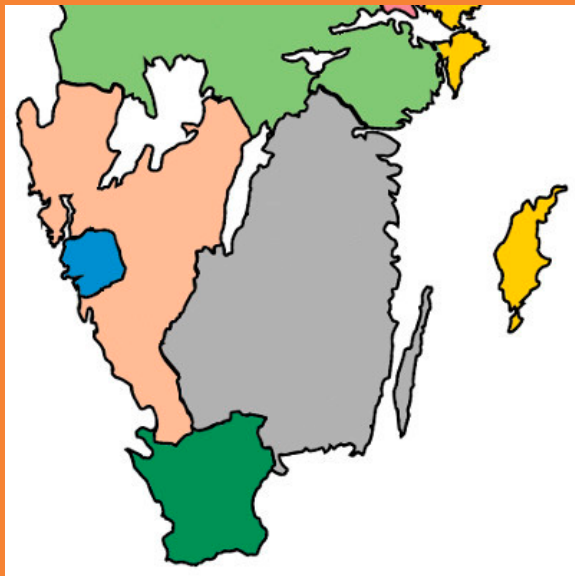




# KALENDER

ÅRG. 36 NR 2

## SMÅLAND 2021



2022 går Småland, Blekinge och Östergötland ihop och bildar Östsvenska Friidrottsförbundet. Detta som en del i en nationell distriktssammanslagning där 23 distrikt minskas till 9.

Distriktens uppdrag förtydligas samtidigt, och kan kortfattat beskrivas enligt nedan, samt med koppling till Friidrottens Strategi 2025:

- \* Administration, t.ex. årsmöte, bokföring, ev. kansli, protokoll, m.m.
- \* Utbildning/Tränare och ledare, inkl. samarbeten med RF-SISU, RIG, PC
- \* Samarbete & erfarenhetsutbyte, t.ex. Höstmöte, nätverk, träffar
- \* Tävlingar, t.ex. program/sanktioner, DM, rekord
- \* Styrning (nyheter från SFIF ner mot föreningar)

# ***Kalmar SK - Friidrott***



bjuder in till...



## ***Kalmar Sommarspel***

**LÖRDAG 24 JULI**

Nationell tävling för seniorer o ungdomar

## ***Kalmarspelen - I.T.s minne***

**LÖRDAG 18 SEPTEMBER**

Årets sista utomhustävling på Fredriksskans

**[www.kalmarsk.nu](http://www.kalmarsk.nu)**



**2021**

**Smålands Friidrottsförbund**  
Kungshallsvägen 10, 382 43 NYBRO

**Tidning Friidrott/Småland**

Ansvarig: Markus Andersson  
Tryck: Tryckpartners, Nybro

**INNEHÅLLSFÖRTECKNING**

|                                  | Sid |                                       | Sid |
|----------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|
| Adresser till föreningarna       | 16  | Lokalradion                           | 29  |
| Adresser till förbund            | 6   | Ombud till SFIF, RF-SISU Sm.          | 3   |
| Anmälningsavgifter DM            | 33  | Redskapsvikter                        | 61  |
| DM-rekord                        | 58  | Rekordmedaljer                        | 57  |
| DM-tävlingar, PM m.m.            | 32  | Resultatlistor, regler                | 30  |
| DM-tävlingar, klasser, grenar    | 35  | Sanktionsregler                       | 31  |
| DM/UDM för klubblag              | 39  | Skrifter för beställning              | 29  |
| Förbundsbanmätare                | 14  | Smålandsrekord                        | 46  |
| Förbundsdomare                   | 13  | Starters                              | 14  |
| Utvecklingscentrum (UC) Småland  | 8   | Storgrabb/tjej-märket                 | 45  |
| Föreningsförteckning             | 16  | Styrelse, personal, valber. revisorer | 2   |
| Förtjänstutmärkelser             | 28  | Tränare inom Småland                  | 10  |
| Götalandsserien                  | 43  | Tävlingsprogram                       | 22  |
| Häckregler                       | 60  | Ungdomsmärket                         | 44  |
| Klubblagsbestämmelser vid DM     | 39  | Utbildningsprogram                    | 8   |
| Kommittéer                       | 4   | Vandringspriser                       | 27  |
| Lag-SM o Svenska friidrottscupen | 42  | Veterancupen                          | 27  |

## SMÅLANDS FRIIDROTTSFÖRBUND

ADRESS: Kungshallsvägen 10, 382 43 NYBRO  
BANKGIRO: 464-17 42  
ORG.NR. 826000-8985  
E-POST: markus.andersson@smfif.se  
KANSLIST: Markus Andersson, tel. 0733-68 84 60  
HEMSIDA: www.smfif.se

### STYRELSEN

|                        |   | <b>Tel. / e-post</b>  |
|------------------------|---|---|
| <b>Ordf. o AU</b>      | <b>Ulrika Pizzeghello</b><br>Ör Geboda, 342 64 ÖR             | Tel. 0703-78 36 20<br>ulrika.pizzeghello@smfif.se                   |
| <b>Vice ordf. o AU</b> | <b>Marina Karlsson</b><br>Bäverstigen 35, 571 42 NÄSSJÖ       | Tel. 073-843 09 25<br>minan79@hotmail.com                           |
| <b>2a vice ordf.</b>   | <b>AnnLis Hellsten</b><br>Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN    | Tel/fax: 0491-839 47, 076-304 18 14<br>annlis.hellsten@bredband.net |
| <b>Ungdomsansv.</b>    | <b>Carl Hedin</b><br>P G Vejdes väg 16 lgh 1002, 352 52 VÄXJÖ | Tel. 072-517 77 71<br>carlhedin0@gmail.com                          |
| <b>Veteransv.</b>      | <b>Ronny Krönvall</b><br>Svartkråkevägen 15, 331 42 VÄRNAMO   | Tel. 070-64 70 921<br>ronny.kronvall@vmomail.se                     |
| <b>Ledamot</b>         | <b>Stefan Mattsson</b><br>Saltkråkevägen 9, 393 63 KALMAR     | Tel. 070-336 61 22<br>stefan.mattsson@mail.se                       |
| <b>Ledamot</b>         | <b>Vakant</b>   |   |
| <b>Adjungerad</b>      | <b>Ann Axelsson</b><br>Värnamovägen 34, 553 39 JÖNKÖPING      | Tel. 0733-10 40 16<br>ann.axel@telia.com                            |
| <b>Adjungerad</b>      | <b>Anders Grönvall</b><br>Igelkottsvägen 10, 553 07 JÖNKÖPING | Tel. 070-952 47 94<br>a.gronvall@telia.com                          |
| <b>Adjungerad</b>      | <b>Lasse Elfgaard</b><br>Klevstugev.28, 564 36 BANKERYD       | Tel. 072-371 18 82<br>elfgaardlasse@hotmail.com                     |
| <b>Hedersledamot</b>   | <b>Tommy Ursby</b><br>Trädvägen 5, 352 53 VÄXJÖ               | Tel. 0470-836 74, 070-638 91 39<br>tommy.ursby@telia.com            |
| <b>Hedersledamot</b>   | <b>Ove Davidsson</b><br>Svensgårdsvägen 25, 342 34 ALVESTA    | Tel. 0472-122 46  |

### PERSONAL

|                                   |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
| <b>Kansli, Webb.</b>              | <b>Markus Andersson</b>                          | Tel. 0733-68 84 60                                  |
| <b>Kassör, Sekr, AU</b>           | Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO                    | markus.andersson@smfif.se                           |
| <b>Utb.samordnare</b>             | <b>Ingela Nilsson</b>                            | Tel. 0470-627 40 b, 070-349 92 77                   |
| <b>UC Smål/Blek.</b>              | Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ                    | ingelaniilsson56@hotmail.com                        |
| <b>Friidrotts-<br/>utvecklare</b> | <b>Ingemar Hedin</b><br>Ekstigen 1, 575 35 EKSJÖ | Tel. 073-027 77 70<br>friidrottsutvecklare@smfif.se |

## VALBEREDNING

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| Jönköpings län | <b>Per Falkman</b><br>Milstensvägen 21, 331 73 BOR            | Tel. 073-776 75 97<br>per.falkman53@gmail.com    |
| Kronobergs län | <b>Fredrik Ahlström</b><br>Skogsgatan 24, 352 35 VÄXJÖ        | Tel. 0470-256 79<br>fredrik.ahlstrom@ifkvaxjo.se |
| Kalmar län     | <b>Suzanne Wiberg</b><br>Blodriskegatan 1, 386 32 FÄRJESTADEN | Tel. 070-856 25 77<br>suzanne.wiberg@gmail.com   |
| Blekinge       | <b>Rolf Trulsson</b><br>Viö 211, 373 45 RÖDEBY                | Tel. 070-828 01 45<br>rolf.trulsson@icloud.com   |

## REVISORER

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| Revisor        | <b>Leif Karlsson</b><br>Sävrarp, 330 17 RYDAHOLM  | Tel. 0472-202 21, 070-9999 121<br>lkkvry@gmail.com |
| Rev. suppleant | <b>Arne Lundblad</b><br>Lidvägen 10, 352 49 VÄXJÖ | Tel. 070-284 77 83<br>lundblad.arne@telia.com      |

## OMBUD SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET (SF)

|                     |   |   |
|---------------------|---|---|
| Tävlingsombud (TO)  | <b>Markus Andersson</b><br>Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO      | Tel. 0733-68 84 60<br>markus.andersson@smfif.se                   |
| Utbildn.ansv. (UA)  | <b>Ingela Nilsson</b><br>Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ        | Tel. 0470-627 40 b, 070-349 92 77<br>ingelaniilsson56@hotmail.com |
| Ungdomsombud (UO)   | <b>Carl Hedin</b><br>P G Vejdes väg 16 lgh 1002, 352 52 VÄXJÖ | Tel. 072-517 77 71<br>carlhedin0@gmail.com                        |
| Statistikombud (SO) | <b>Markus</b> , se ovan.                                      |   |
| Veteranombud (VO)   | <b>Ronny Krönvall</b><br>Svartkråkevägen 15, 331 42 VÄRNAMO   | Tel. 070-647 09 21<br>ronny.kronvall@vmomail.se                   |
| Kanslipersonal (KP) | <b>Markus</b> , se ovan.                                      |   |

## OMBUD RF-SISU SMÅLAND (DF)

|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| Utbildningsled. | <b>Ingela Nilsson</b><br>Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ        | Tel. 0470-627 40 b, 070-349 92 77<br>ingelaniilsson56@hotmail.com |
| Ungdomsled.     | <b>Carl Hedin</b><br>P G Vejdes väg 16 lgh 1002, 352 52 VÄXJÖ | Tel. 072-517 77 71<br>carlhedin0@gmail.com                        |

## UTVECKLINGSCENTRUM (UC) SMÅLAND / BLEKINGE

|                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| Box 3007, 350 33 VÄXJÖ.            |  | Hemsida: <a href="http://www.uc-smaland.se">www.uc-smaland.se</a> |
| Sammanställande o anställd Småland | <b>Ingela Nilsson</b><br>Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ   | Tel. 0470-627 40 b, 070-349 92 77<br>ingelaniilsson56@hotmail.com |
| Småland                            | <b>Ulrika Pizzeghello</b><br>Ör Geboda, 342 64 ÖR        | Tel. 0703-78 36 20<br>ulrika.pizzeghello@smfif.se                 |
| Småland                            | <b>Ingemar Hedin</b><br>Ekstigen 1, 575 35 EKSJÖ         | Tel. 073-027 77 70<br>friidrottsutvecklare@smfif.se               |
| Småland                            | <b>Markus Andersson</b><br>Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO | Tel. 0733-68 84 60<br>markus.andersson@smfif.se                   |
| Blekinge                           | <b>Henrik Hultman</b><br>Sävstigen 1, 374 51 ASARUM      | Tel. 0737-13 91 69<br>oneglobalfuture@gmail.com                   |

# Arbetskommittéer

## UNGDOMSKOMMITTÉ

|               |   |  |
|---------------|---|--|
| <b>Ordf.</b>  | <b>Carl Hedin</b><br>P G Vejdes väg 16 lgh 1002, 352 52 VÄXJÖ | Tel. 072-517 77 71<br>carlhedin0@gmail.com |
| <b>Övriga</b> | <b>Alexander Sjögren</b><br>Trollbackevägen 28, 393 52 KALMAR | Tel. 0733-67 81 60<br>a.sjogren9@gmail.com |
|               | <b>Siri Elofsson</b><br>Blåhakevägen 2, 352 42 VÄXJÖ          | Tel. 076-127 87 96<br>siri.elif@icloud.com |

## TÄVLINGSKOMMITTÉ

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
| <b>Ordförande</b>     | <b>Markus Andersson</b><br>Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO   | Tel. 0733-68 84 60<br>markus.andersson@smfif.se                     |
| <b>Medaljansvarig</b> | <b>AnnLis Hellsten</b><br>Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN | Tel/fax: 0491-839 47, 076-304 18 14<br>annlis.hellsten@bredband.net |
| <b>Regelansvarig</b>  | <b>Tommy Ursby</b><br>Trädvägen 5, 352 53 VÄXJÖ            | Tel. 0470-836 74, 070-638 91 39<br>tommy.ursby@telia.com            |
| <b>Ungdomsansv.</b>   | <b>Carl Hedin</b><br>Ekstigen 1, 575 35 EKSJÖ              | Tel. 072-517 77 71<br>carlhedin0@gmail.com                          |
| <b>Övriga</b>         | <b>Lasse Elfgaard</b><br>Klevstugev.28, 564 36 BANKERYD    | Tel. 072-371 18 82<br>elfgaardlasse@hotmail.com                     |
|                       | <b>Anders Andersson</b><br>St. Skog, 330 93 SKEPPSHULT     | Tel. 073-962 83 87<br>anders@betexport.nu                           |

## VETERANKOMMITTÉ

Hemsida: [www.kronvall.org/sfif/veteran.html](http://www.kronvall.org/sfif/veteran.html)

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| <b>Ordf.</b>  | <b>Ronny Krönvall</b><br>Svartkråkev. 15, 331 42 VÄRNAMO                | Tel. 070-64 70 92<br>ronny.kronvall@vmomail.se                      |
| <b>Övriga</b> | <b>AnnLis Hellsten</b><br>Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN              | Tel/fax: 0491-839 47, 076-304 18 14<br>annlis.hellsten@bredband.net |
|               | <b>Göran Graberg</b><br>Cirkelvägen 12, 571 75 FREDRIKSDAL              | Tel. 0380-262 43<br>stensionsif@hotmail.se                          |
|               | <b>Sven-Erik Martinsson</b><br>Erik Dahlsbergsg. 30 A, 561 32 HUSKVARNA | Tel. 070-513 88 51<br>gs.martinsson@gmail.com                       |
|               | <b>Elisabeth Johansson</b><br>Augustivägen 5, 352 60 VÄXJÖ              | Tel. 073 055 27 32<br>elisabeth.johansson@ist.com                   |
|               | <b>Arne Lundblad</b><br>Lidvägen 10, 352 49 VÄXJÖ                       | 0470-654 71, 070-284 77 83<br>lundblad.arne@telia.com               |
|               | <b>Ingvar Ellbring</b><br>Ekorrstigen 1, 571 42 NÄSSJÖ                  | Tel. 0380-170 08, 070-382 60 87<br>ingvarell@hotmail.com            |
|               | <b>Marie Grah</b><br>Ringvägen 4, 371 41 KARLSKRONA                     | Tel. 0708-63 63 00<br>epkmagr@gmail.com                             |
|               | <b>Anna Eronn</b><br>Säby Norrgård 5, 585 99 LINKÖPING                  | eronn.anna@gmail.com  |

# OSKARSHAMNS SK

inbjuder till  
2021 års tävlingar

|         |                    |         |
|---------|--------------------|---------|
| 18 juli | Jubileumsspelen    | Arena   |
| 3 okt   | VDM kastmångkamp   | Arena   |
| 24 okt  | Havslättsmarodören | Terräng |

## FÖR BARN OCH UNGDOM

Friidrottsskola 12-13 + 19-20 juni + 4 juli  
Happy Mil 2 sep

AnnLis Hellsten, tel. 076-304 18 14

Hemsida: [www.oskarshamnssk.se](http://www.oskarshamnssk.se)

E-post: [oskarshamns.sk@telia.com](mailto:oskarshamns.sk@telia.com)



# Smålands representanter i Svenska Friidrottsförbundet

*Följande i distriktet bosatta personer har funktioner i vårt huvudförbund SFIF.*

## **Förbundsstyrelsen**

**Ulrika Pizzeghello**, Ör Geboda, 342 64 ÖR  
Tel. 0703-78 36 20, [ulrika.pizzeghello@friidrott.se](mailto:ulrika.pizzeghello@friidrott.se)

## **Grengroupschef kast**

**Landslagsledare kasttävlingar**

## **Utbildnings- och Träningskommittén**

**Anders Axlid**, tel. 070-771 19 46, [anders.axlid@friidrott.se](mailto:anders.axlid@friidrott.se)

## **Utbildnings- och Träningskommittén**

**Johanna Vikström**, [johanna.wikstrom@hotmail.com](mailto:johanna.wikstrom@hotmail.com)

## **Ungdomsrådet**

**Stina Hedvall**, tel. 072-317 78 70, [Stina.Hedvall@friidrott.se](mailto:Stina.Hedvall@friidrott.se)

**Carl Hedin**, tel. 072-517 77 71, [carlhedin0@gmail.com](mailto:carlhedin0@gmail.com)

## **Veterankommittén**

**Anna Ek**, Lilla Västansjö 19, 552 92 JÖNKÖPING

Tel. 073-650 08 63, [anna@medicrehab.se](mailto:anna@medicrehab.se)

# Adresser och telefonnummer till aktuella förbund etc.

## **SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND (RF)**

Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM. Besöksadress: Fiskartorpsvägen 15 A, 114 33 Sthlm

Tel. 08-699 60 00, [riksidrottsforbundet@rf.se](mailto:riksidrottsforbundet@rf.se)

## **RF-SISU SMÅLAND (tidigare Smålandsldrotten)**

Kansli: S:t Göransvägen 31, Postadress: Box 485, 551 16 Jönköping.

Tel. 036-34 54 00. Exp.tid: månd-fred 9.00-16.00, lunch 12-13.

[www.rfsisu.se/smaland](http://www.rfsisu.se/smaland) - [smaland@rfsisu.se](mailto:smaland@rfsisu.se) - BG: 496-7527. PG: 9 84 59-1.

**Distriktsidrottschef: Rickard Strandberg** Tel. 036-34 54 05, 070-576 90 30,  
[rickard.strandberg@rfsisu.se](mailto:rickard.strandberg@rfsisu.se)



## SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET (SF)

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm

Tel. 010-476 53 30, Fax 08-724 68 61, E-post: [info@friidrott.se](mailto:info@friidrott.se)

Hemsida: [www.friidrott.se](http://www.friidrott.se), PG 27 25-0. BG 332-1387.

Exp.tid. må-fre 8.30-16.00, lunch 11.30-12.30,

**GS: Stefan Olsson**, 010-476 53 41, 0703-49 21 41, [stefan.olsson@friidrott.se](mailto:stefan.olsson@friidrott.se)

**Tävling: Daniel Bergin**, 010-476 53 36, 0736-26 17 33, [daniel.bergin@friidrott.se](mailto:daniel.bergin@friidrott.se)

**Ekonomi: Karin Lundgren**, 070-566 89 66, [karin.e.lundgren@gmail.com](mailto:karin.e.lundgren@gmail.com)

**Förbundskapten: Karin Torneklint**, 0706-70 60 42, [karin.torneklint@friidrott.se](mailto:karin.torneklint@friidrott.se)

Se vidare SFIF:s hemsida: [www.friidrott.se](http://www.friidrott.se)

## GÖTALANDSREGIONEN I FRIIDROTT

**Ordf. o GM-ansv. Karl-Gustav Holmgren**, Möllevägen 26, 243 00 HÖÖR,

Tel/fax: 0413-227 45, 070-550 31 79, [kgholmgren@hotmail.com](mailto:kgholmgren@hotmail.com)

**Serieansv. Anita Norr-Ericson**, Ektorpsgratan 256, 603 74 NORRKÖPING

Tel. 073-373 08 95, [anita.norrericson@gmail.com](mailto:anita.norrericson@gmail.com)

**Hemsida:** <http://idrottonline.se/SvenskaFriidrottsforbundet/Regionerna/gotalandsregionenfriidrott/>

**PG** 33 04 92-0

## SMÅLANDS IDROTTHISTORISKA SÄLLSKAP

**Sekr: Ola Henriksson**, Mosstigen 14, 561 96 LEKERYD

Tel. 0725-55 90 14, [sm.idrotthistoriska@smihs.se](mailto:sm.idrotthistoriska@smihs.se)

Hemsida: [www.smihs.se](http://www.smihs.se)

## HPC, ATC och APD i VÄXJÖ

**HPC - High Performance Center** - bedriver diverse tester på elitidrottare, forsknings- och utbildningsverksamhet, fungerar som en mötesplats för ledare/näringsliv, m.m.

[www.hpcsweden.com](http://www.hpcsweden.com)

**ATC - Accredited Training Center** - med inriktning mot kast och mångkamp, innebär att IAAF rekommenderar Växjö som en av ett tiotal platser i världen för friidrottsstjärnor och tränare att söka sig till för träningsläger, utbildning, tester, rehab, m.m.

[www.iaaf.org/athletics-development/development-centres/accredited-centres#atc-vaxjo-swe](http://www.iaaf.org/athletics-development/development-centres/accredited-centres#atc-vaxjo-swe)

**ADC - Athletic Development Center** - är ett nationellt & internationellt utvecklingscenter som erbjuder elitaktiva att kombinera sin elitsatsning med akademiska studier.

[www.lnu.se](http://www.lnu.se)

## SMÅLANDS FRIIDROTTSGYMNASIUM (FIG)

Box 3007, 350 33 VÄXJÖ, hemsida: [www.figvaxjo.se](http://www.figvaxjo.se)

**Verksamhetsansvarig:** Cai Bolö, 070-399 12 54, [cai.bolo@vaxjo.se](mailto:cai.bolo@vaxjo.se)

# UTBILDNING OCH LÄGER 2021

## Våren

Föräldrautbildning, webbaserad  
Inga fysiska utbildningar pga corona.

## Hösten

Unga ledarutbildning 15-22 år med  
7-10 års utbildning i Växjö

7-10 års utbildning (2 delar) i Kalmar

Komplettering från hösten 2020 för de  
som missat delar i 10-12år och 12-14år  
pga Covid-19.

Starter-, eltid- och domarutbildning på  
distriktsnivå.

7-10 års utbildning (2 delar)  
Sep-okt i Karlshamn

7-10 års utbildning (4 kvällar)  
Okt i Växjö

10-12 års utbildning (4 dagar/2 delar)  
Okt-nov i Växjö

10-12 års utbildning (4 dagar/2 delar)  
Nov i Kalmar

12-14 års utbildning (4 dagar/2 delar)  
Nov-dec i Växjö

## Läger

**GM-läger** 30-31 okt i Växjö  
13-14 år för Småland & Blekinge,  
födda 2008-09, dvs 13-14 år kom-  
mande säsong/2022.  
Ansvarig ungdomskommitten.

**FIG-UC-läger** 27-28 nov i Växjö  
15-20 år, födda 2002-2007.  
Ansvarig Ingela Nilsson och tränarna  
på Friidrottsgymnasiet Växjö.

## Övrigt

Träning i Telekonsult Arena, Växjö  
Kl. 13-16 lördagar okt - apr.  
2500kr/säsong eller 400kr/gång.

**Inbjudningar:** Läggis löpande upp på [www.uc-smaland.se](http://www.uc-smaland.se)

**Utbildn.ansv:** Ingela Nilsson, 070-349 92 77, [ingelaniilsson56@hotmail.com](mailto:ingelaniilsson56@hotmail.com)  
Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ

## **Mer om Utvecklingscentrum (UC) Småland / Blekinge**

Svensk Friidrotts sätt att från 2008 hantera regional utbildnings- o utvecklingsverksamhet. Tidigare var det upp till varje SDF att på eget initiativ anordna friidrottens regionala utbildningar, många hade dock inte kompletta utbud och SvFIF ville styra upp det hela. Nu har flera av landets 23st SDF gått samman och bildat 8st UC, varje UC har "ett driftsansvarigt SDF" med ett utbildningsuppdrag från SvFIF reglerat i ett UC-avtal, samt är mottagare av ett UC-bidrag från SvFIF med huvudsakligt syfte att arvodera en UC-samordnare.

För Smålands del har vi alltid legat i framkant när det gäller utbildningar, t.ex. ett väl etablerat samarbete med SISU och redan tidigare jobbat kring ett komplett kursutbud. Vi samarbetade tidigare med Blekinge och efter några års uppehåll gör vi det nu igen. Skillnaderna för oss handlar mest om att SmFIFs utbildnings- och utvecklingsverksamhet numera sorteras in under den nya organisation "UC Småland / Blekinge", samt att "vi har ett uppdrag" och får mer bidrag från SvFIF för att köra kurserna. Som driftsansvarigt SDF är det dock fortfarande Smålands FIF som ansvarar för UC Småland / Blekinges verksamhet.

Om utbildningsuppdraget numera är tydligt finns inget uppdrag eller avtal på vad för övrig "utveckling" UC:t kan tänkas bedriva. Exempel på verksamhet vi har nu är att UC:t hyr Telekonsult Arena i Växjö 3h på lördagarna under vinterhalvåret där klubbarna mot självkostnadspris kan träna och anordnar flera årliga läger/utvecklingsträffar.

**Nytt angående distriktssammanslagning 2022:** Småland, Blekinge och Östergötland kommer gå samman och bilda Östsvenska FIF. Utbildningsverksamheten kommer därefter hanteras av en kommitté ihop med utbildningssamordnaren. UC kommer då inte finnas kvar.

