

HÖSTMÖTE ÖSTSVENSKA 2022, MINNESANTECKNINGAR

Datum: Lördag-söndag 15-16 oktober, lunch-lunch på Scandic Elmia i Jönköping

Deltagarlista (34 st från 16 olika föreningar).

Jönköpings län

Eksjö Södra IK	Christer Bjärnlöf
Eksjö Södra IK	Pierre Thorell
Habo FIF-04	Robert Widetoft
Hovslätts IK	Ann Axelsson
Hovslätts IK	Magnus Emilsson
Hovslätts IK	Bengt Jönsson
Hovslätts IK	Bo Wictorsson
IKHP Huskvarna	Anders Grönvall (sön)
IK Sisu	Marina Karlsson*
Stensjöns IF	Ingvar Ellbring
Wärnamo SK	Jeanette Jarl Ågren
Wärnamo SK	Kjell Hillblom
Wärnamo SK	Frida Deltin

Östergötland

Linköpings GIF	Fredrik Nordenberg*
Linköpings GIF	Monica Randström*
Linköpings GIF	Åsa Hallkvist Lestander
Motala AIF	Peter Håkansson*
Tjalve FIF Norrköping	Fredrik Schöllin
Tjalve FIF Norrköping	Tobias Hammarstrand

Kalmar län

FIK Färjestaden	Lars Petersson
FIK Färjestaden	Erica Schütz
Kalmar SK	Stefan Mattsson*
Oskarshamns SK	Mikael Johansson

Kronoberg

Alvesta FI	Leif Karlsson*
IFK Växjö	Ulrika Pizzeghello*
IFK Växjö	Carl Hedin*

Blekinge

IF Udd	Anna Bergdén
IF Udd	Ingela Bergdén

Östsvenska FIF, SFIF

Ordförande	Lars Molin
Vice ordf.	Ulrika Pizzeghello
Ungdomsansv.	Carl Hedin
Veteransv.	Ronny Krönvall
Styrelseledamot	Peter Håkansson
Styrelseledamot	Marina Karlsson
Styrelseledamot	Stefan Mattsson
Styrelseledamot	Monica Randström
Verksamhetsansvarig	Emma Ahlstrand
Kanslist	Markus Andersson
Utbildningssamordnare	Ingela Nilsson
Valberedningen	Fredrik Nordenberg
Revisor	Leif Karlsson
SFIFs Ungdomskom.	Freja Andersdotter

* Representerar samtidigt Östsvenska FIF.

Efter gemensam **lunch** startade mötet kl. 13.00. Östsvenskas ordförande Lars Molin hälsade alla välkomna. Sen inledde vi med en kortare presentation av Östsvenskas styrelse, personal, helgens program och även övriga mötesdeltagare fick presentera sig kort.



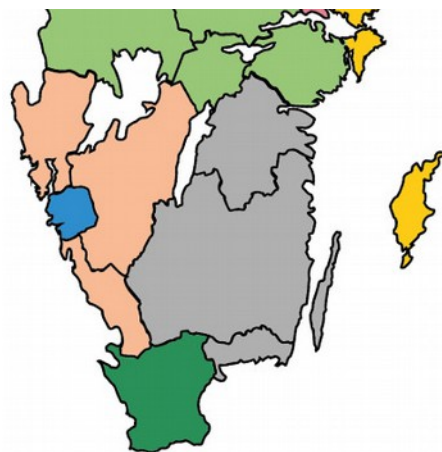
Östsvenska & aktuellt från SFIF

Ulrika Pizzeghello berättade sen mer om SDF:ets uppdrag, fjolårets höstmöte, att det varierar mellan

dagens nio distrikt hur långt man kommit och att Östsvenskas 145 % i personalstyrka nog bara överträffas av Göteborg och kanske Gotland-Stockholm. [Friidrottens Strategi 2025](#) är ett viktigt styrdokument för både SFIF, distrikten och kanske även föreningarna? Många mötesdeltagare räckte upp handen på att de "kände till" dokumentet, och om det finns goda exempel bland föreningarna på hur ni jobbat med strategiska insatser så är vi intresserade av att lyfta fram dessa. Strategin innehåller nio olika områden och det främsta slutmålet är +12 % i antal LOK-stödsaktiviteter 2025 jämfört med 2019.

