledare.

Passa också på att [tipsa](#) om ledare som kan lyftas fram som nästa månads ledare. Det kan vara ledare, tränare, funktionärer, styrelseledamöter eller andra som lägger stor del av sin fritid och sitt engagemang i friidrotten. Skicka in namn, en kort motivering och gärna en bild.

Sök stöd för ledarinsatser i din förening

Nytt för 2024 är att man kan söka medel för aktiviteter för tränare och ledare (max 10 000kr). Läs mer och sök för er förenings ledarsatsning och andra aktivitetsstöd [här](#).

Tävling

Kommande DM-tävlingar

Den första maj kommer korta terräng DM arrangeras i Flen. Start och mål kommer hålla till vid Hammarvallens IP och banan kommer gå inne på idrottsplatsen med blandat underlag av grus, asfalt och allvådersbanor. Banan är 2000m och kommer, beroende på tävlingsklass, att genomföras ett eller två varv. För de som är 11 år eller yngre kommer det finnas en kortare bana (1km). [Här](#) finns mer information om tävlingen och anmälan.

Arena-DM kommer 2024 att arrangeras av Kils AIK på Sannerudsvallen i samband med Goliatspelen den 8–9 juni. Inbjudan kommer publiceras på [Kils AIK:s hemsida](#).

Här hittar du rätt tävlingskalender

Det finns flera tävlingskalendrar att hålla koll på. Här kommer länkar till de olika kalendrarna;

[Tävlingskalender för Södra Svealands DM-tävlingar](#)

Här hamnar distriktets alla DM-tävlingar. I skrivande stund finns inte Arena-DM i samband med Goliatspelen (8–9 juni) med i tävlingskalender, men så snart alla detaljer är spikade kommer tävlingen att läggas ut där.

[Tävlingskalender för tävlingar i Södra Svealand](#)

Här hamnar de tävlingar som ansökt om distriktssanktion. Där finns både inomhustävlingar, tävlingar på arena, långlopp på väg, terräng och trail, OCR-lopp, stafetter och barntävlingar. Du kan också välja att filtrera vilken tävlingstyp du är intresserad av att ta del av samt att enbart visa tävlingar med paraklasser.

[Tävlingskalender för samtliga tävlingar i Sverige](#)

Här hamnar de tävlingar som ansökt om central sanktion. Det gäller både arenatävlingar, inomhustävlingar, olika typer av långlopp och OCR-lopp.

Utbildning

Friidrottsförälder – rekommenderas för alla friidrottsföräldrar!

Svensk Friidrotts digitala föräldrautbildning *Friidrottsförälder* har funnits i över 10 år. Under 2023 gjordes en omarbetning av utbildningen för att matcha det samhälle och den friidrott vi har idag. Nya *Friidrottsförälder* lanseras den 1 januari 2024.

Friidrottsförälder vänder sig till dig som idrottsförälder inom friidrotten. Kanske är du förälder eller vårdnadshavare och ny in i föreningslivet, eller vill du bara bättra på dina kunskaper om hur du kan bli tryggare i din roll som friidrottsförälder. Som stöttande idrottsförälder kan du bidra till en bättre idrottsupplevelse för ditt barn, på och utanför friidrottsarenan.

Utbildningen är gratis och inga förkunskaper behövs. Spana in [utbildningens trailer](#) för att se vad utbildningen handlar om!

Vill ni genomföra Friidrottsförälder i grupp?

Kanske passar det bra att dela upp utbildningen på tre tillfällen och låta föreningens föräldrar delta medan barnen tränar? När föreningen tar initiativet till att föräldrautbildningen genomförs i en föräldragrupp ska arrangemanget anmälas som en lärgrupp via utbildningsmodulen på föreningens IdrottOnline-sida. Ta gärna en kontakt med [föreningens idrottskontakt](#) för vägledning. Läs mer om utbildningen och anmälan [här](#).

Vilken utbildning vill du att vi arrangerar?

Av vårens utbildningar kvarstår två tillfällen, *Friidrott för barn steg 2* den 27 april i Västerås samt *Grundträning i friidrott 12–14 år* i Karlstad 26–28 april.

Vi börjar nu planera för höstens utbildningar och vill därför veta vilka utbildningar er förening är i behov av. Hör av er så försöker vi lägga utbildningarna i orter där så många som möjligt har närhet till. En lista på samtliga utbildningar som anordnas av distriktet samt av Svensk Friidrott finns at ta del av [här](#).

Friidrott för barn, steg 1 är digital och ska göras innan steg 2.

Steg 1 kan göras året runt när det passar dig bäst. Anmälan hittar du [här](#).

Barn och ungdom

Karlstad GP-träff – save the date: 3–4 juli

Svensk Friidrott uppmanar till en nationell satsning riktad mot aktiva i åldrarna 14–17 år samt deras tränare. Fokus ska ligga på gemenskap, träningsutveckling och inspiration. I Södra Svealand planerar vi därför återigen för en utvecklingsträff i samband med Karlstad Folksam Grand Prix.

Alla detaljer är inte klara än, men vi kan redan nu berätta att det likt förra året kommer vara flera intressanta föreläsningar, formtoppningspass i perfekt tid inför Världsongdomsspelen, härlig stämning och gemenskap och dessutom möjlighet att avsluta träffen på läktaren och heja fram stjärnorna som tävlar på Karlstad Folksam Grand Prix.

Mer info kommer i maj månad.

Ungdomskommittén

Hjälp oss hitta fler ungdomar

Södra Svealands ungdomskommitté vill ha er hjälp att hitta fler ungdomar i åldrarna 15–20 år som vill engagera sig i kommittén! Ungdomskommitténs uppgift är att representera ungdomar och verkar för att stärka ungdomars inflytande i Södra Svealand.

Hör av dig till sodrasvealand.ungdom@gmail.com om du är intresserad av att veta mer eller om du vill tipsa om någon du tror skulle passa bra. Passa också på att följa ungdomskommittén på Instagram, [@ungfriidrottsodrasvealand](https://www.instagram.com/ungfriidrottsodrasvealand)

Till sist

HugoLevinPriset

Nu är det hög tid att föreslå kandidater för [HugoLevinPriset](#), ett pris som årligen utdelas till unga framstående idrottsledare eller idrottsorganisatörer för utmärkt engagemang och stort ledarskap till svensk idrotts bästa. Priset ska tilldelas enskilda individer och ska verka i Hugo Levins anda. Pristagaren får inte vara äldre än Hugo Levin var vid sin bortgång, det vill säga inte äldre än 32 år, då priset tilldelas. Prissumman på HugoLevinPriset är 70 000kr. Läs mer om priset och hur du gör om du vill föreslå någon [här](#).

Dela med dig av vad som händer i distriktet

Tagga Södra Svealand på Instagram, [@sodrasvealand.friidrott](https://www.instagram.com/sodrasvealand.friidrott) eller hör av er till oss via mail så att vi får ta de av vad som händer i distriktet. Ge oss gärna tips på vad vi ska lyfta i våra kanaler.

Bästa hälsningar
Madde & Erica

Södra Svealands Friidrottsförbund
Eva Lisa Holtz arena
Johan Banérs väg 5
653 48 Karlstad

Madde Olsson
Föreningsansvarig
☎ 076-311 80 20
✉ madde.olsson@friidrott.se

Erica Jarder
Föreningsansvarig
☎ 073-313 64 04
✉ erica.jarder@friidrott.se

 www.friidrott.se/sodra-svealand/
 Södra Svealands Friidrottsförbund
 [sodrasvealand.friidrott](https://www.instagram.com/sodrasvealand.friidrott)