



KALENDER

ÅRG. 25 NR 3

SMÅLAND 2010



Emma Magnusson tar SM-guld 100m häck

Med kraftigt ösregn och åska sista dagen på Stora SM 2009 i Malmö slogs eltidtagningen ut, sikten blev begränsad och spikarna i sulan gjorde större nytta än vanligt. IFK Växjö's Emma Magnusson lät sig dock inte störas utan sprang hem sitt första individuella SM-guld. *Foto: Deca Text & Bild.*

VÄXJÖ LÖPARKLUBB

arrangerar 2010

- **Personliga rekordens tävling 4/8**
- **Växjö Marathon 16/10**

För inbjudan och information
kontakta:

VÄXJÖ LÖPARKLUBB
Alegatan 20, 352 40 VÄXJÖ
Tfn/fax 0470/478 30.

e-post: vaxjoloparklubb@telia.com

Hemsida: www.vaxjoloparklubb.se

www.vaxjomaraton.se



2010

Smålands Friidrottsförbund

Kungshallsvägen 10, 382 43 NYBRO

Tidning Friidrott/Småland

Ansvarig utgivare: AnnLis Hellsten

Redigering & layout: Markus Andersson

Tryckning: Åkessons Tryckeri AB, Emmaboda

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	Sid		Sid
Adresser till föreningarna	14	Ombud till SFIF och SM. IF	3
Adresser till förbund	7	Redskapsvikter	51
Anmälningsavgifter DM	39	Rekordmedaljer	69
DM-tävlingar, PM m.m.	38	Resultatlistor, regler	36
DM-tävlingar, klasser, grenar	41	Sanktionsregler	37
DM/UDM för klubbtag	45	Skrifter för beställning	35
Förbundsbanmätare	13	Smålandsrekord	54
Förbundsdomare	12	Starters	13
Utvecklingscentrum (UC) Småland	6	Storgrabb/tjej-märket	53
Föreningsförteckning	14	Styrelsen, revisorer	2
Förtjänstutmärkelser	33	Svenska friidrottscupen o lag-SM	49
Götalandscupen	49	Tränare inom Småland	10
Häckregler	50	Tävlingsprogram	24
Klubbtagbestämmelser vid DM	47	Utbildningsprogram	9
Kommittéer	3	Vandringpriser	30
Lokalradion	35	Veterancupen	30

SMÅLANDS FRIDROTTSFÖRBUND

ADRESS: Kungshallsvägen 10, 382 43 NYBRO
BANKGIRO: 464-17 42
ORG.NR. 826000-8985
E-POST: markus.andersson@smfif.se
KANSLIST: Markus Andersson, tel/fax: 0481-55 04 04, mob. 0733/68 84 60
HEMSIDA: www.smfif.se

STYRELSEN

Tel. / fax / e-post

Ordf. o AU	AnnLis Hellsten	tel/fax: 0491/839 47, 0708/839 470
	Hornhällsv. 20, 572 40 OSKARSHAMN	annlis.hellsten@telia.com
Vice Ordf. AU	Anders Andersson	tel. 0371/212 61 b, 330 66 a, 073-962 83 87
o Tävlingsansv.	St. Skog, 333 93 SKEPPSHULT	anders@betexsport.nu
Utbildningsansv.	Eva Persson	tel: 036/10 09 97 b, 036-34 54 10 a, 070-173 55 40 m
	Trollhätteg. 28, 553 12 JÖNKÖPING	eva.persson@smalandsidrotten.se
Ungdomsansv.	Mikael Johansson	tel. 073/813 24 83
	Södra vägen 46 B, 572 51 OSKARSHAMN	mickeosk@hotmail.com
Veteransv.	Ronny Krönvall	Tel: 0370-163 98, 070-64 70 921
	Svartkråkevägen 15, 331 42 VÄRNAMO	ronny.kronvall@telia.com
Ledamot	Carl-Gustaf Nilsson	tel. 0480/285 39, 070/444 31 02
	Vädursvägen 2, 393 51 KALMAR	nilsson.calle@tele2.se
Hedersled.	Ove Davidsson	tel/fax: 0472/122 46
	Svensgårdsvägen 25, 342 34 ALVESTA	

ÖVRIGA

Kanslist, Webbansv.	Markus Andersson	tel/fax 0481/55 04 04 b, 0733/68 84 60 m
Kassör, Sekr, AU	Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO	markus.andersson@smfif.se
Hedersled. o	Tommy Ursby	tel. 0470/836 74, 0703/49 02 65
anlägg.ansv.	Trädvägen 5, 352 53 VÄXJÖ	tommy.ursby@telia.com
Hedersled.	Herbert Jobäcker	tel/fax 036/502 35b, 070-22 444 25
	Dalgatan 2D, 561 46 HUSKVARNA	herbert@herbjob.st

REVISORER

Revisor	Anders Öhling	tel. 0380/174 06 b, 070-694 85 03
	Anneforsvägen 36, 571 36 NÄSSJÖ	anders.ohling@telia.com
Rev. Supple.	Kent Ekenmo	tel. 0380/167 21, 070/776 72 98
	Skungelidsv. 52, 571 34 NÄSSJÖ	

VALBEREDNING

Ordf.	Leif Karlsson	Tel. 0472-202 21, 070-9999 121
	Järnvägsgatan 8, 330 17 RYDAHOLM	lkkv@telia.com
Övriga	Monica Eneros	Tel: 0480-604 25, 073-539 45 93
	Stävlö 120, 380 31 LÄCKEBY	monica_eneros@hotmail.com
	Ingvar Ellbring	Tel. 0380-170 08, 070-382 60 87
	Ekorstigen 1, 571 42 NÄSSJÖ	ingvarell@hotmail.com

OMBUD SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET (SF)

Tävl. ombud (TO)	Anders Andersson St. Skog, 333 93 SKEPPSHULT	tel. 0371/212 61, 073/962 83 87 anders@betexport.nu
Statistikombud (SO)	Markus Andersson Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO	tel/fax 0481/55 04 04 b, 0733/68 84 60 m markus.andersson@smfif.se
Utbildn.ansv. (UA)	Arne Olsson Grenvägen 1, 360 51 HOVMANTORP	tel/fax: 0478/406 72 kl. 09.00-21.00
Ungdomsombud (UO)	Mikael Johansson Södraväg 46B, 572 51 OSKARSHAMN	tel. 073/813 24 83 mickeosk@hotmail.com
Veteranombud (VO)	Ronny Krönvall Svartkråkevägen 15, 331 42 VÄRNAMO	tel. 0370/163 98, 070/647 09 21 ronny.kronvall@telia.com
Kanslipersonal (KP)	Se SO.	

OMBUD SMÅLANDS IDROTTSFÖRBUND (DF)

Utbildningsled.	Eva Persson Trollhättg. 28, 553 12 JÖNKÖPING	tel: 036/10 09 97 b, 036-34 54 10 a, 070-173 55 40 m eva.persson@smalandsidrotten.se
Ungdomsled.	Mikael Johansson Södra vägen 46 B, 572 51 OSKARSHAMN	tel. 073/813 24 83 mickeosk@hotmail.com

Arbetskommittéer för verksamhetsåret 2010

TÄVLINGSKOMMITTÉ

Ordf.	Anders Andersson St. Skog, 330 93 SKEPPSHULT	tel. 0371/212 61b, 33066a, 073/962 83 87 anders@betexport.nu
Regelansvarig	Tommy Ursby Trädvägen 5, 352 53 VÄXJÖ	tel. 0470/836 74, 0703/49 02 65 tommy.ursby@telia.com
Ungdomsansv. o medaljombud	Mikael Johansson Södraväg 46B, 572 51 OSKARSHAMN	tel. 073/813 24 83 mickeosk@hotmail.com
Medaljombud	AnnLis Hellsten Homhällv. 20, 572 40 OSKARSHAMN	tel/fax: 0491/839 47, 0708-839 470 annlis.hellsten@telia.com
Övriga	Carl-Gustaf Nilsson Vädursvägen 2, 393 51 KALMAR	tel. 0480/285 39, 070/444 31 02, nilsson.calle@tele2.se
	Markus Andersson Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO	tel/fax 0481/55 04 04 b, 0733/68 84 60 m markus.andersson@smfif.se
	Ove Davidsson Svensgårdsvägen 25, 342 34 ALVESTA	tel. 0472/122 46

STATISTIKKOMMITTÉ

Ordf.	Markus Andersson Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO	tel/fax 0481/55 04 04 b, 0733/68 84 60 m markus.andersson@smfif.se
Övriga	Anders Grönvall Igelkottsvägen 10, 553 07 JÖNKÖPING	tel. 036/18 44 77, 070/952 47 94, a.gronvall@telia.com

Bo Björkholm tel. 0480/47 46 27
Skorstensvägen 112, 393 63 KALMAR kalmarbo@telia.com
Allan Henriksson tel/fax: 036/810 18, 070/694 29 13
Svarttorp, 561 96 LEKERYD stenallan@tele2.se
Kettie Gustavsson tel/fax: 0478/202 51, 070/670 24 35
Ö. Infarten 2, 360 53 SKRUV kettie.gustavsson@swipnet.se

UNGDOMSKOMMITTÉ

Ordf. **Mikael Johansson** tel. 073/813 24 83
Södra vägen 46, 572 51 OSKARSHAMN mickeosk@hotmail.com
Övriga **John-Eric Ericsson** tel. 070/14 790 47
Röntgenv. 1, lgh 2117, 141 52, HUDDINGE john-eric.ericsson@ungfriidrott.se
Terese Sandberg tel. 070/42 32 763
Fackelgatan 20, 561 33 HUSKVARNA terese_sandberg@hotmail.com

UTBILDNINGS- OCH TRÄNARKOMMITTÉ

Ordf. **Eva Persson** tel: 036/10 09 97 b, 036-34 54 10 a, 070-173 55 40 m
Trollhättteg. 28, 553 12 JÖNKÖPING eva.persson@smalandsidrotten.se
Övrig **Mats Karlsson** tel. 0470/690 52
Snickaregränd 13, 352 50 VÄXJÖ

ANLÄGGNINGSKOMMITTÉ

Ordf. **Tommy Ursby** tel. 0470/836 74, 0703/49 02 65
Trädvägen 5, 352 53 VÄXJÖ tommy.ursby@telia.com
Övriga **Kjell Ahnstedt** tel. 0370/156 08b, 158 68b.
Malmstensgat. 1, 331 40 VÄRNAMO 070/521 58 60

VETERANKOMMITTÉ

Ordf. **Ronny Krönvall** tel. 0370/163 98, 070/64 70 92
Svartkråkev. 15, 331 42 VÄRNAMO ronny.kronvall@telia.com
Övriga **AnnLis Hellsten** tel/fax: 0491/839 47, 0708-839 470
Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN annlis.hellsten@telia.com
Göran Graberg tel. 0380/910 45, Tel/fax.: 0380/914 11
Svalöv. 7B, 571 73 STENSJÖ stensjon@spray.se
Sven-Erik Martinsson tel. 036/13 88 50
Erik Dahlsbergsg. 30 A, 561 32 HUSKVARNA sven-erik.martinsson@comhem.se
Monica Eneros Tel: 0480-604 25, 073-539 45 93
Stävlö 120, 380 31 LÄCKEBY monica_eneros@hotmail.com
Arne Lundblad 0470-654 71, 070-284 77 83
Lidvägen 10, 352 49 VÄXJÖ arne.lundblad@lm.se

Hemsida: www.kronvall.org/sfif/veteran.html

SUNNERBOKKLASSIKERN 2010



Sunnebokklassikern instiftades 1996 och har under 14 år breddat löpar- och motionsintresset i Sunnerboregionen. Kraven för att bli klassiker är att fullfölja fyra av loppen.

OBS! Från och med i fjol gäller det även ungdomar.

1. Lö 27/3 Annelundsrundan, Ljungby
2. Må 5/4 Hallarydsloppet, Hallaryd
3. Lö 29/5 England Runt, Markaryd
4. Lö 21/8 Festivalloppet, Strömsnäsbruk
5. Sö 19/9 Sunnerboloppet, Ljungby

KONTAKTPERSONER:

Lopp 1 o 5: Gösta Johansson 0372-86299

Lopp 2: Gunnar Bladh, 0479-72111

Lopp 3: Kaj Isaksson, 0433-524 89

Lopp 4: Jan-Willy Evaldsson, 0433-64003

KORT OM LOPPEN:

Annelundsrundan: Banan är 5 km (två varv för millöparna) och går på belagda vägar samt gång- och cykelbanor. Start och mål 600 m från Sunnebohallen. Ungdomsklasser: Banlängder 5,1 km och 1,1 km. Plakett till alla.

Hallarydsloppet: Klasser och banor som passar alla. Underlaget varierande med asfalt, grus och terräng. Ungdomsklasser: Banlängder 3,2 km och 1,2 km. Plakett till alla.

England Runt: Start och mål på skilda platser i Markaryds centrum. De längre banorna (5 och 10 km) går i terrängen runt Jetesjön (med ön England). Ungdomsklasser: Banlängd 1,7 km. Unik medalj till alla.

Festivalloppet: Banan är 4,8 km. Underlaget varierar, grus, terräng och asfalt. Ungdomsklasser: Banlängder 4,8 km och 1,5 km. Specialguten medalj till alla.

Sunnerboloppet: Banorna är 10 km (två varv tvåmilslöparna) och 5,1 km. Underlaget är asfalt och terräng. Start och mål vid Sunnebohallen. Ungdomsklasser: Banlängder 5,1 km och 2 km. Prestationsmedaljer till Snabbloppe 10 och 20 km. Plakett till alla.

VÄLKOMNA



LJUNGBY FRIDROT

SMÅLÄNNINGEN

UTVECKLINGSCENTRUM (UC) SMÅLAND

Box 3007, 350 33 VÄXJÖ

STYRGRUPP

- Ordf.** **AnnLis Hellsten**, Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN
tel/fax: 0491/839 47, 0708-839 470, annlis.hellsten@telia.com
- Utbildn.ansv.** **Eva Persson**, Trollhättegatan 28, 553 12 JÖNKÖPING
Tel 036-10 09 97, -34 54 10a, 070-173 55 40, eva.persson@smalandsidrotten.se
- Utbild.samordn.** **Ingela Nilsson**, Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ
o anställd tel. 0470/627 40 B, 070/349 92 77, ingelanilsson56@hotmail.com
- Övriga** **Markus Andersson**, Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO
Tel/Fax: 0481-55 04 04, 0733-68 84 60, markus.andersson@smfif.se
Jonas Mellblom, Södrabogränd 1, 352 51 VÄXJÖ
tel. 0470/72 95 18b, 79 69 12a, jmellis86@hotmail.com

Smålands representanter i Svenska Friidrottsförbundet

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

Jan Bengtson, Gamla Vägen 29, 352 40 VÄXJÖ
Tel 0470/403 54b, 79 69 10a, 070/493 31 31, jan.bengtsson@katedral.vaxjo.se
(Projektl. Friidrottsgymn. och- universitet Växjö)

Cai Bolö, Fatbursvägen 2, 352 62 VÄXJÖ
Tel. 0470/646 99b, 79 69 11a, 070/399 12 54, caibolo@telia.com
(FIG tränare)

John-Eric Ericsson, Spångvägen 18, 352 62, VÄXJÖ
Tel. 070-14 790 47, ericsson.johneric@gmail.com
(Ungdomsrådet)

Stefan Fredriksson, Abygatan 8, 598 39 VIMMERBY
Mob. 0704-50 54 39, stefan.fredriksson@smalandsidrotten.se
(GUA M+K Diskus)

Tobias Karlsson, Trädgårdsgatan 3, 352 34 VÄXJÖ
Tel 0470/76 69 12
(FIG tränare)

Jonas Mellblom, Södrabogränd 1, 352 51 VÄXJÖ
Tel. 0470/72 95 18b, 79 69 12a, 070/343 52 78, jmellis86@hotmail.com
(FIG tränare, GUA M+K Spjut, Tävlingskommittén)

David Stridfeldt, Österleden 52F, 352 42 VÄXJÖ
Tel. arb. 0470-79 69 12, mob 0701-70 05 41, david.stridfeldt@katedral.vaxjo.se
(FIG tränare)

Håkan Widlund, Sågmästarevägen 26, 352 50 VÄXJÖ
Tel. 0470-605 22.
(Landslagsledare, juniorer)

Andreas Wulff, Pär Lagerkvists väg 9A, 352 43 VÄXJÖ
Tel. 0470 - 77 13 11, 070-392 76 71
(FIG tränare, GUA M+K Spjut)

Anna Östenberg, Tjädervägen 13 D, 352 42 VÄXJÖ
Tel. 0470-470 50, mob. 0734-21 62 46, anna.ostenberg@telia.com
(GUA M+K Diskus)

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 00vx, Fax 08/699 62 00, riksidrottsforbundet@rf.se

SMÅLANDS IDROTTSFÖRBUND (DF) med SISU Idrottsutbildarna Småland

Kansli: S:t Göransvägen 31, Postadress: Box 485, 551 16 Jönköping.
tel. 036-34 54 00 (vx). fax: 036-34 54 19. Exp.tid: månd-fred 9.00-16.00, lunch 12-13.
www.smalandsidrotten.se - smif@smalandsidrotten.se - BG: 496-7527. PG: 9 84 59-1.
Distriktsidrottschef och utbildningschef: Christina Ericsson, tel. 036-34 54 05,
christina.ericsson@smalandsidrotten.se

SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET (SF)

Box 11, 171 18 SOLNA, Besöksadress: Smidesvägen 8, Solna
tel. 08/587 721 00 vx, Fax 08/587 721 88, E-mail: info@friidrott.se
Hemsida: www.friidrott.se, PG 27 25-0. BG 332-1387
Exp.tid. må-fre 8.30-16.00, lunch 11.30-12.30,
Generalsek: Mikael Peterson: 08/587 721 31, mikael.peterson@friidrott.se
Tävling: Andreas Thornell, 08/587 721 42, andreas.thornell@friidrott.se
Ekonomi: Karin Lundgren, 070/566 89 66, karin.e.lundgren@gmail.com
Hemsida, statistik- och regelansv.: A Lennart Julin, 08/30 13 33b, fax. 08/32 77 30,
lennart.julin@friidrott.se
Förbundskapten: Stefan Olsson, 0703/49 21 41, stefan.olsson@friidrott.se
Trän/utbild: Anders Rydén, 08/587 721 43, 070/317 18 54, anders.ryden@friidrott.se
Se vidare SFIF adresskalender och SFIF hemsida: www.friidrott.se

