



# KALENDER

ÅRG. 35 NR 2

# SMÅLAND 2020



FOTO: DECA TEXT & BILD

Hampus Widlund-93, IFK Växjö, har varit en duktig häcklöpare många år, men fick ett extra lyft ifjol och satte Smålandsrekord på både kort och lång häck med 13,81 & 50,44. Han innehar även rekorden i M22 & P17 på lång häck.

Landslagsuppdrag har varit Finnkampen 2018 & 2019 på både kort & lång häck, ifjol även Lag-EM, dessförinnan Nordiska Juniorlandskampen 2011 och 2012 samt Ungdomsfinnkampen 2010.

På senior-SM har han tagit tre silver på lång häck, ett silver på kort häck, ett silver på 400m inomhus samt ett brons på kort häck. Även två 4e-platser på 60m häck inomhus. På junior/ungdomsnivå fyra guld, varav två på lång häck, ett på kort häck och ett på 400m slätt, därtill sex silver/brons.

**Års-** 15 år 16 år 17 år 18 år 19 år 20 år 21 år 22 år 23 år 24 år 25 år 26 år  
**bästa** 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019  
**Kort:** 14,89 15,24 14,78 14,66 14,37 14,36 - 14,63 - 14,34 14,26 13,81  
**Lång:** 45,04 41,53 38,31 38,00 - - - 51,75 - 52,47 51,07 50,44

# ***Kalmar SK - Friidrott***



bjuder in till...



## ***Kalmar Sommarspel***

**LÖRDAG 18 JULI**

Nationell tävling för seniorer o ungdomar

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

**LÖRDAG 19 SEPTEMBER**

Årets sista utomhustävling på Fredriksskans

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



# 2020

## Smålands Friidrottsförbund

Kungshallsvägen 10, 382 43 NYBRO

### Tidning Friidrott/Småland

Ansvarig utgivare: Patrik Eklund  
Redigering & layout: Markus Andersson  
Tryck: Tryckpartners, Nybro

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	Sid		Sid
Adresser till föreningarna	16	Lokalradion	32
Adresser till förbund	6	Ombud till SFIF, RF-SISU Sm.	3
Anmälningsavgifter DM	36	Redskapsvikter	65
DM-rekord	60	Rekordmedaljer	59
DM-tävlingar, PM m.m.	35	Resultatlistor, regler	33
DM-tävlingar, klasser, grenar	38	Sanktionsregler	34
DM/UDM för klubblag	42	Skrifter för beställning	32
Förbundsbanmätare	14	Smålandsrekord	48
Förbundsdomare	13	Starters	14
Utvecklingscentrum (UC) Småland	8	Storgrabb/tjej-märket	47
Föreningsförteckning	16	Styrelse, personal, valber. revisorer	2
Förtjänstutmärkelser	31	Tränare inom Småland	10
Götalandsserien	45	Tävlingsprogram	24
Häckregler	64	Ungdomsmärket	46
Klubblagsbestämmelser vid DM	42	Utbildningsprogram	8
Kommittéer	4	Vandringspriser	30
Lag-SM o Svenska friidrottscupen	44	Veterancupen	30

## SMÅLANDS FRIIDROTTSFÖRBUND

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

### STYRELSEN

		<b>Tel. / e-post</b>
<b>Ordf. o AU</b>	<b>Patrik Eklund</b> Pukebergarnas Väg 23, 382 34 NYBRO	Tel. 073-396 50 82 patrik.15015 eklund@telia.com
<b>Vice ordf. o AU</b>	<b>Marina Karlsson</b> Bäverstigen 35, 571 42 NÄSSJÖ	Tel. 073-843 09 25 minan79@hotmail.com
<b>Ungdomsansv.</b>	<b>Carl Hedin</b> Ekstigen 1, 575 35 EKSJÖ	Tel. 072-517 77 71 carlhedin0@gmail.com
<b>Ungdomsansv.</b>	<b>Maria Jonasson</b> Ulås Källebo, 331 97 VÄRNAMO	Tel. 076-848 39 33 maria.jonasson.jonas@spray.se
<b>Veteransv.</b>	<b>Ronny Krönvall</b> Svartkråkevägen 15, 331 42 VÄRNAMO	Tel. 070-64 70 921 ronny.kronvall@vmomail.se
<b>Ledamot</b>	<b>AnnLis Hellsten</b> Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN	Tel/fax: 0491-839 47, 076-304 18 14 annlis.hellsten@bredband.net
<b>Ledamot</b>	<b>Ari Turunen</b> Kostavägen 12, 365 33 LESSEBO	Tel: 076-848 71 64 ari.turunen@telia.com
<b>Hedersledamot</b>	<b>Tommy Ursby</b> Trädvägen 5, 352 53 VÄXJÖ	Tel. 0470-836 74, 070-638 91 39 tommy.ursby@telia.com
<b>Hedersledamot</b>	<b>Ove Davidsson</b> Svensgårdsvägen 25, 342 34 ALVESTA	Tel. 0472-122 46

### PERSONAL

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

### VALBEREDNING

En person från **IKHP Huskvarna**  
En person från **Athletics 24Seven SK**  
En person från **FIK Färjestaden**

## REVISORER

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

## OMBUD SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET (SF)

Tävlingsombud (TO)	<b>Markus Andersson</b> Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO	Tel. 0733-68 84 60 markus.andersson@smfif.se
Utbildn.ansv. (UA)	<b>Ingela Nilsson</b> Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ	Tel. 0470-627 40 b, 070-349 92 77 ingelaniilsson56@hotmail.com
Ungdomsombud (UO)	<b>Carl Hedin</b> Ekstigen 1, 575 35 EKSJÖ	Tel. 072-517 77 71 carlhedin0@gmail.com
Statistikombud (SO)	<b>Markus</b> , se ovan.	
Veteranombud (VO)	<b>Ronny Krönvall</b> Svartkråkevägen 15, 331 42 VÄRNAMO	Tel. 070-647 09 21 ronny.kronvall@vmomail.se
Kanslipersonal (KP)	<b>Markus</b> , se ovan.	