Ulrika nämnde också 2023 års Förbundsårsmöte i Söderhamn och att det i framtiden kommer bli ett Friidrottsforum istället för Förbundsårsmöte vartannat år. Friidrottsforumet är inte styrt av röstlängd, valda ombud och förutbestämd dagordning utan här kan SFIF lägga upp det mer fritt, bjuda in en bredare målgrupp och ha mer blandade diskussioner. Ulrika nämnde också medlemsavgiften till SFIF, att mästerskapsstrukturen håller på att ses över samt även kriterierna för uttagning till landslaget.

Vår nya Verksamhetsansvariga Emma Ahlstrand tog sen över ordet och informerade att SFIF-SDF numera har månadsvis avstämningar på olika aktuella ämnen. Emma presenterade lite kort kring [friidrottens värdegrund](#) och [årsrapporten](#) som föreningarna haft möjlighet att besvara och som ger SFIF & SDF statistiskt material över föreningarnas verksamhet och hur de mår. Årsrapporten fylls i ungefär på samma sätt (tekniskt) som när man söker LOK-stöd. Emma tog även upp Trygga och hållbara utvecklingsmiljöer, där bl.a. utbildningen Föreningssmart ingår och där Tjalve FIF Norrköping lite kort fick berätta hur de jobbat som



exempel. Emma nämnde även [Återstartsstöd](#), Projektstöd IF och andra stödformer för föreningarna. Här fyllde Ingela på med att berätta om [Miniorlandslaget](#) som är en satsning på att inkludera underrepresenterade grupper i friidrotten där ATEA stödjer/sponsrar en hel del.

Ca: kl. 14.15 var det dags för **Ungdomskommittén**. Presenterade gjorde Freja Andersdotter, ordförande i [SFIFs ungdomskommitté](#) och Carl Hedin, ledamot där och även Ungdomsansvarig i Östsvenska. Ambitionen är att samtliga distrikt ska ha en ungdomskommitté vars syfte är att representera ungdomar på förbunds nivå och på olika sätt ge dem inflytande. [YALA](#) är en ledatutbildning för unga ledare som körs årligen med en hand full deltagare. SFIFs ungdomskommitté brukar även utse "Årets unga ledare". Freja gav några olika argument för varför ungdomar bör få inflytande, och uppmanade oss att följa dem på Facebook. Carl berättade att fem av landets nio distrikt nu har en ungdomskommitté (eller ungdomsråd som vissa kallar det). Östsvenskas ungdomskommitté är nu på väg att förnyas där Olivia Hansén, IF Udd, kommer leda detta arbete och nu söker vi 4-8 st ungdomsledare i åldern ca: 15-20 år, [se mer på hemsidan](#).

SFIFs valberedning genom Andreas Thornell fortsatte sen, först en kort presentation av sig själv (bl.a. tidigare Tävlingsansvarig på SFIF) och valberedningens övriga ledamöter. Deras uppdrag löper årsmöte till årsmöte och i SFIFs nuvarande styrelse är det fem ledamöter vars valda period löper ut till våren och därmed antingen ska omväljas eller ersättas. Revisorer och diciplinnämnden ska också väljas vid Förbundsårsmötet och här uppstod lite frågor och diskussion på vårt Höstmöte kring diciplinnämnden. Andreas uppmanade förstås oss att diskutera alla val och nominera kandidater för att underlätta valberedningens arbete och se till att lämpliga personer blir valda. Kanske håller man inte alltid med, men det finns ändå ett tänkvärt uttryck som lyder "vi får den styrelse vi förtjänar".

Nästa punkt på dagordningen var **RF-SISU** kombinerat med **fika** kl. 14.50. Två SISU-konsulenter stod för presentationen, Jonathan Johansson från Jönköping och Mousa Mousa från Vaggeryd. De berättade om [RFs Strategi 2025](#), som delvis kan sägas ligga till grund för Friidrottens Strategi 2025. De berättade om olika verksamhetsformer, t.ex. lärgrupper, föreläsning, m.m. som föreningarna kan använda sig av för att lära sig mer och utvecklas. RF-SISU kan ta vissa kostnader kopplat till utbildning/utveckling. De berättade också om några aktuella projekt/satsningar, som utsatta områden i samhället, samverkan med skolan, anläggningsstöd och olika målgrupper som +65 år. Därefter fick vi diskutera i grupper om folkbildning, projektstöd och samverkansmöjligheter.