**Utbildning, läger, projekt, m.m.**

**[www.uc-smaland.se](http://www.uc-smaland.se)**

# TRÄNARE

## **CERTIFIERAD COACH 45 poäng, Central utb.**

Urban Andersson, Växjö, tel. 070-343 52 77

Ingemar Hedin, Eksjö, tel. 070-322 53 23, [ekstigen1@gmail.com](mailto:ekstigen1@gmail.com)

Helena Jonsson Sjökvist, Nybro, tel. 070-204 01 53, [185jonsson@telia.com](mailto:185jonsson@telia.com)

Tobias Olsson, Växjö, tel. 0703-28 20 61, [tobbeo@atleticum.net](mailto:tobbeo@atleticum.net)

Hans Sundevall, Kalmar, tel. 070-552 17 51, [hasse.sundevall@gmail.com](mailto:hasse.sundevall@gmail.com)

Maria Jonasson, Värnamo, tel. 076-848 39 33, [maria.jonasson.jonas@spray.se](mailto:maria.jonasson.jonas@spray.se)

Adam Petersson, Värnamo, tel. 076-803 51 49, [adampetersson@live.se](mailto:adampetersson@live.se)

Josef Sandberg, Värnamo, tel. 076-824 08 50 [josefsandberg@hotmail.com](mailto:josefsandberg@hotmail.com)

Karl Peter Percy Petersson, Växjö, tel. 0703-75 39 42

Pär Wisme, Växjö, tel. 070-919 72 06, [pelle@wisme.se](mailto:pelle@wisme.se)

## **ELITTRÄNARUTBILDNING 15 poäng, Central utb.**

Fredrik Ahlström, Växjö, tel. 0470-256 79, [fredrik.ahlstrom@ifkvaxjo.se](mailto:fredrik.ahlstrom@ifkvaxjo.se)

Urban Andersson, Växjö, tel. 070-343 52 77

Thomas Lindén, Kalmar, tel. 0480-47 50 06, [tomas.linden@telia.com](mailto:tomas.linden@telia.com) (Mångkamp)

Ingela Nilsson, Växjö, tel. 0703-49 92 77, [ingelaniilsson56@hotmail.com](mailto:ingelaniilsson56@hotmail.com)

David Stridfeldt, Växjö, tel. 070-493 31 31, [david.stridfeldt@gmail.com](mailto:david.stridfeldt@gmail.com)

Håkan Widlund, Växjö, tel. 0703-695 320, [hakan.widlund@vaxjo.se](mailto:hakan.widlund@vaxjo.se) (Sprint/Häck)

## **SENIORTRÄNARUTBILDNING Central utb.**

Fredrik Ahlström, Växjö, tel. 0470-256 79, [fredrik.ahlstrom@ifkvaxjo.se](mailto:fredrik.ahlstrom@ifkvaxjo.se)

Anders Andersson, Skeppshult, tel. 073-962 83 87, [anders@betexsport.nu](mailto:anders@betexsport.nu) (Kast)

Kjell Andersson, Färjestaden, tel. 0485-301 88, 0705-65 40 77 (Sprint, häck, medel, lång, hopp, kast)

Urban Andersson, Växjö, tel. 070-343 52 77

Agne Bergvall, Växjö, 0734-20 04 64, [agne@hpcsweden.com](mailto:agne@hpcsweden.com) (Mångkamp)

Jan Bengtsson, Växjö, tel. 0470-403 54, [jan.bengtsson@ifkvaxjo.se](mailto:jan.bengtsson@ifkvaxjo.se) (Medel/lång)

Cai Bolö, Växjö, tel. 070-399 12 54, [cai.bolo@vaxjo.se](mailto:cai.bolo@vaxjo.se) (Sprint/häck)

Göran Graberg, Stensjön, tel. 0380-262 43, [goran@sifdrott.se](mailto:goran@sifdrott.se) (Löpning)

Peter Hackenschmidt, Jönköping, tel. 0707-35 25 40, [phacken@bredband.net](mailto:phacken@bredband.net) (Kast)

Anders Holmberg, Växjö, tel. 0470-365 65 (Medel/lång)

Gösta Johansson, Ljungby, tel. 0372-862 99 (Löpning)

Thomas Lindén, Kalmar, tel. 0480-47 50 06, [tomas.linden@telia.com](mailto:tomas.linden@telia.com) (Mångkamp)

Jonas Mellblom, Växjö, tel. 0470-72 95 18, [jmellis86@hotmail.com](mailto:jmellis86@hotmail.com) (Kast)

Ingela Nilsson, Växjö, tel. 0703-49 92 77, [ingelaniilsson56@hotmail.com](mailto:ingelaniilsson56@hotmail.com)

David Stridfeldt, Växjö, tel. 070-493 31 31, [david.stridfeldt@gmail.com](mailto:david.stridfeldt@gmail.com)

Hans Sundewall, Kalmar, tel. 0480-47 17 51 (Spjut)

Arne Svensson, Färjestaden, tel. 0485-300 47, [arne.svens@hotmail.se](mailto:arne.svens@hotmail.se) (Hopp/Löpning, Slägga/Mångkamp)

Håkan Widlund, Växjö, tel. 0703-695 320, [hakan.widlund@vaxjo.se](mailto:hakan.widlund@vaxjo.se) (Sprint/Häck)

## **JUNIORTRÄNARUTBILDNING Central utb.**

Johan Ahl, Ljungby, tel. 0372-789 319

Ann Axelsson, Jönköping, tel. 0733-10 40 16, [ann.axel@telia.com](mailto:ann.axel@telia.com)

Mats Björling, Kalmar, tel. 0480-866 55, (Hopp, mångkamp)

Peter Dagerhem, Jönköping, tel. 070-624 37 55

Mats Jismyr, Tranås, tel. 070-213 26 23, 076-774 39 81

Evert Kvist, Alvesta, tel. 0472-103 31, [info@alvestafridrott.se](mailto:info@alvestafridrott.se)

Dan Filip Lundberg, Ljungby, tel. 0372-78 93 13

Carl-Gustaf Nilsson, Kalmar, tel. 070-444 31 02, [carlgustafnils@gmail.com](mailto:carlgustafnils@gmail.com)

Ingela Nilsson, Växjö, tel. 0703-49 92 77, [ingelaniilsson56@hotmail.com](mailto:ingelaniilsson56@hotmail.com)

Anders Nyqvist, Tranås, tel. 070-230 25 00, [nypan58@telia.com](mailto:nypan58@telia.com)

Mats Olsson, Växjö, tel. 0470-669 55

Christer Persson, Kalmar, tel. 070-799 16 26, [christer.persson@kalmarhem.se](mailto:christer.persson@kalmarhem.se)

Kjell Svensson, Virserum, tel. 0495-303 59, 073-837 91 79

Niclas Svensson, Jönköping, tel. 0732-00 12 44, [036167608@telia.com](mailto:036167608@telia.com)

## **UNGDOMSTRÄNARUTBILDNING +14 år Central/regional utb.**

Johan Ahl, Ljungby, tel. 0372-789 319

Fredrik Ahlström, Växjö, tel. 0470-256 79, [fredrik.ahlstrom@ifkvaxjo.se](mailto:fredrik.ahlstrom@ifkvaxjo.se)

Ove Andersson, Kalmar, tel. 0480-378 87

Leif Andreasson, Eksjö, tel. 0381-158 77

Sonny Bodén, Nybro, tel. 0481-162 36, [sonny.boden@ikhinden.se](mailto:sonny.boden@ikhinden.se)

Siv Dahlgren, Tranås, tel. 0140-135 31, [siwtaif@telia.com](mailto:siwtaif@telia.com)

Jan-Olof Damgren, Bankeryd, tel. 036-37 13 77

Irmgard Davidsson, Jönköping, tel. 036-758 25

Roger Didrick, Eksjö, tel. 070-561 89 60, [r.didrick@telia.com](mailto:r.didrick@telia.com)

Dennis Fagerberg, Eksjö, tel. 0381-163 44

Peter Fritz, Nässjö, tel. 0736-81 19 99, [sisupeter21@hotmail.com](mailto:sisupeter21@hotmail.com)

Anna-Karin Gabrielsson, Värnamo, tel. 0708-40 22 86, [annakarin61@hotmail.com](mailto:annakarin61@hotmail.com)

Carina o Ulf Garpmo, Nybro, tel. 0481-177 18, [ulf.garpmo@gmail.com](mailto:ulf.garpmo@gmail.com)

Anders Grönvall, Jönköping, tel. 070-952 47 94, [a.gronvall@telia.com](mailto:a.gronvall@telia.com)

Carita Hagberg-Lantz, Växjö, tel. 0470-667 98, 076-161 10 51

Christian Hermansson, Nässjö, tel. 0380-758 03

Reine Karlsson, Skruv, tel. 073-046 46 82, [reine-tour99@hotmail.com](mailto:reine-tour99@hotmail.com)

Dan Filip Lundberg, Ljungby, tel. 0372-78 93 13

Carl-Gustaf Nilsson, Kalmar, tel. 070-444 31 02, [carlgustafnils@gmail.com](mailto:carlgustafnils@gmail.com)

Ingela Nilsson, Växjö, tel. 0703-49 92 77, [ingelaniilsson56@hotmail.com](mailto:ingelaniilsson56@hotmail.com)

Urban Persson, Huskvarna, tel. 036-14 14 77

Johan Pyrell, Växjö, [johan.pyrell@smalandsgardar.nu](mailto:johan.pyrell@smalandsgardar.nu)

Tina Rickardsson, Växjö, [tina.rickardsson@gmail.com](mailto:tina.rickardsson@gmail.com)

Ivo Romè, Sävsjö, tel. 0382-137 71

Gunnar Svensson, Kalmar, tel. 0480-172 41

Jan Svensson, Huskvarna

Katarina Söderbäck, Färjestaden, tel. 0485-321 38

Susanne Wiberg, Färjestaden, tel. 0485-342 63, [susanne.wiberg@hotmail.com](mailto:susanne.wiberg@hotmail.com)

## **INSTRUKTÖRER vid SmFIFs barn- och ungd.trän.utb. Central utb.**

Owe Andersson, Vassmolösa, tel. 0480-378 87

Henrik Björkholm, Kalmar, tel. 0480-49 12 16, [henrik.bjorkholm@gmail.com](mailto:henrik.bjorkholm@gmail.com)

Lasse Elfgaard, Bankeryd, tel. 072-371 18 82, [elfgaardlasse@hotmail.com](mailto:elfgaardlasse@hotmail.com)

Matilda Elfgaard, Växjö, 076-783 14 13, [elfgaard@hotmail.com](mailto:elfgaard@hotmail.com)

Rasmus Elfgaard, Växjö, tel. 072-213 33 69, [elfgaard@gmail.com](mailto:elfgaard@gmail.com)

Ingemar Hedin, Eksjö, tel. 070-322 53 23, [ekstigen1@gmail.com](mailto:ekstigen1@gmail.com)

Christian Hedman, Växjö, tel. 076-161 25 19, [hedmanchristian6@gmail.com](mailto:hedmanchristian6@gmail.com)

Mikael Johansson, Oskarshamn, tel. 072-745 75 22, [mickeosk@hotmail.com](mailto:mickeosk@hotmail.com)

Elin Nilsson, Växjö, tel. 073-509 13 81

Ingela Nilsson, Växjö, tel. 0703-49 92 77, [ingelaniilsson56@hotmail.com](mailto:ingelaniilsson56@hotmail.com)

Anders Nihlstedt, Färjestaden, tel. 076-246 13 96

Mikael Nordin, Växjö, tel. 0470-625 45

Daniel Nyman, Svenljunga, tel. 073-230 78 80

Kristian Nyman, Växjö, tel. 070-650 00 05, [kristian\\_nyman@yahoo.se](mailto:kristian_nyman@yahoo.se)

Anders Nyqvist, Tranås, tel. 070-230 25 00, [nypan58@telia.com](mailto:nypan58@telia.com)

Terese Sandberg, Huskvarna, tel. 070-423 27 63

Martin Söderberg, Blekinge, tel. 073-204 33 74, [martin.soderberg@bth.se](mailto:martin.soderberg@bth.se)

Maria Tell, Kalmar, tel. 073-815 69 63

Mikaela Wieslander, Växjö, tel. 0470-298 37, [mikaela@ifkvaxjo.se](mailto:mikaela@ifkvaxjo.se)

Ulf Wiik, Sommen, tel. 0140-306 51

## **INSTRUKTÖRER vid SmFIFs löptränarutbildning Central utb.**

Daniel Evaldsson, SK Graal/Ingelstad, tel. 070-640 51 54, [daniel@dekada.se](mailto:daniel@dekada.se)

Jessica Gylfe, Växjö, tel. 070-960 38 60, [jessica.gylfe@gmail.com](mailto:jessica.gylfe@gmail.com)

Helena Jonsson Sjökvist, Nybro, tel. 070-204 01 53, [185jonsson@telia.com](mailto:185jonsson@telia.com)

Maria Lundgren, Växjö, tel. 072-241 18 38, [marialundgren1972@gmail.com](mailto:marialundgren1972@gmail.com)

Anders Petersson, Växjö, tel. 0708-67 86 24, [anders.petersson@kungsfoto.se](mailto:anders.petersson@kungsfoto.se)

Martin Söderberg, Blekinge, tel. 073-204 33 74, [martin.soderberg@bth.se](mailto:martin.soderberg@bth.se)

## **INSTRUKTÖRER vid SmFIFs Organisationsledarutb. Central utb.**

Michael Ostrelius, Bankeryd, 070-458 06 70, [michael.ostrelius@gmail.com](mailto:michael.ostrelius@gmail.com)

# DOMARE/STARTERS o.dyl.

## LEG. FÖRBUNDS TEKNISK LEDARE

**Kjell Ahnstedt**, Värnamo, tel. 070-621 58 68, [kjell.ahnstedt@live.se](mailto:kjell.ahnstedt@live.se)

**Christer Bjärnlöv**, Eksjö, [bjarnlof.christer@telia.com](mailto:bjarnlof.christer@telia.com)

**Mikael Fröberg**, Växjö, 0470-72 82 44, 070-563 72 25, [mikael.froberg@telekonsultarena.se](mailto:mikael.froberg@telekonsultarena.se)

**Kenthy Haglund**, Värnamo, tel. 0370-462 42, 070-627 8400,

**Roland Gustafsson**, Eksjö, tel. 0381-61 15 00

**Mats Nilsson**, Eksjö, tel. 0381-149 55

**Tommy Ursby**, Växjö, tel. 070-638 91 39, [tommy.ursby@telia.com](mailto:tommy.ursby@telia.com)

## LEG. FÖRBUNDSDOMARE

**Kjell Ahnstedt**, Värnamo, tel. 070-621 58 68, [kjell.ahnstedt@live.se](mailto:kjell.ahnstedt@live.se)

**Sten-Olof Almroth**, Ljungbyholm, tel. 0480-311 60

**Anders Andersson**, Skeppshult, tel. 073-962 83 87, [anders@betexsport.nu](mailto:anders@betexsport.nu)

**Anton Bertilsson**, Växjö, [anton.bertilsson@hotmail.se](mailto:anton.bertilsson@hotmail.se)

**Henrik Björkholm**, Kalmar, tel. 0480-49 12 16, [henrik.bjorkholm@gmail.com](mailto:henrik.bjorkholm@gmail.com)

**Per-Åke Bramstedt**, Läckeby, tel. 0480-530 71

**Per-Erik Dagerhem**, Kalmar, tel. 0480-47 35 08

**Per Falkman**, Bor, tel. 073-776 75 97, [per.falkman53@gmail.com](mailto:per.falkman53@gmail.com)

**Roland Gustafsson**, Eksjö, tel. 0381-61 15 00

**Kenthy Haglund**, Värnamo, tel. 0370-462 42, 070-627 8400,

**Ingvar Hallin**, Söderåkra, tel. 0486-213 20

**Maria Jansson**, Ljungby, tel. 070-566 35 06, [mia.jansson@stralfors.com](mailto:mia.jansson@stralfors.com)

**Martin Joabsson**, Växjö, [martin.joabsson@gmail.com](mailto:martin.joabsson@gmail.com)

**Anders Lantz**, Växjö, tel. 0470-667 98, 070-65 39 558

**Mats Malmind**, Växjö, tel. 0470-844 04

**Ingela Nilsson**, Växjö, tel. 0703-49 92 77, [ingelaniilsson56@hotmail.com](mailto:ingelaniilsson56@hotmail.com)

**Christer Persson**, Kalmar, tel. 070-799 16 26, [christer.persson@kalmarhem.se](mailto:christer.persson@kalmarhem.se)

**Joakim Persson**, Växjö

**Karl Pettersson**, Växjö

**Jan Sandberg**, Växjö, tel. 0470-234 81, [jan.sandberg@telekonsultarena.se](mailto:jan.sandberg@telekonsultarena.se)

**Hans Sundewall**, Kalmar, tel. 0480-47 17 51

**Tommy Ursby**, Växjö, tel. 070-638 91 39, [tommy.ursby@telia.com](mailto:tommy.ursby@telia.com)

## **LEG. FÖRBUNDSBANMÄTARE**

Henric Dernegård, Timmernabben, tel. 0499-232 00, [henric.dernegard@gmail.com](mailto:henric.dernegard@gmail.com)

Kent Lindblad, Kalmar, tel. 0709-55 03 64, [lindblad.kent@telia.com](mailto:lindblad.kent@telia.com)

Andreas Lundqvist, Tranås, tel. 0723-28 27 75, [lunken79@gmail.com](mailto:lunken79@gmail.com)

Carl-Gustaf Nilsson, Kalmar, tel. 070-444 31 02, [carlgustafnils@gmail.com](mailto:carlgustafnils@gmail.com)

## **LEG. FÖRBUNDSSTARTERS**

Per Falkman, Bor, tel. 073-776 75 97, [per.falkman53@gmail.com](mailto:per.falkman53@gmail.com)

## **LEG. STARTERS INOM SMÅLAND REGIONSTARTERS**

Kenthy Haglund, Värnamo, tel. 0370-462 42, 070-627 8400,

Carl-Gustaf Nilsson, Kalmar, tel. 070-444 31 02, [carlgustafnils@gmail.com](mailto:carlgustafnils@gmail.com)

Anders Nyqvist, Tranås, tel. 070-230 25 00, [nypan58@telia.com](mailto:nypan58@telia.com)

## **DISTRIKTSSTARTERS**

är i distriktet övriga verksamma starters.

## **LEG. FÖRBUNDSSELTIDTAGARE**

Fia P. Hammarbäck, Växjö, tel. 0470-77 55 15, [fia.permatz@spray.se](mailto:fia.permatz@spray.se)

Göran Holmkvist, Eksjö, tel. 0381-146 45, 070-551 46 45

Ronny Krönvall, Värnamo, tel. 070-64 70 921, [ronny.kronvall@vmomail.se](mailto:ronny.kronvall@vmomail.se)

Anders Lantz, Växjö, tel. 0470-667 98, 0706-539 558

Anders Petersson, Växjö, tel. 070-355 88 05, [gam.ap@telia.com](mailto:gam.ap@telia.com)



# Ulfveloppet

Söndagen 19 september

*Inklusive **Långa Terräng-DM** för seniorer*

*Ett "riktigt" terränglopp. Gå, lunka eller löp!*

## Klasser:

10 km män och kvinnor motion

5 km män och kvinnor motion

2,5 km P 07-08, F 07-08. Miniloppen

1 km P 09-10, F 09-10. Microloppen

P 11-12, F 11-12,

P 13-14, F 13-14.

300 m pojkar och flickor. Energiloppen

födda -15 el. senare (ingen tidtagning)

## Terräng-DM:

10 km män och kvinnor.

Lagtävling 3 löpare (automatiskt)

## Starttider:

10.00 300m 10.20 2,5 km

10.10 1 km 10.45 5+10 km

**Priser:** Plakett/medalj till alla som fullföljer något lopp. Massor av priser utlottas bland alla deltagare. DM-medalj till de tre första i DM-klasserna.

## Startavgifter:

10 km 150 kr, 5 km 100 kr. Ungdomsklasserna gratis (vid föränmälan).

Vid efteranmälan (senast 1 timme före start) tillkommer 50 kr.

**Banbeskrivning:** Terrängen är fantastiskt vacker och bansträckningen är varierande men lättsprungen. De allra yngsta springer på en säker bana på Ulfveskog med stort publikstöd hela sträckan.

**Samling:** Idrottsplatsen Ulfveskog, Södra Vi, 10 km norr om Vimmerby.

**Övrigt:** Dusch o omklädning finns på Ulfveskog. Nummerlapp hämtas på Ulfveskog tävlingsdagen senast 1 timme före start. Deltagande sker på egen risk.

**Servering:** Dricka, kaffe/the, korv, fikabröd, frukt, godis m.m.

**Anmälan:** Senast 10/9 på mail [sodravi.if@telia.com](mailto:sodravi.if@telia.com) eller på vår hemsida [www.sodraviif.se](http://www.sodraviif.se) Ange Namn, födelseår, klass och förening/ort.

Anmälningsavgiften sätts in på bg 432 – 1576 eller på Swish 123 526 3025.

**VÄLKOMNA TILL EN HÄRLIG SÖNDAG I SÖDRA VI-SKOGARNA!**

Södra Vi Idrottsförening, Mats tel. 070-523 27 76.

# Smålands friidrottsföreningar

Föreningarna är ordnade kategorivis i AKTIVA A OCH AKTIVA B.

A = Föreningen bedriver själv arenafriidrott, eller har i alla fall aktiva som deltar på arenatävlingar. B = Föreningen har ej arenafriidrott på sitt program, möjligen att någon enstaka medlem deltar på arena på eget initiativ. Både A- och B-föreningar kan bedriva långloppsverksamhet och andra typer av motionarrangemang.

Ang. föreningarnas hemsidor så finns det länkar till dessa på SmFIF:s hemsida.

## AKTIVA A

*Har aktivitet på arena, men kan ÄVEN ha landsvägs/terränglöpare.*

|                             |  |          |
|-----------------------------|--|----------|
| <b>Alvesta FI</b>           | <b>C/o Evert Kvist, Sländvägen 16, 342 33 ALVESTA</b><br>Tel 0472-103 31, <a href="mailto:info@alvestafriidrott.se">info@alvestafriidrott.se</a>   | LÄN<br>G |
| <b>Apladalens LK</b>        | <b>C/o Micael Lindqvist, Kuskvägen 16, 331 35 VÄRNAMO</b><br>Tel. 070-244 66 96, <a href="mailto:info@apladalenslk.se">info@apladalenslk.se</a>  | F        |
| <b>Athletics 24Seven SK</b> | <b>Box 7014, 350 07 VÄXJÖ</b><br>Roger Andersson, tel. 0701-46 83 37, <a href="mailto:naturbildning@telia.com">naturbildning@telia.com</a>   | G        |
| <b>Bottnaryds IF</b>        | <b>Idrottsvägen 3, 565 76 BOTTNARYD</b><br>Ordf: Sonny Stridh tel. 070-477 30 51, <a href="mailto:stridhsonny@gmail.com">stridhsonny@gmail.com</a><br>Kassör: Sonny Gustavsson tel. 073-916 45 27, <a href="mailto:sonny449@msn.com">sonny449@msn.com</a><br>Sekr: Göran Holst 036-205 32, 073-254 52 01, <a href="mailto:goranholst45@gmail.com">goranholst45@gmail.com</a> | F        |
| <b>Eksjö Södra IK</b>       | <b>C/o Sören Larsson, Kullalyckevägen 6, 575 34 EKSJÖ</b><br>Ordf: Jan Rudolfsson, <a href="mailto:jan.k.rudolfsson@gmail.com">jan.k.rudolfsson@gmail.com</a> , 070-483 73 58<br>Kassör: Sören Larsson, <a href="mailto:soren_solveig@msn.com">soren_solveig@msn.com</a> , 070-521 88 96<br>Ingemar Hedin tel. 070-322 53 23   | F        |
| <b>FIK Färjestaden</b>      | <b>C/o Annelie G.Engström, Malmgatan 33, 386 60 MÖRBYLÅNGA H</b><br>Tel. 070-396 31 86, <a href="mailto:annelie.ages@hotmail.com">annelie.ages@hotmail.com</a><br><a href="mailto:info.fikf@hotmail.com">info.fikf@hotmail.com</a> , Arne Svensson (ordf) tel 0485-300 47,<br>0708-300 470, <a href="mailto:arne.svens@hotmail.se">arne.svens@hotmail.se</a>                 |          |
| <b>Glasrikets RC Nybro</b>  | <b>Östgötagatan 27, 382 21 NYBRO</b><br>Jan Arvidsson, tel. 070-229 03 65, <a href="mailto:ordforande@glasriketsrc.nu">ordforande@glasriketsrc.nu</a>  | H        |
| <b>Habo FIF-04</b>          | <b>Box 146, 566 23 HABO</b><br><a href="mailto:info@habofriidrott.se">info@habofriidrott.se</a> , <a href="mailto:ekonomi@habofriidrott.se">ekonomi@habofriidrott.se</a><br>Lasse Elfgaard tel. 0723-71 18 82  | F        |
| <b>IK Hakarpspojarna</b>    | <b>IKHP-stugan, Norra Klevaliden, 561 93 HUSKVARNA</b><br>Tel. kansli 036-13 30 54, <a href="mailto:friidrott@ikhp.se">friidrott@ikhp.se</a><br>Anders Grönvall, tel. 070-952 47 94, <a href="mailto:a.gronvall@telia.com">a.gronvall@telia.com</a>  | F        |
| <b>IK Hinden</b>            | <b>Box 26, 382 21 NYBRO</b><br><a href="mailto:friidrotten@ikhinden.se">friidrotten@ikhinden.se</a><br>Peter Noord, 076-140 35 53, <a href="mailto:peter.noord@ikhinden.se">peter.noord@ikhinden.se</a>  | H        |
| <b>Hovslätts IK</b>         | <b>C/o Ann Axelsson, Värnamov. 34, 553 39 JÖNKÖPING</b><br>Tel. 036-12 17 43, 0733-10 40 16, <a href="mailto:ann.axel@telia.com">ann.axel@telia.com</a>  | F        |
| <b>Hultsfreds LK</b>        | <b>Slättvägen 14, 577 35 HULTSFRED</b><br>Anders Andersson, <a href="mailto:anders_runners@hotmail.com">anders_runners@hotmail.com</a><br>Ordf. Jenni Leppelt, <a href="mailto:turism@hultsfred.se">turism@hultsfred.se</a>  | H        |