## OMBUD RF-SISU SMÅLAND (DF)

Utbildningsled.	<b>Ingela Nilsson</b> Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ	Tel. 0470-627 40 b, 070-349 92 77 ingelaniilsson56@hotmail.com
Ungdomsled.	<b>Carl Hedin</b> Ekstigen 1, 575 35 EKSJÖ	Tel. 072-517 77 71 carlhedin0@gmail.com

## UTVECKLINGSCENTRUM (UC) SMÅLAND / BLEKINGE

Box 3007, 350 33 VÄXJÖ.		Hemsida: <a href="http://www.uc-smaland.se">www.uc-smaland.se</a>
Sammanställande o anställd Småland	<b>Ingela Nilsson</b> Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ	Tel. 0470-627 40 b, 070-349 92 77 ingelaniilsson56@hotmail.com
Småland	<b>Patrik Eklund</b> Pukebergarnas Väg 23, 382 34 NYBRO	Tel. 073-396 50 82 patrik.15015 eklund@telia.com
Småland	<b>Markus Andersson</b> Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO	Tel. 0733-68 84 60 markus.andersson@smfif.se
Blekinge	<b>Henrik Hultman</b> Sävstigen 1, 374 51 ASARUM	Tel. 0737-13 91 69 oneglobalfuture@gmail.com

# Arbetskommittéer

## UNGDOMSKOMMITTÉ

<b>Ordf.</b>	<b>Carl Hedin</b> Ekstigen 1, 575 35 EKSJÖ	Tel. 072-517 77 71 carlhedin0@gmail.com
<b>Övriga</b>	<b>Maria Jonasson</b> Ulås Källebo, 331 97 VÄRNAMO	Tel. 076-848 39 33 maria.jonasson.jonas@spray.se
	<b>Frida Deltin</b> Rydgatan 15, lgh 1102, 331 50 VÄRNAMO	Tel. 076-819 77 56 frida@deltin.se
	<b>Alexander Sjögren</b> Trollbackevägen 28, 393 52 KALMAR	Tel. 0733-67 81 60 a.sjogren9@gmail.com

## TÄVLINGSKOMMITTÉ

<b>Ordförande</b>	<b>Markus Andersson</b> Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO	Tel. 0733-68 84 60 markus.andersson@smfif.se
<b>Medaljansvarig</b>	<b>AnnLis Hellsten</b> Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN	Tel/fax: 0491-839 47, 076-304 18 14 annlis.hellsten@bredband.net
<b>Regelansvarig</b>	<b>Tommy Ursby</b> Trädvägen 5, 352 53 VÄXJÖ	Tel. 0470-836 74, 070-638 91 39 tommy.ursby@telia.com
<b>Ungdomsansv.</b>	<b>Carl Hedin</b> Ekstigen 1, 575 35 EKSJÖ	Tel. 072-517 77 71 carlhedin0@gmail.com
<b>Ungdomsansv.</b>	<b>Maria Jonasson</b> Ulås Källebo, 331 97 VÄRNAMO	Tel. 076-848 39 33 maria.jonasson.jonas@spray.se
<b>Övriga</b>	<b>Lasse Elfgaard</b> Klevstugev.28, 564 36 BANKERYD	Tel. 072-371 18 82 elfgaardlasse@hotmail.com
	<b>Anders Andersson</b> St. Skog, 330 93 SKEPPSHULT	Tel. 073-962 83 87 anders@betexport.nu

## VETERANKOMMITTÉ

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

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

# OSKARSHAMNS SK

inbjuder till

## 2020 års tävlingar

2 juli	Oskarshamns Stadslopp	Asfalt
2 aug	Invigningsspele	Arena
2 aug	DM 5000 m	Arena
23 aug	VDM kastmångkamp	Arena
26 aug	Herrgårdsstafetten	Asfalt
?	Scaniamilen	Terräng
17 okt	Havslättsmarodören	Terräng
28 nov	Äspöloppet	Asfalt

## FÖR BARN OCH UNGDOM

Friddrottsskola 13-17 juni

Happy Mil 3 sep

AnnLis Hellsten, tel. 076-304 18 14

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

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



# Smålands representanter i Svenska Friidrottsförbundet

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

## **Förbundsstyrelsen**

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

## **Grengroupschef kast**

**Landslagsledare, truppcoach kast**  
**Utbildnings- och Träningskommittén**  
**Anders Axlid**, tel. 070-771 19 46, [anders.axlid@friidrott.se](mailto:anders.axlid@friidrott.se)

## **Ungdomsrådet**

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

## **Aktivas råd**

**Anna Wessman**, Liedbergsgatan 49 C, 352 32 VÄXJÖ  
Tel: 070-686 94 25, [anna.wessman@hotmail.com](mailto:anna.wessman@hotmail.com)