SMÅLANDS IDROTTHISTORISKA SÄLLSKAP

Kansli: Gösta Lander, C.M. Agrellsväg 20, 553 11 JÖNKÖPING.

tel. 036/12 09 09, Fax: 35 19 02, 070/461 00 58, gosta.lander@telia.com

GÖTALANDSREGIONEN I FRIIDROTT

Ordf. Karl-Gustav Holmgren, Möllevägen 26, 243 36 HÖÖR,
tel/fax: 0413/227 45, 070/550 31 79. PG 33 04 92-0

Serieansv. Sven Olof Wernersson, Sätthagen 2, Väjern,
456 00 KUNGSHAMN, tel/fax: 0523/304 41

Kassör Ove Davidsson, Svengårdsväg 25, 342 34 ALVESTA
tel. 0472/122 46

Hemsida: <http://gotalandsregionen.tjalve.nu>

SMÅLANDS FRIIDROTTSGYMNASIUM (FIG)

Box 3007, 350 33 VÄXJÖ, tel. 0470/391 72, fax 0470/103 56

Hemsida: www.figvaxjo.se

Verksam.ansv. Jan Bengtson, Gamla vägen 29, 352 40 VÄXJÖ
o Figtränare tel. 0470/79 69 10a, 0470/403 54 b, 070/493 31 31,
jan.bengtsson@vxu.se

Figtränare Cai Bolö, Fatbursvägen 2, 352 62 VÄXJÖ,
tel. 0470/79 69 11a, 0470/646 99 b, 070/399 12 54,
caibolo@telia.com

Ingela Nilsson, Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ
tel. 0470/627 40b, 070/349 92 77,
ingelanilsson56@hotmail.com

Jonas Mellblom, Södrabogränd 1, 352 51 VÄXJÖ
tel. 0470/72 95 18b, 79 69 12a, jmellis86@hotmail.com

David Stridfeldt, Österleden 52F, 352 42 VÄXJÖ
Tel. 0470-79 69 12 (a), 0701-70 05 41, david.stridfeldt@katedral.vaxjo.se

Anna Östenberg, Tjädervägen 13 D, 352 42 VÄXJÖ,
tel. 0470/470 50, 0734/216 246, anna.ostenberg@telia.com

Håkan Widlund, Sågmästarev. 26, 35250 VÄXJÖ
tel. 0470-605 22, 0703/695 320, hakan@ledarskaparnavaxjo.se

FRIIDROTTSUNIVERSITETET I VÄXJÖ

För information om idrottsdelen kontakta projektledare:

Jan Bengtson 0470-391 72, 070/493 31 31, jan.bengtsson@vxu.se

För information beträffande studiefrågor kontakta studievägledaren:

Per-Olof Nordmark 0470/70 85 48, per-olof.nordmark@adm.vxu.se

INSTRUKTION OCH UTBILDNING

Våren 2010

20/3	Distriktsdomare (funktionärskurs steg 2 *)	Jönköping
20/3	Barnledare 7-10år	Växjö
20-21/3	Ungdomstränare 10-14år, del 1	Växjö
27-28/3	Ungdomstränare 10-14år, del 2	Jönköping
11/4	Distriktsdomare (funktionärskurs steg 2 *)	Kalmar
17/4	Barnledare 7-10år	Jönköping
24/4	Distriktsdomare (funktionärskurs steg 2 *)	Nässjö
24-25/4	Ungdomstränare 14-17år, del 1	Växjö

Hösten 2010

9-10/10	Ungdomstränare 14-17år, del 1	Jönköping
16/10	Fördjupningskurs Ungdomstränare, diskus	Växjö
23-24/10	Ungdomstränare 10-14år, del 1	Jönköping
30/10	Ledardag/UC-träff	Ej klart
13-14/11	Ungdomstränare 14-17år, del 2, hopp	Växjö
19-20/11	Arrangörskurs med Per Crona	Frigstad
27-28/11	Ungdomstränare 10-14år, del 2	Växjö
Ej klart	Löptränare, steg 1	Kalmar
Ej klart	Framtidsledare	Växjö
Ej klart	Unga ledare	Jönköping
Ej klart	Läger 13-14år	Växjö

Inbjudningar: Läggis löpande upp på hemsidan, www.smff.se

Utbildn.ansv: Eva Persson 036-10 09 97b, 036-34 54 10a, 070-173 55 40

Trollhättg. 28, 553 12 JÖNKÖPING eva.persson@smalandsidrotten.se

UC Småland: Ingela Nilsson, 070-349 92 77, ingelaniilsson56@hotmail.com
Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ

ONSDAGEN DEN 19 MAJ 2010

är det dags för motionsloppet för enbart tjejer

Drottning MARGARETA-loppet

Loppets startar klockan 19.00

Årets största idrottsarrangemang i Kalmar Län med
upp emot 5000 deltagande kvinnor.

Anmäl senast 7 maj till PG-nr 11 42 61-1

Anmälningsavgift 140 kronor.

Anmäl Er fem tillsammans och få en trevlig
picknick-kasse att dela på efter loppet.



VÄLKOMNA!

Kalmar SK - Friidrott

TRÄNARE

SENIORTRÄNARUTBILDNING Central utb.

Anders Andersson St. Skog, 333 93 SKEPPSHULT, tel. 0371/212 61 (Kast)

Kjell Andersson Bläcksvampgatan 2, 386 32 FÄRJESTADEN, tel. 0485/301 88, 0705/65 40 77 (Sprint, häck, medel o lång lopp, hopp, kast)

Nils-Erik Athler Wilhelm Petris väg 16B, 574 32 VETLANDA, tel. 0383/175 29 (Hopp)

Agne Bergvall Rödhakevägen 8, 352 50 VÄXJÖ, tel. 0470/696 96, Fax 0470/696 90, (Mångkamp)

Jan Bengtsson Gamla vägen 29, 352 40 VÄXJÖ, tel. 0470/403 54 (Medel/lång)

Cai Bolö Fatbursvägen 2, 352 62 VÄXJÖ, tel. 0470/646 99 (Sprint/häck)

Göran Graberg, Svalöv, 7B, 571 73 STENSJÖN, tel/fax: 0380/91411, tel. 910 45, stensjon@spray.se (Löpning)

Peter Hackenschmidt Kastellv. 4, 554 66 JÖNKÖPING, tel. 036/615 02 (Kast)

Anders Holmberg Gröndalsg. 4, 352 46 VÄXJÖ, tel. 0470/365 65 (Medel/lång)

Gösta Johansson Töllösegatan 13, 341 34 LJUNGBY, tel. 0372/862 99 (Löpning)

Thomas Lindén Skorstensv.150, 393 63 KALMAR, tel.0480/47 5006 (Mångkamp)

Jonas Mellblom Södrabogränd 1, 352 51 VÄXJÖ, tel. 0470/72 95 18 (Kast)

Hans Sundewall Nybrovägen 8, 394 70 KALMAR, tel. 0480/47 17 51 (Spjut)

Arne Svensson Blodriskegatan 4, 386 32 FÄRJESTADEN, tel. 0485/300 47

(Hopp/Löpning, Slägga/Mångkamp)

Håkan Widlund Sågmästarev. 26, 352 50 VÄXJÖ, tel. 0470/60522 (Sprint/Häck)

JUNIORTRÄNARUTBILDNING Central utb.

Ann Axelsson Värnamovägen 34, 553 39 JÖNKÖPING, tel/fax: 036/12 17 43

Gaspar Balogh Kvarnämsgatan 19, 331 34 VÄRNAMO, tel. 0370/467 58, 070/684 72 63

Mats Björling Magistratsgatan 2, 392 35 KALMAR, tel. 0480/866 55, mats.bjorling@edu.kalmar.se (Hopp, mångkamp)

Evert Kvist Sländvägen 16, 342 33 ALVESTA, tel. 0472/103 31

Carl-Gustaf Nilsson Vädursvägen 2, 393 51 KALMAR, tel. 0480/124 13

Ingela Nilsson Evedalsv. 94, 352 63 VÄXJÖ, tel 0470/627 40

Mats Olsson, Syrenvägen 11, 352 50 VÄXJÖ, tel. 0470/669 55

Christer Persson, Plöjarev. 2, 393 54 KALMAR, tel. 0480/255 41

Kjell Svensson

UNGDOMSTRÄNARUTBILDNING eller dyligt Central utb.

Fredrik Ahlström Skogsgatan 24, 352 35, Växjö, tel. 0470/256 79

Siv Dahlgren Ringvägen 25, 573 41 TRANÅS, Tel/fax: 0140/135 31

Jan-Olof Damgren Sjöåkravägen 107, 564 31 BANKERYD, tel. 036/37 13 77

Roger Didrick Stenbergsgatan 20, 575 35 EKSJÖ, tel. 0381/140 66

INSTRUKTÖRER VID SM.FIF:S BARN- OCH UNGDOMSUTBILDNINGAR Central utb.

Owe Andersson Linv. 8, 388 94 VASSMOLÖSA, tel. 0480/378 87
Henrik Björkholm Drott. Kristinas väg 6b, 392 38 KALMAR, tel. 0480/49 12 16
Carina Garpmo Harvarev. 11, 382 39 NYBRO, tel. 0481/177 18
Mikael Johansson Södra vägen 46, 572 51 OSKARSHAMN, tel. 073/813 24 83
Ingela Nilsson Evedalsv. 94, 352 63 VÄXJÖ, tel. 0470/627 40
Mikael Nordin Forutåväg 27C, 352 54 VÄXJÖ, tel. 0470/625 45
Daniel Nyman Mandelblomsv. 3, 512 52 SVENLJUNGA, tel. 073/230 78 80
Anders Nyqvist Svartåv. 10, 573 34 TRANÅS, tel. 0140/31 13 55
Terese Sandberg Fackelgatan 20, 561 33 HUSKVARNA, tel. tel. 070/42 32 763
Mikaela Wieslander Håkan Sjögrens väg 1B, 352 39 VÄXJÖ, tel. 0470/298 37
Ulf Wiik Järpv. 4, 573 61 SOMMEN, tel. 0140/306 51

UNGDOMSTRÄNARUTBILDNING 14-17 år, del I o II, 3 grenar Regional utb.

Johan Ahl Rönnäsvägen, 22, 341 33 LJUNGBY, tel. 0730/46 78 96
Leif Andreasson Gröna gat. 4, 575 33 EKSJÖ, tel. 0381/158 77
Sonny Bodén Emmagatan 4, 382 41 NYBRO, tel. 0481/162 36
Peter Fritz Mellangatan 43, 571 42 NÄSSJÖ, tel. 0380/141 49, 0736/8119 99
Anna-Karin Gabrielsson
Carina Garpmo Harvarevägen 11, 382 39 NYBRO, tel. 0481/177 18
Ulf Garpmo Harvarevägen 11, 382 39 NYBRO, tel. 0481/177 18
Anders Grönvall Igelkottsv. 10, 553 07 JÖNKÖPING, tel. 036/18 44 77
Christian Hermansson Bryggareg. 8, 571 41 NÄSSJÖ, tel. 0380/758 03
Dan-Filip Lundberg Ulvabäcksgatan 5, 341 31 LJUNGBY, tel. 0372/841 23
Ivo Romè V. Parkg. 8, 576 32 SÄVSJÖ, tel. 0382/137 71
Jan Svensson, HUSKVARNA
Katarina Söderbäck Hasselstigen 10B, 386 30 FÄRJESTADEN, tel. 0485/321 38
Suzanne Wiberg Blodviskevägen 1, 386 32 FÄRJESTADEN, tel. 0485/342 63
Carita Hagberg-Lantz, Hordavägen 4, 352 50 VÄXJÖ, 0470/667 98, 076/161 10 51

UNGDOMSTRÄNARUTBILDNING G- OCH BASKURSER, Regional utb.

Ove Andersson Jakob smålänningsg. 10, 392 37 KALMAR, tel. 0480/378 87
Irmgard Davidsson Bofinksvägen 21, 556 25 JÖNKÖPING, tel. 036/758 25
Dennis Fagerberg Husaren 6B, 575 35 EKSJÖ, tel. 0381/163 44
Carl-Gustaf Nilsson Vädursvägen 2, 393 51 KALMAR, tel. 0480/285 39
Ingela Nilsson Evedalsv. 94, 352 63 VÄXJÖ, tel. 0470/627 40
Urban Persson Oxelgatan 8, 561 38 HUSKVARNA, tel. 036/14 14 77
Gunnar Svensson Västerlånggatan 13A, 392 33 KALMAR, tel. 0480/172 41

DOMARE/STARTERS o.dyl.

LEG. ATO (Area Technical Official)

Kjell Ahnstedt Malmstengsg.1, 331 40 VÄRNAMO, tel 0370/156 08, 070/621 5868

LEG. FÖRBUNDS TEKNISK LEDARE

Kenthy Haglund Törnskateväg. 35, 331 41 VÄRNAMO, tel. 0370/462 42b, 070/627 84 00

Roland Gustafsson Barrstigen 3, 575 39 EKSJÖ, tel. 0381/61 15 00

Mats Nilsson Violgatan 2, 375 37 EKSJÖ, tel. 0381/149 55

Tommy Ursby Trärdvägen 5, 352 53 VÄXJÖ, tel. 0470/836 74b, 070/638 91 39

LEG. FÖRBUNDSDOMARE

Kjell Ahnstedt Malmstengsg.1, 331 40 VÄRNAMO, tel 0370/156 08, 070/621 5868

Sten-Olof Almroth Klintvägen 15, 388 33 LJUNGBYHOLM, tel. 0480/311 60

Anders Andersson St. Skog, 333 93 SKEPPSHULT, tel. 0371/121 61b, 330 66a

Bo Björkholm Skorstensvägen 112, 393 63 KALMAR, tel. 0480/47 46 27

Henrik Björkholm Drott. Kristinas väg 6 B, 392 38 KALMAR, tel. 070/395 66 70

Thomas Borglin Ågatan 16, 331 33 VÄRNAMO, 0370/192 91, 070/594 60 65

Per-Åke Bramstedt Årtebäck 2170, 380 31 LÄCKEBY, tel. 0480/530 71

Per-Erik Dagerhem Enbärsgränd 10, 393 65 KALMAR, tel. 0480/47 35 08

Per Falkman Egnahemsv. 93, 331 50 VÄRNAMO, tel. 0370/491 93, 073/776 75 97

Kenthy Haglund Törnskatevägen 35, 331 41 VÄRNAMO, tel. 0370/462 42 b

Ingvar Hallin Box 25, 385 03 SÖDERÅKRA, tel. 0486/213 20

Roland Gustafsson Barrstigen 3, 575 39 EKSJÖ tel. 0381/61 15 00

Mats Karlsson Snickaregränd 13, 352 50 VÄXJÖ, tel. 0470/690 52

Mats Malmind Diskusvägen 11, 352 51 VÄXJÖ, tel. 0470/844 04

Ingela Nilsson Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ tel. 0470/627 40

Christer Persson Plöjarev. 2, 393 54 KALMAR tel. 0480/255 41

Joakim Persson

Jan Sandberg Tjädervägen 3, 352 42 VÄXJÖ tel. 0470/234 81

Hans Sundewall Nybrovägen 8, 394 70 KALMAR, tel. 0480/717 51

Rolf-Inge Torstensson Svallarp 5339, 575 93 EKSJÖ, tel. 0381/420 52

Tommy Ursby Trärdvägen 5, 352 53 VÄXJÖ, tel. 0470/836 74 och 0703/490 265

Anders Lantz, Hordavägen 4, 352 50 VÄXJÖ, 0470/667 98, 070/65 39 558

LEG. FÖRBUNDSBANMÄTARE

Sören Andersson Madesjö Gårdar 206, 382 96 NYBRO, 070-30 10 391, 7178andersson@telia.com

LEG. FÖRBUNDSSTARTERS

Per Falkman Egnahemsv. 9J, 331 50 VÄRNAMO, tel. 0370/491 93, 073/776 7597

Anders Nykvist Svartåvägen 10, 573 34 TRANÅS, tel. 070/230 25 00,
0140/31 13 55, 0140/684 58, anders.nykvist@os.tranas.se

Mats Olsson Syrénvägen 11, 352 50 VÄXJÖ, tel. 0470/669 55b, 74 54 26a, 070/554 01 55

Jan-Eric Persson, Svanås Säteri Linden, 342 64 ÖR, 070-567 61 24

LEG. STARTERS INOM SMÅLAND REGIONSTARTERS

Kenthy Haglund Törnskattev. 35, 331 41 VÄRNAMO, tel. 0370/462 42b, 070/627 84 00

Carl-Gustaf Nilsson Vädursv. 2, 393 51 KALMAR, tel. 0480/285 39, 070/444 31 02,
nilsson.calle@telia.com

Mikael Roman Furuvägen 7, Hånger, 331 94 VÄRNAMO, tel. 0370/414 04, 070/570 02 64

Rolf-Inge Torstensson Svallarp 5339, 575 93 EKSJÖ, tel. 0381/420 52

DISTRIKTSSTARTERS

är i distriktet övriga verksamma starters.

LEG. FÖRBUNDELTIDTAGARE

Göran Holmqvist, Eksjö Södra IK

Ronny Krönvall, Svartkråkev. 15, 331 42 VÄRNAMO Tel. 0370/163 98, 070/64 70 92,
ronny.kronvall@telia.com

Anders Lantz, IFK Växjö

Håkan Stenfelt, Näktergalsvägen 25, 352 42 VÄXJÖ Tel. 0470-105 21

Tommy Ursby, Trädv. 5, 352 53 VÄXJÖ, 0470/836 74, 0703/49 02 65, tommy.ursby@telia.com

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.

OBS REGLER FÖR INBJUDNINGAR TILL TÄVLINGAR OBS

Alla slags, även interna och klubbtävlingar, matcher!