|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| Högbý IF             | <b>C/o Carl-Gustaf Nilsson, Vådursvågen 2, 393 51 KALMAR</b>  | H |
|                      | Tel. 070-444 31 02, <a href="mailto:friidrott@hogbyif.se">friidrott@hogbyif.se</a>                                      |   |
| Kalmar SK            | <b>Box 219, 391 22 KALMAR</b>   | H |
|                      | Ordf. Stefan Mattsson 070-33 66 122, <a href="mailto:kalmarsk@hotmail.com">kalmarsk@hotmail.com</a>                     |   |
| Lekeryd-Svarttorp SK | <b>C/o Jan Svensson, Håradsv. 6, 561 43 HUSKVARNA</b>   | F |
|                      | Tel. 072-237 79 85, <a href="mailto:sara.vesterberg@hotmail.com">sara.vesterberg@hotmail.com</a>                        |   |
| Ljungby FIK          | <b>Box 851, 341 18 LJUNGBY</b>  | G |
|                      | <a href="mailto:info@ljungbyfriidrott.com">info@ljungbyfriidrott.com</a>  |   |
|                      | Paul Kovalski, tel. 076-13 43 005, <a href="mailto:paul.kovalski@gmail.com">paul.kovalski@gmail.com</a>                 |   |
| Oskarshamns SK       | <b>Box 33, 572 21 OSKARSHAMN</b>  | H |
|                      | <a href="mailto:oskarshamns.sk@telia.com">oskarshamns.sk@telia.com</a> ,  |   |
|                      | Ordf. AnnLis H, tel. 076-304 18 14, <a href="mailto:annlis.hellsten@bredband.net">annlis.hellsten@bredband.net</a>      |   |
| Ruda IF              | <b>Idrottsvågen 9, 579 71 RUDA</b>  | H |
|                      | Tel. 0491-222 39  |   |
|                      | Asbjörn Karlsson, 073-078 42 27, <a href="mailto:asbjorn_karlsson@hotmail.com">asbjorn_karlsson@hotmail.com</a>         |   |
| IK Sisu              | <b>Centralgatan 26D, 571 41 NÄSSJÖ</b>  | F |
|                      | E-post: <a href="mailto:info@iksisu.se">info@iksisu.se</a>  |   |
|                      | Ordf. Marina Karlsson tel. 073-843 09 25, <a href="mailto:minan79@hotmail.com">minan79@hotmail.com</a>                  |   |
| Skruvns IF           | <b>C/o Reine Karlsson, Östra Infarten 28, 365 94 SKRUV</b>  | G |
|                      | Telefon: 073-046 46 82, 0478-205 20, <a href="mailto:skruvsfriidrott@gmail.com">skruvsfriidrott@gmail.com</a>           |   |
|                      | Ordf. <a href="mailto:reine-tour99@hotmail.com">reine-tour99@hotmail.com</a>  |   |
| Stensjöns IF         | <b>C/o G. Graberg, Cirkelv. 12, 571 75 FREDRIKSDAL</b>  | F |
|                      | Tel. 0380-262 43, <a href="mailto:stensjonsif@hotmail.se">stensjonsif@hotmail.se</a>                                    |   |
|                      | Ordf. Mette Bromander, <a href="mailto:mette.bromander@stjarnstans.se">mette.bromander@stjarnstans.se</a>               |   |
| IFK Sävsjö           | <b>Box 168, 576 24 SÄVSJÖ</b>   | F |
|                      | Tel. 0382-130 80, <a href="mailto:kansli@ifksavsjo.se">kansli@ifksavsjo.se</a>  |   |
|                      | Lena Johansson tel 0709-50 82 04, <a href="mailto:lena.johansson@savsjo.se">lena.johansson@savsjo.se</a>                |   |
| Södra Vi IF          | <b>Idrottsplatsvågen 60, 598 71 SÖDRA VI</b>  | H |
|                      | Tel. 0492-202 75, <a href="mailto:sodravif@telia.com">sodravif@telia.com</a>  |   |
|                      | Kontakt friidrottsektion Anders Hårdh <a href="mailto:anders.haardh@roxx.se">anders.haardh@roxx.se</a>                  |   |
| Tranås AIF FI        | <b>Box 234, 573 23 TRANÅS</b>   | F |
|                      | Siw Dahlgren, tel: 0140-135 31, <a href="mailto:siwtaif@telia.com">siwtaif@telia.com</a>                                |   |
|                      | Ordf. Andreas Lundqvist <a href="mailto:lunken79@gmail.com">lunken79@gmail.com</a>                                      |   |
| Villstads GIF        | <b>Villstad 125, 333 91 SMÅLANDSSTENAR</b>  | F |
|                      | Anders Andersson, tel. 073-962 83 87, <a href="mailto:villstadsgif@hotmail.com">villstadsgif@hotmail.com</a>            |   |
| Wärnamo SK           | <b>Skolgatan 1A, 331 31 VÄRNAMO</b>   | F |
|                      | <a href="mailto:mail@warnamosk.se">mail@warnamosk.se</a> , <a href="http://kassor@warnamosk.se">kassor@warnamosk.se</a> |   |
|                      | Jeanette Jarl Ågren, 076-039 32 09, <a href="mailto:ordforande@warnamosk.se">ordforande@warnamosk.se</a>                |   |
| Västerviks IF        | <b>Johannesbergsvågen 6, 593 53 VÄSTERVIK</b>   | H |
|                      | <a href="mailto:vastervikif-friidrott@hotmail.com">vastervikif-friidrott@hotmail.com</a>                                |   |
|                      | Kent Nilsson tel. 070-929 62 91   |   |
| IFK Växjö            | <b>Box 3007, 350 33 VÄXJÖ</b>   | G |
|                      | Kansli tel. 0470-161 16, <a href="mailto:info@ifkvaxjo.se">info@ifkvaxjo.se</a>   |   |
|                      | Ordf. Elizabeth Franklin Nordin, <a href="mailto:betтанfn79@gmail.com">betтанfn79@gmail.com</a>                         |   |
| Växjö LK             | <b>Box 3007, 350 33 VÄXJÖ</b>   | G |
|                      | <a href="mailto:vaxjoloparklubb@gmail.com">vaxjoloparklubb@gmail.com</a> Anders Petersson, 0708-678 624,                |   |
|                      | <a href="mailto:fotografanderspe@gmail.com">fotografanderspe@gmail.com</a>  |   |

## AKTIVA B

Har ingen aktivitet på arena.

|   |   |        |
|---|---|--------|
| <b>338 Småland Tri o Multisport SOK Aneby</b> | <b>C/o Johan Eriksson, Ugglegränd 16, 341 42 LJUNGBY</b><br>Mob. 070-566 60 45, <a href="mailto:info@338smaland.se">info@338smaland.se</a><br><b>Jularpsvägen 6, 578 31 ANEBY</b><br><a href="mailto:info@sokaneby.se">info@sokaneby.se</a><br>Anett Olsen tel. 073-714 89 65, <a href="mailto:ordforande@sokaneby.se">ordforande@sokaneby.se</a> | G<br>F |
| <b>Anderstorps OK</b>                         | <b>C/o Maria Hörnquist, Krokusvägen 35, 334 35 ANDERSTORP</b><br>Tel. 070-357 39 90, <a href="mailto:maria.hornquist@gmail.com">maria.hornquist@gmail.com</a>   | F      |
| <b>Ankarsrums OK</b>                          | <b>C/o Anders Strömbäck, Duvatan 10, 593 42 VÄSTERVIK</b><br><a href="mailto:ankarsrumsok@telia.com">ankarsrumsok@telia.com</a><br>Björn Liljeholm, 073-572 10 33, <a href="mailto:bjorn_liljeholm@hotmail.com">bjorn_liljeholm@hotmail.com</a>   | H      |
| <b>BHRC</b>                                   | <b>C/o Mikael K. Larsson, Neptunusvägen 24, 393 51 KALMAR</b><br>Tel. 070-565 82 09, <a href="mailto:mikael.kullman.larsson@gmail.com">mikael.kullman.larsson@gmail.com</a>   | H      |
| <b>Björkshults IF</b>                         | <b>C/o Brandstedt, Villavägen 13, 579 93 GRÖNSKÅRA</b><br>Tel. 070-664 01 42, <a href="mailto:bjhultif@hotmail.com">bjhultif@hotmail.com</a>  | H      |
| <b>Blackstads IF</b>                          | <b>C/o Anders Degerman, Krogen Hummelstad, 593 71 ANKARSRUM</b><br><a href="mailto:anders.degerman73@gmail.com">anders.degerman73@gmail.com</a>   | H      |
| <b>IFK Borgholm</b>                           | <b>Kungsgatan 2, 387 32 BORGHOLM</b><br>Kansli tel. 072-301 00 95, <a href="mailto:kansli@ifkborgholm.se">kansli@ifkborgholm.se</a>   | H      |
| <b>Bredaryds SOK</b>                          | <b>Ringvägen 28, 330 10 BREDARYD</b><br>Lars-Göran Larsson, tel. 0370/807 23,<br><a href="mailto:info@bsok.se">info@bsok.se</a> , <a href="mailto:ekonomi@bsok.se">ekonomi@bsok.se</a>  | F      |
| <b>Brittatorp TK</b>                          | <b>C/o Evert Sjöstrand, Borlanda Västregård, 363 33 ROTTNE</b><br>Tel. 070-517 28 41, <a href="mailto:evert.sjostrand@gmail.com">evert.sjostrand@gmail.com</a>  | G      |
| <b>Burseryds IF</b>                           | <b>Ågatan 56, 333 77 BURSERYD</b><br>Tel. 076-126 89 33, <a href="mailto:burserydsif@gmail.com">burserydsif@gmail.com</a><br>Niclas Hansson 070-685 09 98, <a href="mailto:hansson.niclas@telia.com">hansson.niclas@telia.com</a>   | F      |
| <b>Böda IK</b>                                | <b>Landsvägen, Norrböda 33, 380 74 LÖTTORP</b><br><a href="mailto:kansli@bodaik.com">kansli@bodaik.com</a> , Hans-Göran Gustavsson, tel. 070-519 39 11  | H      |
| <b>Elmhults SC</b>                            | <b>C/o Filip Gustafsson, Näsvägen 19, 343 95 ÄLMHULT</b><br>Filip Gustafsson 0723-52 82 79, <a href="mailto:elmhultssportclub@gmail.com">elmhultssportclub@gmail.com</a>  | G      |
| <b>Emmaboda-Verda OK</b>                      | <b>C/o Peter Ekdahl, Östervägen 7, 361 42 LINDÅS</b><br>Tel. 0471-137 10, 0723-10 09 48, <a href="mailto:loping@evok.se">loping@evok.se</a>   | H      |
| <b>FK Finn</b>                                | <b>Box 843, 341 18 LJUNGBY</b><br><a href="mailto:info@fkfinn.com">info@fkfinn.com</a> Ingemar Ericsson, tel. 070-538 16 41,<br><a href="mailto:ingemar.ericsson-brodde@swedrive.se">ingemar.ericsson-brodde@swedrive.se</a>  | G      |
| <b>IF Friskis &amp; Svettis</b>               | <b>Mosstegsgatan 12 A, 575 39 EKSJÖ</b><br><a href="mailto:fs.eksjo@gmail.com">fs.eksjo@gmail.com</a>   | F      |
| <b>IF Friskis &amp; Svettis</b>               | <b>Smedjegatan 6, 553 20 JÖNKÖPING</b><br>Emilia Thor 036-17 31 51, <a href="mailto:emilia@jonkoping.friskissvettis.se">emilia@jonkoping.friskissvettis.se</a><br>Ekonomi: <a href="mailto:lars@jonkoping.friskissvettis.se">lars@jonkoping.friskissvettis.se</a>   | F      |
| <b>IF Friskis &amp; Svettis</b>               | <b>Borgmästaregat. 11, 392 35 KALMAR</b><br>Tel. 0480/225 24, fax 230 50, <a href="mailto:rune@kalmar.friskissvettis.se">rune@kalmar.friskissvettis.se</a><br>Nicklas Anderberg, tel. 0480/295 12, 0708/ 25 73 39   | H      |
| <b>IF Friskis &amp; Svettis</b>               | <b>Långgatan 16, 341 32 LJUNGBY</b><br>Tel. 0372-814 56, <a href="mailto:kansli@ljungby.friskissvettis.se">kansli@ljungby.friskissvettis.se</a>   | G      |

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
| IF Friskis & Svettis    | <b>Box 77, 285 22 MARKARYD</b><br><a href="mailto:markaryd@friskissvettis.se">markaryd@friskissvettis.se</a>   | G |
| IF Friskis & Svettis    | <b>Grönadalsgatan 9, 382 44 NYBRO</b><br>Tel. 0481-510 15, <a href="mailto:info@nybro.friskissvettis.se">info@nybro.friskissvettis.se</a>  | H |
| IF Friskis & Svettis    | <b>Torpgatan 12, 385 31 TORSÅS</b><br><a href="mailto:torsas.friskissvettis@gmail.com">torsas.friskissvettis@gmail.com</a><br>Ordf. Katarina Magnusson, tel. 0702-20 73 69   | H |
| IF Friskis & Svettis    | <b>Bangårdsgatan 9 A, 574 31 VETLANDA</b><br>Tel. 0383-70 55 70, <a href="mailto:vetlanda.friskissvettis@gmail.com">vetlanda.friskissvettis@gmail.com</a><br>Lars-Ivan Petersson, 0383-132 41, 070-582 20 30   | F |
| IF Friskis & Svettis    | <b>C/o Chatarina Johansson, Långbrössle 309, 598 95 VIMMERBY</b><br><a href="mailto:friskisvimmerby@live.se">friskisvimmerby@live.se</a>   | H |
| IF Friskis & Svettis    | <b>Östra Esplanaden 20, 343 31 ÄLMHULT</b><br>Tel. 0476-133 00, <a href="mailto:info@almhult.friskissvettis.se">info@almhult.friskissvettis.se</a><br>Thomas Johansson, tel. 0476-811 92   | G |
| Föra AIK                | <b>C/o Mattias Lundberg, Markgatan 24, 387 34 BORGHOLM</b><br>Tel. 070-152 97 49, <a href="mailto:foraaiik@gmail.com">foraaiik@gmail.com</a>   | H |
| Gamleby OK              | <b>Box 60, 594 21 GAMLEBY</b><br>Hans Söderberg, tel. 0493/125 65, <a href="mailto:gok@gamlebyok.se">gok@gamlebyok.se</a>  | H |
| Glömminge-Algutsrums IF | <b>Britt-Marie Börjesson, Segrellsväg 1, 386 95 FÄRJESTADEN</b><br>Tel. 0485-374 14, 070-49 49 647, <a href="mailto:bitteborjesson@hotmail.com">bitteborjesson@hotmail.com</a>   | H |
| Gnosjö FK               | <b>Fritidsvägen, 335 32 GNOSJÖ</b><br>Tel./fax: 0370/92670 Christer Park, Tel 0370/99837,<br><a href="mailto:Christer-park@telia.com">Christer-park@telia.com</a>  | F |
| SK Graal                | <b>C/o Almarsson, Bovägen 10, 285 34 MARKARYD</b><br>Jonas Almarsson tel. 070-885 61 84, <a href="mailto:info@skgraal.se">info@skgraal.se</a>  | G |
| Hallaryds IF            | <b>C/o Lena Persson, Häradsvägen 8, 343 96 HALLARYD</b><br>E-post: <a href="mailto:hallarydsloppet@gmail.com">hallarydsloppet@gmail.com</a>  | G |
| IF Hallby SOK           | <b>Axamo, Hallbystugan 1, 555 94 JÖNKÖPING</b><br>Tel. 036/73090, fax. 73145, Tomas Pettersson Hjelmkvist,<br>070-373 86 04, <a href="mailto:skidor@hallbysok.se">skidor@hallbysok.se</a>  | F |
| Hillerstorps Golf       | <b>Box 40, 330 33 HILLERSTORP</b><br>Ordf. Ulf Nilsson 0707-76 38 91, <a href="mailto:uffe26292@telia.com">uffe26292@telia.com</a><br>Kassör Leif Mårtensson, <a href="mailto:leifmartensson@hotmail.se">leifmartensson@hotmail.se</a><br>Löpspekt. David Oxenlöv, 070-322 75 94, <a href="mailto:hgoif.running@gmail.com">hgoif.running@gmail.com</a> | F |
| Hossmo RC               | <b>C/o Warrebäck, Hossmo Kyrkväg 15, 388 92 LJUNGBYHOLM</b><br>styrelse.hrc@niros.se   | H |
| Hultånäs SoFK           | <b>C/o Claes-Göran Franzén, Rås 3, 570 80 VIRSERUM</b><br>Monica Strömholm <a href="mailto:rasagarden@telia.com">rasagarden@telia.com</a>  | G |
| Jönköpings OK           | <b>Åsabadet 1, 562 40 TABERG</b><br>Tel. 036/640 83, <a href="mailto:info@jonkopingsok.nu">info@jonkopingsok.nu</a>  | F |
| Kalmar OK               | <b>C/o Klemming, Kyparevägen 8, 393 64 KALMAR</b><br><a href="mailto:info@kalmarok.se">info@kalmarok.se</a>  | H |
| Kalmar RC Triathlon     | <b>Box 37, 391 20 KALMAR</b><br>Ordf. Ulrika Hjort tel. 0706-42 03 56, <a href="mailto:info@kalmarrc.com">info@kalmarrc.com</a><br>Kassör Bo Sundström <a href="mailto:kassor@kalmarrc.com">kassor@kalmarrc.com</a>  | H |
| Lönashults Golf         | <b>Lyckliga gatan 19, 342 53 LÖNASHULT</b><br><a href="mailto:lonashultgoif@gmail.com">lonashultgoif@gmail.com</a> , Sven-Arne Svensson tel. 0470-75 71 48   | G |

|                            |  |   |
|----------------------------|--|---|
| <b>Markaryds FK</b>        | <b>Box 62, 285 22 MARKARYD</b><br>Inge Karlsson, 070-331 96 37, <a href="mailto:inge.k@telia.com">inge.k@telia.com</a><br>Robert Axelsson, 0433-307 57, <a href="mailto:rexaxe@spray.se">rexaxe@spray.se</a><br>Ordf. Håkan P, 076-786 50 81, <a href="mailto:hakan.persson@svenskakyrkan.se">hakan.persson@svenskakyrkan.se</a> | G |
| <b>Misterhults AIS</b>     | <b>C/o Ulf Rydberg, Misterhultsvägen 8, 572 95 FIGEHOLM</b><br>Tel. 073-903 30 11, <a href="mailto:ulf.rydberg@okg.uniper.energy">ulf.rydberg@okg.uniper.energy</a>  | H |
| <b>Målilla-Mörlunda SK</b> | <b>Reino Thapper, Släntstigen 15, 570 84 MÖRLUNDA</b><br>tel. 0495-238 45, 24 55 00, 070-60 480 18, <a href="mailto:mmski@telia.com">mmski@telia.com</a>   | H |
| <b>Mörbylånga Golf</b>     | <b>Box 113, 386 02 MÖRBYLÅNGA</b><br><a href="mailto:mattiaspett@gmail.com">mattiaspett@gmail.com</a>  | H |
| <b>OK Njudung</b>          | <b>Box 42, 574 21 VETLANDA</b><br>Bengt Hesslekrans, tel. 0383-108 75 (b), 0383-121 20 (a),<br><a href="mailto:mail@oknjudung.se">mail@oknjudung.se</a>  | F |
| <b>OK Norrvirdarna</b>     | <b>Vallanäsvägen 8, 352 59 VÄXJÖ</b><br>Lars-Åke Sjökvist 076-180 29 07, <a href="mailto:info@varendgn.se">info@varendgn.se</a>  | G |
| <b>Ocab RC</b>             | <b>C/o Ocab Sanering i Kalmar AB, Tjuvbackev. 6, 392 39 KALMAR</b><br>Tel. 0480-47 89 31, <a href="mailto:info@orckalmar.se">info@orckalmar.se</a>   | H |
| <b>OCR Oskarshamn</b>      | <b>Låglandsvägen 22, 572 58 OSKARSHAMN</b><br><a href="mailto:OCR-Oskarshamn@outlook.com">OCR-Oskarshamn@outlook.com</a><br>Andreas Högström, tel. 070-36 34 344, <a href="mailto:andreas@fiskeliv.net">andreas@fiskeliv.net</a>   | H |
| <b>Oskarshamns RC</b>      | <b>Kärleksstigen 2, 572 58 OSKARSHAMN</b><br><a href="mailto:oskarshamnrc@hotmail.com">oskarshamnrc@hotmail.com</a> , Marcus Petersson<br>tel. 0730-76 74 28, <a href="mailto:marcuspetersson_314@hotmail.com">marcuspetersson_314@hotmail.com</a>   | H |
| <b>Persnäs AIF</b>         | <b>Österskogsvägen 2, 387 70 LÖTTORP</b><br>Tel. 0485-251 59, <a href="mailto:persnas.aif@outlook.com">persnas.aif@outlook.com</a><br>Leif Gerhardsson 070-638 21 70, <a href="mailto:leif.gerhardsson@korpen.se">leif.gerhardsson@korpen.se</a>   | H |
| <b>IF Risinge LK</b>       | <b>C/o Pia Johansson, Briggvägen 5, 352 55 VÄXJÖ</b><br>Tel. 0733-97 43 83, <a href="mailto:pia.a.johansson@gmail.com">pia.a.johansson@gmail.com</a><br>Andreas Bohman 076-393 01 99, <a href="mailto:andreas.j.bohman@gmail.com">andreas.j.bohman@gmail.com</a>   | G |
| <b>Skillingaryds FK</b>    | <b>K-G Karlsson, Ljungberghsgatan 8, 568 30 SKILLINGARYD</b><br><a href="mailto:friidrott@skillingarydsfk.se">friidrott@skillingarydsfk.se</a>   | F |
| <b>Sommen-Bygdens SK</b>   | <b>C/o Magnus Gustavsson, Mossebogat. 20, 573 61 SOMMEN</b><br>Tel. 0140-304 41, Holger Pettersson tel. 070-527 20 03,<br><a href="mailto:holger-pettersson@telia.com">holger-pettersson@telia.com</a> , Ulf Wiik 0140-306 51  | F |
| <b>Storebro SC</b>         | <b>C/o Inge Ekström, Sevedegatan 5, 598 70 STOREBRO</b><br>Tel. 0492-304 71, <a href="mailto:bagareinge1936@gmail.com">bagareinge1936@gmail.com</a>  | H |
| <b>Team Runnershigh IF</b> | <b>Dunkehällavägen 28 B, 554 47 JÖNKÖPING</b><br>Tel. 0739-22 33 31, <a href="mailto:info@teamrunnershigh.se">info@teamrunnershigh.se</a><br>Fakturor till <a href="mailto:inbox.lev.505858@arkivplats.se">inbox.lev.505858@arkivplats.se</a>  | F |
| <b>Tjust Bike o. RC</b>    | <b>Jättegatan 69, 593 52 VÄSTERVIK</b><br>Esbjörn Gustafsson, tel. 0490/321 63, <a href="mailto:essa195602@gmail.com">essa195602@gmail.com</a>   | H |
| <b>Vimmerby SK</b>         | <b>C/o Ulf Lundh, Äläkrabacken 2, 598 91 VIMMERBY</b><br><a href="mailto:info@vimmerbysk.se">info@vimmerbysk.se</a> , Morgan Rinaldo 073-509 85 29   | H |
| <b>Visingsö AIS</b>        | <b>Brahevallen, 563 94 VISINGSÖ</b><br>Tel/fax: 0390-406 98 (klubbstugan), <a href="mailto:kontakt@visingsoais.se">kontakt@visingsoais.se</a><br>Madden Svensk, 070-172 98 79, <a href="mailto:madden@habomedia.se">madden@habomedia.se</a>  | F |
| <b>IK Vista</b>            | <b>C/o Olof Broström, Kullgatan 7, 561 46 HUSKVARNA</b><br>Tel. 070-261 55 37, <a href="mailto:landsjonrunnt@gmail.com">landsjonrunnt@gmail.com</a>  | F |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>OK Vivill</b>          | <b>C/o Therese Friberg, Skolgatan 41, 333 32 SMÅLANDSSTENAR</b> F<br>Tel: 0371-323 93, <a href="mailto:info@okvivill.se">info@okvivill.se</a> , Ida Thunberg 0371-317 17   |
| <b>Väckelsångs IK</b>     | <b>Björkeborgsgatan 23, 362 51 VÄCKELSÅNG</b> G<br>Jenny Lavesson, tel 0470-335 53, 070-519 25 53,<br><a href="mailto:jennylavesson@hotmail.com">jennylavesson@hotmail.com</a>   |
| <b>Västerviks IK</b>      | <b>Box 207, 593 23 VÄSTERVIK</b> H<br><a href="mailto:info@vikhockey.se">info@vikhockey.se</a> , Lars Jörbrink 070-55 55 213   |
| <b>Västerviks OK</b>      | <b>Vassbäcksv. 2, 593 53 VÄSTERVIK</b> H<br><a href="mailto:kansli@vasterviksok.se">kansli@vasterviksok.se</a> , Rolf. E. Johansson, tel. 0490/307 60<br>Anna Hertin tel. 0490/103 64                                    |
| <b>Växjö AIS</b>          | <b>VAIS-TORPET, Fylleryd, 355 92 VÄXJÖ</b> G<br>Göran Sjöbäck, tel. 070-659 40 79, <a href="mailto:goransjobeck@hotmail.com">goransjobeck@hotmail.com</a>  |
| <b>Växjö OCR Förening</b> | <b>C/o Evaldsson, Bramstorp, Katrineberg, 355 98 INGELSTAD</b> G<br>Tel. 070-640 51 54, <a href="mailto:daniel@dekada.se">daniel@dekada.se</a>   |
| <b>Ålems OK</b>           | <b>C/o Tomas Holmström, Helgesbo 212, 384 93 ÅLEM</b> H<br>Tel. 070-634 20 27, <a href="mailto:helgesbo@telia.com">helgesbo@telia.com</a>  |
| <b>Ölmstads IS</b>        | <b>C/o Michael Eskilsson, Broddstorp, 563 93 GRÄNNA</b> F<br>Tel: 036-525 66, 036-523 63, <a href="mailto:info@olmstad-is.se">info@olmstad-is.se</a><br><a href="mailto:faktura@olmstad-is.se">faktura@olmstad-is.se</a> |
| <b>Örsjö IF</b>           | <b>Trollegatan 8, 382 38 NYBRO</b> H<br>Ordf. Petter Wåhlin, tel. 070-240 76 75, <a href="mailto:wahlinpetter@hotmail.se">wahlinpetter@hotmail.se</a>  |

## FÖRENINGSSAMMANSTÄLLNING

|          | F-LÄN | G-LÄN | H-LÄN | SUMMA |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| AKTIVA A | 13    | 6     | 10    | 29    |
| AKTIVA B | 20    | 17    | 31    | 68    |
| SUMMA    | 33    | 23    | 41    | 97    |

## KRETSSAMMANSLUTNINGAR

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Jönköpings Friidrottskrets  | C/o Ann Axelsson, Värnamov. 34, 553 39 JÖNKÖPING<br>Tel. 036-12 17 43, 0733-10 40 16, <a href="mailto:ann.axel@telia.com">ann.axel@telia.com</a>                                  |
| Ölands Idrottskrets         | Carl-Gustaf Nilsson, Vädursv. 2, 393 51 KALMAR<br>Tel: 070-444 31 02, <a href="mailto:nilsson.calle@tele2.se">nilsson.calle@tele2.se</a>  |
| Kalmar Läns Friidrottskrets | AnnLis Hellsten, Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN (Vilande)<br>Tel/fax: 0491-839 47, 0708-839 470, <a href="mailto:annlis.hellsten@bredband.net">annlis.hellsten@bredband.net</a> |

# SMÅLANDS FRIIDROTTSFÖRBUNDS TÄVLINGSPROGRAM 2021

(Med inlagt centrala programmet och övriga aktuella tävlingar)

Uppdaterat t.o.m. 9 maj

## NOV-20

|       |       |  |                 |
|-------|-------|--|-----------------|
|       |       |  | <b>Arrangör</b> |
| 14    | lö    | Vinterspelen, UT+, arena inomhus                       | Glanshammars IF |
| 21-22 | lö-sö | Göteborgs Adventspel, UT+, arena inomhus               | Utby IK         |
| 22    | sö    | KM 60m-längd-kula 12-17år, D, UT, arena inne           | IFK Växjö       |
| 28    | lö    | Julbockspelen, UT, arena inomhus / <b>INSTÄLLT</b>     | Varbergs GIF    |
| 28    | lö    | Triumfglasspelen, UT+, arena inomhus / <b>INSTÄLLT</b> | Stocksätters IF |