Kl. 16.00 fick mötesdeltagarna välja mellan 1. **Föreläsning med fysioterapeut Anna Ek om skadeförebyggande träning** med visst fokus på veteraner även om det mesta egentligen var aktuellt för alla åldrar, eller 2. **Arbetsprocess – utvecklingsinsatser i distriktet**.

Anna Ek jobbar till vardags som fysioterapeut på MedicRehab och är själv aktiv veteranfriidrottare. Hon har gått igenom en del forskning kring skador bland friidrottare samt har förstås själv en hel del erfarenhet. 95% av alla skador handlar om överbelastning, som både kan ha kommit smygande under en tid eller med kortare varsel, men kanske ändå någon "känning" innan skadan var ett faktum. Skaderisken kan därmed minskas genom träningsplanering där belastningen stegras gradvis (inte för snabbt), variation i träningen och att man försöker få en *balans* mellan belastning & återhämtning. Uppstår obalans brukar kroppen signalera det innan det går så långt som till en skada. En lättare känning är en varning och bör leda till att man framöver skruvar ner belastningen något och ökar kroppens möjlighet till återhämtning mellan passen. Känningen ska vara helt borta ett dygn senare för att klassas som lättare.



Typ av träning som ökar skaderisken är snabbt ökad träningsdos, hög intensitet, samt ensidigt. En förändring i de yttre förutsättningarna kan också innebära en ökad belastning på kroppen som man kanske inte tänker på, t.ex. byte av skor eller underlag. Att föra träningsdagbok och där anteckna om hur trött/sliten man kände sig (grön, gul, röd) kan ge en översiktlig bild som underlättar träningsplanering och uppföljning, både av resultatutveckling och skaderisk.

Uppstår ändå en skada av mer akut sort, t.ex. muskelbristning eller stukning, kännetecknas de första 3-4 dagarna av inflammation, tryck kan då vara bra medan kyla inte påverkar själva skadan men möjligtvis kan mildra smärtan. Inflammationshämmande läkemedel rekommenderas då *ej* då det kan avbryta kroppens läkningsprocess. Läkning tar sen 6-8 veckor för muskler och 3 månader för senor, men här får man se upp för redan efter 2-3 veckor känner man ofta inget längre och kan då tro att man är redo för full belastning igen.

Anna har även gjort en litteraturgranskning för skador på just veteranfriidrottare, men hon saknade studier på kastare och de hon hittade var genomförda på olika sätt så lite svårt att jämföra. I alla fall dominerade skador på ben, knä, fötter samt sår. Fotgymnastik, tåhävningar och styrka/kontroll på knäna rekommenderas som förebyggande. Anna tog även upp vad som händer i kroppen när man åldras, bl.a. då att man tappar muskelmassa, särskilt de snabba/explosiva typerna av muskelfibrer. Utvecklingen kan bromsas med träning, så [powerträning för 60+](#) rekommenderas med explosiv träning 2 ggr / vecka. Anna visade lite att läsa och filmklipp på friidrott.se Hon tipsade även om www.friskfriidrott.se

Workshop kring ledarsatsning - Emmas anteckningar

Övergripande utmaningar/utgångspunkter

- Hur få med föräldrar i verksamheten (avdramatisera)
- Uppmuntra nytänk/idéer
- God sammanhållning, sammanhang → lojalitet
- Hur delaktiggöra ledare (medlemmar)
- Addera annan verksamhet – läxor, etc
- Traditioner → Fika

Stärkt ledarskap i alla delar av föreningen (utmaningar)

- Hur får vi in fler yngre ledare?
- Stärka upp nyckelpersoner inför framtiden
- Stolthet (hur stärka?)
- Använd kunskap – mentorer
- Omvärldsbevakning - nytänk

Prioriterade målgrupper efter skattning

Organisationsledare (Antal "prioritetsröster": 16 st)

Utan org.ledare kan inte tränarna bedriva sin verksamhet mot aktiva (träning). Ekonomi, rapportering, möten, ledning, bokningar, strategi mm

Ledarförsörjningsstrategi

Funktionärer

Teknisk ledare basic nivå

Ungdomsledare 14-17 år

Stort tapp, barn som slutar i denna ålder

Utbildningskraven - önskan om att göra den mer tillgänglig/i flera block (idag måste man ansöka om att få gå utbildningen...) Lång utbildning och långt hemifrån.