Sänd alltid inbjudningar till:

Smålands FIF, Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO,

e-post: markus.andersson@smfif.se

Tävl.ansv. Anders Andersson, St. Skog, 333 93 SKEPPSHULT,

e-post: anders@betexsport.nu

Föreningar "AKTIVA A"

Vid väg/terräng även till "AKTIVA B"

Var noga med DM-tävlingar, att alla får inbjudan. Gör en särskild inbjudan till DM inlagt i annan tävling.

AKTIVA A

Aktivitet företräddelsevis på arena men ÄVEN landsväg/i terräng.

		LÄN
Alvesta FI	Box 11, 342 21 ALVESTA Tel. 0472/141 01, info@alvestafriidrott.se Evert Kvist, tel. 0472/103 31	G
Anderstorps OK	C/o E. Karlsson, Svarvaretorsv. 17, 334 31 ANDERSTORP Tel: 0371-171 31, 070-227 86 87, elisabethka@hotmail.com	F
IFK Borgholm	Kungsgatan 2, 387 32 BORGHOLM tel. 0485/10095, fax. 0485/121 01, ifkborgholm@telia.com	H
Bottnaryds IF	Idrottsvägen, 560 25 BOTTNARYD Tel/fax 036/206 77. Greger Melin, tel. 036/206 61, 0708/44 29 82, gregermelin@hotmail.com, Göran Holst, tel. 036/205 32, 036/30 34 12(a), fax. 30 34 13 (a), goranholst@swipnet.se	F
Eksjö Södra IK	Kaserngatan 22, 575 35 EKSJÖ Kansli Tel./fax: 0381/14000, Roger Didrick, tel. 0381/14066, 070/5618960; Roland Gustafsson, tel. 0381/611500; Jan Rudolfsson, tel. 0381/41136, information@esik.nu	F
Elmhults SC	Box 71, 343 21 ÄLMHULT Göran Rydén (ordf), tel. 0476/719 75 (kassör) elsemarie.bengtsson@tele2.se	G
FIK Färjestaden	C/o Arne Svensson, Blodriskegatan 4, 386 32 FÄRJESTADEN Tel 0485-300 47, 0708-300 470, arne.svens@swipnet.se info.fikf@hotmail.com Katarina Söderbäck 0485-321 38, 0733-62 72 62	H

Glasrikets RC	Box 16, 382 21 NYBRO Tel. 0481/154 87, fax. 0481/77 90 10 (Rikard Persson) helena@glasriketsrc.nu (Helena Jonsson-Sjöqvist, 0481/178 34)	H
Gnosjö FK	Fritidsvägen, 335 32 GNOSJÖ Tel./fax: 0370/92670 Christer Park, Tel 0370/99837, Christer-park@telia.com. Ingvar Lundberg, tel. 0370/82117	F
SK Graal	C/o Janne Eliasson, Mjäryd 1142, 287 91 STRÖMSNÄSBRUK Tel. 0433/20231, info@skgraal.se	G
Habo FIF-04	Box 146, 566 23 HABO Åsa Hirsh 070-556 81 31, info@habofriidrott-04.se	F
IK Hakarpspojarna	Norra Klevaliden, 561 93 HUSKVARNA Tel. kansli 036/133054, fax. 140996, kansli@ikhp.se Tony Peterson, tel. 036/144873, tonypeterson@telia.com	F
IK Hinden	Jakobsgatan 25 A, 382 35 NYBRO ikhinden@telia.com Patrik Eklund, tel. 0733/96 50 82, patrik eklund@ikhinden.se	H
Hovslätts IK	C/o Ann Axelsson, Värnamov. 34, 553 39 JÖNKÖPING Tel./fax: 036/12 17 43, 0733/10 40 16, ann.axel@telia.com	F
Hultsfreds LK	Slättvägen 14, 577 35 HULTSFRED Anders Andersson, tel. 0495/127 19 anders_runners@hotmail.com	H
Högby IF	C/o Carl-Gustaf Nilsson, Vädursvägen 2, 393 51 KALMAR Tel. 0480/285 39, 070/444 31 02, friidrott@hogbyif.se	H
Kalmar OK	C/o Kent Lindblad, Blomvägen 2, 394 70 KALMAR Tel. 0480/471724, 0709/550 364, lindblad.kent@telia.com	H
Kalmar SK	Box 2095, 390 02 KALMAR Kansli tel. 0480/204 34, fax. 0480/280 04, kalmarsk@hotmail.com	H
FI Kalmarsund	C/o Kalmar SK, Box 2095, 390 02 KALMAR Kansli tel. 0480/204 34, fax. 0480/280 04 Elisabeth Gardmar-K, tel. 070/379 88 20 Arne Svensson 0485-300 47, 0708-300 470, arne.svenson@swipnet.se kalmarsk@hotmail.com och info.fikf@hotmail.com	H
Lekeryd-Svarttorp SK	C/o Jan Svensson, Häradsv. 6, 561 43 HUSKVARNA Tel. 036/14 83 08, 34 19 22 (a) Terese Sandberg 070/423 27 63, terese_sandberg@hotmail.com	F
Ljungby FIK	Box 851, 341 18 LJUNGBY info@ljungbyfriidrott.com Danfilip Lundberg 0372/841 23, 070/65 94 235 Ann-Charlotte Roos, tel. 0372/411 50, roos@ljungbyfriidrott.com	G
Markaryds FK	Box 62, 285 22 MARKARYD Inge Karlsson, inge.k@telia.com Ann-Sofie Brink, brinkarna@telia.com, mobil 070/57 58 355	G
Målilla-Mörlunda SK	Reino Thapper, Släntstigen 15, 570 84 MÖRLUNDA tel. 0495/238 45, 24 55 00, 070/60 480 18, mmski@telia.com, reino.thapper@telia.com	H
OK Njudung	Box 42, 574 21 VETLANDA Bengt Hesselekrans, tel. 0383/108 75 (b), 0383/121 20 (a), mail@oknjudung.se	F

Högby IF

arrangerar 2010

10/4 Skälbyloppet

8/5 Ölands Kyrkstafett

11/7 Ölandsspelen

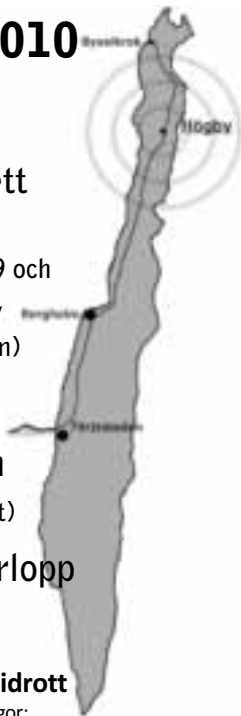
(med DM M/K, JDM 19 och
VDM 5000 m, JDM 19,
UDM 3000 m + 2000 m)

17/7 Hornsjön runt

24/7 Ölands Marathon

(med DM & VDM inlagt)

31/12 Kalmar Sylvesterlopp



För mer info se www.hogbyif.se/friidrott

Eller kontakta oss för att få inbjudan eller ställa frågor:

Högby IF, Sandbyvägen 3, 380 74 Löttorp

E-post: friidrott@hogbyif.se

Tel: 0480-285 39, 070/444 31 02 (Calle Nilsson)

Oskarshamns SK	Box 33, 572 21 OSKARSHAMN Tel/fax. 0491/76 88 79, Thomas Karlsson 070-698 41 16 oskarshamns.sk@telia.com	H
Ruda IF	Idrottsvägen, 570 76 RUDA Tel. 0491/222 39, Anna Ekberg, tel. 0491/22274 anna.ekberg@hogsby.net	H
IK Sisu	Centralgatan 26D, 571 41 NÄSSJÖ Kansli tel. 0380/73545, fax. 74184, iksisu@telia.com Kent Samuelsson 0380-745 88, 070-685 17 53, kent20@telia.com	F
Skillingaryds FK	Femkampsvägen 34, 568 30 SKILLINGARYD Tel. 0370/71682, Carina Lindqvist, tel. 0370/70298 skillingarydsfk@telia.com	F
Skruvs IF	C/o Stodell, Vikingagatan 29, 360 51 HOVMANTORP Tommy Stodell, tel. 0478/41478, 0768/594852 stodell@algonet.se	G
Stensjöns IF	Svalövägen 7B, 571 73 STENSJÖN Tel. 0380/910 45. Göran Graberg, tel. 0380/262 43, stensjon@spray.se	F
IFK Sävsjö	Box 168, 576 24 SÄVSJÖ Tel. 0382/13080, ifk.savsjo@telia.com Ivo Romè tel. 0382/13771, ivo.rome@vallsjo.savsjo.se	F
Södra Vi IF	C/o Sofia Edlund, AT Outdoor, Box 27, 598 21 VIMMERBY Tel. 0492/120 86, 070/33 120 03, fax 0492/148 51 sodravi.if@telia.com och sofia@atoutdoor.se	H
Tranås AIF FI	Box 234, 573 23 TRANÅS Siw Dahlgren, tel/fax: 0140-135 31, siwtaif@telia.com Anders Nykvist tel. 0140-31 13 55, anders.nykvist@os.tranas.se christer.liden@electrabox.com	F
Villstads GIF	Villstad 125, 333 91 SMÅLANDSSTENAR Tel. 0371/380 06 Anders Andersson, tel. 0371/330 66, 073/962 83 87, villstadsgif@hotmail.com	F
IK Vista	C/o Jan Gustavsson, Prästgårdsg. 6, 561 91 HUSKVARNA Tel. 036/53435, 070/5126888, gus.huskvarna@telia.com	F
Wärnamo SK	Box 348, 331 23 VÄRNAMO Hans Fagher, tel./fax: 0370/134 80, 070/677 60 08, hfab@4047.se	F
Västerviks IF	Johannesbergsvägen 6, 593 53 VÄSTERVIK Vastervikif-friidrott@hotmail.com	H
IFK Växjö	Box 3007, 350 33 VÄXJÖ Sofie Widlund, tel. 0470/16116, fax. 10356, info@ifkvaxjo.se	G
Växjö LK	Alegatan 20, 352 40 VÄXJÖ Tel 0470/47830, vaxjoloparklubb@telia.com Hans Karlsson 0470-78 76 69	G



Sista söndagen
i augusti
den 29/8

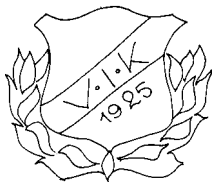
VÄCKELSÅNGSLOPPET



18 olika klasser
4 banlängder 2.3, 8.5, 17.7 km &
Tjejlöpp 4.5 km

Plakett till alla som fullföljer

UPPLYSNINGAR
tel. 0470/331 33



AKTIVA B

Deltagare i stort sett endast i terräng/landsvägstävlingar/stafetter.

SOK Aneby	Box 77, 578 22 ANEBY info@sokaneby.se Ola Gustafsson 0380-407 75, ola.gustafsson@orientering.se	F
Ankarsrums OK	Box 49, 590 90 ANKARSRUM ankarsrumsok@passagen.se Björn Liljeholm, 0490-197 97, bjorn_liljeholm@hotmail.com	H
Björkhults IF	Villavägen 20, 579 93 GRÖNSKÅRA Ulf Ekblad tel. 0481/701 30, ulf.ekblad@hogsby.net	H
Blackstads IF	Sandbo 1, Backeby, 590 94 BLACKSTAD Pia Östangård 0493-911 82, 073-04 911 82, nicke.pia@telia.com Terése Ankarstrand, ankarstrand16@hotmail.com	H
Bredaryds SOK	Ringvägen 28, 330 10 BREDARYD Lars-Göran Larsson, tel. 0370/807 23, fax. 0370/805 76 styrelsen@bsok.se	F
Brittatorp TK	C/o Sören Gränfors, Alms väg 5, 360 40 ROTTNE Tel. 0470/914 95, 070/528 75 21, s.granfors@netatonce.net	G
Burseryds IF	Storgatan 16, 330 26 BURSERYD	F
Böda IK	Landsvägen, Norrböda 33, 380 74 LÖTTORP Tomas Nilsson, tel. 0485/221 41, kansli@bodaik.com, Hans-Göran Gustavsson, tel. 0485/211 11	H
Edsbruk IF	C/o Lena Karlsson, Helgenäs, Ekbacken, 590 98 EDSBRUK Tel 0493-70452, annalenaelisabeth@hotmail.com	H
Emmaboda-Verda OK	Götgatan 21, 361 30 EMMABODA Tel. 0471/106 11, info@evok.se Glenn Blom, 0471-100 89, glenn_evalena@hotmail.com	H
FK Finn	Box 843, 341 18 LJUNGBY tel. 0372/15041, info@fkfinn.com. Ingemar Ericsson, tel. 0372/12389, ingemar.eriksson@swedrive.se	G
IF Friskis & Svettis	Nannylundsgatan, Hus 05, 575 39 EKSJÖ friskis.svettis.eksjo@tele2.se	F
IF Friskis & Svettis	Smedjegatan 6, 553 20 JÖNKÖPING Therese Oscarsson, 036/173 153, fax. 173 154. therese@jonkoping.friskissvettis.se Emilia Thor 036/173 151	F
IF Friskis & Svettis	Borgmästaregat. 11, 392 35 KALMAR Tel. 0480/225 24, Fax., 230 50, rune.johansson@fskalmar.com Nicklas Anderberg, tel. 0480/295 12, 0708/ 25 73 39	H
IF Friskis & Svettis	Gängesvägen 12, 341 31 LJUNGBY Tel. 0372/81456, kansli@ljungby.friskissvettis.se	H
IF Friskis & Svettis	Box 77, 285 22 MARKARYD markaryd@friskissvettis.se	G
IF Friskis & Svettis	Grönadalsgatan 9, 382 44 NYBRO Tel. 0481/51015, fsnybro@telia.com	H
IF Friskis & Svettis	Box 155, 385 22 TORSÅS	H

	Tel. 0486/10721, mrose47@hotmail.com	
IF Friskis & Svettis	Karlslundsvägen 7, 574 35 VETLANDA	F
	Tel. 0383-106 90, lip@netatonce.net	
IF Friskis & Svettis	Box 8, 598 21 VIMMERBY	H
	Anneli Lennartsson, tel. 070/627 50 09, anneli.lennartsson@rox.se	
IF Friskis & Svettis	Box 3128, Hejaregatan 3, 352 46 VÄXJÖ	G
	Gun Pettersson, tel. 0470/399 89, reception@friskisvaxjo.se	
IF Friskis & Svettis	Häradsvägen 2, 343 36 ÄLMHULT	G
	Tel. 0476/133 00.	
	Thomas Johansson, tel. 0476/81192, thomas@telia.com	
Frödinge- Brantestads SK	C/o Monica Nälgård, Humlestigen 5, 598 35 VIMMERBY	H
Föra AIK	monicanal@home.se	
	C/o Per Arnér, Vässbylund, Kanalv. 4, 387 91, BORGHOLM	H
	Tel. 0485/74466. kenth.oscarsson@telia.com, tel. 0485/262 22	
Gamleby OK	Box 60, 594 21 GAMLEBY	H
	Hans Söderberg, tel. 0493/125 65, gok@home.se	
Hallaryds IF	C/o Gunnar Bladh, Hallenbergsv. 7, 343 96 HALLARYD	G
	Tel. 0479/72111, hif@hallaryd.se	
IF Hallby SOK	Box 177, 551 13 JÖNKÖPING	F
	Tel. 036/73090, fax. 73145, Bengt-Åke Lindgren,	
	Tel. 036/122424, skidor@if-hallby.se	
Hjortens SK	Skid o löpsekt Lyckebyvägen 11, 570 80 VIRSERUM	H
	Leif Axelsson, tel. 0495/202 18, leifaxelsson@tole.se	
Hultanäs SoFK	Hultanäs, 360 70 ÅSEDA	G
	Tel. 0383/821 91.	
	Annika Fransson, tel. 0383/820 58, annika.franzon@hotmail.com	
Ingelstad IK	Box 4, 360 44 INGELSTAD	G
	Tel/fax 0470-302 59, kansli@ingelstadik.nu	
	Björn Stenberg, 0470-362 12, 076-815 20 72	
Jönköpings OK	Box 3093, 550 03 JÖNKÖPING	F
	Tel. 036/640 083, info@jonkopingsok.nu	
Kalmar RC	Storgatan 68 C 392 31 KALMAR	H
	info@kalmarrc.com	
	Jonas Andersson, tel. 070/37 95 774, kassor@kalmarrc.com	
Lenhovda IF	Box 42, 360 73 LENHOVDA	G
	Tel. 0474/21011, Fax.-21269, Pernilla Lundberg	
	info@lenhovdaif.se	
Lessebo OK	C/o Stig Karlsson, Februarivägen 17, 360 50 LESSEBO	G
	Tel. 0478/10193, lessebo.ok@semera.se	
Ljungbypolisens SolF	Box 311, 341 26 LJUNGBY	G
	Alf Holmqvist, tel. 0372/833 04, 74 30 52, fax. 0470/74 34 90	
Lönashults Golf	Håldalavägen 12, 342 53 LÖNASHULT	G
	Anders Svärd, 0470/75 72 56, 0459/38 669, anders.svard@telia.com	
Misterhults AIS	Brinkv. 3, 572 95 FIGEHOLM	H
	Ingemar Eriksson 070/336 43 03, emdahl_eriksson@hotmail.com	
Målerås IF	N. Måleråsvägen 38, 380 42 MÅLERÅS	H
	tel. 0481/31232, 070/5939045	
	jonas.mif.persson@hotmail.com	

20  10

Kalmarspelen - Ingvar Thomssons minne

Välkomna till årets sista
utomhustävling på Fredriksskans

Lördag 25 september

Vi ser fram emot spännande
tävlingar med många nya rekord!