## DECEMBER

|       |       |  |               |
|-------|-------|--|---------------|
| 5-6   | lö-sö | RödBlå Vinter ungdom, UT+, arena inne / <b>INSTÄLLT</b>  | ÖIS Friidrott |
| 5-6   | lö-sö | SAYO Indoor, UT+, arena inomhus / <b>INSTÄLLT</b>        | Turebergs FK  |
| 12-13 | lö-sö | Pers. Reks Tävlings, C, 24+12+6h, inne / <b>INSTÄLLT</b> | Växjö LK      |
| 15    | ti    | Luciasprintern, D, UT+, arena inomhus / <b>INSTÄLLT</b>  | IFK Växjö     |

## JANUARI

|       |       |   |                             |
|-------|-------|---|-----------------------------|
| 16-17 | lö-sö | Örebro Indoor Games, Elit, arena inomhus                | KFUM Örebro                 |
| 17    | sö    | <b>IVDM / INSTÄLLT</b>                                  | <b>Jkpg Friidrottskrets</b> |
| 22-24 | fr-sö | Quality Hotel Games, C, Elit, arena inne                | IFK Växjö                   |
| 30-31 | lö-sö | ISM-IJSM-IUSM 17 MÅNGKAMP / <b>INSTÄLLT</b>             | KFUM Örebro                 |
| 30-31 | lö-sö | <b>IDM, IJDM 19, IUDM 17 / INSTÄLLT</b>                 | <b>Inlagt ovan</b>          |
| 30-31 | lö-sö | IUSM 15-16 MÅNGKAMP / <b>INSTÄLLT</b>                   | KFUM Örebro                 |
| 30-31 | lö-sö | <b>IUDM 17,15 mångkamp / INSTÄLLT</b>                   | <b>Inlagt ovan</b>          |
| 30-31 | lö-sö | Pallaspelen, NT+, arena inomhus / <b>INSTÄLLT</b>       | IK Pallas                   |
| 30-31 | lö-sö | Scandic Indoor Games, UT+, arena inne / <b>INSTÄLLT</b> | Huddinge AIS                |

## FEBRUARI

|       |       |   |                       |
|-------|-------|---|-----------------------|
| 1     | må    | Kultävling/Elit, C, NT, arena inne                  | IFK Växjö             |
| 6     | lö    | Stavhoppstouren #3/Elittävling                      | Kalmar SK, Örgryte IS |
| 6     | lö    | Växjö Inomhuskast, C, 11-15år / <b>UPPSKJUTET</b>   | IFK Växjö             |
| 6-7   | lö    | Växjöspelen, C, NT+, arena inne / <b>UPPSKJUTET</b> | IFK Växjö             |
| 6-7   | lö-sö | <b>Stora IDM-IJDM-IUDM 17, IVDM löp / INSTÄLLT</b>  | <b>Inlagt ovan</b>    |
| 7     | må    | Diskustävling/Elit, C, NT, arena inne               | IFK Växjö             |
| 13    | lö    | Växjö Inomhuskast, C, 17år-sen / <b>UPPSKJUTET</b>  | IFK Växjö             |
| 13-14 | lö-sö | Wexio Indoor, C, Elit, arena inne                   | IFK Växjö             |
| 13-14 | lö-sö | <b>Stora IUDM 15, 14, 13, 12 / UPPSKJUTET</b>       | <b>Inlagt ovan</b>    |
| 14    | sö    | NOR-DEN/ISL-FIN-SWE / <b>INSTÄLLT</b>               | Uppsala IF            |
| 19-21 | fr-sö | STORA ISM   | Malmö AI              |
| 20    | lö    | Ymerspelen, UT+, arena inomhus                      | IK Ymer, Borås        |
| 25    | to    | Kultävling/Elit, C, NT, arena inne                  | IFK Växjö             |
| 27-28 | lö-sö | STORA IJSM 19-22 / <b>INSTÄLLT</b>                  | Skellefteå AIK        |
| 27-28 | lö-sö | STORA IUSM 17 / <b>INSTÄLLT</b>                     | IFK Växjö             |



## MARS

|              |              |   |                         |
|--------------|--------------|---|-------------------------|
| 5-7          | fr-sö        | IEM   | Torun, POL              |
| 7            | sö           | Diskustävling/Elit, C, NT, arena inne                         | IFK Växjö               |
| 12-14        | fr-sö        | IVNM / <b>UPPSKJUTET till 2022</b>                            | Hafnarfjordur, ISL      |
| 13-14        | lö-sö        | STORA IUSM 15+16 / <b>INSTÄLLT</b>                            | Varbergs GIF + Göteborg |
| 13-14        | lö-sö        | EUROPACUPEN KAST / <b>UPPSKJUTET</b>                          | Leiria, POR             |
| 13-14        | lö-sö        | Växjömångkampen, C, UT 12-14år / <b>INSTÄLLT</b>              | IFK Växjö               |
| <b>13-14</b> | <b>lö-sö</b> | <b>IUDM 12,13,14 mångkamp / INSTÄLLT</b>                      | <b>Inlagt ovan</b>      |
| 19-21        | fr-sö        | IVM / <b>FLYTTAT Till 2023</b>                                | Nanjing, CHN            |
| 20-21        | lö-sö        | GM 13-14 ÅR / <b>INSTÄLLT</b>                                 | IFK Göteborg            |
| 27           | lö           | Vår-cupen, C, UT, arena inomhus / <b>INSTÄLLT</b>             | Tranås AIF              |
| 27           | lö           | <i>Annelundsrundan</i> , C, asfalt-gata / <b>INSTÄLLT</b>     | FK Finn                 |
| 28           | sö           | Marsträffen, D, UT+, arena inomhus / <b>KUBBTÄVL.</b>         | IK Hinden               |
| 31           | on           | <i>Dymmelloppet</i> , D, terr, 6+4+2+1 km / <b>UPPSKJUTET</b> | O-hamns SK              |

## APRIL

|           |           |  |                   |
|-----------|-----------|--|-------------------|
| 5         | må        | <i>Hallarydsloppet</i> , C / <b>INSTÄLLT</b>                   | Hallaryds IF      |
| 17        | lö        | IVSM FEMKAMP / <b>INSTÄLLT</b>                                 | Nyköpings BIS     |
| 17        | lö        | <i>JB Bilar Skälbyloppet</i> , C / <b>UPPSKJUTET</b>           | Högby IF          |
| <b>18</b> | <b>sö</b> | <b>DM, JDM, UDM, VDM Terräng / UPPSKJUTET okt</b>              | <b>Wärnamo SK</b> |
| 24        | lö        | Elittävling kast Växjö, C, Arenastadens kastpark               | IFK Växjö         |
| 25        | sö        | <i>Landsjön Runt</i> , D, asf, 12,5+5,5+2km / <b>VIRTUELLT</b> | IK Vista          |

## MAJ

|       |       |  |                          |
|-------|-------|--|--------------------------|
| 1     | lö    | <i>Växjöloppet</i> , C, bland u, 21+10+4,7 km / <b>VIRTUELLT</b> | IFK Växjö                |
| 2     | sö    | <i>Vårloppet</i> , D, terräng 10+5+1 km / <b>INSTÄLLT</b>        | FIK Färjestaden          |
| 8     | lö    | <i>Ölands Kyrkstafett</i> , C, / <b>INSTÄLLT</b>                 | Högby IF / Öl.Idr.krets. |
| 8-9   | lö-sö | EUROPACUPEN KAST / <b>UPPSKJUTET</b>                             | Split, CRO               |
| 13    | to    | Kasttävling elit + ungdom, C, arena                              | Villstad GIF             |
| 14-30 | fr-sö | WORLD MASTER GAMES / <b>UPPSKJUTET till 2022</b>                 | Kansai, JPN              |
| 15    | lö    | Elittävling stav, C, NT, arena                                   | IFK Växjö                |
| 15    | lö    | Marknadsspelen, C, UT+, arena / <b>INSTÄLLT</b>                  | Skruus IF                |
| 17-23 | må-sö | <i>Våruset Kalmar</i> , C, tjej, 5 km / <b>VIRTUELLT</b>         | Högby IF, FIK F-stad.    |
| 17-23 | må-sö | <i>Våruset Växjö</i> , C, tjej, 5 km / <b>VIRTUELLT</b>          | IFK Växjö                |
| 17-23 | må-sö | <i>Våruset Jönköping</i> , C, tjej, 5 km / <b>VIRTUELLT</b>      | IK Hakarpspojarna        |
| 18    | ti    | Hopptävling, D, UT, arena  | Wärnamo SK               |
| 22    | lö    | Junespelen, D, UT, arena   | IK Hakarpspojarna        |
| 22    | lö    | <i>ALK trail</i> , D, terräng 30+15 km + knattelopp 800m         | Apladalens LK            |
| 22-23 | lö-sö | Ljungby Mångkamp, C, elit  | Ljungby FIK              |
| 23    | sö    | Kasttävling, D, UT, arena  | Eksjö Södra IK           |
| 25    | ti    | Löptävling, D, UT, arena   | Wärnamo SK               |
| 28    | fr    | <i>Eksjö Stadslopp</i> , C, asf, / <b>INSTÄLLT</b>               | Eksjö Södra IK           |
| 28-30 | fr-sö | VEM BERGSLÖPNING   | Val Tramontino, ITA      |
| 29    | sö    | LAG-SM KVAL  | Tjalve IF Norrköping     |
| 29    | sö    | GÖTALANDS-SERIEN, MATCH 1 / <b>INSTÄLLT</b>                      |                          |
| 29    | lö    | <i>England Runt</i> , C, bland u, 10+5+1,7 km                    | Markaryds FK             |
| 29    | lö    | Hindenspelen, C, UT+ arena / <b>INSTÄLLT</b>                     | IK Hinden                |
| 29-30 | lö-sö | <i>Backyard Ultra</i> , D, grus varv 6,7 km                      | Hultsfreds LK            |
| 30    | sö    | Elittävling stav, C, NT, arena                                   | IFK Växjö                |

**JUNI**

|                    |   |                             |
|--------------------|---|-----------------------------|
| <b>22/5 - 27/5</b> | <b>Lag-UDM match 1, P13, F13, Mix11</b>                         | <b>Hemmaplan</b>            |
| 5                  | lö EUROPACUPEN 10.000M  | Birmingham, GBR             |
| 5                  | lö <b>Stora DM-JDM-UDM</b>                                      | <b>Jkpg Friidrottskrets</b> |
| 5                  | lö <i>Västerviksmilen &amp; VO-Joggen City</i> , C, asf 10+5+1k | Västerviks OK               |
| 6                  | sö <i>Möbelriket Trailrun</i> , D, terräng-stig, 10+5+2+0,2 km  | OK Norrvirdarna             |
| 12                 | lö Habo Challenge, C, NT+, arena                                | Habo FIF-04                 |
| 12-13              | lö-sö NM-JNM-UNM MÅNGKAMP                                       | Seinäjäki, FIN              |
| 12-13              | lö-sö Sollentuna Combined Events Challenge                      | PC mångkamp                 |
| 19                 | lö <i>Öland Ultra</i> , C, 50+25 km                             | Högby IF                    |
| 19-20              | lö-sö LAG-EM FIRST LEAGUE                                       | Cluj-Napoca, ROU            |
| 23                 | on Vätterspelen, C, NT+, arena                                  | Hovslätts IK, Habo FIF      |
| 30                 | on <i>Böda Beach Run</i> , C, 10+5+2,5+0,5 km                   | Högby IF                    |

**JULI**

|           |   |                        |
|-----------|---|------------------------|
| 1         | to LAG-SM FINAL   | IFK Halmstad           |
| 2-4       | fr-sö Öresundsspelen, UT+ arena                               | IFK Helsingborg        |
| 2-10      | fr-sö VVM / <b>UPPSKJUTET TILL 2022</b>                       | Tampere, FIN           |
| 3         | lö EM BERGSLÖPNING  | Cinfaes, POR           |
| 3         | lö <i>Kalmar Malkars 21 KM</i> , C, 21,1+5 km, asf-gata       | Högby IF               |
| <b>3</b>  | lö <b>DM, VDM halvmarathon</b>                                | <b>Inlagt ovan</b>     |
| 3-4       | lö-sö SM HINDERBANELÖPNING (OCR)                              | Eskilstuna Friidrott   |
| 4         | sö SM-VSM 100KM   | IFK Halmstad           |
| 8-11      | to-sö JEM 22 ÅR   | Bergen, NOR            |
| 9         | fr <i>Böda Sandsloppet</i> , C, 6,5+4+1,8+1 km                | Högby IF               |
| 9         | fr <i>Byrundan</i> , C, asf-väg-gata, 8+4+1,2 km              | Gamleby OK             |
| 10-11     | lö-sö Världsongdomsspelen, UT+ arena                          | Göteborgs FIF          |
| 10-11     | lö-sö Bottnarydskastet, C, IT, arena                          | Bottnaryds IF          |
| 13        | ti SM-JSM22-VSM 10 KM LANDSVÄG                                | Hälle IF, Villstad GIF |
| 13        | ti <i>Anderstorp Halfmara</i> , C, racebana, 21+10km          | Hälle IF, Villstad GIF |
| 15 ?      | to ? <i>Victorialoppet</i> , C, / <b>VIRTUELLT</b>            | IFK Borgholm           |
| 15-18     | to-sö JEM 19 ÅR   | Tallinn, EST           |
| 17        | lö Ölandsspelen, C, UT+, arena                                | Högby IF               |
| <b>17</b> | lö <b>DM 5000m, m.m.</b>                                      | <b>Inlagt ovan</b>     |
| 17-18     | lö-sö Sommarspelen, UT+, arena                                | Åhus FK                |
| 18        | sö Jubileumsspelen, C, UT+, arena                             | Oskarshamns SK         |
| 22        | to <i>Mörbylångadalen Upp o Ner</i> , D, asf/grus/trail,14k   | Mörbylånga Golf        |
| 24        | lö <i>Hornsjön Runt</i> , C, terr stig, 11+5,5+2,9+1,5+0,8 km | Högby IF               |
| 24        | lö Kalmar Sommarspel, C, UT+, arena                           | Kalmar SK              |
| 24-25     | lö-sö SM-VSM 24 H   | Team Ultrasweden LK    |
| 28        | on <i>ATEA Kalmarmilen</i> , C, asf-gata 10+1,2+0,4 km        | Högby IF               |
| 30        | fr <i>Löttorpsvarvet</i> , C, 6,2+1,4+0,8 km                  | Högby IF               |
| 30-8      | fr-sö OS  | Tokyo, JPN             |
| 31        | lö Sisu-spelen, C, UT+, arena                                 | IK Sisu, Nässjö        |
| 31-1      | lö-sö SM-JSM-USM-VSM STAFETT                                  | Södertälje IF          |
| ?         | ? <b>Lag-DM</b>   | <b>Arr sökes</b>       |
| ?         | ? <b>DM, VDM 10.000m</b>                                      | <b>Eksjö Södra IK</b>  |
| 24        |   |                        |

**AUG**

|                    |              |   |                      |
|--------------------|--------------|---|----------------------|
| 1                  | sö           | <i>Hultanäsloppet</i> , D, bland u, 13,4+6,7+3,5+1,2 km       | Hultanäs SoFK        |
| 7                  | lö           | <i>Personliga rekordens backyard</i> , C, asf/stig varv 6,7km | Växjö LK             |
| 7                  | lö           | <i>Ölands Marathon</i> , C, asf-väg, 42.195m, inkl ÖM-VÖM     | Högby IF             |
| 7-8                | lö-sö        | SM-JSM-USM MÅNGKAMP   | Ljungby FIK          |
| <b>7-8</b>         | <b>lö-sö</b> | <b>DM, JDM, UDM Mångkamp</b>                                  | <b>Inlagt ovan</b>   |
| 13-15              | fr-sö        | USM 16-17   | Tjalve IF Norrköping |
| 14                 | lö           | <i>Jönköping Marathon &amp; Half Marathon</i> , C             | Team Runnershigh     |
| <b>14</b>          | <b>lö</b>    | <b>DM, VDM marathon</b>                                       | <b>Inlagt ovan</b>   |
| 14                 | lö           | Kräftspelen, C, UT+, arena                                    | Villstad GIF         |
| <b>14/8 - 12/9</b> |              | <b>Lag-UDM match 2, Mix11</b>                                 | <b>Hemmaplan</b>     |
| 15                 | sö           | WSK-spelen, C, UT+, arena                                     | Wärnamo SK           |
| 17                 | ti           | Smålandspelen, D, UT+, arena                                  | IFK Växjö            |
| 17                 | ti           | <i>Blodomloppet Jönköping</i> , C, asf/grus, 10+5 km          | Hovslätts IK         |
| 17-22              | ti-sö        | JVM   | Nairobi, KEN         |
| 20                 | fr           | <i>VP Citylopp</i> , C, asf väg-gata, 10+5+1,7+1+0,4 km       | OK Njudung           |
| 20-22              | fr-sö        | JSM 19-22, USM 15   | Linköpings GIF       |
| 20-22              | fr-sö        | STORA VSM   | Turebergs FK         |
| 26-29              | to-sö        | UEM / <b>INSTÄLLT</b>   | Rieti, ITA           |
| 27                 | fr           | <i>Nattloppet Kalmar</i> , C, asf.gata-väg, 4,9 km            | Högby IF             |
| 27-29              | fr-sö        | FRIIDROTTS-SM   | IK Ymer, Borås       |
| 28                 | lö           | <i>Blomsterloppet</i> , D, grusväg, 11,7+5,7+1,6+0,8 km       | Ålems OK             |
| 28                 | lö           | <i>Festivalloppet</i> , C, 21+10+4,8 km                       | SK Graal             |
| 30                 | må           | <i>Kalvinknatet</i> , C, knatte, gräs/grus, 1,4+1,0+0,6km     | Högby IF / MAI       |

**SEP**

|              |              |   |                      |
|--------------|--------------|---|----------------------|
| 3-5          | fr-sö        | VEM BERGSLÖPNING  | Österrike            |
| 4            | lö           | <i>Mullsjö x-trail ½ marathon</i> , C                   | Mullsjö SOK          |
| 4            | lö           | <i>Florhultsloppet</i> , D, blandat underlag 5,7 km     | Glasrikets RC Nybro  |
| 4-5          | lö-sö        | FINNKAMPEN  | Stockholm/S          |
| 4-5          | lö-sö        | FINNKAMPEN 17 ÅR  | Stockholm/S          |
| 5            | sö           | HIK-kampen, C, UT+, arena                               | Hovslätts IK         |
| 5            | sö           | <i>Visans Skeppsloppet</i> , D, bland u. 8+2,5+1+0,5 km | Storebro SC          |
| 8            | on           | <i>Blodomloppet Växjö</i> , C, bland u, 10+5 km         | IFK Växjö            |
| 11           | lö           | GÖTALANDS-SERIEN, MATCH 2                               |                      |
| 11           | lö           | <i>Göteborgsvarvet, Halvmarathon</i>                    | Göteborgs FIF        |
| 11           | lö           | SM HALVMARATHON   | Inlagt ovan          |
| <b>11-12</b> | <b>lö-sö</b> | <b>Stora VDM</b>  | <b>Wärnamo SK</b>    |
| <b>12</b>    | <b>sö</b>    | <b>Lag-UDM match 2, P13, F13, Mix14-17</b>              | <b>Ljungby FIK</b>   |
| 12           | sö           | LAG-USM   | Gefle IF             |
| 12           | sö           | Ränneborgskastet, C, UT+, arena                         | Eksjö Södra IK       |
| 12           | sö           | <i>LöpRallarn</i> , D, 15+7,5+5+2+1 km                  | IF Hallby, Bottn. IF |
| 18           | lö           | <i>Kalmar Backyard Ultra</i> , C, grus, varv 6.706m     | Högby IF             |
| 18           | lö           | Kalmarspelen Ingvar Thomssons minne, C, UT+             | Kalmar SK            |
| 18-19        | lö-sö        | GM 13-14 ÅR   | Malmö AI             |
| 19           | sö           | SM TRAILLÖPNING   | Hälle IF             |
| 19           | sö           | <i>Ulveloppet</i> , D, terrst, grusv, 10+5+2,5+1 km     | Södra Vi IF          |
| <b>19</b>    | <b>sö</b>    | <b>DM lång terräng, M/K 10 km</b>                       | <b>Inlagt ovan</b>   |

|       |       |  |                       |
|-------|-------|--|-----------------------|
| 24    | fr    | Hillerstorps Adventure Race, C, asf/grus, 10,4+5,2+1,5+0,4 H. Golf |                       |
| 24-26 | fr-sö | TCS Lidingöloppet  | IFK Lidingö, StHm FIF |
| 26    | sö    | TAIF-spelen, C, UT+, arena   | Tranås AIF            |

## OKT

|                   |       |   |                        |
|-------------------|-------|---|------------------------|
| 2                 | lö    | Äppleloppet, D, kup terräng, 5 km             | IK Vista               |
| 3                 | sö    | <b>VDM kastmångkamp</b>                       | <b>Oskarshamns SK</b>  |
| 9                 | lö    | ASICS Stockholm Marathon                      | Hässelby SK / Spårv.FK |
| 9                 | lö    | SM I MARATHON                                 | Inlagt ovan            |
| 9                 | lö    | Ekerumsloppet, C, terr-stig, 10+1,6 km        | Högby IF               |
| 10                | sö    | Elmelloppet, D, mot-spår, 10+5+3,8 km         | Elmhults SC            |
| 16                | lö    | Växjö Marathon, C, asf-väg, hel+halvmara      | Växjö LK               |
| 17                | sö    | <b>DM, JDM, UDM, VDM Terräng</b>              | <b>Wärnamo SK</b>      |
| 23-24             | lö-sö | SM-JSM-USM-VSM TERRÄNG                        | Höganäs FI, IS Göta    |
| 24                | sö    | Havslättsmarodören, D, terräng 6,5 km         | Oskarshamns SK         |
| <b>28/8-24/10</b> |       | <b>DM Castorama</b>                           | <b>Hemmabanor</b>      |
| 30                | lö    | John Bauer Trail Run, C, kup.terr. 18+10+4+2k | IK Hakarpspojarna      |
| 30                | lö    | WärnamoMilen, C, bl.u, 10+5+1km               | Wärnamo SK             |

## NOV

|       |       |                          |                        |
|-------|-------|--------------------------|------------------------|
| 7     | sö    | NM-JNM TERRÄNG           | Tullinge FI, Hudd. AIS |
| 11-14 | to-sö | VM TRAIL- & BERGSLÖPNING | Chiang Mai, THA        |

## DEC

|    |    |   |            |
|----|----|---|------------|
| 12 | sö | EM TERRÄNG  | Turin, ITA |
| 31 | fr | Sylvesterloppet Anderstorp, C, asf/väg, 10+5+1,5 km | A-torps OK |
| 31 | fr | Sylvesterloppet Kalmar, C, asf, 10+5+2,4+1,2+0,7km  | Högby IF   |

## FÖRKORTNINGAR I TÄVLINGSPROGRAMMET

|            |  |            |   |
|------------|--|------------|---|
| <b>VM</b>  | Världsmästerskap   | <b>UT</b>  | Ungdomstävling uteslutande avsedd för juniorer/ungdomar |
| <b>EM</b>  | Europamästerskap   | <b>UT+</b> | Ungdomstäv. med vissa seniorgrenar                      |
| <b>NM</b>  | Nordiska mästerskap  | <b>VT</b>  | Veterantävling  |
| <b>SM</b>  | Svenskt mästerskap   | <b>FGP</b> | Folksam Grand Prix                                      |
| <b>JSM</b> | Svenskt juniormästerskap   | <b>V</b>   | Vägtävling  |
| <b>USM</b> | Svenskt Ungdomsmästerskap  | <b>T</b>   | Terrängtävling  |
| <b>VSM</b> | Svenskt veteranmästerskap  | <b>(C)</b> | Centralt sanktionerad tävling                           |
| <b>DM</b>  | Distriktsmästerskap, J. U. V. efter samma princip som ovan                         | <b>(D)</b> | Distrikts sanktionerad tävling                          |
| <b>I</b>   | före anger inomhus   | <b>V-t</b> | Väg och/eller terräng tävling                           |
| <b>LM</b>  | Länsmästerskap   | <b>M</b>   | Män, seniorer   |
| <b>KOM</b> | Kommunmästerskap   | <b>K</b>   | Kvinnor, seniorer                                       |
| <b>KRM</b> | Kretsmästerskap  | <b>J</b>   | Juniorer män o kvinnor                                  |
| <b>IT</b>  | Internationell tävling   | <b>P</b>   | Pojkar  |
| <b>NT</b>  | Nationell tävling med uteslutande seniorgrenar                                     | <b>F</b>   | Flickor   |
| <b>NT+</b> | Nationell tävling med vissa grenar också för juniorer/ungdomar och/eller veteraner |            | Siffror ex 19,17,15 etc, anger ålder                    |

# VETERANCUPEN I LÖPNING

## Bestämmelser

- Poängberäkning: 7,6,5,4,3,2,1,1, osv i ALLA deltävlingar.  
(obs endast 4 p vid ensam start)
- För att räknas in i veterancupen måste man deltaga i minst TVÅ deltävlingar.
- 5 bonuspoäng vid delt i samtliga deltävlingar.
- Om två deltagare får samma poäng skiljer man dem åt genom att räkna flest segrar och nedåt. Går det inte att skilja på löparna så få de dela på segern.

## Tävlingar

|           |                   |                                    |
|-----------|-------------------|------------------------------------|
| Juli 3    | Halvmarathon      | Högby IF (Kalmar Malkars 21 KM)    |
| Juli 17   | 5.000m            | Högby IF (Ölandsspelen)            |
| Aug 14    | Marathon          | Team Runners High (Jkpgs Marathon) |
| Sep 11-12 | 100-200-800-1500m | Wärnamo SK                         |
| ?         | 10.000 m          | Eksjö Södra IK                     |
| Okt 17    | Terräng 4 km      | Wärnamo SK                         |

**Vandringspris:** Uppsatt av "Villstads-Egon" (ständigt vandrande):

Två deltagare inräknas oavsett klass.

OBS Arrangör! Resultatlistor alltid till Vet.kom.ordf. Ronny Krönvall, Svartkråkevägen 15, 331 42 VÄRNAMO, e-post: [ronny.kronvall@vmomail.se](mailto:ronny.kronvall@vmomail.se)

## UPPSATTA VANDRINGSPRISER

### Eric Walls vandringspris till bästa DM-förening.

Utgår till förening som under året samlat flest antal poäng efter följande bestämmelser:

DM för seniorer = 6, 5, 4, 3, 2, 1p. JDM 19 = 5, 4, 3, 2, 1p, UDM 17, 15 = 4, 3, 2, 1p.

UDM 14,13,12 = 3, 2, 1p, VDM = 2p.