## **Veterankommittén**

**Peter Hackenschmidt**, Kastellvägen 4, 554 66 JÖNKÖPING  
Tel. 0707-35 25 40, [phacken@bredband.net](mailto:phacken@bredband.net)

**Anna Ek**, Lilla Västansjö 19, 552 92 JÖNKÖPING  
Tel. 073-650 08 63, [anna@medicrehab.se](mailto:anna@medicrehab.se)

# Adresser och telefonnummer till aktuella förbund etc.

## **SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND (RF)**

Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM. Besöksadress: Fiskartorpsvägen 15 A, 114 33 Sthlm  
Tel. 08-699 60 00vx, Fax 08-699 62 00, [riksidrottsforbundet@rf.se](mailto:riksidrottsforbundet@rf.se)

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

Kansli: S:t Göransvägen 31, Postadress: Box 485, 551 16 Jönköping.  
Tel. 036-34 54 00 (vx). fax: 036-34 54 19. Exp.tid: månd-fred 9.00-16.00, lunch 12-13.  
[www.rfsisu.se/smaland](http://www.rfsisu.se/smaland) - [smaland@rfsisu.se](mailto:smaland@rfsisu.se) - BG: 496-7527. PG: 9 84 59-1.  
**Distriktsidrottschef: Rickard Strandberg** Tel. 036-34 54 05, 070-576 90 30,  
[rickard.strandberg@rfsisu.se](mailto:rickard.strandberg@rfsisu.se)



## SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET (SF)

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm

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

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

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

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

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

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

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

Trän/utbild: **Anders Rydén**, 010-476 53 43, 070-317 18 54, [anders.ryden@friidrott.se](mailto:anders.ryden@friidrott.se)

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

## GÖTALANDSREGIONEN I FRIIDROTT

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

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

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

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

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

PG 33 04 92-0

## SMÅLANDS IDROTTSHISTORISKA SÄLLSKAP

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

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

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

## HPC, ATC och APD i VÄXJÖ

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

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

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

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

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

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

## SMÅLANDS FRIIDROTTSGYMNASIUM (FIG)

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

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

# UTBILDNING OCH LÄGER 2020

## Våren

Föräldrautbildning, webbaserad

Löpleddare, steg 1  
28-29 mars i Växjö

7-10 års utbildning (2 delar)  
4 + 18 april i Oskarshamn

## Hösten

Föräldrautbildning, webbaserad

7-10 års utbildning (2 delar)  
3 + 18 okt i Jönköping

10-12 års utbildning (4 dagar/2 delar)  
Fyra lördagar 26/9, 17/10, 7/11 och  
21/11 i Växjö

12-14 års utbildning (4 dagar/2 delar)  
7-8 nov + 28-29 nov i Karlskrona

Läger 13-14 års 24-25 okt i Växjö  
Inkl. utbildning/utveckling

Läger 15-19 års 28-29 nov i Växjö  
Inkl. utbildning/utveckling

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

**Inbjudningar:** Lägg löpande upp på [www.uc-smaland.se](http://www.uc-smaland.se)  
**Utbildn.ansv:** Ingela Nilsson, 070-349 92 77, [ingelaniilsson56@hotmail.com](mailto:ingelaniilsson56@hotmail.com)  
Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ

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

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

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

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

**Nytt angående distriktssammanslagning:** Småland föreslås slås ihop med Blekinge och kanske även Östergötaland 2021. Därefter har vi en större organisation/SDF som hanterar utbildning/utveckling och vitsen med ett större UC vid sidan om mindre SDF försvinner. Därmed kommer UC försvinna när distriktssammanslagningen är klar.

**Utbildning, läger, projekt, m.m.**

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

# TRÄNARE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **SENIORTRÄNARUTBILDNING Central utb.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **JUNIORTRÄNARUTBILDNING Central utb.**

Johan Ahl, Ljungby, tel. 0372-789 319

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mats Olsson, Växjö, tel. 0470-669 55

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

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

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

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

Johan Ahl, Ljungby, tel. 0372-789 319

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

Ove Andersson, Kalmar, tel. 0480-378 87

Leif Andreasson, Eksjö, tel. 0381-158 77

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

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

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

Irmgard Davidsson, Jönköping, tel. 036-758 25

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

Dennis Fagerberg, Eksjö, tel. 0381-163 44

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

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

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

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

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

Christian Hermansson, Nässjö, tel. 0380-758 03

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

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

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

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

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

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

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

Ivo Romè, Sävsjö, tel. 0382-137 71

Gunnar Svensson, Kalmar, tel. 0480-172 41

Jan Svensson, Huskvarna

Katarina Söderbäck, Färjestaden, tel. 0485-321 38

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

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

Owe Andersson, Vassmolösa, tel. 0480-378 87

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mikael Nordin, Växjö, tel. 0470-625 45

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

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

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

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

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

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

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

Ulf Wiik, Sommen, tel. 0140-306 51

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# DOMARE/STARTERS o.dyl.

## LEG. FÖRBUNDS TEKNISK LEDARE

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

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

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

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

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

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

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

## LEG. FÖRBUNDSDOMARE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Joakim Persson**, Växjö

**Karl Pettersson**, Växjö

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

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

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

## **LEG. FÖRBUNDSBANMÄTARE**

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

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

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

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

## **LEG. FÖRBUNDSSTARTERS**

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

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

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

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

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

## **DISTRIKTSSTARTERS**

är i distriktet övriga verksamma starters.