Förslag på aktiviteter (i distriktet)

Vad önskar vi för ledarsatningar? Vad behöver vi göra för att stärka våra ledare? Hur gör vi för att behålla/rekrytera fler?

- Mötesplatser
- Digitala träffar
- Fortbildning

För organisationsledare- synliggöra RF- SISU's föreningslärautbildningar på hemsidan/sociala medier och Nyhetsbrev. Idéellt är ute – in med cash.

Funktionärer (antal prioritetsröster 15 st)

Distriktsdomarutbildning – skulle kunna köras digitalt

Spetsutbildning - grenspecifik utbildning

Kretsgemensamma utbildningar – ex från föreningarna i Jönköping

Domare ABC - göra den digital?

Checklistor för grenledare

Ungdomsledare 14-17 år (antal prioritetsröster 19 st)
Utvecklingsdag "session"/tränare/ungdom
Erfarenhetsutbyte träningsplanering i samråd med aktiv
Distriktsträffar i olika föreningar, en gren per kväll/dag
Grenspecifik utbildning
Ledarträff med aktivitet
Ledaruppmuntran (kläder, presentkort)
Grenspecifik träff för tränare
Ersättningstrappa för ledare "en morot"

Övriga kategorier med antal prioritetsröster: Ungdomsledare 10-14 år (13 st), Barnledare 7-10 år (5 st), Juniorer/seniorer 17år + (11 st), veteranledare (2 st)

Kl. 17.30 var lördagens Höstmöte slut och en lucka fanns fram till **trerättersmiddagen kl. 19.00**. I samband med middagen fick vi även tävla i några olika moment gruppvis, som att värdera ca: 10 olika objekt från 400 kr till en halv miljon, klippa ett snöre så nära 102 cm som möjligt samt identifiera och memorera ca: 30 logotyper.



Söndagen inleddes 8.30 med några blandade informationspunkter från Östsvenska. Först ut var en liten summering av **Veteran-SM** som Kalmar SK arrangerade i somras, deras ordförande tillika styrelseledamot i Östsvenska Stefan Mattsson presenterade en del statistik och några foton. Ekonomiskt gick de ca: +150 tusen och närmare 100 funktionärer hade gått åt. 600 deltagare gjorde 1800 starter = 3 st per person. Genomsnittsåldern var 58 år. Även **Friidrotts-SM** gick inom Östsvenska i somras, nämligen i Norrköping, så Tjalves representanter Fredrik Schöllin & Tobias Hammarstrand nämnde lite av deras erfarenheter också. De hade haft arrangemanget som ett flerårsprojekt med olika arbetsgrupper och projektanställda, bra organisation och förberedelser så väl under tävlingshelgen kändes allt under kontroll. De hade inga siffror i huvudet men stort ekonomiskt plus även för dem.

Östsvenska gjorde sen en kort presentation av våra olika **kommittéer**, ledamöter som ingår och kort om respektive kommittés uppdrag: utbildning, tävling, ungdom, veteran och löpning. Ingela Nilsson pratade lite om **Parafriidrott**, att det inte behöver vara så svårt att inkludera dessa i vår verksamhet. Ingela är även nationellt engagerad kring para och har åkt på ett flertal internationella mästerskap med aktiva parafriidrottare. Ingela tipsar om att det finns olika typer av funktionsnedsättning och att stöd finns att få från SFIF och RF-SISU. Emma tog sen över och berättade om **Löpprojektet**, som vi jobbat lite förberedande med i över ett år men inte riktigt startat upp ännu. Nu är det dock dags! 10 december bjuder vi in till en träff för löpträninginspiration, David Stridfelt från Friidrottsgymnasiet i Växjö är en av ledarna och Emma efterfrågar tips på fler ledare som kan hålla i eller bidra på träffen. Målgruppen är 15-25 år och flera Höstmötesdeltagare funderar lite på vilken nivå träffen/projektet ligger på, föreningarna skulle ha lättare att skicka deltagare om målgruppen var lite yngre. Högby IF nämns som både har flera duktiga elitlöpare på seniornivå samt är en flitig långloppsarrangör, de kanske kan bidra med tips/inspiration på träffen. I Friidrottens Strategi 2025 är ett av områdena att stärka löpningens position inom friidrotten.