Lag-DM/UDM 5 ggr ovan, Stafett- / terräng- / castorama-lag = 2 ggr, Ensamstart = 0,5 ggr.

### Rune Ohlssons vandringspris till bästa kastarflicka under året.

Utset efter avslutad säsong av Smålands FIF:s styrelse.

### Skillingaryds FK:s vandringspris 5.000/10.000 för Män

Ind. till bästa på de båda sträckorna sammanlagt lägsta platssiffra. Vid samma skiljer bästa placering och, i andra hand, sammanlagt tid. Erövrar för alltid vid 5 in-teckningar.

### Växjö LK:s vandringspris Halvmaraton/Marathon

För män och kvinnor, annars samma bestämmelser som för 5.000m/10.000m ovan

### "Villstads-Egons" vandringspris i VETERAN-CUPEN

Se ovan.

### Fabbe Biörcks SPRINTERPOKAL, Män

Går till den med högst IAAF-poängsumma på 2st av grenarna 100m, 200m, 400m vid DM.

### "Villstads-Vanjas" SPRINTERPOKAL, Kvinnor

Samma som ovan, men för kvinnor

### Wärnamo SK:s KASTPOKAL, Män

Samma som ovan, men poängsumman på 2 av 4 kastgrenar

### Wärnamo SK:s KASTPOKAL, Kvinnor

Samma som ovan, kvinnor.

# LEDIG ANNONSPLATS

| <u>Priser</u>   | <u>Halvsida</u> | <u>Helsida</u> |
|-----------------|-----------------|----------------|
| <b>Förening</b> | <b>400 kr</b>   | <b>650 kr</b>  |
| <b>Företag</b>  | <b>450 kr</b>   | <b>900 kr</b>  |

Vid intresse, kontakta [markus.andersson@smfif.se](mailto:markus.andersson@smfif.se) senast 31 mars  
(Kalendern trycks årligen under april månad)

## FÖRTJÄNSTUTMÄRKELSER I FRIIDROTT FÖR LEDARARBETE

SVENSKA FRI-IDROTTSFÖRBUNDET UTDELAR  
DIPLOM, FÖRTJÄNSTMÄRKE OCH FÖRTJÄNSTMEDALJ  
I SILVER.

SMÅLANDS FRI-IDROTTSFÖRBUND UTDELAR FÖR-  
TJÄNSTNÅL I SILVER OCH GULD + FÖRTJÄNSTPLAKETT.  
SE [WWW.SMFIF.SE/UTMARKELSER/UTMARKELSER.HTM](http://WWW.SMFIF.SE/UTMARKELSER/UTMARKELSER.HTM)

Beställ av Smålands FIF, [markus.andersson@smfif.se](mailto:markus.andersson@smfif.se)  
**Jubileumsskriften 1955-04. Äldre statistik etc.**

Föreningar och enskilda som vill komplettera sitt arkiv.

### ÖNSKAR DU BESTÄLLA?

|   |      |
|---|------|
| JUBILEUMSSKRIFT Smålands FIF 1955-04..... | 50:- |
| Smål. FIF:s KALENDER tid. årgångar.....   | 25:- |
| SMÅLANDS-BÄSTA senaste .....              | 35:- |
| SMÅLANDS-BÄSTA tidigare .....             | 25:- |
| ÅRSBERÄTTELSE.....                        | 25:- |

## LOKALRADION/TV

Lämna information om Edra arrangemang före och efter.  
Lokalradion vill gärna ha det!

### **RADIO JÖNKÖPING**

551 92 Jönköping, tel. 036-30 50 00

[www.sr.se/jonkoping](http://www.sr.se/jonkoping), [sport.jkpg@sverigesradio.se](mailto:sport.jkpg@sverigesradio.se)

### **RADIO KRONOBERG**

Box 62, 351 03 Växjö, tel. 0470-72 60 65

[www.sr.se/kronoberg](http://www.sr.se/kronoberg), [sporten.kronoberg@sr.se](mailto:sporten.kronoberg@sr.se)

### **RADIO KALMAR**

391 83 Kalmar, tel. 0480-590 00

[www.sr.se/kalmar](http://www.sr.se/kalmar), [sport.kalmar@sverigesradio.se](mailto:sport.kalmar@sverigesradio.se)

### **SVT "SMÅLANDSNYTT"**

Box 3050, 350 33 Växjö, tel. 0470-77 88 00

[www.svt.se/smalandsnytt](http://www.svt.se/smalandsnytt), [smalandsnytt@svt.se](mailto:smalandsnytt@svt.se)

# Minneslista för RESULTATLISTOR

Efter varje friidrottstävling ska arrangören sammanställa en resultatlista för tävlingen och maila till [markus.andersson@smfif.se](mailto:markus.andersson@smfif.se)

Två nyheter från 2020:

**1. Nya tävlingsregler för barn**, dvs 11 år och yngre, här ska resultatlistor ej sorteras i resultatordning, istället t.ex. bokstavsordning, och ingen publicering på webben utan endast lokalt på idrottsplatsen. Varje aktiv bör dock få med sig papper hem på sina egna resultat.

**2. SFIF har ett nytt statistiksystem** som alla resultat ska in i, större arenaarrangemang använder i regel ett administrationsprogram som har inbyggd funktion att rapportera till SFIFs system (dessa har det: • Antelope • AthletiComp • EasyRecord • Hego • Track&Field • WebAthletics), medan mindre arrangemang, långlopp, m.m. ska använda en resultatmall och maila [resultat@friidrott.se](mailto:resultat@friidrott.se)

**I alla resultatlistor ska följande saker finnas angivna:**

Datum, Plats, Arrangör och Tävlingsledare. Samtliga resultat inkl. försök etc. Namn, födelseår och klubbtilhörighet på deltagare, redskapsvikt, häckhöjd och vind vid berörda grenar.



# REGLER FÖR SANKTION

och hur olika tävlingar anses sanktionerade.

Ansökan om sanktion, både distrikts och central, görs för närvarande i FRIDA som föreningen kommer åt via sin friidrottshemsida på IdrottOnline. Planer finns dock på att ersätta FRIDA med något nytt system.

| <b>Ansökningsperiod</b>       | <b>Sanktionsavgift till SFIF</b>     |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| Central, inomhus: maj         | Arena 550 kr / dag                   |
| Central, utomhus: september   | Arena 550 kr / dag, Långlopp 1100 kr |
| Distrikts, inomhus: september | -                                    |
| Distrikts, utomhus: september | -                                    |

Sista-datumen ovan, 31 maj och 30 sep, gäller för att komma med i Smålands och Sveriges tävlingsprogram "från början". Därefter gäller senast 10 dagar innan aktuellt tävlingsdatum, då krävs även upplysning via mail/tel/post till SmFIF då FRIDA-systemet ej kollas så ofta resten av året.

**Alla tävlingar ska vara sanktionerade för att distriktsrekord ska kunna sättas, även LM, Kretsmästerskap, etc.**

Övriga tävlingar som anordnas betraktas som klubb tävlingar, resultat från dessa räknas till årsstatistik, men godkänns ej som distriktsrekord.



# PM för DM-tävlingar

Mästerskap för Smålands distrikt arrangeras varje år.

Mästerskapen indelas i: **1. "OFFICIELLA" DM** (Där RF:s DM-tecken utdelas till segrare och i: **2. "INOFFICIELLA" DM** (Där Smålands FIF:s fastställda DM-tecken utdelas till segrare.)

Förkortningar vid distriktsmästerskap: DM = Öppet för alla åldrar, JDM = Junior-DM 19år, UDM = Ungdoms-DM 12-17år, VDM = Veteran-DM och IDM = Inomhus-DM. M = Män, K = Kvinnor, P = Pojkar, F = Flickor.

## INBJUDAN

Arrangör skall sända inbjudan ca en månad innan sista anmälningsdag till:

\* **SMÅLANDS FIF**, [markus.andersson@smfif.se](mailto:markus.andersson@smfif.se)

\* Föreningar klassade **AKTIVA A**, och vid terräng-DM, 10.000m, 5.000m, marathon och halvmaraton även till föreningar klassade såsom **AKTIVA B**.

## ANMÄLAN

Till DM-tävling skall anmälan vara arrangör tillhanda senast **tio dagar** före tävlingsdagen. EFTERANMÄLAN mot dubbel avgift, kan godkännas av arrangören.

## PRISER

**Vid off DM:** RF:s mästerskapstecken till segrare, Smålands FIF:s silver- resp. bronsmedalj till tvåa och trea.

**Vid inoff DM:** **UDM** = Smålands FIF:s medalj i guld, silver och brons till segrare, resp. tvåa och trea. **VDM** = Smålands FIF:s medalj i guld, silver och brons till segrare resp. tvåa och trea. **DM/UDM FÖR KLUBBLAG** = Smålands FIF spec. medalj i guld, silver och brons till samtliga deltagare finaldagen till resp. 1-a, 2-a och 3-e lag. Vid lagmästerskap (Staf. o lagtäv. i terräng) - skall tecken tilldelas även föreningen.

Arrangör står för alla kostnader i samband med DM-tävling, alltså även priser.

Undantag för: Lag-DM/UDM och Mångkamps-DM där Smålands FIF står för pris-kostnaden.

## OM DM-ARR GÅR MED FÖRLUST

Om DM-arrangemang gått med förlust kan ekonomiskt bidrag sökas hos SmFIF mot ekonomisk redovisning. För att ta på sig ett DM-arr. skall arrangör göra bedömningen att nödvändiga förutsättningar finns för att genomföra tävlingen med ett ekonomiskt plus- eller nollresultat. Dvs om man redan i förhand tror på ett ekonomiskt underskott och planerar att söka bidrag från SmFIF för att täcka detta, skall man ej ta på sig DM-arr utan att först diskutera saken med SmFIF.

## ANMÄLNINGSavgIFTER

Arrangör äger rätt att uttaga följande anmälningsavgifter, som skall erläggas samtidigt med anmälan: (per delt. och gren).

**OBS:** Gäller vid rena DM-arrangemang. När DM är inlagt i annan tävling gäller tävlingens ordinarie avgifter även DM-grenar/klasser.

### **Arena, inom- och utomhus (utom 10.000 m)**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 18 år o äldre = | 80 kr |
| 15-17 år =      | 60 kr |
| 12-14 år =      | 40 kr |

### **Arena 10.000 m, Terräng**

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 18 år o äldre = | 100 kr |
| 17 år o yngre = | 60 kr  |

### **Hel- o halvmarathon**

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| 18 år o äldre = | Arr bestämmer |
|-----------------|---------------|

### **Stafetter**

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 18 år o äldre för lag = | 200 kr |
| 17 år o yngre =         | 150 kr |

### **Mångkamp**

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 18 år o äldre = | 200 kr |
| 17 år o yngre = | 150 kr |

### **Klubblag**

DM = 600 kr per lag till arrangör.

UDM = 250 kr per lag till Smålands FIF, varav 125 kr/lag delas ut till arr. av match 2

**Efteranmälan:** 2 ggr. ordinarie avgiften.

### **OBS!**

När DM är inlagt i annan tävling är man automatiskt med i DM om man är anmäld för en förening som är ansluten till Svenska FIF / Smålands FIF, vilka som är detta framgår ju i förteckningen tidigare här i Kalendern. Arrangör får innan tävlingen kolla upp detta och "märka" varje deltagare med klass/klasser (Veteran är automatiskt med även i seniorklass enl. Smålands FIF:s särskilda beslut).

## ANTAL ANMÄLDA/STARTANDE FÖR ATT DM-TECKEN SKALL UTDELAS

Vid de officiella DM-en, där RF-tecknet utdelas måste minst två tävlande starta för att RF-tecknet skall kunna delas ut. Vid ensamstart blir man off. distriktsmästare men tilldelas SmFIFs guldmedalj istället för RF-tecknet. Beakta detta!

Vid de inofficiella DM-en som fastställts av Smålands FIF gäller följande:

Vid UDM/VDM, behöver endast en vara anmäld eller komma till start i resp. åldersklass för att mästerskapstecken skall utdelas. Ingen flyttning till lägre åldersklass skall förekomma i VDM.

## RESULTATLISTA

Efter hållen mästerskapstävling skall arrangör upprätta fullständig resultatlista som publiceras på arrangörs hemsida och skickas till SFIFs nya statistiksystem.

**Se Minneslista för resultatlistor här i kalendern.**

Anm. Var noga med att födelseårtal skall anges på deltagarna - helst även i terräng-DM! Det senare för att man skall se att deltagare hamnat i rätt åldersklass. Vid maraton/halvmaraton skall födelseår anges. Vid DM/VDM inlagt i annan tävling kan lämpligen placering vid DM sättas i kolumner för seniorer och olika veteranklasser efter namn, klubb och tid, så behöver inte namnet upprepas mer än en gång. Vid DM-tävling uträknas och publiceras även poäng.

## TÄVLINGSJURY OCH SMÅLANDS FIF:S REPRESENTANT

Om Smålands FIF utsett representant för förbundet vid DM-tävling, skall denne ingå i utsedd tävlingsjury. Denne skall erhålla tävlingsinbjudan personligt till DM-tävlingen och ev. i förväg utsänt tidsprogram.

## UTLÄNDSK MEDBORGARE \*Nytt fr.o.m. 2018\*

Vi har inga begränsande regler för att få tävla på Smålands DM, mer än att man representerar en förening ansluten till Smålands Friidrottsförbund.

Detta innebär mildare regler jämfört med vad som står i regelboken, där det ställs vissa krav på ej svenska medborgare om att vara folkbokförd i Sverige, huvudsakligen vistas här och inte delta på hemnationens mästerskap samma kalenderår. Tävlingsstillstånd ska sökas hos Svenska Friidrottsförbundet och det finns två nivåer, en för vanliga tävlingar och en striktare nivå för mästerskap. Den aktives ålder påverkar också, där lägre krav gäller om man fyller max 17 år under året.

## KLUBBDRÄKT

Skall bäras vid alla DM-tävlingar.

*I övrigt gäller Svenska Fri-Idrottsförbundets TÄVLINGSREGLER I FRI-IDROTT beträffande representation vid DM m.m. Se även FRIIDROTTSBOKEN.*

# GRENAR OCH KLASSER DM, JDM, UDM, VDM 2021

## UTOMHUS

### 5 JUNI. STORA DM, JDM 19, UDM 17, 15, 14, 13, 12

Kommer ej genomföras fullt ut pga corona, oklart exakt hur det blir.

Enbart Dag 1 enligt nedan. Arr: Jönköpings Friidrottskrets.

Tidigare en DM-helg. På Höstmötet 2019 beslutades att helgen delas upp i två dagar, vi ska "försöka" genomföra båda varje år, men hittar vi ej datum/arrangör körs dag 1 & dag 2 enligt nedan vartannat år.

#### Dag 1

M, P19, P17: 100m, 400m, 1500m, 110mH, stav, längd, kula, spjut

P15, P14: 80m, 300m, 80mH, stav, längd, kula, spjut

P13, P12: 60m, 1500m, 60mH, stav, längd, kula, spjut

K, F19, F17: 100m, 400m, 1500m, 100mH, höjd, tresteg, diskus, slägga

F15, F14: 80m, 300m, 80mH, höjd, tresteg, diskus, slägga

F13, F12: 60m, 1500m, 60mH, höjd, tresteg, diskus, slägga

#### Dag 2

M, P19, P17: 200m, 800m, 2/3000mH, 3/400mH, höjd, tresteg, diskus, slägga

P15, P14: 800m, 1500mH, 300mH, höjd, tresteg, diskus, slägga

P13, P12: 200m, 600m, 200mH, höjd, tresteg, diskus, slägga

K, F19, F17: 200m, 800m, 1.5/2/3kmH, 3/400mH, stav, längd, kula, spjut

F15, F14: 800m, 1500mH, 300mH, stav, längd, kula, spjut

F13, F12: 200m, 600m, 200mH, stav, längd, kula, spjut

#### REGLER DM-HELGEN/DAGEN

\* Åldersbundet utom i seniorer.

\* Max 3 grenar per dag i UDM 12-14år.

\* M+P19+P17 och K+F19+F17 tävlar tillsammans som en klass, dvs inga separata heat/finaler, efteråt kommer 19år och 17år dock få dubbla placeringar.

### 3 JULI. DM, VDM HALVMARATHON

Endagsarr. Arr: Högby IF (Inlagt i Kalmar Malkars 21 KM)

M och K. M35, M40 o.s.v. K35, K40 o.s.v.

Räknas "dubbelt" egen åldersklass + seniorer.

## **17 JULI. DM, VDM, JDM, UDM 5000M, 3000 o 2000M**

Endagsarr. Arr: Högby IF (Inlagt i Ölandsspelen)

M/K, P19, M/K vet: 5000m (räknas "dubbelt", egen åldersklass + sen.)

F19, P/F17: 3000m

P/F 15, 14: 2000m

## **7-8 AUG. DM, JDM 19, UDM 17,15,14,13,12 I MÅNGKAMP**

Tvådagarsarr. Arr: Ljungby FIK. Åldersbundet utom i seniorer.

M, P19: Tiokamp (1: 100m, längd, kula, höjd, 400m, 2: 110mH, diskus, stav, spjut, 1500m)

P17: Tiokamp (1: 110m häck, diskus, stav, spjut, 300m. 2: 100m, längd, kula, höjd, 1000m)

P15, P14: Åttakamp (1: 80m häck, diskus, stav, spjut, 2: längd, kula, höjd, 800m)

K, F19, F17: Sjukamp (1: 100m häck, höjd, kula, 200m, 2: längd, spjut, 800m)

F15, F14: Sexkamp (1: 80m häck, höjd, kula, 2: längd, spjut, 600m)

P13, P12: Femkamp (60m häck, längd, spjut, höjd, 600m)

F13, F12: Femkamp (60m häck, höjd, spjut, längd, 600m)

Anm. Kvinnor och F19 räknas "dubbelt" då förutsättningarna är densamma.

## **14 AUG. DM o VDM MARATHON**

Endagsarr. Arr: Team Runnerstigh IF (Inlagt i Jönköpings Marathon)

M och K. M35 o.s.v. upp till M80. K35 o.s.v. upp till K75.

(Räknas "Dubbelt", egen åldersklass + sen.)

## **11-12 SEP. STORA VDM**

Tvådagarsarr. Wärnamo SK.

Lör M/K: 100m, 800m, 200/300/400H, 2/3000H, stav, längd, kula, diskus, vikt

Sön M/K: 200m, 400m, 1500m, 80/100/110mH, höjd, tresteg, slägga, spjut, 4x100m

I veteranstafetten måste laget innehålla minst två 50 år och äldre.

Heatindelningar sker i första hand baserat på årsbästa snarare än klass.

## **DATUM? DM, VDM 10.000M**

Endagsarr. Arr. Eksjö Södra IK.

M/K, VDM M/K i 5-årsintervaller uppåt. Löps i seedade heat.

Tiderna avgörande för plac. och "dubbelplacering" gäller i M/K + egen klass.

## **19 SEP. LÅNG-DM I TERRÄNG**

Endagsarr. Arr: Södra Vi IF (Inlagt i Ulfveloppet)

M 10km

K 10km

Lagtävling tremanna (automatiskt)

### **3 OKT. VDM KASTMÅNGKAMP**

Endagsarr. Oskarshamns SK.

M/K vet: Kastmångkamp (slägga, kula, diskus, spjut, vikt)

### **17 OKT. DM, JDM, UDM, VDM I TERRÄNG**

Endagsarr. Arr: Wärnamo SK

Åldersbundet utom i senior M/K.

M/K, P/F19, P/F17, P/F15, P/F14 och VET = 4km

P/F13, P/F12 = 2km

Lagtävling. (3-manna "automatiskt") I P/F 17, 15-14, 13-12 gemensam lagtävling.

I veteraner gemensamt alla klasser M o K men en minst 40 år och en minst 50 år.

De som springer 4km tillsammans räknas "dubbelt" = i egen åldersklass + seniorer.

### **28 AUG - 24 OKT. DM I CASTORAMA**

Föreningars arrangemang på hemmabanor. Ej åldersbundet.

M/K. Individuellt och lag.

När DM är inlagt i annan tävling är man automatiskt med i DM om man är anmäld för en förening som är ansluten till Svenska FIF / Smålands FIF, vilka som är detta framgår ju i förteckningen tidigare här i Kalendern. Arrangör får innan tävlingen kolla upp detta och "märka" varje deltagare med klass/klasser (Veteran är automatiskt med även i seniorklass enl. Smålands FIF:s särskilda beslut).

#### **POÄNGTÄVLING - VID DM**

Vid samtliga DM, JDM, UDM o VDM bör arrangör göra en inoff. poängberäkning (Eric Wall, eller Medaljpoäng 3, 2, 1) för att få fram klubbarnas poäng. Skall publiceras i den officiella resultatlistan. Gäller även vid stafetter och lagtävling i terränglöpning.

## **FÖR INOMHUS 2022 PLANERAS:**

Då har vi gått ihop med Blekinge & Östergötland och bildat Östsvenska FIF. DM-programmet kommer påverkas av detta och fastställas hösten 2021. Enligt nedan är hur det sett ut tidigare år.

### **STORA IVDM**

Endagarsarr. Arr: Jönköpings Friidrottskrets.  
Vet M/K: 60m, 60m häck, höjd, längd, kula.

### **STORA IDM, IJDM 19, IUDM 17, 15, 14, 13, 12, IVDM 200-800-3000**

Tvådagarsarr. Arr: Smålands FIF med funktionärshjälp i Växjö.

M/K: 60m, 200, 400, 800, 1500, 3000, 60H, höjd, stav, längd, tresteg, kula

P/F 19, 17: 60m, 400m, 1500m, 60m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula

P/F 15: 60m, 200m, 1000m, 60m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula

P/F 14: 60m, 200m, 1000m, 60m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula

P/F 13,12: 60m, 200m, 800m, 1500m, 60m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula

Vet M/K: 200m, 800m, 3000m

Eventuellt tillkommer någon stafett.

### **IDM, IJDM 19, IUDM 17, 15 I MÅNGKAMP**

Tvådagarsarr. Inlagt i ISM, IJSM, IUSM Mångkamp.

M/P19: 7-kamp (Dag 1: 60m, längd, kula, höjd, Dag 2: 60m häck, stav, 1000m)

K, K19: 5-kamp: (60m häck, höjd, kula, längd, 800m)

P17, 15: 7-kamp (Dag 1: 60m, stav, längd, Dag 2: 60m häck, höjd, kula, 600m)

F17, 15: 5-kamp: (60m häck, höjd, kula, längd, 600m)

### **IUDM 14, 13, 12 I MÅNGKAMP**

Tvådagarsarr. IFK Växjö (Inlagt i Växjömångkampen)

P14: 7-kamp (Dag 1: 60m, stav, längd, Dag 2: 60m häck, höjd, kula, 600m)

F14: 5-kamp: (60m häck, höjd, kula, längd, 600m)

P 13, 12: 4-kamp: (60m häck, längd, kula, höjd)

F 13, 12: 4-kamp: (60m häck, höjd, längd, kula)

## **ALLMÄNNA REGLER VID DM, JDM**

Vid Stora DM, 5000 m, 10000 m, mångkamp, hel- och halvmarathon, terräng och inomhus seniorer "räknas dubbelt" d.v.s. man kan plac. i seniorer och egen åldersklass för samma prestation.

Kastredskap, häckhöjder etc skall vid DM-tävlingar vara de nationellt gällande vid SM etc.



# DM FÖR KLUBBLAG 2021

## DATUM OCH ARRANGÖR EJ KLART

Anmälan och startavgift (600 kr) direkt till arrangören.

**Grenar, män:** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m hinder, 5000m, 110m häck, 400m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, stafett 1000m.

**Grenar, kvinnor:** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m hinder, 5000m, 100m häck, 400m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, stafett 1000m.

## REGLER

Varje lag ställer upp med en deltagare per gren individuellt

Varje deltagare har rätt delta i max två grenar plus stafett.

Poängberäkning: Efter antalet deltagande lag matchdagen. T.ex. 6 lag = 6, 5, 4, 3, 2, 1p.

Vid lika poäng avgör antal grensegrar, därefter plac. i avslutande stafetten.

Arrangör sänder inbjudan inkl. tidsprogram till deltagande klubbar i god tid. Synpunkter på tidsprogrammet meddelas arrangör snarast. Laguppställning skall vara arrangör till handa senast 2 dagar innan match. På tävlingsdagen ska alla ha laguppställningar som fungerar ihop med tidsprogrammet, inga hopp/kast får "sparas" och utföras efter avslutad gren.

# UDM FÖR KLUBBLAG MIX11, P13, F13, MIX14-17

## DATUM O ARRANGÖRER

**Match 1:** 22 maj - 27 juni på hemmaplan, kontaktperson Ingemar Hedin, SmFIF  
För Mix 11 & P/F13 Tel. 070-322 53 23, friidrottsutvecklare@smfif.se

### Match 2, uppdelat:

**Mix 11:** 14 aug - 12 sep på hemmaplan.

**P/F13** Sön 12 sep Ljungby FIK, Mia Jansson, 070-566 35 06, mia.jansson@stralfors.com

**Mix 14-17år** Sön 12 sep Ljungby FIK.

## GRENAR

### Mixklass 11 år

**Match 1:** 60 m, 400 m, höjd, längd, kula, boll, stafett 5 x 60 m

**Match 2:** 60 m häck, 200 m, 600 m, höjd, längd, diskus, stafett 5 x 60 m

### P13, F13

**Match 1:** 60 m häck, 200 m, 600 m, höjd, längd, kula, spjut, stafett 5 x 60 m

**Match 2:** 60 m, 1500 m, 200 m häck, stav, tresteg, diskus, slägga, stafett 5 x 60 m

**Mix 14-17:** 100m, 800m, 2000m, 80/100/110m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, Mix 4x100m.

## ANMÄLAN M.M.

Anmälan: 11 & 13år: Senast 21 maj till friidrottsutvecklare@smfif.se

13år: + besked till Ljungby senast 2 sep om ni kommer.

14-17år: senast 22 aug till friidrottsutvecklare@smfif.se

Laguppställning: Lämnas till arrangören senast två dagar innan match.

Tidsprogram: Sammanställs av arrangör och skickas till anmälda lag och SmFIF senast en vecka innan match, gärna tidigare.

Anmälningsavgift: 250 kr / lag. SmFIF skickar faktura.

Strykningsavgift: Ytterligare 250 kr / lag för anmält lag som ej kommer till start.

Arrangörsbidrag: SmFIF betalar till arrangör av gemensam match, 125kr / lag.

## HEMSIDA:

<https://eksjosodraik.myclub.se/lag-udm>

## REGLER MIX 11

Lagets sammansättning: Ett lag ska bestå av 3-8 pojkar eller flickor.

Alla deltagare har rätt att starta i alla grenar. För att laget ska kunna få full poäng måste minst tre personer starta i varje gren.

Föreningar som inte har tillräckligt många aktiva för att starta med ett eget lag kan bilda lag med en annan förening.