## **LEG. FÖRBUNDELTIDTAGARE**

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

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

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

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

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

Håkan Stenfelt, Växjö, tel. 0470-105 21

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



# Ulfveloppet

Söndagen 20 september

*Inklusive Långa Terräng-DM för seniorer*

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

## Klasser:

10 km män och kvinnor motion

5 km män och kvinnor motion

2,5 km P 06-07, F 06-07. Miniloppen

1 km P 08-09, F 08-09. Microloppen

P 10-11, F 10-11,

P 12-13, F 12-13.

300 m pojkar och flickor. Energiloppen

födda -14 el. senare (ingen tidtagning)

## Terräng-DM:

10 km män och kvinnor.

Lagtävling 3 löpare (automatiskt)

## Starttider:

10.00 300m 10.20 2,5 km

10.10 1 km 10.45 5+10 km

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

## Startavgifter:

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

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

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

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

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

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

**Anmälan:** Senast 11/9 på mail [sodravi.if@telia.com](mailto:sodravi.if@telia.com) eller på vår hemsida [www.sodraviif.se](http://www.sodraviif.se) Ange Namn, födelseår, klass och förening/ort.

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

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

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

# Smålands friidrottsföreningar

Föreningarna är ordnade kategorivis i AKTIVA A OCH AKTIVA B.

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

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

## REGLER FÖR INBJUDNINGAR TILL TÄVLINGAR

Sänd inbjudningar till: [markus.andersson@smfif.se](mailto:markus.andersson@smfif.se)

Eller med post till: **Smålands FIF**, Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO

Föreningar "AKTIVA A", [a-foreningar@smfif.se](mailto:a-foreningar@smfif.se)

Vid väg/terräng även till "AKTIVA B", [b-foreningar@smfif.se](mailto:b-foreningar@smfif.se)

Var noga med DM-tävlingar, att alla får inbjudan.

## AKTIVA A

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

		LÄN
<b>Alvesta FI</b>	<b>C/o Evert Kvist, Sländvägen 16, 342 33 ALVESTA</b> Tel 0472-103 31, <a href="mailto:info@alvestafriidrott.se">info@alvestafriidrott.se</a>	G
<b>Apladalens LK</b>	<b>C/o Micael Lindqvist, Kuskvägen 16, 331 35 VÄRNAMO</b> Tel. 070-244 66 96, <a href="mailto:info@apladalenslk.se">info@apladalenslk.se</a>	F
<b>Athletics 24Seven SK</b>	<b>Box 7014, 350 07 VÄXJÖ</b> Roger Andersson, tel. 0701-46 83 37, <a href="mailto:naturobildning@telia.com">naturobildning@telia.com</a>	G
<b>Bottnaryds IF</b>	<b>Idrottsvägen 3, 565 76 BOTTNARYD</b> Greger Melin, tel. 0708-13 57 22, <a href="mailto:gregermelin@hotmail.com">gregermelin@hotmail.com</a> Göran Holst, tel. 036-205 32, <a href="mailto:goranholst45@gmail.com">goranholst45@gmail.com</a> Sonny Stridh (ordf), tel. 070-477 30 51, <a href="mailto:stridhsonny@gmail.com">stridhsonny@gmail.com</a>	F
<b>Eksjö Södra IK</b>	<b>Box 11, 575 21 EKSJÖ</b> Ordf: Jan Rudolfsson, <a href="mailto:jan.k.rudolfsson@gmail.com">jan.k.rudolfsson@gmail.com</a> , 070-483 73 58 Kassör: Sören Larsson, <a href="mailto:soren_solveig@msn.com">soren_solveig@msn.com</a> , 070-521 88 96 Ingemar Hedin tel. 070-322 53 23	F
<b>FIK Färjestaden</b>	<b>C/o Annelie G.Engström, Malmgatan 33, 386 60 MÖRBYLÅNGA H</b> Tel. 070-396 31 86, <a href="mailto:annelie.ages@hotmail.com">annelie.ages@hotmail.com</a> <a href="mailto:info.fikf@hotmail.com">info.fikf@hotmail.com</a> , Arne Svensson (ordf) tel 0485-300 47, 0708-300 470, <a href="mailto:arne.svens@hotmail.se">arne.svens@hotmail.se</a>	H
<b>Glasrikets RC Nybro</b>	<b>Östgötagatan 27, 382 21 NYBRO</b> Jan Arvidsson, tel. 070-229 03 65, <a href="mailto:ordforande@glasriketsrc.nu">ordforande@glasriketsrc.nu</a>	H
<b>SK Graal</b>	<b>C/o Almarsson, Bovägen 10, 285 34 MARKARYD</b> Jonas Almarsson tel. 070-885 61 84, <a href="mailto:info@skgraal.se">info@skgraal.se</a>	G
<b>Habo FIF-04</b>	<b>Box 146, 566 23 HABO</b> <a href="mailto:info@habofriidrott.se">info@habofriidrott.se</a> , Michael Ostrelus tel. 070-458 06 70	F