Kalmar SK - Friidrott

Persnäs AIF	Österskogsvägen 2, 380 74 LÖTTORP tel./fax: 0485/25159, persnas.aif@telia.com Sven Gustafsson, tel. 0485/261 76, 070/678 48 75	H
Rydaholms Golf	C/o Åke Blomgren, Pilgatan 16, 330 17 RYDAHOLM 0472/20974, skidblomm@hotmail.com	F
Skullaryds SK	C/o Karl-Uno Sand, Rickelstorp, 575 91 EKSJÖ Tel. 0381/710 67, pac@dsmdata.se	F
Sommen-Bygdens SK	C/o Lennart Svensson, Mossebogat. 6 B, 573 61 SOMMEN Tel. 0140/304 41, Ulf Wiik, tel. 0140/306 51	F
Storebro SC	C/o Inge Ekström, Sevedegatan 5, 590 83 STOREBRO Tel/fax. 0492/300 42, info@storebrosporclub.se	H
Tjust Bike o. RC	Jättegatan 69 593 52 VÄSTERVIK Esbjörn Gustafsson, tel. 0490/321 63, esgustafsson@telia.com	H
IF Träningsvärk 1	C/o Ann-Christin Regnell, Morängatan 29, 593 80 VÄSTERVIK Johanna Hammarstedt, tel. 0490/126 59, j_hammarstedt@hotmail.com	H
Tyllinge IF	C/o Annelie Svensson, Sothem, 594 92 GAMLEBY Tel. 0493/650 06, annelie.svensson@vastervik.se Mats Johansson, tel. 0120/230 58, mats@cagone.se	H
Visingsö AIS	C/o B. Emanuelsson, Tunnerstav. 24, 560 34 VISINGSÖ Tel. 0390/406 98, 070/517 65 23, bert.emanuelsson@telia.com	F
Väckelsångs IK	Björkeborgsgatan 23, 360 14 VÄCKELSÅNG Jenny Lavesson, tel 0470-335 53, 070-519 25 53, jennylavesson@hotmail.com	G
Västerviks IK	Box 207, 593 23 VÄSTERVIK vikhockey.kansli@telia.com Mikael Wettermark 0490-356 16, 070-641 05 37	H
Västerviks OK	Vassbäcksv. 2, 593 53 VÄSTERVIK Tel. 0490-152 94, kansli@vasterviksok.se Rolf. E. Johansson, tel. 0490/307 60; Anna Hertin, Tel. 0490/103 64	H
Växjö AIS	VAIS-TORPET, Fylleryd, 355 92 VÄXJÖ Tel. 0470/23679, Per Sundberg, tel. 0470/450 66, 073/161 008	G
Växjö Norra IF	C/o Gunnar Dahl, Underfångsv.13, 352 51 VÄXJÖ Tel. 0470/80 24 41, gunnar.dahl@globalnet.net	G
Ålems OK	Helgesbo 6521, 389 93 ÅLEM Tomas Holmström, tel. 0499/250 07, kallerpk@telia.com	H
Örjansklubben	C/o J-O. Karlsson, Karstorp, 574 74 RAMKVILLA Tel. 0474/60255, info@orjansklubben.se	F

FÖRENINGSSAMMANSTÄLLNING

	F-LÄN	G-LÄN	H-LÄN	SUMMA
AKTIVA A	16	8	14	38
AKTIVA B	14	15	26	55
SUMMA	30	23	40	93

KRETSSAMMANSLUTNINGAR

Jönköpings Friidrottskrets	C/o Sture Ulfberg, Dagsländevägen 16, 561 48 HUSKVARNA Tel 036-14 48 20, 0706-04 08 06, sture@ulfberg.se
Kalmar Läns Friidrottskrets	Annlis Hellsten, Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN Tel/fax: 0491-839 47, 0708-839 470, annlis.hellsten@telia.com
Ölands Idrottskrets	Carl-Gustaf Nilsson, Vädursv. 2, 393 56 KALMAR Tel: 0480-285 39, 070/444 31 02, nilsson.calle@tele2.se

Misterhults AIS

inbjuder till

SKOMAKARELOPPET



Lördagen den 5 juni 2010

Terränglöpning, 9km / 4,5km / 1km / 300m.

Start / mål vid hembygdsparken i Misterhult. Start kl. 11, ungd. 10.

Vandringspris för 9km, plaketter till alla deltagare, utlottade priser,
gratis fika till alla löpare efter loppet. Tombola & korvförsäljning.

Sista anmälningsdag: 27 maj.

För mer information kontakta:

Ingemar Eriksson, tel. 0491-321 40, 070-336 43 03

Alla hälsas hjärtligt välkomna!

www.misterhultsais.se

SMÅLANDS FRIIDROTTSFÖRBUNDS TÄVLINGSPROGRAM 2010

(Med inlagt centrala programmet och övriga aktuella tävlingar)

NOV-09

21	lö	Folkungaspelen, UT, arena inomhus	Linköpings GIF
21-22	lö-sö	Adventspelen, UT, arena inomhus	Utby IK

DECEMBER

5-6	lö-sö	Julkappsjakten, NT+, arena inomhus	Göteborgs KIK
12	lö	Tomtespelen, NT+, arena inomhus	KA 2 IF
17	to	Luciasprintern, D, arena inomhus	IFK Växjö

JANUARI

6	on	Trettondagsträffen, D, arena inomhus	IK Hinden
9	lö	Resultattävling, D, arena inomhus	IFK Växjö
10	sö	Mini-LM, 10-11år, Kronoberg	Ljungby FIK
10	sö	Åhus indoors, UT+, arena inomhus	Åhus FK
16-17	lö-sö	IJDM 19, IUDM 12-17, allt utom långlopp	IFK Växjö
16-17	lö-sö	Sunna Open, UT+, arena inomhus	KA 2 IF
17	sö	IVDM 800 o 3000m	Inlagt ovan
22-24	fr-sö	Göteborgs Stavkarneval, NT+, arena inomhus	Örgryte IS
23	lö	LGIFs Vinterspel, UT+, arena inomhus	Linköpings GIF
23-24	lö-sö	NCC-spelen, NT+, arena inomhus	Malmö AI
24	sö	IVDM	Jönköp friidrottskrets
24	sö	Resultattävling, D, arena inomhus	FI Kalmarund
26	ti	Kretsmästerskap Jkpg, seniorer	Jönköp Friidrottskrets
30	lö	FEMLAGS-MATCH	Glasgow, GBR
30-31	lö-sö	Pallaspelen, NT+, arena inomhus	IK Pallas
30-31	lö-sö	Norrköping Indoor Games, UT+, arena inomhus	Golf Tjalve

FEBRUARI

2	ti	SamsungGalan, EAA, arena inomhus	Göteborgs FIF
6	lö	Mini-LM 10-11år, Jkpg	Jönköp friidrottskrets
6-7	lö-sö	Växjömångkampen, UT+, C, arena inomhus	IFK Växjö
6-7	lö-sö	IDM, IJDM 19, IUDM 17,16,15,14,13,12 mångkamp	Inlagt ovan
6-7	sö	Göteborgs Inomhus, UT+, arena inomhus	IK Vikingen
10	on	GE-galan, IAAF, arena inomhus	Spårv.FK, Hässelby SK
10	on	Kretsmästerskap Jkpg, 13-17år	Jönköp Friidrottskrets
13-14	lö-sö	KA2-spelen, UT+, arena inomhus	KA 2 IF
13-14	lö-sö	IDM + Långlopp för IJDM 19 o IUDM 12-17	Inlagt ovan
13-14	lö-sö	IVSM	Järvsö IF, Bollnäs FIK

20-21	lö-sö	STORA IJSM 19-22, IUSM 17	MAI / Heleneholm / Pallas
27	lö	Halmstad Indoor, UT, arena inomhus	IFK Halmstad
27-28	lö-sö	STORA IUSM 15-16	Golf Tjalve, IK Norrköping
27-28	lö-sö	STORA ISM	Stockholms FIF

MARS

1-6	må-lö	IVVM	Kamloops,CAN
6	lö	Barntävling 9-11 år, D, UT, arena inomhus	IFK Växjö
6-7	lö-sö	Löplabbet Inomhus, UT+, arena inomhus	Mölnalds AIK
6-7	lö-sö	ISM-IJSM-IUSM MÅNGKAMP	SFIF Tävlning, Sthlm
12-14	fr-sö	IVM	Doha, QAT
13-14	lö-sö	NORDEA REGIONMÄSTERSKAP, Götaland	KA 2 IF
19-21	fr-sö	IVNM	Jyväskylä, FIN
20-21	lö-sö	EUROPACUP VINTERKAST	Arles, FRA
27	lö	<i>Annelundsrundan</i> , D, asfalt-gata, 10+5,1+1,1km	Ljungby FIK
27	lö	Kastkarneval, IAAF, arena inomhus	IFK Växjö
27	lö	Swedbankspelen, D, arena inomh	Tranås AIF FI
27-28	lö-sö	Mini-LM, Kalmar län	IK Hinden + Kalmar SK
28	sö	VM-JVM TERRÄNG	Bydgoszcz, POL
28	sö	Campus Campen, UT+, arena inomhus	Ljungsbro FK

APRIL

2	fr	<i>Ring-Up loppet</i> , D, 5,8+2,9+1km	Oskarshamns SK
5	må	<i>Hallarydsloppet</i> , D, bland u, 21,3+10,2+6,2+3,2+1,2	Hallaryds IF
10	lö	<i>Skälbyloppet</i> , D, grus.park väg, 8+4,1+1,4 km	Högby IF
10	lö	GM i Marathon, sen o vet	Heleneholms IF
17	lö	<i>Vårstafetten</i> , C, Bland u, 42195m+34954m, 8str. Mållilla-Mörlunda SKI	
18	sö	DM, JDM, UDM, VDM i Terräng	Eksjö Södra IK
24-25	lö-sö	SM-JSM-USM-VSM TERRÄNG	IK Ymer, Borås
25	sö	NORDEAKAMPEN TERRÄNGSTAFETT	IK Ymer, Borås
25	sö	<i>Landsjön Runt</i> , D, Asf väg-gata, 12,5 km	IK Vista

MAJ

1	lö	<i>Växjöloppet</i> , C, Bland u, 21+10+4,5 km	IFK Växjö
2	sö	Terräng-ÖM, sen, ungd, vet	Föra AIK
4	ti	<i>Motionsstafett</i> , D, grus ,parkv, 1 km, 4 str	Storebro SC
5	on	<i>Våruset</i> , C, tj, Bland u, 5 km	IFK Växjö
6	to	<i>Våruset</i> , C, tj, Bland u, 5 km	IK Hakarpspojarna
7	fr	<i>Strandmilen</i> , D, asf, grus, 10+5km+1200+600m	Hultsfreds LK
7	fr	<i>Lilla kyrkstafetten</i> , D, asf-väg, 1+0,5 km, 8 str	Högby IF / Öl.Idr.krets
8	lö	<i>Ölands Kyrkstafett</i> , C, asf-väg, 64 km, 11 str.	Högby IF / Öl.Idr.krets
8	lö	Junespelen, C, UT+, arena	IK Hakarpspojarna
8	lö	Listermästerskapen blekinge, sen o vet	IF Udd
8	lö	<i>Wärnamo Kvartsmarathon</i> , C, bland u, 10549m+5 km	Wärnamo SK

9	sö	Majspelen, C, NT+, arena	Oskarshamns SK
9	sö	JDM 19, UDM 17, 16, 15, dag 1	Inlagt ovan
13	to	B-TEX Cup, C, UT+, arena	Villstads GIF
13	to	JDM 19, UDM 17, 16, 15, dag 2	Inlagt ovan
13	to	<i>Vimmerbyloppet</i> , D, bl.u., halvmarathon+10,5+5+2+1	Storebro SC
14	fr	<i>Lagårdsrännnet</i> , D, terr.stig, bland, 8+5+2 km	Skullaryds SK
15	lö	Marknadsspelen, C, UT+, arena	Skruvs IF
16	sö	VEM Mountain Running	Cerdanyola, ESP
16	sö	LAG-SM, Kval, grupp A och B	
16	sö	GÖTALANDSCUPEN, omgång 1	
19	on	<i>Drottning Margareta-Loppet</i> , C, tj, Bland u, 5 km	Kalmar SK
21-23	fr-sö	EUROPEAN YOUTH OLYMPIC TRIALS	Moskva, RUS
22-6/6		NORDEAKAMPEN KVAL	
22	lö	<i>Göteborgsvarvet</i> , Halvmarathon	Göteborgs FIF
23	sö	NORDIC CHALLENGE 10000m	Kerava, FIN
23	sö	WSK-spelen, C, UT. Arena	Wärnamo SK
25	ti	Råslättspelen, C, NT, arena	Jönköping. Friidr.krets
26	on	<i>Herrgårdsstafetten</i> , D, Asf-väg-gata, 5 km, 5 str.	Oskarshamns SK
27	to	<i>Råskinnat</i> , D, terrstig, skog, 8,5+1,5km	Anderstorps OK
28	fr	<i>Eksjö Stadslopp</i> , C, asf väg-gata, 10+5+2+1 km	Eksjö Södra IK
29	lö	<i>England Runt</i> , C, Bland u, 10+5+1,7 km	Markaryds FK
29	lö	ÖM, seniorer, 17, 15år	Högby IF
29-30	lö-sö	SM-JSM-USM STAFETT	Ränäs 4H
29/30	lö/sö	Lag-UDM, kvalomgång 1, Norra	Tranås AIF
30	sö	Lag-UDM, kvalomgång 1, Södra	Kalmar, F-stad, Hinden

JUNI

1	ti	<i>Linnéalunken</i> , C, Bland u, 5 km	Glasrikets RC
2	on	<i>Tjejlunken</i> , C, Tj, bland u, 6 km	OK Njudung
3	to	<i>Kalvinknatet</i> , D, knattelopp, bland u, 1,5km	Ljungby FIK / MAI
5	lö	<i>Stockholm Marathon</i>	Hässelby SK / Spårv.FK
5	lö	SM MARATHON	Inlagt ovan
5	lö	EUROPACUPEN 10.000M	Marseille, FRA
5	lö	<i>Skomakareloppet</i> , D, bl.u., 9+4,5+1+ 300m	Misterhults AIS
5-6	lö-sö	SWE-EST-FIN MÅNGKAMP	Täby IS
6	sö	Virdaspelen, D, UT+, arena	Alvesta FI
6	sö	UF Contact-spelen	UF Contact
6	sö	Folksam Challenge 1	Sävedalens AIK
8	ti	Folksam Challenge 2	Eskilstuna FI
12-13	lö-sö	Stora VDM	Vakant / ev. IK Sisu, Nässjö
12-13	lö-sö	JNM-UNM MÅNGKAMP	Randers, DEN
13	sö	Smålandsspelen, C, UT+, arena	IFK Växjö
13	sö	DM i stafett	Inlagt ovan
19	lö	GÖTALANDSCUPEN, omgång 2	

19-20	lö-sö	LAG-EM / First League	Budapest, HUN
19-20	lö-sö	Rosenbomsspelen, UT+, arena	KA 2 IF
20	sö	Habo Javelin Challenge, C, NT+, arena	Habo FIF-04
23	on	Vätterspelen, C, NT. Arena	Hovslätt/Habo/Bottn. IF
26-27	lö-sö	EUROPACUP MÅNGKAMP	Tallinn, EST
28-29	må-ti	Blekinges öppna DM	IF Udd

JULI

1	to	Sollentuna GP	Tureberg/Hässelby/Spårv.
2-4	fr-sö	Världsongdomsspelen, UT+arena	Göteborgs FIF
3	lö	<i>Grevskapsloppet</i> , D, bl.u., 10+5 km+3+1,5km	Visingsö AIS
3-4	lö-sö	Bottnarydskastet, C, IT, arena	Bottnaryds IF
4	sö	DM, VDM 10000m	Villstads GIF
6	ti	ÖM, veteraner	Högby IF
7	on	Personliga rek kväll, C, NT+, arena	Oskarshamns SK
9	fr	<i>Byrundan</i> , C, asf-väg-gata, 8+4+1,5km	Gamleby OK
9-11	fr-sö	Öresundsspelen	IFK Helsingborg
11	sö	Ölandsspelen, C, NT+, arena	Högby IF
11	sö	DM, VDM, JDM, UDM 5000m, 3000m, 2000m	Inlagt ovan
14	on	Kalmar Sommarspel, C, NT+, arena	Kalmar SK
15	to	Karlstad GP	IF Göta Karlstad
15	to	<i>Victorialoppet</i> , C, asf,grus väg-gata, 9+4+2 km	IFK Borgholm
15-24	to-lö	VEM Stadia	Nyiregyháza, HUN
17	lö	<i>Hornsjön Runt</i> , C, terr stig, 10,8+5,5+2,9+1,5 km	Högby IF
17-18	lö-sö	Laxaspelen	IFK Halmstad
20-25	ti-sö	JVM 19	Moncton, CAN
24	lö	<i>Ölands Marathon</i> , C, asf-väg, 42195m	Högby IF
24	lö	DM, VDM marathon	Inlagt ovan
24	lö	ÖM, marathon	Inlagt ovan
24-25	lö-sö	Stora DM + UDM 12-14år	Kalmar SK, F-staden
27-1 aug	ti-sö	EM	Barcelona, ESP
31	lö	<i>Ölandsjoggen</i> , D, asf-terräng, 10+4+2,5+1,5km	Pernäs AIF

AUGUSTI

1	sö	<i>Hultanasloppet</i> , D, bland u, 13,4+6,7+3,5+1,2 km	Hultanas SoFK
3	ti	Folksam Challenge 3	Malmö AI
4	on	Pers. rekordens tävling, D, arena	Växjö LK
6	fr	DN-galan, IAAF Diamond League	Stadionklubbarna, Sthlm
6-8	fr-sö	STORA VSM	Högby IF
7	lö	Sisuspelen, C, UT+, arena	IK Sisu, Nässjö
10	ti	Göteborgs GP	Göteborgs FIF
13-15	fr-sö	STORA USM 15-16	Kils AIK
13-15	fr-sö	STORA JSM 19-22, USM 17	IF Göta, Karlstad
17-23	ti-må	YOUTH OLYMPIC GAMES	Singapore, SIN