Aktiva tävlar i samma lag och klass i alla lagmatcherna. Undantaget är när den aktives lag inte kan ställa upp i nästkommande match.

Då har den aktive rätt att byta lag.

Antal försök:

Tre försök i längd, tresteg och i alla kast.

Poängberäkning:

Enligt Tyrvingtabellen. De tre bästa resultaten per gren summeras.

Priser:

UDM-medaljer till samtliga deltagare.

## REGLER P/F13

Lagets sammansättning: Ett lag ska bestå av minst tre deltagare och en deltagare per gren.

Varje aktiv får tävla i max två grenar + stafett.

Föreningar som inte har tillräckligt många aktiva för att starta med ett eget lag kan bilda ett sammansatt lag med en annan förening.

Sammansatta lag och Blekingeföreningar deltar utom tävlan.

Aktiva får inte tävla i två olika klasser eller lag vid samma tillfälle.

Undantaget för lag och klassbyte gäller när den aktives lag inte kan ställa upp i Match 2, då är byte av lag och klass (till äldre) okej.

Antal försök:

Fyra försök i längd, tresteg och i alla kast.

Poängberäkning:

Efter antalet deltagande lag matchdagen. Tex. 6 lag = 6, 5, 4, 3, 2, 1p

Gäller upp till 15 lag, vid fler än så får 1an 15p och plac 15-16-osv 1p

Skulle två lag stanna på samma poäng, avgör antal grensegrar, därefter placering i avslutande stafetten.

Priser:

UDM-medaljer topp-3 lagen, alla deltagare i dessa lag.

## REGLER MIX 14-17

Lagets sammansättning: Ett lag ska bestå av minst tre deltagare där varje lag ställer upp med en deltagare per gren oavsett kön.

Ett lag kan bestå av bara flickor eller pojkar. Undantag är stafetten på 4 x 100m där laget får bestå av max två pojkar.

Varje deltagare oavsett kön tävlar utifrån sin åldersklass när det gäller redskapsvikter och häckhöjder.

Varje deltagare får tävla i max tre grenar + stafett.

Föreningar som inte har tillräckligt många aktiva för att starta med ett eget lag kan bilda lag tillsammans med en annan förening.

Sammansatta lag och Blekingeföreningar deltar utom tävlan.

Antal försök:

Fyra försök i längd, tresteg och i alla kast.

Poängberäkning:

Varje grenresultat räknas om till poäng enligt Tyrvingtabellen, vilket innebär att resultaten kan jämföras oavsett klass och kön.

Skulle två lag stanna på samma poäng, avgör antal grensegrar enligt poängtabellen, och därefter placering i den avslutande stafetten.

Priser:

UDM-medaljer topp-3 lagen, alla deltagare i dessa lag.

# LAG-SM och SVENSKA FRIIDROTTSCUPEN

Årets Lag-SM-final kommer att vara en del av den tv-sända SM-veckan. Nedanstående lag är kvalificerade genom sina resultat under 2019. Till finalen går också vinnarna i respektive kvaltävling den 29 maj.

## LAG-SM

### MÄN

Hammarby IF  
Hässelby SK  
Spårvägens FK  
Ullevi FK  
IFK Växjö  
Örgryte IS  
Kvalificerat lag  
Kvalificerat lag

Torsdag 1 juli, Arr: IFK Halmstad

### KVINNOR

IF Göta Karlstad  
Hässelby SK  
Spårvägens FK  
Ullevi FK  
Upsala IF  
IFK Växjö  
Kvalificerat lag  
Kvalificerat lag

## SVENSKA CUPEN / LAG-SM KVAL

Uppdelat på två kvalgrupper som båda kör match lördagen 29 maj.

### Arrangör Huddinge AIS

#### **Män**

Huddinge AIS  
Högby IF  
IFK Lidingö  
IFK Umeå  
Upsala IF  
KFUM Örebro

#### **Kvinnor**

Gefle IF  
Hovslätts IK  
Huddinge AIS  
IFK Lidingö  
Täby IS  
KFUM Örebro

### Arrangör Tjalve Friidrott Norrköping

#### **Män**

IF Göta Karlstad  
IF Kville  
Malmö AI  
Mölnåls AIK  
Tjalve Friidrott  
Västerås FK

#### **Kvinnor**

Linköpings GIF  
Mölnåls AIK  
Tjalve Friidrott  
Trollhättan FIK  
Västerås FK  
Örgryte IS

# GÖTALANDSSERIEN 2021

Match 1: **INSTÄLLD**, Match 2: **Lördag 11 september**. Arrangörer ej klara.

<http://idrottonline.se/SvenskaFriidrottsforbundet/Regionerna/gotalandsregionenfridrott>

## Kvinnor, division 1

Motala AIF  
IFK Lund  
Åhus FIK  
Malmö AI  
IFK Göteborg  
Ljungby FIK

**Match 2 i ??**

## Kvinnor, division 2

IK Lerum  
Sävedalens AIK  
Eslöv AI / Höör IS  
Högby IF

**Match 2 i ??**

## Kvinnor, division 3, Västra

IF Rigor  
IF Kville  
IK Orient  
Göteborgs KIK  
Falkenbergs IK

## Kvinnor, division 3, Östra

UF Contact  
IK Sisu Nässjö  
IK Hakarpspojarna  
IF Udd  
Heleneholms IF  
Finspångs AIK

**Match 2 i ?? + ??**

## Män, division 1

IFK Lund  
Linköpings GIF  
IFK Göteborg  
Ljungby FIK

**Match 2 i ??**

## Män, division 2

IK Sisu Nässjö  
Trollhättan FIK  
Tranås AIF  
Sävedalens AIK  
Finspångs AIK  
IF Udd

**Match 2 i ??**

## Män, division 3, Västra

IF Rigor  
IK Lerum  
IK Orient  
Falkenbergs IK

## Män, division 3, Östra

IK Hakarpspojarna  
Åhus FIK  
UF Contact

**Match 2 i ?? + ??**

## GRENAR

**Div 1:** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 1500/3000H, 100/110H, 400H, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, stafett 4x100m

**Div 2 M1:** 100m, 400m, 800m, 5000m, 3000H (män), 100/110H, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, stafett 4x100m

**M2:** 200m, 400m, 1500m, 5000m, 3000H (män), 400H,

höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, stafett 1000m

**Div 3 M1:** 200m, 800m, 5000m, 100/110H, höjd, tresteg, diskus, spjut, stafett 1000m

**M2:** 100m, 400m, 1500m, 3000H (män), 400H, stav, längd, kula, slägga, 4x100m

| POJKAR 16-17 ÅR       | BRONS    | SILVER  | GULD    |
|-----------------------|----------|---------|---------|
| 100m                  | 13.60    | 12.40   | 11.50   |
| 200m                  | 28.30    | 25.30   | 23.30   |
| 400m                  | 61.00    | 56.50   | 53.20   |
| 800m                  | 2:23.00  | 2:10.80 | 2:02.00 |
| 1500m                 | 5:20.00  | 4:40.00 | 4:15.00 |
| 3000m                 | 10:40.00 | 9:50.00 | 9:15.00 |
| 2000m hinder (91,4cm) | 8:50.00  | 7:40.00 | 6:50.00 |
| 110m häck (91,4cm)    | 19.30    | 17.50   | 16.00   |
| 300m häck (84cm)      | 52.00    | 46.50   | 42.00   |
| Höjd                  | 1.45     | 1.67    | 1.84    |
| Stav                  | 2.85     | 3.35    | 3.60    |
| Längd                 | 4.80     | 5.60    | 6.35    |
| Tresteg               | 10.80    | 11.90   | 12.50   |
| Kula (5kg)            | 8.50     | 11.00   | 13.80   |
| Diskus (1,5kg)        | 23.00    | 33.00   | 41.00   |
| Slägga (5kg)          | 27.00    | 34.00   | 41.00   |
| Spjut (700g)          | 30.00    | 41.00   | 50.00   |

| FLICKOR 16-17 ÅR      | BRONS    | SILVER   | GULD     |
|-----------------------|----------|----------|----------|
| 100m                  | 15.00    | 13.85    | 12.75    |
| 200m                  | 30.00    | 28.00    | 25.80    |
| 400m                  | 75.00    | 66.50    | 60.50    |
| 800m                  | 2:45.00  | 2:33.00  | 2:20.00  |
| 1500m                 | 6:00.00  | 5:20.00  | 4:55.00  |
| 3000m                 | 13:20.00 | 12:15.00 | 11:30.00 |
| 1500m hinder (76,2cm) | 6:55.00  | 6:00.00  | 5:35.00  |
| 100m häck (76,2cm)    | 19.00    | 16.90    | 15.50    |
| 300m häck (76,2cm)    | 56.00    | 50.00    | 47.50    |
| Höjd                  | 1.35     | 1.48     | 1.62     |
| Stav                  | 2.25     | 2.55     | 2.80     |
| Längd                 | 4.25     | 4.75     | 5.30     |
| Tresteg               | 8.90     | 10.00    | 11.00    |
| Kula (3kg)            | 8.00     | 10.20    | 12.20    |
| Diskus (1kg)          | 19.00    | 25.00    | 31.00    |
| Slägga (3kg)          | 24.00    | 33.00    | 44.00    |
| Spjut (500g)          | 21.00    | 28.00    | 38.00    |

| POJKAR 14-15 ÅR       | BRONS   | SILVER  | GULD    |
|-----------------------|---------|---------|---------|
| 80m                   | 11.40   | 10.50   | 9.80    |
| 300m                  | 48.00   | 43.00   | 38.70   |
| 800m                  | 2:30.00 | 2:20.00 | 2:08.00 |
| 2000m                 | 7:30.00 | 6:50.00 | 6:20.00 |
| 1500m hinder (76,2cm) | 6:00.00 | 5:30.00 | 5:00.00 |
| 80m häck (84,0cm)     | 14.80   | 13.10   | 12.30   |
| 300m häck (76,2cm)    | 54.50   | 49.00   | 45.90   |
| Höjd                  | 1.35    | 1.55    | 1.74    |
| Stav                  | 2.30    | 2.70    | 3.00    |
| Längd                 | 4.40    | 5.00    | 5.80    |
| Tresteg               | 9.75    | 10.80   | 11.90   |
| Kula (4kg)            | 9.00    | 10.80   | 12.80   |
| Diskus (1kg)          | 21.00   | 30.00   | 39.50   |
| Slägga (4kg)          | 18.00   | 25.00   | 32.00   |
| Spjut (600g)          | 23.00   | 33.00   | 44.00   |

| FLICKOR 14-15 ÅR      | BRONS   | SILVER  | GULD    |
|-----------------------|---------|---------|---------|
| 80m                   | 12.50   | 11.40   | 10.50   |
| 300m                  | 52.00   | 47.00   | 43.00   |
| 800m                  | 2:55.00 | 2:40.00 | 2:23.00 |
| 2000m                 | 8:30.00 | 7:40.00 | 7:05.00 |
| 1500m hinder (76,2cm) | 7:20.00 | 6:30.00 | 5:50.00 |
| 80m häck (76,2cm)     | 14.70   | 13.50   | 12.65   |
| 300m häck (76,2cm)    | 58.00   | 51.50   | 48.60   |
| Höjd                  | 1.25    | 1.43    | 1.60    |
| Stav                  | 1.95    | 2.25    | 2.65    |
| Längd                 | 3.90    | 4.50    | 5.15    |
| Tresteg               | 8.00    | 9.40    | 10.70   |
| Kula (3kg)            | 7.30    | 8.40    | 10.60   |
| Diskus (750g)         | 17.00   | 23.00   | 32.00   |
| Slägga (3kg)          | 17.00   | 23.00   | 33.00   |
| Spjut (500g)          | 16.00   | 22.00   | 31.00   |

För att erhålla ungdomsmärket 12-13 år skall den aktive klara minst tre grenresultat på minst bronsnivå.

För silver resp guld skall minst två grenresultat klaras på den nivån.

| POJKAR 12-13 ÅR    | BRONS   | SILVER  | GULD    |
|--------------------|---------|---------|---------|
| 60m                | 9.50    | 8.85    | 8.40    |
| 200m               | 32.00   | 29.50   | 27.30   |
| 600m               | 2:06.00 | 1:55.00 | 1:43.00 |
| 1500m              | 6:00.00 | 5:20.00 | 4:50.00 |
| 60m häck (76,2cm)  | 12.80   | 11.50   | 10.40   |
| 200m häck (68,6cm) | 37.00   | 34.00   | 31.00   |
| Höjd               | 1.20    | 1.34    | 1.48    |
| Stav               | 1.95    | 2.20    | 2.50    |
| Längd (zon)        | 3.75    | 4.30    | 4.95    |
| Tresteg (zon)      | 8.30    | 9.50    | 10.50   |
| Kula (3kg)         | 7.00    | 8.50    | 10.20   |
| Diskus (600g)      | 16.00   | 22.00   | 31.00   |
| Slägga (3kg)       | 16.00   | 22.00   | 33.00   |
| Spjut (400g)       | 18.00   | 26.00   | 33.00   |

| FLICKOR 12-13 ÅR   | BRONS   | SILVER  | GULD    |
|--------------------|---------|---------|---------|
| 60m                | 9.70    | 9.10    | 8.60    |
| 200m               | 34.00   | 30.70   | 28.00   |
| 600m               | 2:15.00 | 2:03.00 | 1:52.00 |
| 1500m              | 6:40.00 | 5:50.00 | 5:20.00 |
| 60m häck (68,6cm)  | 13.20   | 11.80   | 10.60   |
| 200m häck (68,6cm) | 38.50   | 35.00   | 31.50   |
| Höjd               | 1.14    | 1.28    | 1.44    |
| Stav               | 1.75    | 2.00    | 2.30    |
| Längd (zon)        | 3.50    | 4.10    | 4.75    |
| Tresteg (zon)      | 7.30    | 8.75    | 10.00   |
| Kula (2kg)         | 6.20    | 8.00    | 10.00   |
| Diskus (600g)      | 13.00   | 18.00   | 25.00   |
| Slägga (2kg)       | 13.00   | 20.00   | 28.00   |
| Spjut (400g)       | 14.00   | 20.00   | 26.00   |

För att erhålla ungdomsmärket 11 år skall den aktive klara minst tre av nedanstående grenresultat.

| 11 ÅR             | FLICKOR | POJKAR  |
|-------------------|---------|---------|
| 60m               | 10.10   | 10.00   |
| 600m              | 2:18.00 | 2:10.00 |
| 60m häck (68,6cm) | 14.20   | 13.90   |
| Höjd              | 1.00    | 1.05    |
| Stav              | 1.50    | 1.70    |
| Längd (zon)       | 3.20    | 3.40    |
| Kula (2kg)        | 5.60    | 6.00    |
| Boll (300g)       | 18.00   | 24.00   |



# STOR-GRABB/TJEJ – MÄRKET

Förtjänstmärket för aktiva. Instiftat av Smålands IF 1933.

Utdelas fr.o.m. 1982 av Smålands FIF efter samma bestämmelser som förut gällt. För erövrande av märket erfordras minst 25 poäng.



|   | Tävling                            | Poäng för placering: |    |    |    |    |    | Mx pgn per tävl och år |
|---|------------------------------------|----------------------|----|----|----|----|----|------------------------|
|   |                                    | 1                    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |                        |
| OBS! Endast seniorklasser enligt tabeller   | Olympiska spel OS                  | 1                    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | } 25                   |
|   | Individuellt.....                  | 25                   | 25 | 25 | 22 | 19 | 16 |                        |
|   | lagtävling 1.....                  | 25                   | 25 | 25 | 21 | 17 | 13 |                        |
|   | lagtävling 2.....                  | 10                   | 6  | 3  | -  | -  | -  |                        |
| Anm. Lagtävling 1: Där deltagaren är förhandsnominerad. (stafetter)   | Världsmäst. VM                     |                      |    |    |    |    |    | } 25                   |
|   | Individuellt.....                  | 25                   | 25 | 25 | 22 | 19 | 16 |                        |
|   | lagtävling 1.....                  | 25                   | 25 | 25 | 21 | 17 | 13 |                        |
|   | lagtävling 2.....                  | 10                   | 6  | 3  | -  | -  | -  |                        |
| Lagtävling 2: Där sammanräkning sker i efterhand (terräng)  | Europamäst. EM                     |                      |    |    |    |    |    | } 25                   |
|   | Individuellt.....                  | 25                   | 21 | 17 | 13 | 9  | -  |                        |
|   | lagtävling 1.....                  | 25                   | 20 | 15 | 10 | 6  | -  |                        |
|   | lagtävling 2.....                  | 7                    | 4  | 2  | -  | -  | -  |                        |
| Anm. Om i landskamp/distr.match endast en delt. per land/distr. deltager gäller att enbart förlust ej ger poäng. Vid B mästerskap erh. ½ av angivn. | Nordiskt mäst NM o fler landskamp. |                      |    |    |    |    |    | } 15                   |
|   | Individuellt.....                  | 15                   | 10 | 7  | 4  | 1  | -  |                        |
|   | lagtävling 1.....                  | 12                   | 8  | 5  | 2  | -  | -  |                        |
|   | lagtävling 2.....                  | 5                    | 3  | 1  | -  | -  | -  |                        |
| Landskamper   | Landskamper                        |                      |    |    |    |    |    | } 12                   |
|   | Individuellt.....                  | 12                   | 8  | 4  | -  | -  | -  |                        |
|   | lagtävling 1.....                  | 10                   | -  | -  | -  | -  | -  |                        |
|   | lagtävling 2.....                  | 4                    | -  | -  | -  | -  | -  |                        |
| Svenskt mäst. SM  | Svenskt mäst. SM                   |                      |    |    |    |    |    | } 10                   |
|   | Individuellt.....                  | 10                   | 6  | 3  | -  | -  | -  |                        |
|   | lagtävling 1.....                  | 8                    | 5  | 2  | -  | -  | -  |                        |
|   | lagtävling 2.....                  | 3                    | 1  | -  | -  | -  | -  |                        |
| Landskapsmatch och landsdelsmäst.   | Landskapsmatch och landsdelsmäst.  |                      |    |    |    |    |    | } 6                    |
|   | Individuellt.....                  | 6                    | 4  | 2  | -  | -  | -  |                        |
|   | lagtävling 1.....                  | 5                    | -  | -  | -  | -  | -  |                        |
|   | lagtävling 2.....                  | 2                    | -  | -  | -  | -  | -  |                        |
| Distriktsmäst. DM   | Distriktsmäst. DM                  |                      |    |    |    |    |    | } 5                    |
|   | Individuellt.....                  | 5                    | 3  | 1  | -  | -  | -  |                        |
|   | lagtävling 1.....                  | 4                    | 2  | -  | -  | -  | -  |                        |
|   | lagtävling 2.....                  | 1                    | -  | -  | -  | -  | -  |                        |
|   | DM klubbtag.....                   | 1                    | -  | -  | -  | -  | -  |                        |

Max 15 poäng pr år

Max 8 p per år

Anmälan om uppnått märke göres av förening till vårt förbund på blankett som erhålles från förbundet.

# SMÅLANDSREKORD T.O.M. 2021-04-20.

## MÄN

|              |          |  |                    |      |
|--------------|----------|--|--------------------|------|
| 100m         | 10,30    | Alexander Brorsson   | IFK Växjö          | 2013 |
| 200m         | 21,06    | Alexander Brorsson   | Atleticum Växjö SK | 2014 |
| 400m         | 46,29    | Anders Faager  | Wärnamo SK         | 1972 |
| 800m         | 1:48,75  | Patrik Johansson   | IFK Växjö          | 1992 |
| 1000m        | 2:20,98  | Patrik Johansson   | IFK Växjö          | 1993 |
| 1500m        | 3:40,91  | Patrik Johansson   | IFK Växjö          | 1993 |
| 1 mile       | 4:01,72  | Patrik Johansson   | IFK Växjö          | 1994 |
| 3000m        | 7:57,55  | David Nilsson  | Högby IF           | 2020 |
| 5000m        | 13:31,54 | Kent Claesson  | Skillingaryds FK   | 1998 |
| 5km väg      | 13:42    | David Nilsson  | Högby IF           | 2020 |
| 10000m       | 28:32,82 | David Nilsson  | Högby IF           | 2020 |
| 10km väg     | 28:12    | David Nilsson  | Högby IF           | 2020 |
| ½-marathon   | 1:01:40  | David Nilsson  | Högby IF           | 2020 |
| Maraton      | 2:10:09  | David Nilsson  | Högby IF           | 2020 |
| 100km        | 7:57:35  | Joacim Martinsson  | Växjö Löparklubb   | 2018 |
| 3000mH 91,4  | 8:34,89  | Henrik Ahnström  | Brittatorps TK     | 2005 |
| 110mH 106,7  | 13,81    | Hampus Widlund   | IFK Växjö          | 2019 |
| 400mH 91,4   | 50,44    | Hampus Widlund   | IFK Växjö          | 2019 |
| Höjd         | 2,22     | Stefan Karlsson  | IK Sisu            | 1981 |
| Stav         | 5,75     | Peter Widén  | IFK Växjö          | 1991 |
| Längd        | 7,62     | Peter Widén  | IFK Växjö          | 1987 |
| Tresteg      | 15,71    | Daniel Lennartsson   | IFK Växjö          | 2009 |
| Kula 7,26    | 19,74    | Kristian Pettersson  | IFK Växjö          | 1994 |
| Diskus 2,0   | 63,63    | Jakob Gardenkrans  | Athletics 24Seven  | 2018 |
| Slägga 7,26  | 75,78    | Per Karlsson   | IFK Växjö          | 2000 |
| Spjut 800    | 76,16    | Andreas Wulff  | IFK Växjö          | 2005 |
| Vikt         | 21,76    | Per Karlsson   | IFK Växjö          | 1993 |
| Tiokamp      | 8.406e   | Nicklas Wiberg   | FI Kalmarsund      | 2009 |
| Staf. 4x100m | 41,10    | IFK Växjö (Alexander Brorsson, Niclas Åkerström, Victor Ivarsson, Hannes Kvist Wirdmo) |                    | 2013 |
| Staf. 4x400m | 3:14,4   | Wärnamo SK (Sven-Olof Bystedt, Joel Svensson, Curt Johansson, Anders Faager)           |                    | 1971 |
| Staf. 4x800m | 7:29,25  | IFK Växjö (Stefan Pettersson, Lars Pettersson, Magnus Sjövik, Patrik Johansson)        |                    | 1991 |
| Staf. 4x1500 | 15:33,50 | IFK Växjö (Frederic Karlsson, Kent Claesson, Mikael Anderson, Patrik Johansson)        |                    | 1993 |
| Staf. 1000m  | 1:54,7   | IFK Växjö (Owe Jonsson, Stefan Barck, Tore Hedner, Carl-Gustaf Johansson)              |                    | 1961 |



|                |         |   |      |
|----------------|---------|---|------|
| 4x100m D-lag   | 42,83   | Robert Eliasson, Noah Likhaya,<br>Michael Silander, David Nillnor       | 1991 |
| 4x400m D-lag   | 3:24,10 | Jerker Asplund, Jan-Åke Karlsson,<br>Magnus Gustavsson, Frans Hällqvist | 1992 |
| St.1000m D-lag | 1:55,7  | Lars Åke Norberg, Joel Svensson,<br>Curt Johansson, Anders Faager       | 1971 |

## Inomhus

|              |         |  |                   |      |
|--------------|---------|--|-------------------|------|
| 60m          | 6,73    | Alexander Brorsson   | IFK Växjö         | 2013 |
| 200m         | 21,28   | Alexander Brorsson   | IFK Växjö         | 2014 |
| 400m         | 48,26   | Niclas Åkerström   | IFK Växjö         | 2011 |
| 800m         | 1:50,14 | Patrik Johansson   | IFK Växjö         | 1994 |
| 1500m        | 3:45,95 | Kent Claesson  | Skillingaryds FK  | 1997 |
| 1 mile       | 4:15,5m | Peter Fallénius  | OK Njudung        | 1988 |
| 3000m        | 7:48,44 | Kent Claesson  | Skillingaryds FK  | 1997 |
| 60mH 106,7   | 7,72    | Alexander Brorsson   | Athletics 24Seven | 2017 |
| Höjd         | 2,21    | Stefan Karlsson  | IK Sisu           | 1981 |
| Stav         | 5,70    | Peter Widén  | IFK Växjö         | 1996 |
| Längd        | 7,63    | Nicklas Wiberg   | FI Kalmarsund     | 2009 |
| Tresteg      | 15,48   | Daniel Lennartsson   | IFK Växjö         | 2009 |
| Kula 7,26    | 18,89   | Viktor Gardenkrans   | Athletics 24Seven | 2020 |
| Vikt 15,88   | 21,17   | Anders Eriksson  | Hovslätts IK      | 2018 |
| Sjukamp      | 5.866p  | Marcus Nilsson   | Högby IF          | 2018 |
| Staf. 4x200m | 1:29,53 | IFK Växjö (Daniel Gyuricsko, Björn<br>Gunnarsson, Joakim Larsson, David Nillnor) | 1991              |      |