<b>IKHP Huskvarna</b>	<b>IKHP-stugan, Norra Klevaliden, 561 93 HUSKVARNA</b> Tel. kansli 036-13 30 54, <a href="mailto:kansli@ikhp.se">kansli@ikhp.se</a> Anders Grönvall, tel. 070-952 47 94, <a href="mailto:a.gronvall@telia.com">a.gronvall@telia.com</a>	F
<b>IK Hinden</b>	<b>Box 26, 382 21 NYBRO</b> <a href="mailto:friidrotten@ikhinden.se">friidrotten@ikhinden.se</a> Peter Noord, 076-140 35 53, <a href="mailto:peter.noord@ikhinden.se">peter.noord@ikhinden.se</a>	H
<b>Hovslätts IK</b>	<b>C/o Ann Axelsson, Värnamov. 34, 553 39 JÖNKÖPING</b> Tel. 036-12 17 43, 0733-10 40 16, <a href="mailto:ann.axel@telia.com">ann.axel@telia.com</a>	F
<b>Hultsfreds LK</b>	<b>Slättvägen 14, 577 35 HULTSFRED</b> Anders Andersson, <a href="mailto:anders_runners@hotmail.com">anders_runners@hotmail.com</a> Ordf. Jenni Leppelt, <a href="mailto:turism@hultsfred.se">turism@hultsfred.se</a>	H
<b>Högbý IF</b>	<b>C/o Carl-Gustaf Nilsson, Vädursvägen 2, 393 51 KALMAR</b> Tel. 070-444 31 02, <a href="mailto:friidrott@hogbyif.se">friidrott@hogbyif.se</a>	H
<b>Kalmar SK</b>	<b>Box 219, 391 22 KALMAR</b> Ordf. Stefan Mattsson 070-33 66 122, <a href="mailto:kalmarsk@hotmail.com">kalmarsk@hotmail.com</a>	H
<b>Lekeryd-Svarttorp SK</b>	<b>C/o Jan Svensson, Häradsv. 6, 561 43 HUSKVARNA</b> Tel. 072-237 79 85, <a href="mailto:sara.vesterberg@hotmail.com">sara.vesterberg@hotmail.com</a>	F
<b>Ljungby FIK</b>	<b>Box 851, 341 18 LJUNGBY</b> <a href="mailto:info@ljungbyfriidrott.com">info@ljungbyfriidrott.com</a> Paul Kovalski, tel. 076-13 43 005, <a href="mailto:paul.kovalski@gmail.com">paul.kovalski@gmail.com</a>	G
<b>Markaryds FK</b>	<b>Box 62, 285 22 MARKARYD</b> Inge Karlsson, 070-331 96 37, <a href="mailto:inge.k@telia.com">inge.k@telia.com</a> Robert Axelsson, 0433-307 57, <a href="mailto:rexaxe@spray.se">rexaxe@spray.se</a> Ordf. Håkan P, 076-786 50 81, <a href="mailto:hakan.persson@svenskakyrkan.se">hakan.persson@svenskakyrkan.se</a>	G
<b>Målilla-Mörlunda SK</b>	<b>Reino Thapper, Släntstigen 15, 570 84 MÖRLUNDA</b> tel. 0495-238 45, 24 55 00, 070-60 480 18, <a href="mailto:mmski@telia.com">mmski@telia.com</a>	H
<b>OK Njudung</b>	<b>Box 42, 574 21 VETLANDA</b> Bengt Hesslekrans, tel. 0383-108 75 (b), 0383-121 20 (a), <a href="mailto:mail@oknjudung.se">mail@oknjudung.se</a>	F
<b>Oskarshamns SK</b>	<b>Box 33, 572 21 OSKARSHAMN</b> <a href="mailto:oskarshamns.sk@telia.com">oskarshamns.sk@telia.com</a> , Ordf. AnnLis H, tel. 076-304 18 14, <a href="mailto:annlis.hellsten@bredband.net">annlis.hellsten@bredband.net</a>	H
<b>Ruda IF</b>	<b>Idrottsvägen 9, 579 71 RUDA</b> Tel. 0491-222 39 Asbjörn Karlsson, 073-078 42 27, <a href="mailto:asbjorn_karlsson@hotmail.com">asbjorn_karlsson@hotmail.com</a>	H
<b>IK Sisu</b>	<b>Centralgatan 26D, 571 41 NÄSSJÖ</b> E-post: <a href="mailto:info@iksisu.se">info@iksisu.se</a> Ordf. Marina Karlsson tel. 073-843 09 25, <a href="mailto:minan79@hotmail.com">minan79@hotmail.com</a>	F
<b>Skruvs IF</b>	<b>C/o Reine Karlsson, Östra Infarten 28, 365 94 SKRUV</b> Telefon: 073-046 46 82, 0478-205 20, <a href="mailto:skruvsfriidrott@gmail.com">skruvsfriidrott@gmail.com</a> Ordf. <a href="mailto:reine-tour99@hotmail.com">reine-tour99@hotmail.com</a>	G
<b>Stensjöns IF</b>	<b>C/o G. Graberg, Cirkelv. 12, 571 75 FREDRIKSDAL</b> Tel. 0380-262 43, <a href="mailto:stensjonsif@hotmail.se">stensjonsif@hotmail.se</a> Ordf. Mette Bromander, <a href="mailto:mette.bromander@stjarnstans.se">mette.bromander@stjarnstans.se</a>	F