18	on	<i>Blodomloppet</i> , C, asf, grus, 10+5 km	Hovslätts IK
20	fr	<i>VP-milen</i> , C, asf väg-gata, 10+4+2+1 km	OK Njudung
20-22	fr-sö	STORA SM	Falu IK
21	lö	<i>Festilvalloppet</i> , D, bland u, 4,8+1,5 km	SK Graal.
22	sö	Lag-UDM, kvalomgång 2, södra	IK Hinden, Kalmar SK
22	sö	Lag-UDM, kvalomgång 2, norra	Arr sökes
27	fr	<i>Nya Sävsjö Stadslopp</i> , D, asf/väg, 10+5+1,6+1,2 km	IFK Sävsjö
27-28	fr-lö	SWE-FIN	Helsingfors, FIN
27-28	fr-lö	SWE-FIN (17 år)	Leppävaara, FIN
28	lö	VSM MARATHON	Lidköping IS
28-29	lö-sö	NORDEAKAMPEN FINAL	
28-29	lö-sö	NORDISKA JUNIORKAMPEN (19 år)	Akureyri, ISL
28-29	lö-sö	Kräftspelen, C, UT+, arena	Villstads GIF
29	sö	<i>Väckelsångsloppet</i> , C bland u, 17,7+8,5+4,5+2,3 km	Väckelsångs IK
29	sö	Mini-LM 10-11år för G-län	Alvesta FI
29	sö	Distriktsmatch 17år	Danmark
29	sö	ÖM, ungdomar 9, 11, 13år	Högbý IF

SEPTEMBER

1	on	LAG-SM	Spårvägens FK
3	fr	<i>Pangloppet</i> , D, asf.gata-väg, 5,1 km	Skillingaryds FK
4	lö	HIK-kampen, C, UT+, arena	Hovslätts IK
4	lö	Karlskronaspelen	KA 2 IF
4-5	lö-sö	SM-JSM-USM I MÅNGKAMP	Huddinge AIS
4-5	lö-sö	NORDEA REGIONMÄSTERKAP 13-14ÅR, GÖTALAND	Eksjö S:a IK
4-5	lö-sö	NORDISK-BALTISKT JUNIORMÄSTERSKAP (22ÅR)	Söderhamns IF
4-5	lö-sö	KONTINENTALCUPEN	Split, CRO
5	sö	<i>Nya Tråddragarrundan</i> , D, bland u, 8+5+3+1,5km	Gnosjö FK
10-12	fr-sö	SKOL-SM	Västerås FK
11	lö	<i>Stockholm Halvmarathon</i>	Spårv./Häss./Tureberg
11	lö	SM HALVMARATHON	Inlagt ovan
11	lö	<i>Hultsfreds Marathon</i> , D, asf, grus-parkv. 42+21 km	Hultsfreds LK
11	lö	DM, VDM halvmarathon	Inlagt ovan
12	sö	<i>Måleråsloppet</i> , D, grus-terr-stig-asf, 8+2km	Målerås IF
18	lö	<i>Hallbyjoggen</i> , D, 10+5km	IF Hallby SOK
18	lö	Lag-DM	Jkpg friidr.krets
19	sö	Lag-UDM, final	Wärnamo SK
19	sö	Lag-USM	Gefle IF
19	sö	<i>Ulfvelloppet</i> , D, terrst, grusv, 10+6+1km+300m	Södra Vi IF
19	sö	DM i terräng, M 12km, K 8km	Inlagt ovan
19	sö	<i>Sunnerbolloppet</i> , C, bland u, 20+10+5,2+1,5km	Ljungby FIK/FK Finn
24-26	fr-sö	<i>Lidingöloppet</i>	IFK Lidingö FI o SOK
25	lö	Kalmarspelen Ingvar Thomssons minne, C, NT+	Kalmar SK
26	sö	EFG-TAIF Spelen, C, NT+, arena	Tranås AIF FI

OKTOBER

2	lö	<i>Sollidenloppet</i> , C, asf grus-väg, 5,9 km	IFK Borgholm
2	lö	<i>Gummiloppet</i> , D, asf väg gata, 8 km	Rydaholms GIF
2-3	lö-sö	DM, JDM, UDM 17, 16, 15, 14, 13,12 mångkamp	Alvesta FI
9-10	lö-sö	DM Castorama	Hemmabanor
16	lö	VSM HALVMARATHON	Bålsta IK
16	lö	<i>Växjö Marathon</i> , C, asf-väg, 42195m	Växjö LK
17	sö	<i>Höglandsloppet</i> , D, terr stig, 10+5+2+1 km	IK Sisu, Nässjö
23	lö	NM-JNM TERRÄNG	Trondheim, NOR

NOVEMBER

DECEMBER

12	sö	EM-JEM TERRÄNG	Albufeira, POR
31	fr	<i>Anderstorps Sylvesterlopp</i> , D, asf/väg, 10+5+1,8km	Anderstorps OK
31	fr	<i>Kalmar Sylvesterlopp</i> , D, asfalt-gata, 10+5+2+1 km	Högby IF

FÖRKORTNINGAR I TÄVLINGSPROGRAMMET

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

VETERANCUPEN I MEDEL/LÅNGDISTANS

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 3 st DELTÄVLINGAR.
- Man måste vara anmäld i veteranklassen för att få räkna poäng.
- 5 bonuspoäng vid delt i samtliga deltävlingar.

Tävlingar

April 18	Terräng 4.000m	Eksjö Södra IK (Terräng DM)
Juni 12-13	800m o 1500m	Vakant, ev. IK Sisu (Stora VDM)
Juli 4	10.000 m	Villstad GIF (VDM 10.000m)
Juli 11	5.000m	Högby IF (Ölandsspelen / VDM 5.000m)
Juli 24	Marathon	Högby IF (Ölands Maraton / VDM Marathon)
Sep 11	Halvmarathon	Hultsfreds LK (Hultsfreds Marathon / VDM ½-mara)

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

Tre deltagare inräknas oavsett klass.

Priser i övrigt: Guld-, silver och bronsmedalj till de tre bästa i resp. klass.

OBS Arrangör! Resultatlistor alltid till Vet.kom.ordf. Ronny Krönvall, Svartkråkevägen 15, 331 42 VÄRNAMO, e-post: ronny.kronvall@telia.com

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 17,16,15 = 4, 3, 2, 1p.
UDM 14,13,12 = 3, 2, 1p, VDM = 2p.

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

Rune Ohlssons vandringspris till bästa kastarflicka under året.

Utses 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, sammanlagd 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

(Föreningar satsa mer medvetet att få tre veteraner att fullfölja veterancupen! De bildar laget för vandringspriset.) Alla åldersklasser ingår, M och K.

Fabbe Biörcks SPRINTERPOKAL, Män

Går till den med högst 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.

VÄLKOMMEN TILL

Öland och Persnäs AIF den 31/7 2010

Då arrangerar vi på Solvallen, Hallnäs

ÖLANDSJOGGEN

en tävling för hela familjen.

10 km, dam o herr	100:-	kl. 18.15
4 km, dam o herr	80:-	kl. 18.00
4 km, ungdomar 13-14 år	50:-	kl. 18.00
2,5 km, ungdomar 9-12 år	40:-	kl. 17.35
1,5 km, barn t.o.m. 8 år	40:-	kl. 17.15

Anmälan göres på Solvallens IP eller per tel. 0485-263 81 fre & lör (tävlingdagen) kl. 12-16. Upplysningar på kansliet 0485-251 59 mån-fre kl. 8-12, och genom vår hemsida www.paif.nu Minnesplaketter till alla som deltar m.m.



Eksjö Södra Idrottsklubb



*arrangerar följande tävlingar
under 2010*

18 april TERRÄNG-DM

28 maj EKSJÖ STADSLOPP

**4-5 sep NORDEA REGIONMÄSTERSKAP,
GÖTALAND, 13-14 ÅR**

Upplysningar

Roland Gustafsson, tel. 0381/61 15 00



Välkommen till BLODOMLOPPET i Jönköping 18 aug 2010



Nu för 13:e gången i Jönköping

HOVSLÄTT'S IK har äran att för trettonde gången tillsammans med BLODCENTRALEN arrangerar Blodomloppet i Jönköping. ALLA ÄR VÄLKOMNA ATT DELTA

START: Första starten går kl 18.30 den 18 augusti vid idrottsplatsen Ryhov där även målet är. Du kan välja mellan att gå, lunka eller springa 5 eller 10 km med klassindelning för damer och herrar. Promenadklassen är utan tidtagning. Övriga kommer att få tid och även sin målgång filmad för att senare kunna gå in på www.blodomloppet.se och se sig själv eller sina kamrater springa i mål. Alla som fullföljer får en t-shirt och medalj. Prisutdelning sker direkt efter loppet.

LAG: Anmäl er gärna i ett lag om 5 personer där en picknickkasse från ICA ingår i startavgiften. Det är valfritt inom laget att välja 5 eller 10 km. Lagdeltagarna deltar även individuellt.

AVGIFT: Startavgiften är 170 kronor för individuell anmälan och 850 kronor för lag. Registrerade blodgivare, innehavare av ICA Kort och ungdommar födda 1993 eller senare erhåller 40 kronor rabatt. Rabatterna kan ej kombineras. Om minst tre deltagare i laget är blodgivare eller innehar ICA Kort är startavgiften 700 kronor.

ANMÄLAN: Sista anmälningsdag är den 2 augusti. Anmäl dig eller laget direkt via vår hemsida www.blodomloppet.se där du även kan betala startavgiften med kort. Vill du hellre betala via plusgirot skall betalning vara oss tillhanda på pg nr: 719104-2 senast den 2 augusti, uppge det ordernr du fick vid anmälan. Du kan också använda det förtryckta inbetalningskortet i inbjudan.

EFTERANMÄLAN: Efteranmälan för individuell start kan göras via hemsidan mellan den 3 och 15 augusti eller på startplatsen (tävlingsdagen) mellan kl 15.00 och 17.30 mot en förhöjd avgift på 60 kr. LAG KAN INTE EFTERANMÄLAS. Vill du göra ändringar (t.ex. byta klass) i en anmälan kan det göras via e-post: jonkoping@blodomloppet.se utan avgift t.o.m. den 11 augusti. Fr.o.m. den 12 augusti kan ändringar endast göras på startplatsen (tävlingsdagen) mellan kl 15.00 och 17.30 mot en avgift på 50 kronor.

NUMMERLAPPEN: Nummerlappen hämtar du på Intersport A 6 fredagen den 13 augusti från kl 15.00 till 20.00. Du kan även hämta ut den på startplatsen tävlingsdagen mellan kl 15.00 och 18.00.

ALL NÖDVÄNDIG INFORMATION om loppet finns på www.blodomloppet.se
Du kan även ringa Hovslätts IK kansli 036-75 349 (OBS Kansliet är inte alltid bemannat).

Blodcentralen
www.geblod.nu



Boka 14 juli 2010

Då är det dags för

KALMAR SOMMARSPEL

En nationell tävling med senior- och ungdomsklasser.

Kalmar SK - Friidrott

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.
BEGÄR UPPLYSNINGAR AV SMÅLANDS FIF.



NYA TRÅDDRAGARRUNDAN

**Söndagen den 5 sept -10
vid Töllstorpshallen i Gnosjö**

**Klasser: M23, M40, M50, M60, K23, K40, P18,
F18, P16, F16, P13-14, F13-14, P11-12,
F11-12, P9-10, F9-10, P8, F8**

**Banlängd: Bana 1: 8.000 m. Bana 2: 5.000 m
Bana 3: 3.000 m, Bana 4: 1.500 m**

**Anmälan: Senast fredagen den 27 augusti till:
Gnosjö FK, Fritidsvägen, 335 32 Gnosjö
Fax 0370/926 70**

**Efteranm: Till kl. 10.00 tävl. dagen mot en extra av
gift av 25:-, 1:a start 10.30.**

**Avgifter: Bana 1: 75:-, bana 2-4 och motion: 30:-
Insättes på Gnosjö FK:s pg 41 23 69-1
samtidigt med anmälan.**

**Regler: Deltagare i tävl. klass skall tillhöra klubb
som är ansluten till Sv. Friidrottsförbundet.**

**Upplys: Christer Park 0370/998 37
Ingvar Lundberg 0370/821 17**

**VÄLKOMNA ALLA "LÅNGSKUBBARE"
till den 43:e Tråddragarrundan!**

Gnosjö Friluftsklubb



Rekv. från Smålands FIF, 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	5:-
SMÅLANDS-BÄSTA 1978 o tid.	5:-
SMÅLANDS-BÄSTA senare än 1978.....	15:-
ÅRSBERÄTTELSE.....	10:-
100-bästa genom tiderna M + K	50 + 50:-
50-bästa inomhus genom tiderna.....	50:-

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, Fax 30 50 05
www.sr.se/jonkoping, sporten@jkpg.sr.se

RADIO KRONOBERG

Box 62, 351 03 Växjö, tel. 0470/72 60 50, Fax 72 60 60
www.sr.se/kronoberg, sporten@kron.sr.se

RADIO KALMAR

391 83 Kalmar, tel. 0480/45 80 00, Fax 295 55
www.sr.se/kalmar, sport@kalm.sr.se

SVT "SMÅLANDSNYTT"

Box 3050, 350 33 Växjö, tel. 0470/77 88 00, Fax 77 88 10
www.svt.se/smalandsnytt, smalandsnytt@svt.se

Minneslista för RESULTATLISTOR

Efter varje friidrottstävling (stor som ett SM eller liten som en klubbävling) skall arrangören sammanställa en fullständig resultatlista för tävlingen.

I alla resultatlistor måste följande saker finnas angivna:

Tävlingsplats, Tävlingsdatum, Arrangör, Tävlingsledare, Vindförhållande
Samtliga resultat inkl. försök etc. Födelseår på delt. (Kräv uppgift vid AN-MÄLAN!), redskapsvikt och häckhöjd vid berörda grenar. Skriv resultatlista i klassföljd (män osv) och grenordning (100 m osv). Blanda ej!

RESULTATLISTA FÖR TÄVLING SKALL SNARAST

(om möjligt inom 8 dagar) **SÄNDAS TILL:**

- **SFIF STATISTIK**, Box 11, 171 18 SOLNA
- **SMÅLANDS FIF**, markus.andersson@smfif.se fax: 0481/55 04 04
Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO
- **VARJE FÖRENING** som haft deltagare med
- **VARJE DISTRIKTSFÖRBUND** som haft deltagare med
- **"TILL VÅR DATABAS"** Anders Grönvall, a.gronvall@telia.com
Igelkottsvägen 10, 553 07 JÖNKÖPING

SAMT TILL SMÅLANDS FIF:S STATISTIKFÖRARE för "BACKUP":

(ej terräng/långlopp, dock maraton och halvmaraton.)

- **Bo Björkholm**, Skorstensgatan 112, 393 63 KALMAR
kalmarbo@telia.com (**Veteraner M/K 35 o. äldre, arena**)
- **Vakant** (Tidigare Kettie Gustavsson) (**Alla åldersklasser**)
- **Allan Henriksson**, Svarttorp, 560 28 LEKERYD, Fax: 036/810 18,
stenallan@tele2.se (**Marathon o Halvmarathon**)
- **Vakant**, (Tidigare Stefan Holst) (**Ungdom P/F13 och P/F12**)

Resultatlistor kan skickas med vanlig post, via fax eller e-post, dock räcker ej att lägga ut resultat på hemsidan.

**Slarva ej med resultatlistor,
beakta det som står ovan!**

REGLER FÖR SANKTION

och hur olika tävlingar anses sanktionerade.

Nytt 2010:

Ansökan om sanktion, både distrikts och central, görs numera i det nya FRIDA-systemet, som föreningen kommer åt via sin hemsida på IdrottOnline.

Senast 31 okt för att komma med i tävlingsprogrammen "från början", därefter gäller senast 10 dagar innan aktuellt tävlingsdatum.

Nytt 2010:

Sanktionsavgifter är helt slopade till Smålands FIF, både den fasta avgiften på arenatävlingar med distriktssanktion (100kr) och den rörliga avgiften på alla långlopp, distrikts (12% av anm.avg.) och central (6%).

Till Svenska Friidrottsförbundet är den rörliga delen på centralt sanktionerade långlopp = >200 deltagare (4,10kr/start) slopad, den fasta summan kvarstår dock, arena (500kr/dag) och långlopp/stafett (1000kr).

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, UDM = Ungdoms-DM, VDM = Veteran-DM och IDM = Inomhus-DM. M = Män, K = Kvinnor, P = Pojkar, F = Flickor.

UTLYSNING/INBJUDAN

Arrangör skall sända inbjudan ca en månad innan tävlingsdagen till föreningar klassade **AKTIVA A** och vid terräng-DM, 10.000m, 5.000m, maraton och halvmaraton även till föreningar klassade såsom **AKTIVA B**.

OBS: "för kännedom" även till: **SMÅLANDS FIF**, markus.andersson@smfif.se
fax: 0481/55 04 04, Kungshallsv. 10 382 43 NYBRO och till **TÄVL.KOM. ORDF.**
Anders Andersson, anders@betesport.nu St. Skog, 333 43 SKEPPSHULT.

ANMÄLAN

Till DM-tävling skall göras skriftligt och vara arrangör tillhanda senast tio dagar före tävlingsdagen. Dock skall anmälan som är poststämplad minst elva dagar före tävlingsdag godkännas. 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, Mångkamps-DM och Stafett-DM, där Smålands FIF står för priskostnaden. Om DM-arr. gått med förlust kan ekonomiskt bidrag sökas hos Smålands FIF mot ekonomisk redovisning.

ANMÄLNINGSavgifter

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

OBS / NYTT: 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= 60:–

17 år o yngre= 40:–

Arena 10.000 m, Terräng, Hel- o halvmarathon

18 år o äldre= 80:–

17 år o yngre= 40:–

Stafetter

18 år o äldre för lag= 120:–

17 år o yngre= 100:–

Mångkamp

18 år o äldre= 140:–

17 år o yngre= 80:–

Klubblag

DM = 200:- per lag till arrangör. UDM = 100:- per lag till Smålands FIF.

Efteranmälan: 2 ggr. ordinarie avgiften.

Arrangörsbidrag: 2000:- för Lag-UDM-finalen.

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. 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 endast en start blir man off. distriktsmästare men tilldelas Smålands FIFs guldmedalj istället för RF-tecknet. Beakta detta!

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

Anm. P.g.a. att man numera kan efteranmäla sig har det tidigare att tävling skall avlysas vid en anmälan borttagits.

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. Resultatlista skall utsändas till berörda. (Ett ex. till: Svenska FIF, Statistikkommittén, Smålands FIF kansli, Smålands FIF:s statistikföreare och till deltagande föreningar.) Kan sändas per fax och e-post (Dock gäller inte att resultatlista endast utlägges på arrangörs hemsida).