## KVINNOR

|             |          |                  |                |      |
|-------------|----------|------------------|----------------|------|
| 100m        | 11,48    | Carolina Klüft   | IFK Växjö      | 2004 |
| 200m        | 22,98    | Carolina Klüft   | IFK Växjö      | 2003 |
| 400m        | 53,17    | Carolina Klüft   | IFK Växjö      | 2002 |
| 800m        | 2:04,48  | Monica Magnusson | Jönköpings AIF | 1986 |
| 1500m       | 4:10,72  | Johanna Nilsson  | Högby IF       | 2003 |
| 1 mile      | 4:54,13  | Annika Fasth     | IFK Växjö      | 1994 |
| 3000m       | 9:01,01  | Ida Nilsson      | Högby IF       | 2006 |
| 5000m       | 15:33,18 | Ida Nilsson      | Högby IF       | 2004 |
| 10000m      | 33:37,65 | Malin Öhrn       | IFK Växjö      | 2002 |
| ½-marathon  | 1:14:34  | Monica Signahl   | IFK Växjö      | 1991 |
| Marathon    | 2:42:27  | Monica Signahl   | IFK Växjö      | 1991 |
| 100km       | 9:46:38  | Jennie Karlsson  | Hultsfreds LK  | 2008 |
| 3000mH 76,2 | 9:39,24  | Ida Nilsson      | Högby IF       | 2006 |
| 100mH 84,0  | 13,15    | Carolina Klüft   | IFK Växjö      | 2005 |
| 400mH 76,2  | 57,05    | Erica Mårtensson | IFK Växjö      | 2003 |

|                 |          |  |                   |      |
|-----------------|----------|--|-------------------|------|
| Höjd            | 1,95     | Carolina Klüft   | IFK Växjö         | 2007 |
| Stav            | 4,40     | Linda Persson  | IFK Växjö         | 2006 |
| Längd           | 6,97     | Carolina Klüft   | IFK Växjö         | 2004 |
| Tresteg         | 14,29    | Carolina Klüft   | IFK Växjö         | 2008 |
| Kula 4,0        | 19,06    | Fanny Roos   | Athletics 24Seven | 2019 |
| Diskus 1,0      | 56,89    | Fanny Roos   | Athletics 24Seven | 2019 |
| Slägga 4,0      | 62,15    | Rebecka Kvist  | Alvesta FI        | 2007 |
| Spjut 600       | 61,42    | Anna Wessman   | IFK Växjö         | 2016 |
| Vikt 9,08       | 12,78    | Anna Ek  | IK Hakarpspojarna | 2012 |
| Sjukamp         | 7.032p   | Carolina Klüft   | IFK Växjö         | 2007 |
| Staf. 4x100m    | 45,62    | IFK Växjö (Stina Smibacker, Carolina Klüft, Emma Magnusson, Ulrika Johansson)  |                   | 2007 |
| Staf. 4x200m    | 1:42,56  | Hovslätts IK (Karin Wibring, Eva Johansson, Anneli Wahl, Ann Axelsson)         |                   | 1982 |
| Staf. 4x400m    | 3:38,92  | IFK Växjö (Emma Magnusson, Ulrika Johansson, Stina Smibacker, Carolina Klüft)  |                   | 2007 |
| Staf. 4x800m    | 9:02,53  | IFK Växjö (Annica Gunnarsson, Annika Fasth, Malin Johansson, Annette Karlsson) |                   | 1993 |
| St. 3x1500m     | 13:57,43 | IFK Växjö (Malin Öhrn, Hanna Holst, Jessica Gylfe)                             |                   | 2002 |
| Staf. 1000m     | 2:12,42  | IFK Växjö (Janna Abrahamsson, Linda Hansson, Linda Flygare, Jenny Järgren)     |                   | 1993 |
| 4x100m D-lag    | 48,12    | Hanna Adriansson, Ida Carlsson, Rebecca Moyo, Gabriella Nykvist                |                   | 2008 |
| 4x400m D-lag    | 4:21,41  | Åsa Ahlstrand, Jenny Kjellman, Malin Johansson, Camilla Benjaminsson           |                   | 1992 |
| St. 1000m D-lag | 2:15,0   | Eva Johansson, Chatrin Landholm, Ann Fransson, Vanja Davidsson                 |                   | 1978 |

## Inomhus

|           |         |                   |                   |      |
|-----------|---------|-------------------|-------------------|------|
| 60m       | 7,40    | Carolina Klüft    | IFK Växjö         | 2005 |
| 200m      | 24,12   | Carolina Klüft    | IFK Växjö         | 2003 |
| 400m      | 52,98   | Carolina Klüft    | IFK Växjö         | 2008 |
| 800m      | 2:07,50 | Johanna Nilsson   | Högby IF          | 2000 |
| 1500m     | 4:19,86 | Anette Karlsson   | IFK Växjö         | 1992 |
| 1 mile    | 4:32,49 | Johanna Nilsson   | Högby IF          | 2003 |
| 3000m     | 9:06,61 | Johanna Nilsson   | Högby IF          | 2006 |
| 60mH 84,0 | 8,19    | Carolina Klüft    | IFK Växjö         | 2003 |
| Höjd      | 1,93    | Carolina Klüft    | IFK Växjö         | 2005 |
| Stav      | 4,40    | Linda Berglund    | IFK Växjö         | 2007 |
| Längd     | 6,92    | Carolina Klüft    | IFK Växjö         | 2004 |
| Tresteg   | 14,12   | Camilla Johansson | IFK Växjö         | 2000 |
| Kula 4,0  | 18,61   | Fanny Roos        | Athletics 24Seven | 2019 |
| Vikt 9,08 | 16,62   | Rebecka Kvist     | Alvesta FI        | 2011 |
| Femkamp   | 4.948p  | Carolina Klüft    | IFK Växjö         | 2005 |

## MÄN Juniorer (högst 22 år)

|              |          |  |                   |      |
|--------------|----------|--|-------------------|------|
| 100m         | 10,37    | Alexander Brorsson   | IFK Växjö         | 2012 |
| 200m         | 21,26    | Leif Jonsson   | Habo IF           | 1987 |
| 400m         | 47,40    | Jeffrey Pedersen   | Eksjö Södra IK    | 1995 |
| 800m         | 1:48,75  | Patrik Johansson   | IFK Växjö         | 1992 |
| 1500m        | 3:40,91  | Patrik Johansson   | IFK Växjö         | 1993 |
| 5000m        | 13:45,23 | Henrik Ahnström  | Brittatorps TK    | 2003 |
| 2000mH 91,4  | 5:33,00  | Henrik Skoog   | Villstads GIF     | 2000 |
| 110mH 106,7  | 13,98    | Alexander Brorsson   | IFK Växjö         | 2012 |
| 400mH 91,4   | 51,75    | Hampus Widlund   | IFK Växjö         | 2015 |
| Höjd         | 2,20     | Stefan Karlsson  | IK Sisu           | 1980 |
| Stav         | 5,60     | Peter Widén  | IFK Växjö         | 1989 |
| Längd        | 7,62     | Peter Widén  | IFK Växjö         | 1987 |
| Tresteg      | 15,71    | Daniel Lennartsson   | IFK Växjö         | 2009 |
| Kula 7,26    | 18,69    | Bengt Bendéus  | IFK Växjö         | 1966 |
| Diskus 2,0   | 63,63    | Jakob Gardenkrans  | Athletics 24Seven | 2018 |
| Slägga 7,26  | 71,14    | Anders Eriksson  | Hovslätts IK      | 2016 |
| Spjut 800    | 75,72    | Isak Oskarsson   | IFK Växjö         | 2018 |
| Tiokamp      | 7.883p   | Nicklas Wiberg   | FI Kalmarsund     | 2006 |
| Staf. 4x100m | 41,36    | IFK Växjö (Daniel Gyuricsko, Björn Gunnarsson, Joakim Larsson, David Nilnor) |                   | 1990 |
| Staf. 4x400m | 3:17,95  | IFK Växjö (Gert Jönsson, Michael Ericson, Paul Lundberg, Mikael Johansson)   |                   | 1981 |
| Staf. 3x800m | 5:40,97  | Eksjö Södra IK (Anders Johansson, Björn Ahlepil, Jacob Cedertun)             |                   | 1999 |

## KVINNOR Juniorer (högst 22 år)

|             |          |                    |                |      |
|-------------|----------|--------------------|----------------|------|
| 100m        | 11,48    | Carolina Klüft     | IFK Växjö      | 2004 |
| 200m        | 22,98    | Carolina Klüft     | IFK Växjö      | 2003 |
| 400m        | 53,17    | Carolina Klüft     | IFK Växjö      | 2002 |
| 800m        | 2:04,48  | Monica Magnusson   | Jönköpings AIF | 1986 |
| 1500m       | 4:10,72  | Johanna Nilsson    | Högby IF       | 2003 |
| 3000m       | 9:15,1   | Jessica Carlberg   | Oskarshamns SK | 1998 |
| 5000m       | 15:51,17 | Jessica Carlberg   | Oskarshamns SK | 1998 |
| 2000mH 76,2 | 6:35,30  | Ida Nilsson        | Högby IF       | 2001 |
| 100mH 84,0  | 13,15    | Carolina Klüft     | IFK Växjö      | 2005 |
| 400mH 76,2  | 57,54    | Erica Mårtensson   | IFK Växjö      | 2001 |
| Höjd        | 1,94     | Carolina Klüft     | IFK Växjö      | 2003 |
| Stav        | 4,37     | Angelica Bengtsson | IFK Växjö      | 2009 |
| Längd       | 6,97     | Carolina Klüft     | IFK Växjö      | 2004 |
| Tresteg     | 13,87    | Carolina Klüft     | IFK Växjö      | 2004 |

|              |         |  |                   |      |
|--------------|---------|--|-------------------|------|
| Kula 4,0     | 18,21   | Fanny Roos   | Athletics 24Seven | 2017 |
| Diskus 1,0   | 53,71   | Fanny Roos   | Athletics 24Seven | 2017 |
| Slägga 4,0   | 61,43   | Rebecka Kvist  | Alvesta FI        | 2005 |
| Spjut 600    | 57,09   | Anna Wessman   | IFK Växjö         | 2011 |
| Sjukamp      | 7.001p  | Carolina Klüft   | IFK Växjö         | 2003 |
| Staf. 4x100m | 47,39   | IFK Växjö (Linda Flygare, Linda Hansson, Jenny Järgren, Johanna Henriksson)            |                   | 1993 |
| Staf. 4x400m | 3:56,8  | Jönköpings AIF (Eva Junefjäll, Maritha Larsson, Karin Bertilsson, Kristina Bertilsson) |                   | 1975 |
| Staf. 3x800m | 6:57,93 | IFK Växjö (Jessica Gylfe, Jessica Gunnarsson, Erica Mårtensson)                        |                   | 1998 |

### MÄN Juniorer (högst 19 år)

|                |          |   |                   |      |
|----------------|----------|---|-------------------|------|
| 100m           | 10,51    | Thomas Jones  | IFK Växjö         | 2020 |
| 200m           | 21,26    | Leif Jonsson  | Habo IF           | 1987 |
| 400m           | 47,40    | Jeffrey Pedersen  | Eksjö Södra IK    | 1995 |
| 800m           | 1:49,48  | Johan Svensson  | FI Kalmarsund     | 2008 |
| 1500m          | 3:45,02  | Patrik Johansson  | IFK Växjö         | 1991 |
| 5000m          | 14:17,11 | Omar Nuur   | IFK Växjö         | 2019 |
| 2000mH 91,4    | 5:43,01  | Omar Nuur   | IFK Växjö         | 2019 |
| 110mH 100,0    | 14,11    | Thomas Jones  | IFK Växjö         | 2020 |
| 400mH 91,4     | 52,28    | Marcus Nilsson  | Högby IF          | 2010 |
| Höjd           | 2,14     | Emil Svensson   | IFK Växjö         | 2007 |
| Stav           | 5,15     | Gustaf Hultgren   | Kalmar SK         | 2002 |
| Längd          | 7,46     | Kent Nygren   | IK Hakarpspojarna | 1982 |
| Tresteg        | 15,15    | Urban Håkansson   | IFK Växjö         | 1988 |
| Kula 6,0       | 17,43    | Per Rosell  | FIK Kalmarsund    | 2005 |
| Diskus 1,75    | 56,39    | Per Rosell  | FIK Kalmarsund    | 2006 |
| Slägga 6,0     | 70,70    | Anders Eriksson   | Hovslätts IK      | 2012 |
| Spjut 800      | 69,38    | Nicklas Wiberg  | FIK Färjestaden   | 2004 |
| Tiokamp        | 7:751p   | Marcus Nilsson  | Högby IF          | 2010 |
| Staf. 4x100m   | 41,97    | IFK Växjö (Thomas Jones, Edvin Månsson Moltas Strömberg, Hannes Egonsson)       |                   | 2020 |
| Staf. 4x400m   | 3:21,69  | IFK Växjö (Tobias Karlsson, Alex Johansson, Anders Lennartsson, Jerker Asplund) |                   | 1991 |
| Staf. 3x800m   | 5:48,66  | IFK Växjö (Anders Lennartsson, Alex Johansson, Jerker Asplund)                  |                   | 1991 |
| St.1000m D-lag | 1:59,72  | Daniel Krösner, Tobias Karlsson, Jan-Åke Karlsson, Martin Joabsson              |                   | 1991 |

**KVINNOR Juniorer (högst 19 år)**

|                |         |  |                |      |
|----------------|---------|--|----------------|------|
| 100m           | 11,69   | Carolina Klüft   | IFK Växjö      | 2002 |
| 200m           | 23,71   | Carolina Klüft   | IFK Växjö      | 2002 |
| 400m           | 53,17   | Carolina Klüft   | IFK Växjö      | 2002 |
| 800m           | 2:04,48 | Monica Magnusson   | Jönköpings AIF | 1986 |
| 1500m          | 4:17,99 | Johanna Nilsson  | Högby IF       | 2001 |
| 3000m          | 9:15,1  | Jessica Carlberg   | Oskarshamns SK | 1998 |
| 2000mH 76,2    | 6:58,79 | Linn Bengtsson   | IFK Växjö      | 2015 |
| 100mH 84,0     | 13,33   | Carolina Klüft   | IFK Växjö      | 2002 |
| 400mH 76,2     | 59,71   | Erica Mårtensson   | IFK Växjö      | 1998 |
| Höjd           | 1,92    | Carolina Klüft   | IFK Växjö      | 2002 |
| Stav           | 4,37    | Angelica Bengtsson   | IFK Växjö      | 2009 |
| Längd          | 6,48    | Carolina Klüft   | IFK Växjö      | 2002 |
| Tresteg        | 12,51   | Kajsa Levin  | Tranås AIF     | 2002 |
| Kula 4,0       | 16,29   | Fanny Roos   | Ljungby FIK    | 2014 |
| Diskus 1,0     | 49,04   | Fanny Roos   | Ljungby FIK    | 2014 |
| Slägga 4,0     | 57,58   | Cecilia Larsson  | IFK Växjö      | 2018 |
| Spjut 600      | 54,12   | Anna Wessman   | IFK Växjö      | 2008 |
| Sjukamp        | 6.542p  | Carolina Klüft   | IFK Växjö      | 2002 |
| Staf. 4x100m   | 47,59   | IFK Växjö (Ulrika Johansson, Linda Hansson, Jenny Järgren, Johanna Henriksson) |                | 1992 |
| Staf. 3x800m   | 7:04,2  | IFK Växjö (Annelie Persson, Marie Johansson, Ingela Karlsson)                  |                | 1983 |
| Staf. 1000m    | 2:12,42 | IFK Växjö (Janna Abrahamsson, Linda Hansson, Linda Flygare, Jenny Järgren)     |                | 1993 |
| St.1000m D-lag | 2:15,78 | Åsa Steen, Johanna Henriksson, Linda Hansson, Jenny Järgren                    |                | 1992 |

**POJKAR 17 (högst 17 år)**

|             |         |                     |                |      |
|-------------|---------|---------------------|----------------|------|
| 100m        | 10,63   | Leif Jonsson        | Habo IF        | 1987 |
| 200m        | 21,26   | Leif Jonsson        | Habo IF        | 1987 |
| 400m        | 47,92   | Leif Jonsson        | Habo IF        | 1987 |
| 800m        | 1:53,08 | Johan Svensson      | FIK Kalmarsund | 2006 |
| 1500m       | 3:54,03 | Patrik Johansson    | Brittatorps TK | 1989 |
| 3000m       | 8:26,12 | Omar Nuur           | IFK Växjö      | 2018 |
| 2000mH 91,4 | 5:47,76 | Jacob Cedertun      | Eksjö Södra IK | 1999 |
| 110mH 91,4  | 14,06   | Hannes Kvist-Wirdmo | IFK Växjö      | 2011 |
| 300mH 84,0  | 38,31   | Hampuz Widlund      | IFK Växjö      | 2010 |
| Höjd        | 2,04    | Mikael Kronqvist    | Tranås AIF     | 1980 |
|             | 2,04    | Johnny Granath      | Hovslätts IK   | 1982 |
| Stav        | 4,95    | Emil Carlsson       | IFK Växjö      | 2019 |
| Längd       | 7,39    | Fredrik Joabsson    | Skruvs IF      | 1989 |
| Tresteg     | 14,14   | Mattias Olander     | Högby IF       | 2009 |

|              |         |   |                 |      |
|--------------|---------|---|-----------------|------|
| Kula 5,0     | 17,97   | Emil Svensson   | IFK Växjö       | 2006 |
| Diskus 1,5   | 57,77   | Olof Östenberg  | IFK Växjö       | 2013 |
| Slägga 5,0   | 70,32   | Anders Eriksson   | Hovslätts IK    | 2011 |
| Spjut 700    | 74,10   | Isak Oskarsson  | Stensjöns IF    | 2013 |
| Tiokamp      | 7.269p  | Nicklas Wiberg  | FIK Färjestaden | 2002 |
| Staf. 4x100m | 43,95   | IFK Växjö (Odd Wiking, Anton Barck,<br>Erik Karlsson, Erik Lundvik)                   |                 | 2002 |
|              | 43,95   | IFK Växjö (Johan Andersson, Hampuz<br>Widlund, Viktor Ivarsson, Hannes Kvist-Wirdmo)  |                 | 2010 |
| Staf. 1000m  | 2:01,47 | FIK Kalmarsund (Camilo Karlström, Adam<br>Björling, Anders Nihlstedt, Johan Svensson) |                 | 2006 |
| Staf. 3x800m | 6:01,58 | FIK Kalmarsund (Camilo Karlström,<br>Anders Nihlstedt, Johan Svensson)                |                 | 2006 |
| 4x100m D-lag | 43,41   | Mikael Storm, Didrik Andersson,<br>Johan Lindh, Dennis Carlsson                       |                 | 2007 |

### FLICKOR 17 (högst 17 år)

|              |                        |  |                  |      |
|--------------|------------------------|--|------------------|------|
| 100m         | 11,86                  | Anette Broselid  | FIK Färjestaden  | 2004 |
| 200m         | 24,07                  | Anette Broselid  | FIK Färjestaden  | 2004 |
| 400m         | 55,35                  | Elin Wiik  | Sommenbygdens SK | 2002 |
| 800 m        | 2:06,41                | Anette Karlsson  | IFK Växjö        | 1986 |
| 1500m        | 4:21,08                | Monica Magnusson   | Jönköpings AIF   | 1985 |
|              | 4:21,08                | Anette Karlsson  | IFK Växjö        | 1986 |
| 3000m        | 9:29,54                | Anette Karlsson  | IFK Växjö        | 1986 |
| 1500mH 76,2  | 4:49,11                | Linn Bengtsson   | IFK Växjö        | 2013 |
| 100mH 76,2   | 13,51                  | Emilia Rundqvist   | FIK Kalmarsund   | 2005 |
| 300mH 76,2   | 41,22                  | Carolina Klüft   | IFK Växjö        | 2000 |
| Höjd         | 1,85                   | Carolina Klüft   | IFK Växjö        | 2000 |
| Stav         | 4,37                   | Angelica Bengtsson   | IFK Växjö        | 2009 |
| Längd        | 6,23                   | Carolina Klüft   | IFK Växjö        | 2000 |
| Tresteg      | 12,43                  | Emilia Hammarström   | Wärnamo SK       | 2013 |
| Kula 3,0     | 17,01                  | Fanny Roos   | Ljungby FIK      | 2012 |
| Diskus 1,0   | 46,96                  | Fanny Roos   | Ljungby FIK      | 2012 |
| Slägga 3,0   | 59,63                  | Cecilia Larsson  | IFK Växjö        | 2016 |
| Spjut 500    | 50,49 <sup>(600)</sup> | Anna Wessman   | IFK Växjö        | 2006 |
| Sjukamp      | 5.825p                 | Carolina Klüft   | IFK Växjö        | 1999 |
| Staf. 4x100m | 47,59                  | FIK Kalmarsund (Anette Broselid, Jasmine<br>Andersson, Malin Wiberg, Emilia Rundqvist) |                  | 2005 |
| Staf. 3x800m | 7:06,04                | IFK Växjö (Helena Johansson, Louise<br>Berglund, Hanna Holst)                          |                  | 2002 |
| Staf. 1000m  | 2:17,45                | IFK Växjö (Sofia Wiberg, Malin Citess,<br>Sofia Andersson, Elin Tornhed)               |                  | 2012 |
| 4x100m D-lag | 48,12                  | Hanna Adriansson, Ida Carlsson,<br>Rebecca Moyo, Gabriella Nykvist                     |                  | 2008 |

## POJKAR 16 (högst 16 år)

|              |          |  |                  |      |
|--------------|----------|--|------------------|------|
| 100m         | 10,87    | Leif Jonsson   | Habo IF          | 1986 |
| 200m         | 21,95    | Leif Jonsson   | Habo IF          | 1986 |
| 400m         | 49,12    | Leif Jonsson   | Habo IF          | 1986 |
| 800m         | 1:55,46  | Martin Svensson  | Glasrikets RC    | 1997 |
| 1500m        | 4:01,94  | Omar Nuur  | IFK Växjö        | 2017 |
| 3000m        | 8:34,45  | Kent Claesson  | Skillingaryds FK | 1987 |
| 2000mH 91,4  | 5:59,96  | Jacob Cedertun   | Eksjö Södra IK   | 1998 |
| 110mH 91,4   | 14,42    | Hannes Kvist-Wirdmo  | IFK Växjö        | 2010 |
| 300mH 84,0   | 37,81    | Johan Claeson  | Tranås AIF       | 2017 |
| Höjd         | 2,04     | Mikael Kronqvist   | Tranås AIF       | 1980 |
| Stav         | 4,76     | Emil Carlsson  | IFK Växjö        | 2018 |
| Längd        | 6,87     | Olof Östenberg   | IFK Växjö        | 2013 |
| Tresteg      | 14,11    | Mattias Olander  | Högby IF         | 2008 |
| Kula 5,0     | 17,00    | Emil Svensson  | IFK Växjö        | 2005 |
| Diskus 1,5   | 57,77    | Olof Östenberg   | IFK Växjö        | 2013 |
| Slägga 5,0   | 65,53    | Stefan Kvist   | Alvesta FI       | 2003 |
| Spjut 700    | 65,81    | Theodor Ahlström   | IFK Växjö        | 2014 |
| Tiokamp      | 7.139p   | Olof Östenberg   | IFK Växjö        | 2013 |
| Staf. 4x100m | 45,16*   | IFK Växjö (Daniel Bergqvist Andreas Johansson, Daniel Krösner, Stefan Högberg) |                  | 1991 |
| St. 3x800m   | 6,08,38* | IFK Växjö (Alex Johansson, Jerker Asplund, Mikael Johansson)                   |                  | 1989 |
| Staf. 1000m  | 2,06,79* | IFK Växjö (Robert Sumberac, David Nillnor, Magnus Averin, Mats Fredriksson)    |                  | 1984 |

## FLICKOR 16 (högst 16 år)

|             |         |                            |                 |      |
|-------------|---------|----------------------------|-----------------|------|
| 100m        | 11,86   | Anette Broselid            | Kalmar SK       | 2004 |
| 200m        | 24,07   | Anette Broselid            | Kalmar SK       | 2004 |
| 400m        | 56,75   | Annika Eriksson            | FIK Färjestaden | 1998 |
| 800m        | 2:07,45 | Johanna Nilsson            | Högby IF        | 1999 |
| 1500m       | 4:21,32 | Johanna Nilsson            | Högby IF        | 1999 |
| 3000m       | 9:42,96 | Tilde Axelsson Fröjdenlund | IFK Växjö       | 2019 |
| 1500mH 76,2 | 4:49,11 | Linn Bengtsson             | IFK Växjö       | 2013 |
| 100mH 76,2  | 13,98   | Carolina Klüft             | IFK Växjö       | 1999 |
| 300mH 76,2  | 42,32   | Jenny Järgren              | IFK Växjö       | 1991 |
| Höjd        | 1,83    | Carolina Klüft             | IFK Växjö       | 1999 |
| Stav        | 4,37    | Angelica Bengtsson         | IFK Växjö       | 2009 |
| Längd       | 6,19    | Lovisa Karlsson            | Högby IF        | 2016 |
| Tresteg     | 12,24   | Lovisa Karlsson            | Högby IF        | 2016 |
|             | 12,24   | Emilia Hammarström         | Wärnamo SK      | 2012 |

|              |                        |  |             |      |
|--------------|------------------------|--|-------------|------|
| Kula 3,0     | 15,75                  | Fanny Roos   | Ljungby FIK | 2011 |
| Diskus 1,0   | 44,40                  | Fanny Roos   | Ljungby FIK | 2011 |
| Slägga 3,0   | 56,92                  | Cecilia Larsson  | IFK Växjö   | 2015 |
| Spjut 500    | 47,30 <sup>(600)</sup> | Anna Wessman   | IFK Växjö   | 2005 |
| Sjukamp      | 5.825p*                | Carolina Klüft   | IFK Växjö   | 1994 |
| Staf. 4x100m | 48,60*                 | IFK Växjö (Maria Elmkvist, Linda Hansson, Jenny Järgren, Cecilia Fredholm)     |             | 1991 |
| Staf. 3x800m | 7:19,3*                | IK Sisu (Anita Andersson, Maria Andersson, Ann Josephsson)                     |             | 1977 |
| Staf. 1000m  | 2:20,42                | Skruvs IF (Eva-Karin Eriksson, Ulrika Jepszon, Marina Olsson, Karin Andersson) |             | 1984 |

### POJKAR 15 (högst 15 år)

|              |         |   |                 |      |
|--------------|---------|---|-----------------|------|
| 80m          | 8,96    | Isak Huges  | IFK Växjö       | 2020 |
| 300m         | 36,58   | Anton Barck   | IFK Växjö       | 2002 |
| 800m         | 1:57,54 | Carl-Johan Hermansson   | FIK Färjestaden | 1994 |
| 2000m        | 5:42,22 | Omar Mohammed   | IFK Växjö       | 2016 |
| 1500H 76,2   | 4:25,31 | Jacob Cedertun  | Eksjö Södra IK  | 1987 |
| 80mH 84,0    | 10,92   | Johan Claeson   | Tranås AIF      | 2016 |
| 300mH 76,2   | 38,21   | Robert Widetoft   | Wärnamo SK      | 1989 |
| Höjd         | 1,97    | Adam Peterson   | Wärnamo SK      | 2000 |
| Stav         | 4,65    | Emil Carlsson   | IFK Växjö       | 2017 |
| Längd        | 6,59    | Hans Svensson   | IFK Växjö       | 1999 |
| Tresteg      | 13,52   | Mattias Olander   | Högby IF        | 2007 |
| Kula 4,0     | 16,85   | Olof Östenberg  | IFK Växjö       | 2012 |
| Diskus 1,0   | 64,30   | Olof Östenberg  | IFK Växjö       | 2012 |
| Slägga 4,0   | 67,35   | Stefan Kvist  | Alvesta FI      | 2002 |
| Spjut 600    | 66,40   | Isak Oskarsson  | Stensjöns IF    | 2011 |
| Åttakamp     | 5.410p  | Marcus Nilsson  | Högby IF        | 2006 |
| Staf. 4x80m  | 36,91   | IFK Växjö (Moltas Strömberg, Svante Leijon, Robin Rickardsson, Hannes Egonsson) |                 | 2018 |
| Staf. 3x800m | 6:23,24 | Högby IF (Markus Johansson, Oskar Thor, Marcus Nilsson)                         |                 | 2006 |