Därefter gick vi in på området **Utbildning och digital fortbildning** där Ingela presenterade en preliminär utbildningsplan för Östsvenska 2023.

- 7-10 år i Oskarshamn i mars/april
- 7-10 år i Ljungby i maj
- 10-12 år i Kalmar i mars/april
- Löpledare i Växjö i april

- 7-10 år i Norrköping i oktober
- 7-10 år i Växjö sep/oktober
- 7-10 år i Karlskrona i oktober
- 10-12 år i Växjö i oktober
- 12-14 år i Linköping i november
- 12-14 år i Karlskrona i oktober
- Löpledare i Norrköping i september

Ingela är mottaglig för tankar/förslag på ändringar. Bra om alla föreningar har en utsedd utbildningsansvarig som undersöker föreningens behov och synpunkter regelbundet samt både förmedlar detta till Ingela/distriktet samt tar emot information om nya utbildningar/förändringar från distriktet. Höstmötet diskuterar utbildningarnas namn, som nu väldigt tydligt har åldern i sig, men kanske lämpligare med andra namn. Nytt från hösten 2022 är att böcker blivit utbytta mot ett digitalt material, vi var först ut bland distrikten och fick kämpa med en del barnsjukdomar. SFIF har de senaste åren undersökt behoven och jobbat på att ta fram en ny digital utbildningsplattform, det senaste här är att SISUs utbildningsplattform som tidigare bedömts ej täcka friidrottens behov/önskemål nu har utvecklats vidare och därför kanske kan vara aktuell. Tanken är att man ska få ett stort utbud digitala utbildningar/fortbildningar, som man bygga som moduler. Även om det blir friare ska det framgå vad man förväntas ha för förkunskaper vid olika steg. Höstmötet frågade/diskuterade även digitala utbildningar som körs på hemmaplan men ändå tillsammans i grupp inom föreningen. Vissa delar av utbildningarna är dock fortfarande fysiska och ska så vara.

Emma berättade kort om **höstens två läger** där inbjudningar finns på hemsidan och till det yngre är det nästan 100 anmälda nu.

Därefter gick vi vidare till **Tävlingsverksamheten** kl. 10.00, först en presentation av Markus och Carl, därefter grupparbeten vad man tänker/tycker om det som presenterats och olika frågeställningar kring det. Markus berättade om nya **sanktionssystemet** som föreningarna ska söka i under oktober för arrangemang utomhus 2023. Nytt är bl.a. att *alla* arrangemang ska läggas in i nya systemet, även DM, KM, Kretsmästerskap, m.m. sen kommer systemet vara automatiskt kopplat till tävlingskalendern på distriktets nya (kommande) hemsida. [World Athletics Global Calendar](#) nämndes också, ett krav för att resultat ska godkännas internationellt och att elitaktiva ska kunna kvala in till internationella mästerskap.

Carl gick vidare och presenterade **DM-tävlingar 2023**. Ganska lite var i dagsläget klart kring datum och arrangörer, och de olika grupperna hade inte så mycket tillägg/synpunkter kring det. En stor nyhet var dock att SFIF avsätter en nationell DM-helg 3-4 juni, vilket innebär att Östsvenska inte kommer bevilja sanktion för vanliga arenatävlingar den helgen. En arrangör för DM sökes. Klara DM-tävlingar var IDM mångkamp 15 år – senior inlagt i ISM mångkamp 4-5 februari i Växjö och IUDM mångkamp 12 år inlagt i Växjö mångkampen 5 mars. Ingen IDM-helg är nu planerad inomhus 2023 men från 2024 kommer det finnas en nationell DM-helg även inomhus. Carl föreslår att Lag-UDM delas in i två zoner: norra (Östergötland & Jönköpings län) respektive södra (Kronoberg, Kalmar, Blekinge).