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 åldersklas. 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

som tävlar för Smålandsklubb äger rätt att delta i JDM 19 och UDM, under förutsättning att vederbörande äger rätt att delta i annan sanktionerad tävling. För DM M/K gäller dock motsvarande regel som för SM, som betyder vistelse i Sverige 2 år.

ÖVRIGA BESTÄMMELSER

När DM, JDM, UDM, VDM är inlagt i annan tävling skriv särskild inbjudan till DM osv. Likadant vid resultatlista. DM-status skall markeras!

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 och VDM 2010

UTOMHUS

18 APRIL. DM, JDM, UDM, VDM I TERRÄNG

Endagsarr. Åldersbundet utom i sen. M/K, arr: Eksjö Södra IK

M/K, P/F19, P/F17, P/F16, P/F15, P/F14 och VET = 4km

P/F13, P/F12 = 2km

Lagtävling. (3-manna "automatiskt") I P/F 17-16, 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.

9 MAJ. JDM 19, UDM 17, 16, 15. DAG 1

Arr: Oskarshamns SK (Inlagt i Majspelen)

P/F 19/17/16: 200m, 400m, 1500m, 100/110m häck, höjd, tresteg, kula, slägga

P/F 15: 300m, 80/100m häck, höjd, tresteg, kula, slägga

P/F 17/15: Stafett 3x800m

I stafetterna P/F: En och samma ungdom får deltaga endast i en åldersgrupp men äger rätt att starta i högre åldersgrupp för att fylla ut ett lag. Dock måste laget innehålla minst två i aktuell åldersgrupp. (Åldersgrupp ex. 16-17).

13 MAJ. JDM 19, UDM 17, 16, 15. DAG 2

Arr: Villstad GIF (Inlagt i B-TeX Cup)

P/F 19/17/16/15: 100m, 800m, 2000/1500mH, 300mH, stav, längd, diskus, spjut

P/F 17/15: Stafett 4x100m

12-13 JUNI. STORA VDM

Tvådagarsarr. Arr: Vakant, ev. IK Sisu, Nässjö.

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

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

I veteranstafetten måste laget innehålla minst två 50 år och äldre

13 JUNI. DM I STAFETT

Endagsarr. Arr: IFK Växjö (Inlagt i Smålandsspelen)

M/K = 4x100m, 4x400m. M= 4x1500m, K= 3x1500m

4 JULI. DM, VDM 10.000M

Endagsarr. Arr. Villstad GIF

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

Tiderna avgörande för plac. och "dubbelpacering" gäller i sen + egen klass.

11 JULI. DM, VDM, JDM, UDM 5000M, 3000 o 2000M

Endagsarr. Arr: Högby IF (Inlagt i Ölandsspielen)

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

F19, P/F17: 3000m

P/F 15, 14: 2000m

24 JULI. DM o VDM MARATHON

Endagsarr. Arr: Högby IF (Inlagt i Ölands Marathon)

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

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

24-25 JULI, STORA DM OCH UDM 14,13,12

Tvådagarsarr. Arr. Kalmar SK, FIK Färjestaden. (Åldersbundet utom i seniorer)

Dag 1

M/K: 100m, 400m, 1500m, 100/110m häck, stav, tresteg, kula, spjut

P14: 300m, 800m, 100m häck, 1500m hinder, höjd, tresteg, kula, diskus

F14: 300m, 800m, 80m häck, 1500m hinder, stav, längd, slägga, spjut

P13: 200m, 600m, 60m häck, höjd, tresteg, kula, diskus

F13: 200m, 600m, 60m häck, stav, längd, slägga, spjut

P/F12: 200m, 600m, 60m häck, stav, längd, diskus, spjut

P/F13: 4x80m, i laget kan yngre ingå

Dag 2

M/K: 200m, 800m, 400m häck, 3000m hinder, höjd, längd, diskus, slägga

P14: 100m, 300m häck, stav, längd, slägga, spjut

F14: 100m, 300m häck, höjd, tresteg, kula, diskus

P13: 80m, 1500m, stav, längd, slägga, spjut

F13: 80m, 1500m, höjd, tresteg, kula, diskus

P/F12: 80m, 1500m, höjd, tresteg, kula, slägga

P/F13: 3x600m, i laget kan yngre ingå

OBS: MAX 3 GRENAR PER DAG (gäller UDM 12-14år).

11 SEP. DM, VDM HALVMARATHON

Endagsarr. Arr: Hultsfreds LK (Inlagt i Hultsfreds Marathon)

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

Räknas "dubbelt" egen åldersklass + seniorer.

19 SEP. LÅNG-DM I TERRÄNG

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

M 12km

K 8km

Lagtävling tremanna (automatiskt)

2-3 OKT. DM, JDM 19, UDM 17,16,15,14,13,12 I MÅNGKAMP

Tvådagarsarr. Arr: Alvesta FI (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: 100m 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, boll, höjd, 600m)

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

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

9-10 OKT. DM I CASTORAMA

Föreningars arrangemang på hemmabanor. Ej åldersbundet.

M/K. Ind. 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.

Arrangör skall innan tävling kolla upp detta och "märka" varje deltagare med klass/klasser (Veteran är automatiskt med även i seniorklass enl. SmFIF:s särskilda beslut)

FÖR INOMHUS 2011 PLANERAS:

STORA IDM M/K o IVDM 800M OCH 3000M

Tvådagars. Arr: KA2 IF (Inlagt i Sunna Open eller KA2-spelen)

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

M/K 35-80: 800m, 3000m

DM, IJDM 19, IU DM 17, 16, 15, 14, 13, 12 I MÅNGKAMP

Tvådagarsarr. IFK Växjö (Inlagt i Växjömångkampen)

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, 14: 7-kamp (Dag 1: 60m, stav, längd, Dag 2: 60m häck, höjd, kula, 600m)

F17, 16, 15, 14: 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)

IJDM 19, UDM 17, 16, 15, 14, 13, 12

Tvådagarsarr. IFK Växjö

P/F 19, 17, 16, 15, 14: 60m, 60m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, vikt

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

LÅNGLOPP FÖR IJDM 19, IU DM 17, 16, 15, 14, 13, 12

En eller tvådagarsarr. KA2 IF (Inlagt i Sunna Open eller KA2-spelen)

P/F 19, 17, 16: 400m, 1500m

P/F 15, 14: 200m, 1000m

P/F 13, 12: 200m, 800m

STORA IVDM

Endagarsarr. Jönköpings Friidrottskrets.

M/K: 60m, 60m häck, höjd, längd, kula.

GRENAR OCH KLASSER VID KLUBBLAGS DM OCH UDM 2010

18/9, ARR: JÖNKÖPINGS FRIIDROTTSKRETS

Anmälan och startavgift (200kr) direkt till arrangören.

Resultat 2009:

Män

1. IK Hakarpspojarna	83,0
2. IK Sisu	81,0
3. FI Kalmarsund	72,0
4. Hovslätts IK	71,5
5. Tranås AIF	58,5
6. Eksjö Södra IK	51,0
7. Habo FIF-04	27,0

Kvinnor

1. IK Hakarpspojarna	81,5
2. FI Kalmarsund	71,0
3. Tranås AIF	69,5
4. Villstad GIF	66,0
5. Hovslätts IK	63,0
6. Habo FIF-04	46,0
7. IK Sisu	42,0

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

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

UDM FÖR KLUBBLAG 15, 13, 11

Nytt för i år: Inga kval i P/F15, utan final direkt. Efteranmälan är möjlig.

NORRA GRUPPEN

Omg. 1, 29 el 30 maj. Arr. Tranås AIF

Omg. 2, 22 aug. Arr. Vakant

	P15	F15	P13	F13	P11	F11
Habo FIF-04	1	1	1	1	1	1
IK Hakarpspojarna	1	1	1	2	1	1
Hovslätts IK	1	1	1	2	1	2
Ljungby FIK		1	1	1		1
IK Sisu ?						
Stensjöns IF			1		1	1
Tranås AIF FI		1	1	1	1	1
Villstads GIF			1	1	1	1
Wärnamo SK	1			2		
Summa lag	4	5	7	10	6	8

SÖDRA GRUPPEN

Omg. 1 30 maj i Kalmar. Arr: Kalmar SK, FIK Färjestaden, IK Hinden

Omg. 2 22 aug i Nybro. Arr: IK Hinden, Kalmar SK

	P15	F15	P13	F13	P11	F11
FIK Färjestaden			1	1		1
IK Hinden	1					1
Högby IF		1	1	1	1	1
Kalmar SK		1	1	2	1	2
FI Kalmarsund	1	1				
Markaryds FK					1	1
Oskarshamns SK						1
IFK Växjö	1	1	2	3	2	2
Summa lag	3	4	5	7	5	9

Lag till final går från samtliga grupper och klasser = plac 1,2,3 med förbehåll att en förening kan bara få högst två lag till final

Grenar

Pojkar och flickor 15

Final: 100m, 800m, 2000m, 80/100mH, höjd, längd, tresteg, kula, diskus, spjut, staf.4x100m

Pojkar och flickor 13

Match 1: 80m, 600m, 60m häck, höjd, tresteg, spjut, diskus, staf. 4x80m

Match 2: 80m, 200m, 1500m, längd, stav, kula, slägga, staf.4x80m

Final: 80m, 200m, 1500m, 60m häck, höjd, längd, tresteg, kula, diskus, spjut, staf. 4x80m

Pojkar och flickor 11

Match 1: 60m, 600m, 60m häck, höjd, längd, kula, spjut, staf. 5x60m

Match 2: 60m, 200m, 1500m, höjd, tresteg, kula, diskus, staf. 5x60m

Final: 60m, 600m, 60m häck, höjd, längd, tresteg, kula, diskus, spjut, staf. 5x60m

PM för DM/UDM, KLUBBLAG

Varje deltagare har rätt deltaga i två grenar plus stafett i samtliga åldersgrupper.

Varje lag ställer upp med en deltagare per gren individuellt.

I män och kvinnor får alla åldersklasser deltaga.

I UDM får deltagare gå upp i högre åldersklass ifall man vill fylla ut ett äldre lag. Deltagare får dock inte byta lag eller åldersklass i andra kvalmatcher i förhållande till den första. Ett lag måste bestå av minst tre deltagare.

I finalmatch får deltagare byta lag och åldersklass i förhållande till kvalmatcherna. Lagbyte gäller ju endast de som har 2 lag. I finalmatch kan ungdom 15, 13, 11 endast deltaga i en åldersklass men kan dessutom deltaga i M/K.

Poängberäkning: Efter antalet deltagande lag matchdagen. (Alltså inte efter anmälda eller ex.vis. i första matchen deltagande lag) vid 6 lag = 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Endast 4 försök vid UDM för klubbtag i längd och tresteg samt i samtliga kast. Detta gäller vid både kvalomgång och final.

Skulle vid match lag stanna på samma poäng, avgör antal grensegrar, därefter plac. i avslutande stafetten.

Arrangör sänder inbjudan till deltagande klubbar i god tid och inbjudna lag har skyldighet lämna laguppställning senast 2 dagar innan match.

Det är ett önskemål att tidsprogram anges i inbjudan till match i DM/UDM klubbtag!

Strykningsavgift: Anmält lag, som ej kommer till start erlägger 200:-, som insändes till Smålands FIF.

ALLMÄNNA REGLER VID DM, JDM

Vid Stora DM, 5000 m, 10000 m, mångkamp, hel- och halvmarathon, terräng och inomhus seniorer "räknas dubbel" 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.

OBS OBS - 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.



IFK VÄXJÖ:S ARRANGEMANG 2010

VÄXJÖLOPPET
1 maj

VÅR RUSET
5 maj

SMÅLANDSSPELEN
13 juni

Kontakta oss gärna för mer information!

IFK Växjö, Box 3007, 350 33 VÄXJÖ

Tel. 0470-161 16, Fax. 0470-103 56

Mail: info@ifkvaxjo.se

Hemsida: www.ifkvaxjo.se



GÖTALANDSCUPEN 2010

Match 1 = 16 maj, match 2 = 19 juni. Arr: Oklart. Hemsida: Gotalandsregionen.tjalve.nu
Förslag på serieindelning efter res-09, men innan klubbarna anmält sig (kan ändras).

Div 1 Kvinnliga

Eslövs AI (fr. LagSM-kv)
FI Kalmarsund
GoIF Tjalve, lag 1
IF Udd
Motala AIF
Göteborgs KIK (fr. d.2)

Div 2 Kvinnliga

IFK Trelleborg (fr d.1)
IK Orient
Hovslätts IK
IK Sisu
Tranås AIF (fr. div 3 n)
Lerum FI (fr. div 3 s)

Div 3 norra Kvinnliga

Mariestads AIF (fr. d.2)
IK Norrköping (fr. d.2)
Villstad GIF
IK Ymer
GoIF Tjalve, lag 2
Finspångs AIK
IK Kville
Linköpings GIF

Div 3 södra Kvinnliga

FIF Gnistan
Hässleholms AIS
Ängelholms IF
Vittsjö GIK
Sävedalens AIK
UF Contact

Div 1 Manliga

IF Kville
IFK Helsingborg
Sävedalens AIK
IK Norrköpings FI
FI Kalmarsund (fr. d.2)
IK Orient (fr div 2)

Div 2 Manliga

IK Ymer (fr. div 1)
Högby IF
Hovslätts IK (fr. div 3 n)
IFK Trelleborg (fr. d.3 s)
Brattås CK (fr. div 3 n)
Åhus FK (fr. div 3 s)

Div 3 norra Manliga

Finspångs AIK
Klippans FK
Alingsås FI (fr. LagSM-kv)
Linköpings GIF

Div 3 södra Manliga

Eslövs AI FI (fr. div 2)
Vittsjö GIK (fr. div 2)
IF Udd (fr. div 2)
Hässleholms AIS
UF Contact
FIF Gnistan

SVENSKA FRIIDROTTSCUPEN MED LAG-SM

Sv.Friidrottscupen är friidrottens elitserie för klubbtag som leder fram till Lag-SM, som ligger i toppen. De fyra främsta från året före är direktkvalificerade och resterande två lag är vinnarna från de två kvalmatcher som går tidigare under våren.

LAG-SM

Arr: Spårvägens FK den 1 sep

MÄN

Spårvägens FK
IF Göta
Ullevi FIK
Hammarby IF
Kvalificerat lag från grupp A
Kvalificerat lag från grupp B

KVINNOR

Ullevi FIK
Spårvägens FK
Hässelby SK
IF Göta
Kvalificerat lag från grupp A
Kvalificerat lag från grupp B

SVENSKA CUPEN, KVALMATCHER

Grupp B Arr: ej klar, den 16 maj

MÄN

IFK Växjö (fr. Lag-SM)
GoIF Tjalve
Mölnåls AIK
IK Hakarpspojkarna
IK Sisu
IFK Lund (fr. Götalandscupen Div 1)

KVINNOR

IFK Växjö (fr. Lag-SM)
IK Hakarpspojkarna
Mölnåls AIK
IFK Lund
IFK Helsingborg
GoIF Tjalve (fr. Götalandscupen Div 1)

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, F13, F12	76.2	6	11.75	7.65	10.00
80	F15, F14	76.2	8	12.00	8.00	12.00
100	K, K22, F19, P15, P14	84.0	10	13.00	8.50	10.50
100	F17, F16	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
300	P19	91.4	7	45.00	35.00	45.00
300	P17	84.0	7	45.00	35.00	45.00
300	P15,F15,F19,F17,P14,F14	76.2	7	45.00	35.00	45.00
400	M, M22	91.4	10	45.00	35.00	40.00
400	K, K22	76.2	10	45.00	35.00	40.00

HÄCKREGLER FÖR VETERANER (Fet = Ändringar fr.o.m. 1 maj -10)

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	106,7	10	13,72	9,14	14,02
110	M40-45	99,1	10	13,72	9,14	14,02
200	K70+, M80+	68,6	5	50,00	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

Anm 1. 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.

Anm 2. 40 m och 50 m förekommer endast inomhus, 40 m då normalt i formen 2x40 m (jämför 4.12.1 Anm1). Även 60 m är – utom för P12/F12 – avsett för inomhustävlingar.

HINDER

1500m: 76,2cm: P15, F15-17

2000m: 91,4cm: M22, P17-19

76,2cm: K22, F19, M60+, K35+

3000m: 91,4cm: M, M35-55

76,2cm: K

REDSKAPSVIKTER

Klass	Kula kg	Diskus kg	Slägga kg	Spjut g	Boll g	Vikt kg
M, M22	7.26	2.0	7.26	800	–	15.0
P19	6.0	1.75	6.0	800	–	–
P17	5.0	1.5	5.0	700	–	–
P14, 15	4.0	1.0	4.0	600	–	–
P12, 13	3.0	0.6	3.0	400	300	–
K, K22, F19	4.0	1.0	4.0	600	–	–
F17	3.0	1.0	4.0	600	–	–
F14, 15	3.0	0.6	3.0	400	–	–
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 (Fet = Ändr fr. 1 maj -10)

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	400	–	5.45
K75-80+	2.0	0.75	2.0	400	–	4.00

Victorialoppet och Lilla Victorialoppet Borgholm-Öland 15 juli 2010

30-års-Jubiläum!

Semestertider med sol, bad och mysig atmosfär. Packa väskan och styr färden till Öland och deltag i sydöstra Sveriges populäraste tävlings- och motionslopp. Alla fakta hittar du på www.victorialoppet.se eller i vår inbjudan som du kan beställa på tel. 0485-10095.

- Spring för Kung och Fosterland -

IFK BORGHOLM
0485-10095, fax 0485-12101
ifkborgholm@telia.com
i samarbete med tidningen ÖSTRAN

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. deltagare 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							} 12
	Individuellt.....	12	8	4	-	-	-	
	lagtävling 1.....	10	-	-	-	-	-	
	lagtävling 2.....	4	-	-	-	-	-	
	Svenskt mäst. SM							} 10
	Individuellt.....	10	6	3	-	-	-	
	lagtävling 1.....	8	5	2	-	-	-	
	lagtävling 2.....	3	1	-	-	-	-	
	Landskapsmatch och landsdelsmäst.							} 6
	Individuellt.....	6	4	2	-	-	-	
	lagtävling 1.....	5	-	-	-	-	-	
	lagtävling 2.....	2	-	-	-	-	-	
	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.