## FLICKOR 15 (högst 15 år)

|              |                        |  |                  |      |
|--------------|------------------------|--|------------------|------|
| 80m          | 10,11                  | Wilma Svensson   | Oskarshamns SK   | 2018 |
| 300m         | 39,67                  | Rebecca Eriksson   | Södra Vi IF      | 2006 |
| 800m         | 2:11,97                | Anette Karlsson  | IFK Växjö        | 1984 |
| 2000m        | 6:27,38                | Sandra Fransson  | IFK Växjö        | 2003 |
| 1500mH 76,2  | 4:53,82                | Ebba Cronholm  | Ljungby FIK      | 2020 |
| 80mH 76,2    | 11,63                  | Julia Seigerroth   | IK Hakarpspojkar | 2012 |
| 300mH 76,2   | 44,12                  | Linn Bengtsson   | IFK Växjö        | 2012 |
| Höjd         | 1,82                   | Susanne Svensson   | IFK Växjö        | 1980 |
| Stav         | 4,12                   | Angelica Bengtsson   | IFK Växjö        | 2008 |
| Längd        | 5,83                   | Lovisa Karlsson  | Högby IF         | 2015 |
| Tresteg      | 12,23                  | Carolina Klüft   | IFK Växjö        | 1998 |
| Kula 3,0     | 15,01                  | Fanny Roos   | Ljungby FIK      | 2010 |
| Diskus 0,75  | 45,47                  | Ida Wählstrand   | IFK Växjö        | 2015 |
| Slägga 3,0   | 51,96                  | Cecilia Larsson  | IFK Växjö        | 2014 |
| Spjut 500    | 42,74 <sup>(600)</sup> | Anna Wessman   | IFK Växjö        | 2004 |
| Sexkamp      | 4.128p                 | Lovisa Karlsson  | Högby IF         | 2015 |
| Staf. 4x80m  | 40,64                  | IFK Växjö (Laura Iversen, Agnes Lönn,<br>Tilde Bengtsson, Tove Larsson)        |                  | 2017 |
|              | 40,64                  | Villstad GIF (Thea Holmén, Felicia Åberg,<br>Alice Vallesjö, Thea Hammarström) |                  | 2018 |
| Staf. 3x800m | 7:22,4                 | IFK Växjö (Carita Hagberg,<br>Liselotte Bengtsson, Tina Frisk)                 |                  | 1974 |

## POJKAR 14 (högst 14 år)

|             |         |                    |               |      |
|-------------|---------|--------------------|---------------|------|
| 80m         | 9,50    | Christer Nilsson   | IK Sisu       | 1987 |
| 300m        | 38,13   | Gustav Brasch      | Wärnamo SK    | 2018 |
| 800m        | 2:03,98 | Henrik Skoog       | Villstads GIF | 1993 |
| 2000m       | 5:57,68 | Henrik Skoog       | Villstads GIF | 1993 |
| 1500mH 76,2 | 4:39,84 | Omar Mohammed      | IFK Växjö     | 2015 |
| 80mH 84,0   | 11,38   | Magnus Hammarstedt | Nybro IF      | 1987 |
| 300mH 76,2  | 40,60   | Gustav Brasch      | Wärnamo SK    | 2018 |
| Höjd        | 1,88    | Edvard Carp        | Villstads GIF | 1992 |
| Stav        | 4,10    | Emil Carlsson      | IFK Växjö     | 2016 |
| Längd       | 6,21    | Mattias Olander    | Högby IF      | 2006 |
| Tresteg     | 12,90   | Mattias Olander    | Högby IF      | 2006 |
| Kula 4,0    | 16,31   | Johan Pyrell       | IFK Växjö     | 1989 |
| Diskus 1,0  | 52,61   | Olof Östenberg     | IFK Växjö     | 2011 |
| Slägga 4,0  | 61,14   | Stefan Kvist       | Alvesta FI    | 2001 |
| Spjut 600   | 52,57   | Alex Wisme         | IFK Växjö     | 2014 |
| Åttakamp    | 4.809p  | Marcus Nilsson     | Högby IF      | 2005 |

**FLICKOR 14 (högst 14 år)**

|             |         |                    |                   |      |
|-------------|---------|--------------------|-------------------|------|
| 80m         | 10,12   | Jenny Lindqvist    | IK Hinden         | 1989 |
| 300m        | 41,28   | Frida Simfors      | IK Hakarpspojarna | 2005 |
| 800m        | 2:14,48 | Anette Sjöwall     | Nybro IF          | 1978 |
| 2000m       | 6:33,42 | Johanna Nilsson    | Högby IF          | 1997 |
| 1500mH 76,2 | 5:15,25 | Linn Bengtsson     | IFK Växjö         | 2011 |
| 80mH 76,2   | 11,77   | Karin Andersson    | Skruvs IF         | 1982 |
| 300mH 76,2  | 44,50   | Frida Simfors      | IK Hakarpspojarna | 2005 |
| Höjd        | 1,73    | Susanne Svensson   | IFK Växjö         | 1979 |
| Stav        | 3,90    | Angelica Bengtsson | IFK Växjö         | 2007 |
| Längd       | 5,53    | Susanne Svensson   | IFK Växjö         | 1979 |
| Tresteg     | 11,57   | Rebecca Eriksson   | Södra Vi IF       | 2005 |
| Kula 3,0    | 14,08   | Fanny Roos         | Ljungby FIK       | 2009 |
| Diskus 0,75 | 38,40   | Jonna Lundgren     | Skruvs IF         | 2018 |
| Slägga 3,0  | 44,25   | Fanny Roos         | Ljungby FIK       | 2009 |
| Spjut 500   | 39,75   | Stella Gudmundsson | IFK Växjö         | 2018 |
| Sexkamp     | 3.906p  | Tova Österberg     | FIK Färjestaden   | 2008 |

**POJKAR 13 (högst 13 år)**

|              |         |  |                |      |
|--------------|---------|--|----------------|------|
| 60m          | 7,78    | Marcus Grafenauer  | Wärnamo SK     | 1987 |
| 200m         | 24,65   | Christoffer Karlsén  | IK Hinden      | 2012 |
| 600m         | 1:30,72 | Marcus Nilsson   | Högby IF       | 2004 |
| 1500m        | 4:33,29 | Marcus Nilsson   | Högby IF       | 2004 |
| 60mH 76,2    | 8,85    | Christoffer Karlsén  | IK Hinden      | 2012 |
| 200mH 68,6   | 27,59   | Johan Claeson  | Tranås AIF     | 2014 |
| Höjd         | 1,75    | Ulf Widlund  | Skruvs IF      | 1978 |
|              | 1,75    | Edvard Carp  | Villstad GIF   | 1991 |
| Stav         | 3,47    | Gustaf Hultgren  | Kalmar SK      | 1996 |
| Längd, zon   | 6,01    | Christoffer Karlsén  | IK Hinden      | 2012 |
| Tresteg, zon | 12,65   | Mattias Olander  | Högby IF       | 2005 |
| Kula 3,0     | 15,76   | Robert Nilsson   | Oskarshamns SK | 2007 |
| Diskus 0,6   | 49,86   | Simon Bjärnlöf Segerlind   | Eksjö Södra IK | 2013 |
| Slägga 3,0   | 47,18   | Stefan Kvist   | Alvesta FI     | 2000 |
| Spjut 400    | 52,13   | Adam Björling  | Kalmar SK      | 2003 |
| Femkamp      | 5:101p  | Jan Jakoubek   | IK Hinden      | 2010 |
| Staf. 5x60m  | 40,76   | Kalmar SK (Håkan Petersson,<br>Jan Andersson, Jimmy Rosengren,<br>Andreas Künne, Henrik Björkholm) |                | 1990 |
| Staf. 3x600m | 5:10,32 | Högby IF (Marcus Nilsson,<br>Robin Slättengren, Oskar Thor)  |                | 2004 |

## FLICKOR 13 (högst 13 år)

|              |         |   |                  |      |
|--------------|---------|---|------------------|------|
| 60m          | 8,14    | Wilma Svensson  | Oskarshamns SK   | 2016 |
| 200m         | 25,82   | Frida Simfors   | IK Hakarpspojkar | 2004 |
| 600m         | 1:38,14 | Fanny Hagberg   | IFK Växjö        | 2008 |
| 1500m        | 4:47,45 | Åsa Ljungblad   | Västerviks OK    | 1989 |
| 60mH 68,6    | 9,19    | Linnea Hermansson   | Högby IF         | 2018 |
| 200mH 68,6   | 29,43   | Julia Seigerroth  | IK Hakarpspojkar | 2010 |
| Höjd         | 1,65    | Amanda Gabrielsson  | Wärnamo SK       | 2009 |
| Stav         | 3,40    | Angelica Bengtsson  | IFK Växjö        | 2006 |
| Längd, zon   | 5,48    | Frida Simfors   | IK Hakarpspojkar | 2004 |
| Tresteg, zon | 11,11   | Ida Nilsson   | Hovslätts IK     | 2011 |
| Kula 2,0     | 16,10   | Fanny Roos  | Ljungby FIK      | 2008 |
| Diskus 0,6   | 40,58   | Hanna Bjärkvik  | Hovslätts IK     | 2005 |
| Slägga 2,0   | 42,43   | Marika Andersson  | Stensjöns IF     | 2008 |
| Spjut 400    | 40,46   | Isabel Savic  | Habo IF          | 1996 |
| Femkamp      | 5.099p  | Linnéa Svanhall   | FIK Färjestaden  | 2017 |
| Staf. 5x60m  | 40,80   | Villstads GIF (Thea Holmen, Felicia Åberg, Alice Wallesjö, Johanna Emanuelsson, Thea Hammarström) |                  | 2016 |
| Staf. 3x600m | 5:27,07 | IFK Växjö (Anna Hermann, Lina Samuelsson, Linn Bengtsson)   |                  | 2010 |

## BÄSTA NOTERINGAR, manuella tider m.m.

|                     |             |        |                  |                   |      |
|---------------------|-------------|--------|------------------|-------------------|------|
| M22, P19            | 100m        | 10,3   | Leif Jonsson     | Habo IF           | 1987 |
| Män                 | 200m        | 20,7   | Owe Jonsson      | IFK Växjö         | 1962 |
|                     | 400m        | 46,1   | Anders Faager    | Wärnamo SK        | 1972 |
|                     | Spjut äldre | 80,32  | Jan-Olof Damgren | Jönköpings AIF    | 1976 |
|                     | Castorama   | 3,354  | Robert Melin     | Bottnaryds IF     | 2009 |
| M / K Castorama lag |             | 30,894 |                  | IFK Växjö         | 2007 |
| K                   | Castorama   | 3,725  | Fanny Roos       | Athletics 24Seven | 2018 |
| P14                 | Spjut äldre | 60,44  | Thomas Petersson | Kalmar SK         | 1969 |

## Inomhus

|     |      |     |                |            |      |
|-----|------|-----|----------------|------------|------|
| Män | 60 m | 6,6 | Curt Johansson | Wärnamo SK | 1966 |
|-----|------|-----|----------------|------------|------|

### SMÅLANDSREKORD-MEDALJER

Skickas kostnadsfritt ut till samtliga klubbar, vars aktiva satt Smålands-rekord under det gångna året.  
Veteraner kan beställa mot egen kostnad.

# MÄSTERSKAPSREKORD - DM

## MÄN

|              |          |  |                   |      |
|--------------|----------|--|-------------------|------|
| 100m         | 10,88    | Christofer Ohlsson   | IFK Växjö         | 1997 |
| 200m         | 21,53    | Leif Jonsson   | Habo IF           | 1988 |
| 400m         | 48,59    | Frans Hällqvist  | Skrups IF         | 1992 |
| 800m         | 1:52,3m  | Pereric Hagberg  | Wärnamo SK        | 1967 |
| 1500m        | 3:53,46  | Benny Nilsson  | Högby IF          | 1987 |
| 5000m        | 14:04,1m | Nils-Bertil Karlsson   | Västerviks IF     | 1972 |
| 10000m       | 30:16,88 | Omar Nuur  | IFK Växjö         | 2018 |
| Halvmarathon | 1:06:33  | Carl-Johan Olofsgård   | Södra Vi IF       | 1986 |
| Marathon     | 2:23:57  | Erik Gerdin  | IK Hakarpspojarna | 2000 |
| 3000mH 91,4  | 8:55:50  | Ola Torstensson  | Eksjö Södra IK    | 1985 |
| 110mH 106,7  | 14,31    | Ulf Söderman   | IK Hakarpspojarna | 1987 |
| 400mH 91,4   | 53,78    | Anton Bertilsson   | Habo FIF-04       | 2017 |
| Höjd         | 2,11     | Tommy Nygren   | IFK Växjö         | 1992 |
| Stav         | 5,05     | Gunnar Ageskär   | IFK Växjö         | 1987 |
| Längd        | 7,36     | Fredrik Ahlström   | IFK Växjö         | 1988 |
| Tresteg      | 14,89    | Urban Håkansson  | IFK Växjö         | 1989 |
| Kula 7,26    | 17,55    | Bengt Bendéus  | IFK Växjö         | 1966 |
| Diskus 2,0   | 57,04    | Kristian Pettersson  | IFK Växjö         | 2002 |
| Slägga 7,26  | 69,00    | Per Karlsson   | IFK Växjö         | 1995 |
| Spjut 800    | 68,88    | Andreas Wulff  | IFK Växjö         | 2002 |
| Tiokamp      | 7,574    | Marcus Nilsson   | Högby IF          | 2020 |
| 4x100m       | 41,97    | IFK Växjö (Daniel Krösner, Tobias Karlsson, Niclas Hansén, Christofer Olsson)  |                   | 1996 |
| 4x400m       | 3:21,2   | Wärnamo SK (Sven-Olof Bystedt, Pereric Hagberg, Curt Johansson, Anders Faager) |                   | 1969 |
| 4x1500m      | 16:24,75 | Högby IF (Morgan Olsson, Carl-Gustaf Nilsson, Stefan Larsson, Benny Nilsson)   |                   | 1986 |

## Inomhus

|            |         |                     |                  |      |
|------------|---------|---------------------|------------------|------|
| 60m        | 6,89    | Alexander Brorsson  | IFK Växjö        | 2012 |
| 200m       | 21,28   | Alexander Brorsson  | IFK Växjö        | 2014 |
| 400m       | 49,36   | Niclas Åkerström    | IFK Växjö        | 2013 |
| 800m       | 1:51,79 | Patrik Johansson    | Brittatorps TK   | 1991 |
| 1500m      | 3:56,81 | Omar Ismail         | Högby IF         | 2018 |
| 3000m      | 8:25,01 | Kent Claesson       | Skillingaryds FK | 1991 |
| 60mH 106,7 | 7,87    | Alexander Brorsson  | IFK Växjö        | 2013 |
| Höjd       | 2,13    | Stefan Karlsson     | IK Sisu          | 1980 |
|            | 2,13    | Jan-Erik Wanhainen  | Tranås AIF       | 1993 |
| Stav       | 5,35    | Peter Widén         | IFK Växjö        | 1997 |
| Längd      | 7,24    | Peter Widén         | IFK Växjö        | 1987 |
| Tresteg    | 14,59   | Paul Lundberg       | IFK Växjö        | 1985 |
| Kula 7,26  | 17,47   | Kristian Pettersson | IFK Växjö        | 2002 |
| Vikt 15,88 | 18,44   | Daniel Nyman        | IFK Växjö        | 2011 |
| Sjukamp    | 5,866   | Marcus Nilsson      | Högby IF         | 2018 |

## KVINNOR

|             |          |  |                |      |
|-------------|----------|--|----------------|------|
| 100m        | 12,00    | Charlotta Ceder Wanhainen  | Tranås AIF     | 1998 |
| 200m        | 24,44    | Camilla Johansson  | IFK Växjö      | 1997 |
| 400m        | 57,32    | Anneli Wahl  | Hovslätts IK   | 1983 |
| 800m        | 2:10,18  | Kristin Ahlepil  | Eksjö Södra IK | 1999 |
| 1500m       | 4:23,6m  | Anette Karlsson  | IFK Växjö      | 1986 |
| 5000m       | 16:32,51 | Ida Nilsson  | Högbys IF      | 2002 |
| 10000m      | 35:32,54 | Katarina Nilsson   | Högbys IF      | 1989 |
| Halvmaraton | 1:20:24  | Katarina Nilsson   | Högbys IF      | 1989 |
| Marathon    | 2:50:36  | Alexandra Svensson   | Hultsfreds LK  | 2008 |
| 3000mH 76,2 | 11:11,56 | Erika Lindeblad  | Kalmar SK      | 2013 |
| 100mH 84,0  | 13,92    | Karin Andersson  | Skrups IF      | 1986 |
| 400mH 76,2  | 60,30    | Erica Mårtensson   | IFK Växjö      | 1999 |
| Höjd        | 1,80     | Susanne Svensson   | IFK Växjö      | 1980 |
| Stav        | 3,63     | Victoria Bengtsson   | IFK Växjö      | 2007 |
| Längd       | 6,28     | Camilla Johansson  | IFK Växjö      | 1997 |
| Tresteg     | 12,35    | Kajsa Levin  | Tranås AIF     | 2002 |
| Kula 4,0    | 14,36    | Axelina Johansson  | Hovslätts IK   | 2018 |
| Diskus 1,0  | 46,64    | Ulla Buuts   | Jönköpings AIF | 1975 |
| Slägga 4,0  | 59,89    | Rebecka Kvist  | Alvesta FI     | 2009 |
| Spjut 600   | 48,24    | Matilda Elfgaard   | Habo FIF-04    | 2014 |
| Sjukamp     | 5,584    | Lovisa Karlsson  | Högbys IF      | 2020 |
| 4x100m      | 48,76    | Skrups IF (Marina Olsson, Ulrika Jeppsson, Karin Andersson, Åsa Björnlund)   |                | 1987 |
| 4x400m      | 3:57,22  | Skrups IF (Marina Olsson, Viveca Jeppsson, Ulrika Jeppsson, Karin Andersson) |                | 1986 |
| 3x1500m     | 14:45,93 | Högbys IF (Emma Skogersson, Johanna Nilsson, Ida Nilsson)                    |                | 1999 |

## Inomhus

|           |         |                            |                    |      |
|-----------|---------|----------------------------|--------------------|------|
| 60m       | 7,57    | Carolina Klüft             | IFK Växjö          | 2003 |
| 200m      | 24,79   | Elise Malmberg             | IFK Växjö          | 2020 |
| 400m      | 54,97   | Elise Malmberg             | IFK Växjö          | 2020 |
| 800m      | 2:10,41 | Kristin Ahlepil            | Eksjö Södra IK     | 1997 |
| 1500m     | 4:39,54 | Tilde Axelsson Fröjdenlund | IFK Växjö          | 2019 |
| 3000m     | 9:31,79 | Jessica Carlberg           | Oskarshamns SK     | 1998 |
| 60mH 84,0 | 8,41    | Ellinore Hallin            | IFK Växjö          | 2014 |
| Höjd      | 1,84    | Ida Virdebrant             | IFK Växjö          | 2012 |
| Stav      | 4,15    | Linda Persson              | IFK Växjö          | 2006 |
| Längd     | 6,25    | Camilla Johansson          | IFK Växjö          | 1999 |
| Tresteg   | 12,31   | Emilia Hammarström         | Wärnamo SK         | 2014 |
| Kula 4,0  | 17,88   | Fanny Roos                 | Atleticum Växjö SK | 2018 |
| Vikt 9,08 | 16,45   | Rebecka Kvists             | Alvesta FI         | 2011 |
| Femkamp   | 4,005   | Lovisa Karlsson            | Högbys IF          | 2019 |

# HÄCKREGLER

A=Sträcka, B=Klass, C=Häckhöjd, D=Antal häckar, E=Från start till första häck, F=Mellan häckar, G=Från sista häck till mål

| A   | B                     | C     | D  | E     | F     | G     |
|-----|-----------------------|-------|----|-------|-------|-------|
| m   |                       | cm    |    | m     | m     | m     |
| 60  | M, M22                | 106.7 | 5  | 13.72 | 9.14  | 9.72  |
| 60  | P19                   | 100.0 | 5  | 13.72 | 9.14  | 9.72  |
| 60  | P17                   | 91.4  | 5  | 13.72 | 8.90  | 10.68 |
| 60  | P15, P14, K, K22, F19 | 84.0  | 5  | 13.00 | 8.50  | 13.00 |
| 60  | F17                   | 76.2  | 5  | 13.00 | 8.50  | 13.00 |
| 60  | F15, F14              | 76.2  | 5  | 12.00 | 8.00  | 16.00 |
| 60  | P13, P12              | 76.2  | 6  | 11.75 | 7.65  | 10.00 |
| 60  | P11-10, F13-12-11-10  | 68,6  | 6  | 11.75 | 7.65  | 10.00 |
| 80  | P15, P14              | 84.0  | 8  | 13.00 | 8.50  | 7.50  |
| 80  | F15, F14              | 76.2  | 8  | 12.00 | 8.00  | 12.00 |
| 100 | K, K22, F19           | 84.0  | 10 | 13.00 | 8.50  | 10.50 |
| 100 | F17                   | 76.2  | 10 | 13.00 | 8.50  | 10.50 |
| 110 | M, M22                | 106.7 | 10 | 13.72 | 9.14  | 14.02 |
| 110 | P19                   | 100.0 | 10 | 13.72 | 9.14  | 14.02 |
| 110 | P17                   | 91.4  | 10 | 13.72 | 8.90  | 16.18 |
| 200 | P13, P12              | 68.6  | 5  | 20.00 | 35.00 | 40.00 |
| 200 | F13, F12              | 68,6  | 5  | 20.00 | 35.00 | 40.00 |
| 300 | P17                   | 84,0  | 7  | 45.00 | 35.00 | 45.00 |
| 300 | P15,F15,F17,P14,F14   | 76.2  | 7  | 45.00 | 35.00 | 45.00 |
| 400 | M, M22, P19           | 91.4  | 10 | 45.00 | 35.00 | 40.00 |
| 400 | K, K22, F19           | 76.2  | 10 | 45.00 | 35.00 | 40.00 |

# HÄCKREGLER FÖR VETERANER

|     |                |      |    |       |       |       |
|-----|----------------|------|----|-------|-------|-------|
| 60  | M35-45         | 99,1 | 5  | 13,72 | 9,14  | 9,72  |
| 60  | M50-55         | 91,4 | 5  | 13,00 | 8,50  | 13,00 |
| 60  | M60-65         | 84,0 | 5  | 12,00 | 8,00  | 16,00 |
| 60  | M70-75         | 76,2 | 5  | 12,00 | 7,00  | 20,00 |
| 60  | M80+           | 68,6 | 5  | 12,00 | 7,00  | 20,00 |
| 60  | K35            | 84,0 | 5  | 13,00 | 8,50  | 13,00 |
| 60  | K40-45         | 76,2 | 5  | 12,00 | 8,00  | 16,00 |
| 60  | K50-55         | 76,2 | 5  | 12,00 | 7,00  | 20,00 |
| 60  | K60+           | 68,6 | 5  | 12,00 | 7,00  | 20,00 |
| 80  | K40-45         | 76,2 | 8  | 12,00 | 8,00  | 12,00 |
| 80  | K50-55, M70-75 | 76,2 | 8  | 12,00 | 7,00  | 19,00 |
| 80  | K60+, M80+     | 68,6 | 8  | 12,00 | 7,00  | 19,00 |
| 100 | M50-55         | 91,4 | 10 | 13,00 | 8,50  | 10,50 |
| 100 | K35            | 84,0 | 10 | 13,00 | 8,50  | 10,50 |
| 100 | M60-65         | 84,0 | 10 | 12,00 | 8,00  | 16,00 |
| 110 | M35-45         | 99,1 | 10 | 13,72 | 9,14  | 14,02 |
| 200 | K70+, M80+     | 68,6 | 5  | 20,00 | 35,00 | 40,00 |
| 300 | M60-65, K50-55 | 76,2 | 7  | 50,00 | 35,00 | 40,00 |
| 300 | K60-65, M70-75 | 68,6 | 7  | 50,00 | 35,00 | 40,00 |
| 400 | M35-45         | 91,4 | 10 | 45,00 | 35,00 | 40,00 |
| 400 | M50-55         | 84,0 | 10 | 45,00 | 35,00 | 40,00 |
| 400 | K35-45         | 76,2 | 10 | 45,00 | 35,00 | 40,00 |

Anmärkning: På häckhöjderna gäller en tolerans på plus/minus 0.3 cm. Ex: På 60 m för M22 skall den verkliga häckhöjden hålla sig inom 106.4-107.0 cm.

# HINDER

**91,4cm**

**76,2cm**

**1500m:**

P15, F15-17

**2000m:** M22, P17-19

K22, F19, M60+, K35+

**3000m:** M, M35-55

K

## REDSKAPSVIKTER

| Klass                                      | Kula<br>kg | Diskus<br>kg | Slägga<br>kg | Spjut<br>g | Boll<br>g | Vikt<br>kg |
|--|------------|--------------|--------------|------------|-----------|------------|
| M, M22                                     | 7.26       | 2.0          | 7.26         | 800        | –         | 15,88      |
| P19  | 6.0        | 1.75         | 6.0          | 800        | –         | 15,88      |
| P17  | 5.0        | 1.5          | 5.0          | 700        | –         | 11,34      |
| P14, 15                                    | 4.0        | 1.0          | 4.0          | 600        | –         | 9,08       |
| P12, 13                                    | 3.0        | 0.6          | 3.0          | 400        | 300       | –          |
| K, K22, F19                                | 4.0        | 1.0          | 4.0          | 600        | –         | 9,08       |
| F17  | 3.0        | 1.0          | 3.0          | 500        | –         | 7,26       |
| F14, 15                                    | 3.0        | 0.75         | 3.0          | 500        | –         | 7,26       |
| F12, 13                                    | 2.0        | 0.6          | 2.0          | 400        | 300       | –          |
| OBS Tillägg. Praxis för Smålands distrikt: |            |              |              |            |           |            |
| P10-11                                     | 2.0        | 0.6          | 2.0          | 400        | 300       | –          |
| F10-11                                     | 2.0        | 0.6          | 2.0          | 400        | 300       | –          |

## REDSKAPSVIKTER FÖR VETERANER

|        |      |      |      |     |   |       |
|--------|------|------|------|-----|---|-------|
| M35-45 | 7.26 | 2.0  | 7.26 | 800 | – | 15.88 |
| M50-55 | 6.0  | 1.5  | 6.0  | 700 | – | 11.34 |
| M60-65 | 5.0  | 1.0  | 5.0  | 600 | – | 9.08  |
| M70-75 | 4.0  | 1.0  | 4.0  | 500 | – | 7.26  |
| M80+   | 3.0  | 1.0  | 3.0  | 400 | – | 5.45  |
| K35-45 | 4.0  | 1.0  | 4.0  | 600 | – | 9.08  |
| K50-55 | 3.0  | 1.0  | 3.0  | 500 | – | 7.26  |
| K60-70 | 3.0  | 1.0  | 3.0  | 500 | – | 5.45  |
| K75+   | 2.0  | 0.75 | 2.0  | 400 | – | 4.00  |

# Gör som Smålands Friidrottsförbund Beställ idrottspriserna hos



*Tjalles Sportpriser*

Box 33, 335 21 GNOSJÖ

Tel. 0370-973 60

[info@tjallessportpriser.se](mailto:info@tjallessportpriser.se)

[www.tjallessportpriser.se](http://www.tjallessportpriser.se)