De enda tilläggen gällande datum & arrangörer från Höstmötets arbetsgrupper var att Eksjö Södra IK uppgav preliminärt intresse att arrangera Lag-UDM match 1 för norra gruppen söndag 11 juni och DM-VDM 10 km landsväg inlagt i Eksjö Stadslopp fredag 26 maj. Arbetsgrupperna la desto mer fokus på de frågeställningar vi hade kring 1. upplägg för DM-helgen ute, 2. ett eventuellt LM 12-13 år istället för inlagt i DM-helgen, 3. Lag-UDM samt 4. priser/uppmuntran till aktiva för att höja statusen på DM.

Mötesdeltagarna delades in i fem grupper: Östergötland, Jönköpings Friidrottskrets, Jönköpingsklubbar utanför kretsen, en blandad grupp Blekinge/Kalmar samt en veterangrupp. Grupperna fick en dryg halvtimme på dig att diskutera och deras synpunkter antecknades på papper plus redovisades muntligt för alla efteråt. Nedan summering av de främsta slutsatserna.

DM-helg 3-4 juni

Ökat intresse att delta och arrangera. Någon efterfrågar funktionärshjälp utifrån. Gärna centralt. 17 år och senior bör vara olika klasser tävlingsmässigt även om arrangören kan välja lägga dem samtidigt i tidsprogrammet. Även 14 år och 15 år bör vara separata klasser.

LM 12-13 år

Båda Jönköpingsgrupperna föredrog att ha klasserna inlagda i DM-helgen snarare än LM, medan grupperna i distriktets yttre delar (Östergötland, Blekinge, Kalmar) tyckte LM uppdelat på kvällstävlingar var ett bra förslag. Reducerat grenprogram föredrogs isåfall och enighet gällde att inte ha någon 11 års-klass. En grupp ville ha en separat LM-medalj snarare än vanliga DM-medaljen. Anmälan mer än 4 dagar innan. 600m istället för 1500m i det reducerade grenprogrammet.

Lag-UDM

Enklare regelverk och snabbare resultatservice efterfrågas. De flesta grupper var nöjda med nuvarande klasser (11, 13 och 14-17) medan en grupp tyckte 11 år ska plockas bort. De flesta var nöjda med årets två matcher varav den första är zonindelas och bara för 13 år, den andra gemensam och då även mix 14-17 år. En grupp förespråkade fler zoner, dvs mer likt hemmaplan med mindre arrangemang och kanske kvällstävlingar, samt även två zonmatcher plus final, dvs tre totalt. Finalen inte senare än början/mitten av september.

Priser/utmärkelser

Flera grupper tyckte en reserverad DM-helg i sig räckte långt för att höja status och deltagande på DM, men också att tröja till distriktsmästare kunde vara en bra idé (Craft i svart eller vit). Någon enstaka grupp föreslog DM-poäng, vandringspris och sponsorpriser.

Övrigt

DM i nya dicipliner? IKHP Huskvarna är intresserade av trail. Veterangruppen av gång 5km & 10km. En grupp föreslår lägre anmälningsavgifter: senior 100 kr (ej 110 kr) och 12-13 år 60 kr (ej 80 kr) En grupp efterfrågar ett digitalt möte för att planera tävlingar Veterangruppen föreslår att IVDM i Jönköping i januari fortsätter, kanske att tresteg kan tillkomma.

Sammanfattning och avslut med lunch 12.00.

Emma meddelade att mötesdeltagarna kommer få en länk till en utvärdering av Höstmötet. Lördagsträningarna i Telekonsult Arena nämndes, se nyhet på hemsidan, några höstmötesdeltagare funderade på om något skulle kunna vara aktuellt i andra inomhushallar. Emma tipsade om att SFIF och Östsvenska snart kommer ha en ny hemsida och uppmanade alla att följa Östsvenska på Facebook och Instagram.

Skrivet av Markus Andersson.