<b>IFK Sävsjö</b>	<b>Box 168, 576 24 SÄVSJÖ</b> Tel. 0382-130 80, <a href="mailto:kansli@ifksavsjo.se">kansli@ifksavsjo.se</a> Lena Johansson tel 0709-50 82 04, <a href="mailto:lena.johansson@savsjo.se">lena.johansson@savsjo.se</a>	F
<b>Södra Vi IF</b>	<b>Box 100, 598 71 SÖDRA VI</b> Tel. 0492-202 75, <a href="mailto:sodravi.if@telia.com">sodravi.if@telia.com</a> Ordf. Håkan Danielsson tel. 0492-202 87, 072-515 26 92, <a href="mailto:hadan@telia.com">hadan@telia.com</a>	H
<b>Tranås AIF FI</b>	<b>Box 234, 573 23 TRANÅS</b> Siw Dahlgren, tel: 0140-135 31, <a href="mailto:siwtaif@telia.com">siwtaif@telia.com</a> Ordf. Andreas Lundqvist <a href="mailto:lunken79@gmail.com">lunken79@gmail.com</a>	F
<b>Villstads GIF</b>	<b>Villstad 125, 333 91 SMÅLANDSSTENAR</b> Anders Andersson, tel. 073-962 83 87, <a href="mailto:villstadsgif@hotmail.com">villstadsgif@hotmail.com</a>	F
<b>Wärnamo SK</b>	<b>Box 348, 331 23 VÄRNAMO</b> <a href="mailto:mail@warnamosk.se">mail@warnamosk.se</a> , <a href="mailto:kassor@warnamosk.se">kassor@warnamosk.se</a> Jeanette Jarl Ågren, 076-039 32 09, <a href="mailto:ordforande@warnamosk.se">ordforande@warnamosk.se</a>	F
<b>Västerviks IF</b>	<b>Johannesbergsvägen 6, 593 53 VÄSTERVIK</b> <a href="mailto:vastervikif-friidrott@hotmail.com">vastervikif-friidrott@hotmail.com</a> Kent Nilsson tel. 070-929 62 91	H
<b>IFK Växjö</b>	<b>Box 3007, 350 33 VÄXJÖ</b> Kansli tel. 0470-161 16, <a href="mailto:info@ifkvaxjo.se">info@ifkvaxjo.se</a> Ordf. Elizabeth Franklin Nordin, <a href="mailto:bettnfn79@gmail.com">bettnfn79@gmail.com</a>	G
<b>Växjö LK</b>	<b>Box 3007, 350 33 VÄXJÖ</b> <a href="mailto:vaxjoloparklubb@gmail.com">vaxjoloparklubb@gmail.com</a> Anders Petersson, 0708-678 624, <a href="mailto:fotografanderspe@gmail.com">fotografanderspe@gmail.com</a>	G

## AKTIVA B

Har ingen aktivitet på arena.

<b>338 Småland Tri o Multisport SOK Aneby</b>	<b>C/o Johan Eriksson, Ugglegränd 16, 341 42 LJUNGBY</b> Mob. 070-566 60 45, <a href="mailto:info@338smaland.se">info@338smaland.se</a> <b>Jularpsvägen 6, 578 31 ANEBY</b> <a href="mailto:info@sokaneby.se">info@sokaneby.se</a> Anett Olsen tel. 073-714 89 65, <a href="mailto:ordforande@sokaneby.se">ordforande@sokaneby.se</a>	G F
<b>Anderstorps OK</b>	<b>C/o Lennart Adolfsson, Stjärnehult Solhem, 334 91 ANDERSTORP</b> Tel. 070-541 58 68, <a href="mailto:lennart.adolfsson62@icloud.com">lennart.adolfsson62@icloud.com</a>	F
<b>Ankarsrums OK</b>	<b>C/o Anders Strömbäck, Duvkatan 10, 593 42 VÄSTERVIK</b> <a href="mailto:ankarsrumsok@passagen.se">ankarsrumsok@passagen.se</a> Björn Liljeholm, 073-572 10 33, <a href="mailto:bjorn_liljeholm@hotmail.com">bjorn_liljeholm@hotmail.com</a>	H
<b>Björkshults IF</b>	<b>C/o Brandstedt, Villavägen 13, 579 93 GRÖNSKÅRA</b> Tel. 070-664 01 42, <a href="mailto:bjhultif@hotmail.com">bjhultif@hotmail.com</a>	H
<b>Blackstads IF</b>	<b>C/o Anders Degerman, Krogen Hummelstad, 593 71 ANKARSRUM</b> <a href="mailto:anders.degerman73@gmail.com">anders.degerman73@gmail.com</a>	H
<b>IFK Borgholm</b>	<b>Kungsgatan 2, 387 32 BORGHOLM</b> Kansli tel. 072-301 00 95, <a href="mailto:kansli@ifkborgholm.se">kansli@ifkborgholm.se</a>	H
<b>Bredaryds SOK</b>	<b>Ringvägen 28, 330 10 BREDARYD</b> Lars-Göran Larsson, tel. 0370/807 23, <a href="mailto:info@bsok.se">info@bsok.se</a> , <a href="mailto:ekonomi@bsok.se">ekonomi@bsok.se</a>	F
<b>Brittatorp TK</b>	<b>C/o Sören Gränfors, Alms väg 5, 363 31 ROTTNE</b> Tel. 0470/914 95, 070-318 85 21, <a href="mailto:soren.granfors@gmail.com">soren.granfors@gmail.com</a>	G
<b>Burseryds IF</b>	<b>Ågatan 56, 333 77 BURSERYD</b> Tel. 076-126 89 33, <a href="mailto:burserydsif@gmail.com">burserydsif@gmail.com</a> Niclas Hansson 070-685 09 98, <a href="mailto:hansson.niclas@telia.com">hansson.niclas@telia.com</a>	F
<b>Böda IK</b>	<b>Landsvägen, Norrböda 33, 380 74 LÖTTORP</b> <a href="mailto:kansli@bodaik.com">kansli@bodaik.com</a> , Hans-Göran Gustavsson, tel. 070-519 39 11	H
<b>Elmhults SC</b>	<b>Box 71, 343 21 ÄLMHULT</b> Filip Gustafsson 0723-52 82 79, <a href="mailto:elmhultssportclub@gmail.com">elmhultssportclub@gmail.com</a>	G
<b>Emmaboda-Verda OK</b>	<b>C/o Peter Ekdahl, Östervägen 7, 361 42 LINDÅS</b> Tel. 0471-137 10, 0723-10 09 48, <a href="mailto:lopning@evok.se">lopning@evok.se</a>	H
<b>FK Finn</b>	<b>Box 843, 341 18 LJUNGBY</b> Finnstugan tel. 0372-150 41, <a href="mailto:info@fkfinn.com">info@fkfinn.com</a> Ingemar Ericsson, tel. 070-538 16 41, <a href="mailto:ingemar.ericsson@pmcswedrive.se">ingemar.ericsson@pmcswedrive.se</a>	G
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Mosstegsgatan 12 A, 575 39 EKSJÖ</b> <a href="mailto:fs.eksjo@gmail.com">fs.eksjo@gmail.com</a>	F
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Smedjegatan 6, 553 20 JÖNKÖPING</b> Emilia Thor 036-17 31 51, <a href="mailto:emilia@jonkoping.friskissvettis.se">emilia@jonkoping.friskissvettis.se</a> Ekonomi: <a href="mailto:lars@jonkoping.friskissvettis.se">lars@jonkoping.friskissvettis.se</a>	F
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Borgmästaregat. 11, 392 35 KALMAR</b> Tel. 0480/225 24, fax 230 50, <a href="mailto:rune@kalmar.friskissvettis.se">rune@kalmar.friskissvettis.se</a> Nicklas Anderberg, tel. 0480/295 12, 0708/ 25 73 39	H
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Långgatan 16, 341 32 LJUNGBY</b> Tel. 0372-814 56, <a href="mailto:kansli@ljungby.friskissvettis.se">kansli@ljungby.friskissvettis.se</a>	G