DEN 31 DEC. 2009 GÄLLANDE SMÅLANDSREKORD I FRIDROTT MÅN

100 m	10,48	Christofer Ohlsson	IFK Växjö	1999
200m	21,11	Anders Faager	Wärmamo SK	1972
400 m	46,29	Anders Faager	Wärmamo SK	1972
800 m	1,48,75	Patrik Johansson	IFK Växjö	1992
1000 m	2,20,98	Patrik Johansson	IFK Växjö	1993
1500 m	3,40,91	Patrik Johansson	IFK Växjö	1993
1 mile	4,01,72	Patrik Johansson	IFK Växjö	1994
3000 m	7,59,20	Kent Claesson	Skillingaryds FK	1999
5000 m	13,31,54	Kent Claesson	Skillingaryds FK	1998
10000	28,53,6	Nils-Bertil Kallrson	Västerviks IF	1973
Halvmarathon	1,05,11	Kent Claesson	Skillingaryds FK	1996
Maraton	2,17,19	Carl-Johan Olofsgård	Södra Vi IF	1991
Hinder 3000 m	8,34,89	Henrik Ahnström	Brittatorps TK	2005
Häck 110 m	13,89	Ulf Söderman	IK Hakarpspojarna	1987
Häck 400 m	52,44	Frans Hällqvist	Skruvs IF	1991
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	62,58	Kristian Pettersson	IFK Växjö	1994
Slägg 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 Kalmarstrand	2009
Stafett 4x100 m	41,36	IFK Växjö (Daniel Gyuricsko, Björn Gunnarsson, Joakim Larsson och David Nilnor)		1990
Stafett 4x200 m	1,28,2	Wärmamo SK (Stefan Norder, Curt Johansson, Sven-Olof Bystedt och Anders Faager)		1969

Stafett 4x400 m	3, 14,4	Wärnamo SK (Sven-Olof Bystedt, Joel Svensson, Curt Johansson, Anders Faager)	1971
Stafett 4x800 m	7, 29,25	IFK Växjö (Stefan Pettersson, Lars Pettersson, Magnus Sjövik, Patrik Johansson)	1991
Stafett 4x1500 m	15, 33,50	IFK Växjö (Frederic Karlsson, Kent Claesson, Mikael Anderson, Patrik Johansson)	1993
Stafett 1000 m	1,54,7	IFK Växjö (Owe Jonsson, Stefan Barck, Tore Hedner, Carl-Gustaf Johansson)	1961
Staf 4x100 m (D-lag)	42,83	Robert Eliasson, Noah Likhaya, Michael Silander, David Nilnor	1991
Staf 4x400 m (D-lag)	3,24,10	Jerker Asplund, Jan-Ake Karlsson, Magnus Gustavsson, Frans Hällqvist	1992
Stafett 1000 m (D-lag)	1,55,7	Lars Åke Norberg, Joel Svensson, Curt Johansson, Anders Faager	1971
INOMHUS			
60 m	6,81	Tobias Karlsson	1998
200 m	21,71	Christofer Ohlsson	2002
400 m	48,89	Tobias Karlsson	1998
800 m	1,50,14	Patrik Johansson	1994
1500 m	3,45,95	Kent Claesson	1997
1 mile	4,15,5	Peter Fallénius	1988
3000 m	7,48,44	Kent Claesson	1997
Häck 60 m	7,80	Ulf Söderman	1987
Höjd	2,21	Stefan Karlsson	1981
Stav	5,70	Peter Widén	1996
Längd	7,63	Nicklas Wiberg	2009
Tresteg	15,48	Daniel Lennartsson	2009
Kula 7,26	18,22	Kristian Pettersson	2001
Vikt	18,67	Robert Melin	2007
Sjukamp	5.685e	Nicklas Wiberg	2007
Stafett 4x200 m	1,29,53	IFK Växjö (Daniel Gyuricsko, Björn Gunnarsson, Joakim Larsson, David Nilnor)	1991
		IFK Växjö	1998
		IFK Växjö	2002
		IFK Växjö	1998
		IFK Växjö	1994
		IFK Växjö	1994
		Skillingaryds FK	1997
		OK Njudung	1988
		Skillingaryds FK	1997
		IK Hakarpspojarna	1987
		IK Sisu	1981
		IFK Växjö	1996
		FI Kalmarsund	2009
		IFK Växjö	2009
		IFK Växjö	2001
		Bottnaryds IF	2007
		FI Kalmarsund	2007

KVINNOR

100 m	11,48	Carolina Klüft	IFK Växjö	2004
200 m	22,98	Carolina Klüft	IFK Växjö	2003
400 m	53,17	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
800 m	2,04,48	Monica Magnusson	Jönköpings AIF	1986
1500	4,10,72	Johanna Nilsson	Högbý IF	2003
1 mile	4,54,13	Annika Fasth	IFK Växjö	1994
3000 m	9,01,01	Ida Nilsson	Högbý IF	2006
5000 m	15,33,18	Ida Nilsson	Högbý IF	2004
10000 m	33,37,65	Malin Öhrn	IFK Växjö	2002
Halvmarathon	1,14,34	Monica Signahl	IFK Växjö	1991
Marathon	2,42,27	Monica Signahl	IFK Växjö	1991
Hinder 3000 m	9,39,24	Ida Nilsson	Högbý IF	2006
Häck100 m 84,0	13,15	Carolina Klüft	IFK Växjö	2005
Häck 400 m 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	15,05	Carolina Klüft	IFK Växjö	2006
Diskus 1,0	52,20	Ulla Buuts	Jönköpings AIF	1974
Släggå 4,0	62,15	Rebecka Kvist	Alvesta FI	2007
Spjut 600	55,91	Anna Wessman	IFK Växjö	2009
Sjukamp	7,032 e	Carolina Klüft	IFK Växjö	2007
Stafett 4x100 m	45,62	IFK Växjö (Stina Smibacker, Carolina Klüft, Emma Magnusson, Ulrika Johansson)		2007
Stafett 4x200 m	1,42,56	Hovslätts IK (Karin Wibring, Eva Johansson, Anneli Wahl, Ann Axelsson)		1982
Stafett 4x400 m	3,38,92	IFK Växjö (Emma Magnusson, Ulrika Johansson, Stina Smibacker, Carolina Klüft)		2007
Stafett 4x800 m	9,02,53	IFK Växjö (Annica Gunnarsson, Annika Fasth, Malin Johansson, Annette Karlsson)		1993

Stafett 3x1500 m	13,57,43	IFK Växjö (Malin Öhrn, Hanna Holst, Jessica Gyffe)	2002
Stafett 1000 m	2,12,42	IFK Växjö (Janna Abrahamsson, Linda Hansson, Linda Flygare, Jenny Järgren)	1993
Staf 4x100 m (D-lag)	48,12	Hanna Adriansson, Ida Carlsson, Rebecca Moyo, Gabriella Nykvist	2008
Staf 4x400 m (D-lag)	4,21,41	Åsa Ahlstrand, Jenny Kjellman, Malin Johansson, Camilla Benjaminsson	1992
Stafett 1000 m (D-lag)	2,15,0	Eva Johansson, Chatrin Landholm, Ann Fransson och Vanja Davidsson	1978

INOMHUS

60 m	7,40	Carolina Klüft	IFK Växjö	2005
200 m	24,12	Carolina Klüft	IFK Växjö	2003
400 m	52,98	Carolina Klüft	IFK Växjö	2008
800 m	2,07,50	Johanna Nilsson	Högy IF	2000
1500 m	4,19,86	Anette Karlsson	IFK Växjö	1992
1 mile	4,32,49	Johanna Nilsson	Högy IF	2003
3000 m	9,06,61	Johanna Nilsson	Högy IF	2006
Häck 60 m 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	14,71	Ellinore Hallin	IFK Växjö	2009
Femkamp	4,948 e	Carolina Klüft	IFK Växjö	2005

MÄN Juniorer (högst 22 år)

100 m	10,48	Christofer Ohlsson	IFK Växjö	1999
200 m	21,26	Leif Jonsson	Habo IF	1987
400 m	47,40	Jeffrey Pedersen	Eksjö Södra IK	1995
800 m	1,48,75	Patrik Johansson	IFK Växjö	1992
1500 m	3,40,91	Patrik Johansson	IFK Växjö	1993
5000 m	13,45,23	Henrik Ahnström	Brittatorps TK	2003
Hinder 2000 m (91,4)	5,33,00	Henrik Skoog	Villstads GIF	2000

Häck 110 m (106,7)	14,11	Ulf Söderman	IK Hakarpspojkarne	1985
Häck 400 m (91,4)	52,44	Frans Hällqvist	Skrups IF	1991
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	56,44	Kristian Pettersson	IFK Växjö	1993
Släggå 7,26	65,72	Per Karlsson	IFK Växjö	1989
Spjut 800	74,41	Nicklas Wiberg	FI Kalmarsund	2007
Tiokamp	7.883 e	Nicklas Wiberg	FI Kalmarsund	2006
Stafett 4x100 m	41,36	IFK Växjö (Daniel Gyuricsko, Björn Gunnarsson, Joakim Larsson, David Nilinor)	1990	
Stafett 4x400 m	3,17,95	IFK Växjö (Gert Jönsson, Michael Ericson, Paul Lundberg, Mikael Johansson)	1981	
Stafett 3x800 m	5,40,97	Eksjö Södra IK (Anders Johansson, Björn Ahlepil, Jacob Cedertun)	1999	

KVINNOR Juniorer (högst 22 år)

100 m	11,48	Carolina Klüft	IFK Växjö	2004
200 m	22,98	Carolina Klüft	IFK Växjö	2003
400 m	53,17	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
800 m	2,04,48	Monica Magnusson	Jönköpings AIF	1986
1500 m	4,10,72	Johanna Nilsson	Högy IF	2003
3000 m	9,15,1	Jessica Carlberg	Oskarshamns SK	1998
5000 m	15,51,17	Jessica Carlberg	Oskarshamns SK	1998
Hinder 2000 m	6,35,30	Ida Nilsson	Högy IF	2001
Häck 100 m 84,0	13,15	Carolina Klüft	IFK Växjö	2005
Häck 400 m 76,2	57,54	Erica Martensson	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	15,02	Carolina Klüft	IFK Växjö	2005
Diskus 1,0	48,00	Hanna Erlandsson	Hovslätts IK	2008
Slägg 4,0	61,43	Rebecka Kvist	Alvesta FI	2005
Spjut 600	55,91	Anna Wessman	IFK Växjö	2009
Sjukamp	7 001e	Carolina Klüft	IFK Växjö	2003
Stafett 4x100 m	47,39	IFK Växjö (Linda Flygare, Linda Hansson, Jenny Järgren, Johanna Henriksson)	IFK Växjö	1993
Stafett 4x400 m	3,56,8	Jönköpings AIF (Eva Junefäll, Maritha Larsson, Karin Bertilsson, Kristina Bertilsson)		1975
Stafett 3x800 m	6,57,93	IFK Växjö (Jessica Gyffe, Jessica Gunnarsson, Erica Mårtensson)		1998

MÄN Juniorer (högst 19 år)

100 m	10,54	Christofer Ohlsson	IFK Växjö	1996
200 m	21,26	Leif Jonsson	Habo IF	1987
400 m	47,40	Jeffrey Pedersen	Eksjö Södra IK	1995
800 m	1,49,48	Johan Svensson	FI Kalmarsund	2008
1500 m	3,45,02	Patrik Johansson	IFK Växjö	1991
5000 m	14,20,30	Kent Claesson	Skillingaryds FK	1990
Hinder 2000 m (91,4)	5,45,41	Johan Swärd	Eksjö Södra IK	1991
Häck 110 m(100)	14,46	Ulf Johansson	IK Hakarpspojkkarna	1981
Häck 300 m (91,4)	36,89	Frans Hällqvist	Skrups IF	1990
Höjd	2,14	Emil Svensson	IFK Växjö	2007
Stav	5,15	Gustaf Hultgren	Kalmar SK	2002
Längd	7,46	Kent Nygren	IK Hakarpspojkkarna	1982
Tresteg	15,15	Urban Häkansson	IFK Växjö	1988
Kula (6,0)	17,43	Per Rosell	FIK Kalmarsund	2005
Diskus (1,75)	56,39	Per Rosell	FIK Kalmarsund	2006
Slägg (6,0)	68,80	Stefan Kvist	Alvesta FI	2006
Spjut (800)	69,38	Nicklas Wiberg	FIK Färjestaden	2004
Tiokamp	7,604 e	Nicklas Wiberg	FIK Färjestaden	2003

80	Stafett 4x100 m	43,00	IFK Växjö (Olle Svensson, Christoffer Ohlson, Niklas Hansén, Riccard Svensson)	1994
	Stafett 4x400 m	3,21,69	IFK Växjö (Tobias Karlsson, Alex Johansson, Anders Lennartsson, Jerker Asplund)	1991
	Stafett 3x800 m	5,48,66	IFK Växjö (Anders Lennartsson, Alex Johansson, Jerker Asplund)	1991
	Stafett 1000 m (D-lag)	1,59,72	Daniel Krösner, Tobias Karlsson, Jan-Åke Karlsson, Martin Joabsson	1991

KVINNOR Juniorer (högst 19 år)

100 m	11,69	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
200 m	23,71	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
400 m	53,17	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
800 m	2,04,48	Monica Magnusson	Jönköpings AIF	1986
1500 m	4,17,99	Johanna Nilsson	Högy IF	2001
3000 m	9,15,1	Jessica Carlberg	Oskarshamns SK	1998
Hinder 2000 m	6,59,06	Ida Nilsson	Högy IF	2000
Häck 100 m	13,33	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
Häck 300 m	41,22	Carolina Klüft	IFK Växjö	2000
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	IFK Växjö	2002
Kula 4,0	14,29	Malin Strand	Tranås AIF	2002
Diskus 1,0	48,00	Hanna Erlandsson	IFK Växjö	1990
Slägg 4,0	55,12	Rebecka Kvist	Hovslätts IK	2008
Spjut 600	54,12	Anna Wessman	Alvesta FI	2002
Sjukamp	6,542e	Carolina Klüft	IFK Växjö	2008
Stafett 4x100 m	47,59	IFK Växjö (Ulrika Johansson, Linda Hansson, Jenny Järgren, Johanna Henriksson)	IFK Växjö	2002
Stafett 3x800	7,04,2	IFK Växjö (Annelie Persson, Marie Johansson, Ingela Karlsson)	IFK Växjö	1992
Stafett 1000 m	2,12,42	IFK Växjö (Janna Abrahamsson, Linda Hansson, Linda Flygare, Jenny Järgren)	IFK Växjö	1983
Stafett 1000 m (D-lag)	2,15,78	Åsa Steen, Johanna Henriksson, Linda Hansson, Jenny Järgren	IFK Växjö	1993
				1992

POJKAR 17 (högst 17 år)

100 m	Leif Jonsson	10,63	Habo IF	1987
200 m	Leif Jonsson	21,26	Habo IF	1987
400 m	Leif Jonsson	47,92	Habo IF	1987
800 m	Johan Svensson	1,53,08	FIK Kalmarsund	2006
1500 m	Patrik Johansson	3,54,03	Brittatorps TK	1989
3000 m	Kent Claesson	8,31,30	Skillingaryds FK	1988
Hinder 2000 m (91,4)	Jacob Cedertun	5,47,76	Eksjö Södra IK	1999
Häck 110 m (91,4)	Anton Barck	14,72	IFK Växjö	2004
	Marcus Nilsson		Höby IF	2008
Häck 300 m (84,0)	Erik Lundvik	38,42	IFK Växjö	2002
Höjd	Mikael Kronqvist	2,04	Tranås AIF	1980
	Johnny Granath		Hovslätts IK	1982
Stav	Marcus Fransson	4,82	IFK Växjö	1989
Längd	Fredrik Joabsson	7,39	Skravs IF	1989
Tresteg	Mattias Olander	14,14	Höby IF	2009
Kula 5,0	Emil Svensson	17,97	IFK Växjö	2006
Diskus 1,5	Erik Romberg	55,83	Höby IF	2007
Släggå 5,0	Stefan Kvist	68,08	Alvesta FI	2004
Spjut 700	Niklas Jutterdahl	64,06	Södra Vi IF	1989
Tiokamp	Nicklas Wiberg	8.686 e	FIK Färjestaden	2002
Stafett 4x100 m	IFK Växjö (Odd Wiking, Anton Barck, Erik Karlsson, Erik Lundvik	43,95		2002
Stafett 1000 m	FIK Kalmarsund (Camilo Karlström, Adam Björling, Anders Nihlstedt, Johan Svensson)	2,01,47		2006
Stafett 3x800 m	FIK Kalmarsund (Camilo Karlström, Anders Nihlstedt, Johan Svensson)	6,01,58		2006
Staf. 4x100 m (D-lag)	Mikael Storm, Didrik Andersson, Johan Lindh, Dennis Carlsson	43,41		2007

FLICKOR 17 (högst 17 år)

100 m	Anette Broselid	11,86	FIK Färjestaden	2004
200 m	Anette Broselid	24,07	FIK Färjestaden	2004