IF Friskis & Svettis	<b>Box 77, 285 22 MARKARYD</b> <a href="mailto:markaryd@friskissvettis.se">markaryd@friskissvettis.se</a>	G
IF Friskis & Svettis	<b>Grönadalsgatan 9, 382 44 NYBRO</b> Tel. 0481-510 15, <a href="mailto:info@nybro.friskissvettis.se">info@nybro.friskissvettis.se</a>	H
IF Friskis & Svettis	<b>Torggatan 12, 385 31 TORSÅS</b> Tel. 0486-107 21, <a href="mailto:mrose47@hotmail.com">mrose47@hotmail.com</a>	H
IF Friskis & Svettis	<b>Bangårdsgatan 9 A, 574 31 VETLANDA</b> Tel. 0383-70 55 70, <a href="mailto:vetlanda.friskissvettis@gmail.com">vetlanda.friskissvettis@gmail.com</a> Lars-Ivan Petersson, 0383-132 41, 070-582 20 30	F
IF Friskis & Svettis	<b>C/o Chatarina Johansson, Långbrösle 309, 598 95 VIMMERBY</b> <a href="mailto:friskisvimmerby@live.se">friskisvimmerby@live.se</a>	H
IF Friskis & Svettis	<b>Östra Esplanaden 20, 343 31 ÄLMHULT</b> Tel. 0476-133 00, <a href="mailto:info@almhult.friskissvettis.se">info@almhult.friskissvettis.se</a> Thomas Johansson, tel. 0476-811 92	G
Föra AIK	<b>C/o Mattias Lundberg, Markgatan 24, 387 34 BORGHOLM</b> Tel. 070-152 97 49, <a href="mailto:foraaiik@gmail.com">foraaiik@gmail.com</a>	H
Gamleby OK	<b>Box 60, 594 21 GAMLEBY</b> Hans Söderberg, tel. 0493/125 65, <a href="mailto:gok@gamlebyok.se">gok@gamlebyok.se</a>	H
OK Gisle	<b>C/o Jan Andersson, Sebjörnarp 20, 332 92 GISLAVED</b> Tel. 0371-805 96, <a href="mailto:okgisle@gmail.com">okgisle@gmail.com</a>	F
Glömminge-Algutsums IF	<b>Britt-Marie Börjesson, Segrellsväg 1, 386 95 FÄRJESTADEN</b> Tel. 0485-374 14, 070-49 49 647, <a href="mailto:bitteborjesson@hotmail.com">bitteborjesson@hotmail.com</a>	H
Gnosjö FK	<b>Fritidsvägen, 335 32 GNOSJÖ</b> Tel./fax: 0370/92670 Christer Park, Tel 0370/99837, <a href="mailto:Christer-park@telia.com">Christer-park@telia.com</a>	F
Hallaryds IF	<b>C/o Lena Persson, Håradsvägen 8, 343 96 HALLARYD</b> E-post: <a href="mailto:hallarydsloppet@gmail.com">hallarydsloppet@gmail.com</a>	G
IF Hallby SOK	<b>Axamo, Hallbystugan 1, 555 94 JÖNKÖPING</b> Tel. 036/73090, fax. 73145, Tomas Pettersson Hjelmkvist, 070-373 86 04, <a href="mailto:skidor@hallbysok.se">skidor@hallbysok.se</a>	F
Hestra SSK	<b>Isamon, 335 71 HESTRA</b> Tel: 0370-33 56 00, <a href="mailto:kansli@hestrassk.se">kansli@hestrassk.se</a> Ordf. Patric Nilsen, tel. 070-300 23 20	F
Hillerstorps Golf	<b>Box 40, 330 33 HILLERSTORP</b> Ordf. Ulf Nilsson 0707-76 38 91, <a href="mailto:uffe26292@telia.com">uffe26292@telia.com</a> Kassör Leif Mårtensson, <a href="mailto:leifmartensson@hotmail.se">leifmartensson@hotmail.se</a> Löpspekt. David Oxenlöv, 070-322 75 94, <a href="mailto:hgoif.running@gmail.com">hgoif.running@gmail.com</a>	F
Hossmo RC	<b>C/o Warrebäck, Hossmo Kyrkväg 15, 388 92 LJUNGBYHOLM</b> <a href="mailto:styrelse.hrc@niros.se">styrelse.hrc@niros.se</a>	H
Hultånäs SoFK	<b>C/o Claes-Göran Franzén, Rås 3, 570 80 VIRSERUM</b> Monica Strömholm <a href="mailto:rasagarden@telia.com">rasagarden@telia.com</a>	G
Jönköpings OK	<b>Åsabadet 1, 562 40 TABERG</b> Tel. 036/640 83, <a href="mailto:info@jonkopingsok.nu">info@jonkopingsok.nu</a>	F
Kalmar OK	<b>Box 135, 391 21 KALMAR</b> <a href="mailto:info@kalmarok.se">info@kalmarok.se</a>	H
Kalmar RC Triathlon	<b>Box 37, 391 20 KALMAR</b> Ordf. Ulrika Hjort tel. 0706-42 03 56, <a href="mailto:info@kalmarrc.com">info@kalmarrc.com</a> Kassör Bo Sundström <a href="mailto:kassor@kalmarrc.com">kassor@kalmarrc.com</a>	H