62	400 m	55,35	Elin Wiik	Sommenbygdens SK	2002	1986	
	800 m	2,06,41	Anette Karlsson		IFK Växjö	1985	
	1500 m	4,21,08	Monica Magnusson		Jönköpings AIF	1986	
	3000 m	9,29,54	Anette Karlsson		IFK Växjö	1986	
	Hinder 1500 m (76,2)	4,52,33	Anette Karlsson		IFK Växjö	1998	
	Häck100 m (76,2)	13,51	Ida Nilsson		Högy IF	2005	
	Häck 300 m (76,2)	41,22	Emilia Rundqvist		FK Kalmarsund	2000	
	Höjd	1,85	Carolina Klüft		IFK Växjö	2000	
	Stav	4,37	Carolina Klüft		IFK Växjö	2000	
	Längd	6,23	Angelica Bengtsson		IFK Växjö	2009	
	Tresteg	12,31	Carolina Klüft		IFK Växjö	2000	
	Kula 3,0	14,77	Kajsa Levin		Tranås AIF/FI	2007	
	Diskus 1,0	43,22	Hanna Erlandsson		Hovslätts IK	2009	
	Slägga 4,0	52,01	Hanna Bjärkvik		Hovslätts IK	2008	
	Spjut 600	50,49	Ida Storm		IK Hinden	2006	
	Sjukamp	6,584e	Anna Wessman		IFK Växjö	1999	
	Stafett 4x100 m	47,59	Carolina Klüft		IFK Växjö	2005	
	Stafett 3x800 m	7,06,04	Emilia Rundqvist		FK Kalmarsund (Anette Broselid, Jasmine Andersson, Malin Wiberg, Emma Holst)	2002	
	Stafett 1000 m	2,17,60	IFK Växjö (Helena Johansson, Louise Berglund, Hanna Holst)		IK Hakarpspojarna (Ellen Wikström, Olivia Danell, Frida Simfors, Rebecca Moyo)	2008	
	Staf. 4x100 m (D-lag)	48,12	Hanna Adriansson, Ida Carlsson, Rebecca Moyo, Gabriella Nykvist			2008	
	POJKAR 16 (högst 16 år)						
	100 m	10,87	Leif Jonsson		Habo IF	1986	
	200 m	21,95	Leif Jonsson		Habo IF	1986	
	400 m	49,12	Leif Jonsson		Habo IF	1986	
	800 m	1,55,46	Martin Svensson		Glasrikets RC	1997	
	1500 m	4,02,76	Jesper Skantz		Vaggerys SOK	1988	
	3000 m	8,35,45	Kent Claesson		Skillingaryds FK	1987	
	Hinder 2000 m (91,4)	5,59,96	Jacob Cedertun		Eksjö Södra IK	1998	

Häck 110 m (91,4)	14,75	David Johansson	Ljungby FIK	1998
Häck 300 m (84,0)	39,21	Adam Björling	FI Kalmarsund	2006
Höjd	2,04	Mikael Kronqvist	Tranås AIF	1980
Stav	4,40	Petter Edfeldt	IFK Växjö	1989
Längd	6,83	Fredrik Joabsson	Skrups IF	1988
Tresteg	14,11	Mattias Olander	Höbby IF	2008
Kula 5,0	17,00	Emil Svensson	IFK Växjö	2005
Diskus 1,5	51,14	Tobias Melin	Bottnaryds IF	1994
Släggå 5,0	65,53	Stefan Kvist	Alvesta FI	2003
Spjut 700	62,16	Johan Melin	Habo FIF-04	2007
Tiokamp	7,928	Marcus Nilsson	Höbby IF	2007
Stafett 4 x 100 m	45,16*	IFK Växjö (Daniel Bergqvist Stefan Högberg)	Andreas Johansson, Daniel Krösner,	1991
Stafett 3 x 800 m	6,08,38*	IFK Växjö (Alex Johansson, Jerker Asplund, Mikael Johansson)		1989
Stafett 1000 m	2,06,79*	IFK Växjö (Robert Sumberac, David Nilhnor, Magnus Averin, Mats Fredriksson)		1984

FLICKOR 16 (högst 16 år)

100 m	11,86	Anette Broselid	Kalmar SK	2004
200 m	24,07	Anette Broselid	Kalmar SK	2004
400 m	56,75	Annika Eriksson	FIK Färjestaden	1998
800 m	2,07,45	Johanna Nilsson	Höbby IF	1999
1500 m	4,21,32	Johanna Nilsson	Höbby IF	1999
3000 m	9,45,53	Johanna Nilsson	Höbby IF	1999
Hinder 1500 m 76,2	5,10,09	Elin Wiik	Höbby IF	1999
Häck 100 m 76,2	13,98	Carolina Klüft	2001	
Häck 300 m 76,2	42,32	Jenny Järgren	IFK Växjö	1999
Höjd	1,83	Carolina Klüft	IFK Växjö	1991
Stav	4,37	Angelica Bengtsson	IFK Växjö	1999
Längd	6,23	Carolina Klüft	IFK Växjö	2009
Tresteg	12,23	Carolina Klüft	IFK Växjö	2000
Kula 3,0	14,09	Hanna Erlandsson	IFK Växjö	1998
Diskus 1,0	41,52	Hanna Bjärkvik	Hovslätts IK	2006
			Hovslätts IK	2008

Slägga 4,0	48,69	Ida Storm	IK Hinden	2007
Spjut 600	47,30	Anna Wessman	IFK Växjö	2005
Sjukamp	6,584e*	Carolina Klüft	IFK Växjö	1994
Stafett 4 x 100 m	48,60*	IFK Växjö (Maria Elmkvist, Linda Hansson, Jenny Järgren, Cecilia Fredholm)		1991
Stafett 3 x 800 m	7,19,3*	IK Sisu (Anita Andersson, Maria Andersson, Ann Josephsson)		1977
Stafett 1000 m	2,20,42	Skruvs IF (Eva-Karin Eriksson, Ulrika Jepsson, Marina Olsson, Karin Andersson)		1984

POJKAR 15 (högst 15 år)

100 m	11,26	Leif Jonsson	Habo IF	1985
300 m	36,58	Anton Barck	IFK Växjö	2002
800 m	1,57,54	Carl-Johan Hermansson	FIK Färjestaden	1994
2000 m	5,48,57	David Nilsson	Höby IF	2002
Hinder 1500 m 76,2	4,25,31	Jacob Cedertun	Eksjö Södra IK	1987
Häck 100 m 84,0	13,59	Anton Barck	IFK Växjö	2002
Häck 300 m 76,2	38,21	Robert Widetoft	Wärmamo SK	1989
Höjd	1,97	Adam Peterson	Wärmamo SK	2000
Stav	4,25	Petter Edfeldt	IFK Växjö	1988
Längd	6,59	Hans Svensson	IFK Växjö	1999
Tresteg	13,52	Mattias Olander	Höby IF	2007
Kula 4,0	16,62	Gunnar Pettersson	IFK Stockaryd	1973
Diskus 1,0	50,09	Stefan Kvist	Alvesta FI	2002
Slägga 4,0	67,35	Stefan Kvist	Alvesta FI	2002
Spjut 600	56,04	Marcus Nilsson	Höby IF	2006
Åttakamp	7,384e	Marcus Nilsson	Höby IF	2006
Stafett 4x100 m	45,40	IFK Växjö (Pontus Johansson, Max Lexert, Victor Ivarsson, Hannes Kvist-Wirdmo)		2009
Stafett 3x800 m	6,23,24	Höby IF (Markus Johansson, Oskar Thor, Marcus Nilsson)		2006

FLICKOR 15 (högst 15 år)

100 m	12,19	Hanna Adriansson	Wärnamo SK	2007
300 m	39,67	Rebecca Eriksson	Södra Vi IF	2006
800 m	2,11,97	Anette Karlsson	IFK Växjö	1984
2000 m	6,27,38	Sandra Fransson	IFK Växjö	2003
Hinder 1500 m	76,2	Maria Rydqvist	Vilstads GIF	1998
Häck 80 m	76,2	Nikki Berglund	FI Kalmarsund	2009
Häck 300 m	76,2	Sofia Nilsson	IK Sisu	1987
Höjd	1,82	Susanne Svensson	IFK Växjö	1980
Stav	4,12	Angelica Bengtsson	IFK Växjö	2008
Längd	5,81	Susanne Andersson	IFK Växjö	1979
Tresteg	12,23	Carolina Klüft	IFK Växjö	1998
Kula 3,0	14,08	Fanny Roos	Ljungby FIK	2009
Diskus 0,6	48,87	Hanna Bjärkvik	Hovslätts IK	2007
Slägg 3,0	51,57	Rebecka Kvist	Alvesta FI	1998
Spjut 400	45,54	Matilda Elfgaard	Habo FIF -04	2007
Sexkamp	5,071e	Tova Österberg	FI Kalmarsund	2009
Stafett 4x100 m	49,62	IFK Växjö (Jenna Glensby, Frida Svensson, Erica Jonasson, Dima Yassin)	2003	
Stafett 3x800 m	7,22,4	IFK Växjö (Carita Hagberg, Liselotte Bengtsson, Tina Frisk)	1974	

POJKAR 14 (högst 14 år)

100 m	11,62	Mattias Olander	Högy IF	2006
300 m	38,16	Anton Persson	Högy IF	2008
800 m	2,03,98	Henrik Skoog	Vilstads GIF	1993
2000 m	5,57,68	Henrik Skoog	Vilstads GIF	1993
Hinder 1500 m	76,2	Ken Slättengren	Högy IF	2009
Häck 100 m	84,0	Alexander Augustsson	Vilstads GIF	2005
Häck 300 m	76,2	Jesper Lundberg	Alvesta FI	2008
Höjd	1,88	Edvard Carp	Vilstads GIF	1992
Stav	3,86	Petter Edfeldt	IFK Växjö	1987
Längd	6,21	Mattias Olander	Högy IF	2006
Tresteg	12,90	Mattias Olander	Högy IF	2006

Kula 4,0	16,31	Johan Pyrell	IFK Växjö	1989
Diskus (1,0)	49,22	Tobias Melin	Bottnaryds IF	1992
Slägga (4,0)	61,14	Stefan Kvist	Alvesta FI	2001
Spjut (600)	51,15	Adam Björling	Kalmar SK	2004
Åttakamp	6,587e	Marcus Nilsson	Högy IF	2005
Flickor 14 (högst 14 år)				
100 m	12,28	Hanna Adriansson	Wåmamo SK	2006
300 m	41,28	Frida Simfors	IK Hakarpspojkkarna	2005
800 m	2,14,48	Anette Sjöwall	Nybro IF	1978
2000 m	6,33,42	Johanna Nilsson	Högy IF	1997
Hinder 1500 m 76,2	5,29,18	Caroline Hjalmarsson	Hovslätts IK	2007
Häck 80 m 76,2	11,77	Karin Andersson	Skrufs IF	1982
Häck 300 m 76,2	44,50	Frida Simfors	IK Hakarpspojkkarna	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 0,6	44,87	Fanny Roos	Ljungby FIK	2009
Slägga 3,0	44,25	Fanny Roos	Ljungby FIK	2009
Spjut 400	42,78	Linda Knutsson	IFK Växjö	1985
Sexkamp	4,780e	Tova Österberg	FIK Färjestaden	2008

POJKAR 13 (högst 13 år)

80 m	9,77	Daniel Berggren	Bottnaryds IF	1992
200 m	25,30	Camilo Karlström	Högy IF	2002
600 m	1,30,72	Marcus Nilsson	Högy IF	2004
1500 m	4,33,29	Marcus Nilsson	Högy IF	2004
Häck 60 m 76,2	9,17	Joakim Stenström	IK Hinden	2009
Höjd	1,75	Ulf Widlund	Skrufs IF	1978
		Edvard Carp	Vilistad GIF	1991

Stav	3,47	Gustaf Hultgren	Kalmar SK	1996
Längd, zon	5,86	Camilo Karlström	Högy IF	2002
Tresteg, zon	12,65	Mattias Olander	Högy IF	2005
Kula 3,0	15,76	Robert Nilsson	Oskarshamns SK	2007
Diskus 0,6	42,94	Isak Oskarsson	Stensjöns IF	2009
Släggå 3,0	47,18	Stefan Kvist	Alvesta FI	2000
Spjut 400	52,13	Adam Björling	Kalmar SK	2003
Femkamp	4,961e	Karl Persson	Wärnamo SK	2008
Stafett 4x80 m	41,09	IK Hinden (Joakim Stenström, Jan Jakoubek, Rasmus Allansson, Hugo Perhamm)		2009
Stafett 3x600 m	5,10,32	Högy IF (Marcus Nilsson, Robin Slättengren, Oskar Thor)		2004

FLICKOR 13 (högst 13 år)

80 m	10,32	Hedvig Nykvist	Tranås AIF	2008
200 m	25,82	Frida Simfors	IK Hakarpspojkmå	2004
600 m	1,38,14	Fanny Hagberg	IFK Växjö	2008
1500 m	4,47,45	Asa Ljungblad	Västerviks OK	1989
Häck 60 m (76,2)	9,41	Elin Lindeblad	Högy IF	2008
Höjd	1,65	Amanda Gabrielsson	Wärnamo SK	2009
Längd, zon	3,40	Angelica Bengtsson	IFK Växjö	2006
Tresteg, zon	5,48	Frida Simfors	IK Hakarpspojkmå	2004
Kula 2,0	11,06	Hilda Broo-Andersson	IFK Växjö	2007
Diskus 0,6	16,10	Fanny Roos	Ljungby FIK	2008
Släggå 2,0	40,58	Hanna Bjärkvik	Hovslätts IK	2005
Spjut 400	42,43	Marika Andersson	Stensjöns IF	2008
Femkamp	40,46	Isabel Savic	Habo IF	1996
Stafett 4x80 m	5,049e	Hedvig Nykvist	Tranås AIF	2008
	42,50	IK Hakarpspojkmå (Olivia Danell, Malin Gållin, Stina Jönsson, Ellen Wikström)		2006
		IFK Växjö (Malin Samuelsson, Sofia Wiberg, Fanny Hagberg, Elin Andersson)		2008
Stafett 3x600 m	5,31,90	Ljungby FIK (Kajsa Lundberg, Frida Svensson, Stina Petersson)		2007

POJKAR 12 (högst 12 år)

80 m	Mattias Carlsson	10,67	Lekeryd-Svarttorp SK	2005
	Rasmus Allansson		IK Hinden	2008
200 m	Mattias Olander	26,84	Högbý IF	2004
600 m	Abdigani Abdi	1,35,68	IFK Växjö	2002
1500 m	Nichlas Wiberg	4,40,6	FIK Färjestaden	1997
Häck 60 m (76,2)	Mattias Olander	9,84	Högbý IF	2004
Höjd	Per-Anders Sääf	1,66	Villstads GIF	
	Ulf Widlund		Skrufs IF	1977
Stav	Gustaf Hultgren	3,30	Kalmar SK	1995
Längd, zon	Daniel Berggren	5,41	Bottnaryds IF	1991
Tresteg, zon	Mattias Olander	11,35	Högbý IF	2004
Kula 3,0	Joakim Johansson	14,67	FIK Färjestaden	1998
Diskus 0,6	Olof Östenberg	37,88	Södra Vi IF	2009
Släggå 3,0	Jacob Sjödin	31,64	Stensjöns IF	2007
Spjut 400	Jacob Sjödin	41,53	Stensjöns IF	2007
Femkamp	Eskil Grahn	4,396 e	Tranås AIF FI	2007

FLICKOR 12 (högst 12 år)

80 m	Emelie Orosz	10,68	Ljungby FIK	2007
200 m	Frida Simfors	27,10	IK Hakarpspojkarna	2003
600 m	Fanny Hagberg	1,43,91	IFK Växjö	2007
1500 m	Ida Nilsson	5,00,1	Högbý IF	1993
	Johanna Nilsson		Högbý IF	1995
Häck 60 m (76,2)	Emilia Rundqvist	9,68	Kalmar SK	2000
Höjd	Inggrid Zar IK Hakarpspojkarna	1,57	2007	
	Amanda Gabrielsson		Wärnamo SK	2008
Stav	Angelica Bengtsson	3,10	IFK Växjö	2005
Längd, zon	Alice Petersson	5,23	Kalmar SK	2007
Tresteg, zon	Amanda Hjalmarsson	10,45	Hovslätts IK	2009

Kula (2,0)	13,73	Fanny Roos	Ljungby FIK	2007
Diskus (0,6)	37,15	Hanna Bjärkevik	Hovslätts IK	2004
Slägga (2,0)	33,46	Marika Andersson	Stensjöns IF	2007
Spjut (400)	36,35	Fanny Roos	Ljungby FIK	2007
Femkamp	4,424 e	Tova Österberg	FIK Färjestaden	2006

Bästa noteringar manuella tider m.m. (Endast resultat bättre än EL tid medtagna)

Män, M22, P19	100 m	10,3	Leif Jonsson	Habo IF	1987
Män	200 m	20,7	Owe Jonsson	IFK Växjö	1962
	400 m	46,1	Anders Faager	Wärnamo SK	1972
	Spjut ä. mod.	80,32	Jan-Olof Damgren	Jönköpings AIF	1976
	Castorama	3,354	Robert Melin	Bottnaryds IF	2009
Män/Kvinnor	Castorama lag	30,894		IFK Växjö	2007
Kvinnor	Castorama	2,967	Maria Bengtsson	IFK Växjö	2008
POJKAR 17	Spjut äld. mod	72,78	Jan-Olof Damgren	IK Vista	1967
POJKAR 15	Spjut äld. mod	60,44	Thomas Petersson	Kalmar SK	1969
POJKAR 14	Spjut äld. mod	60,44	Thomas Petersson	Kalmar SK	1969
INOMHUS					
Män	60 m	6,6	Curt Johansson	Wärnamo SK	1966
	400 m	48,4	Curt Johansson	Wärnamo SK	1972

SMALANDSREKORD-MEDALJER

Skickas kostnadsfritt ut till samtliga klubbar, vars aktiva satt Smålands-rekord under det gångna året, förutsatt att rekordanmälan har skickats in till SmFIF. Veteraner kan beställa mot egen kostnad.

OSKARSHAMNS SK

inbjuder till
2010 års tävlingar

9 maj	Majspelen	Arena
26 maj	Herrgårdsstafetten	Asfalt
7 juli	Personliga Rekordens Kväll	Arena

FÖR BARN OCH UNGDOM ARRANGERAS ÄVEN

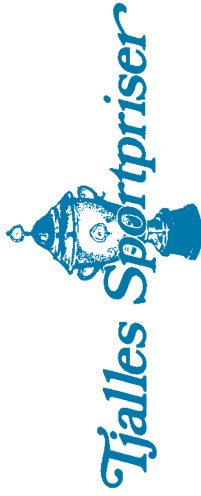
Friidrottsskola 19-23 juni

Kansli: Tel/Fax 0491/76 88 79
Hemsida: www.oskarshamnssk.se
E-post: oskarshamns.sk@telia.com



OSKARSHAMNS SK
FRIIDROT

Gör som Smålands Friidrottsförbund Beställ idrottspriserna hos



Box 33, 335 21 GNOSJÖ Tel. 0370-973 60, Telefax 0370-973 81
info@tjallessportpriser.se Hemsida: www.tjallessportpriser.se

Ring eller faxa så skickar vi vår katalog