Lönashults Golf	<b>Håldalavägen 12, 342 53 LÖNASHULT</b> Anders Svärd, 0470-75 72 56, <a href="mailto:anders.svard@telia.com">anders.svard@telia.com</a>	G
Misterhults AIS	<b>C/o Ulf Rydberg, Misterhultsvägen 8, 572 95 FIGEHOLM</b> Tel. 073-903 30 11, <a href="mailto:ulf.rydberg@okg.uniper.energy">ulf.rydberg@okg.uniper.energy</a>	H
Mörbylånga Golf	<b>Box 113, 386 02 MÖRBYLÅNGA</b> <a href="mailto:mattiaspett@gmail.com">mattiaspett@gmail.com</a>	H
OK Norrvirdarna	<b>Vallanäsvägen 8, 352 59 VÄXJÖ</b> Lars-Åke Sjökvist 076-180 29 07, <a href="mailto:info@varendgn.se">info@varendgn.se</a>	G
Ocab RC	<b>C/o Ocab Sanering i Kalmar AB, Tjuvbackev. 6, 392 39 KALMAR</b> Tel. 0480-47 89 31, <a href="mailto:info@orckalmar.se">info@orckalmar.se</a>	H
OCR Oskarshamn	<b>Låglandsvägen 22, 572 58 OSKARSHAMN</b> <a href="mailto:OCR-Oskarshamn@outlook.com">OCR-Oskarshamn@outlook.com</a> Andreas Högström, tel. 070-36 34 344, <a href="mailto:andreas@fiskeliv.net">andreas@fiskeliv.net</a>	H
Persnäs AIF	<b>Österskogsvägen 2, 387 70 LÖTTORP</b> Tel. 0485-251 59, <a href="mailto:persnas.aif@telia.com">persnas.aif@telia.com</a> Leif Gerhardsson 070-638 21 70, <a href="mailto:leif.gerhardsson@korpen.se">leif.gerhardsson@korpen.se</a>	H
IF Risinge LK	<b>C/o Pia Johansson, Briggvägen 5, 352 55 VÄXJÖ</b> Tel. 0733-97 43 83, <a href="mailto:pia.a.johansson@gmail.com">pia.a.johansson@gmail.com</a> Andreas Bohman 076-393 01 99, <a href="mailto:andreas.i.bohman@gmail.com">andreas.i.bohman@gmail.com</a>	G
Rydaholms Golf	<b>C/o Åke Blomgren, Pilgatan 16, 331 76 RYDAHOLM</b> Tel. 0472-209 74, <a href="mailto:skidblomm@hotmail.com">skidblomm@hotmail.com</a>	F
Skillingaryds FK	<b>K-G Karlsson, Ljungberghsgatan 8, 568 30 SKILLINGARYD</b> <a href="mailto:fridrott@skillingarydsfk.se">fridrott@skillingarydsfk.se</a>	F
Skullaryds SK	<b>C/o Karl-Uno Sand, Rickelstorp, 575 91 EKSJÖ</b> Tel. 0381-710 67, <a href="mailto:kalle@sandsmaskin.se">kalle@sandsmaskin.se</a> , <a href="mailto:pac@dsmdata.se">pac@dsmdata.se</a>	F
Sommen-Bygdens SK	<b>C/o Magnus Gustavsson, Mossebogat. 20, 573 61 SOMMEN</b> Tel. 0140-304 41, Holger Pettersson tel. 070-527 20 03, <a href="mailto:holger-pettersson@telia.com">holger-pettersson@telia.com</a> , Ulf Wiik 0140-306 51	F
Storebro SC	<b>C/o Inge Ekström, Sevedegatan 5, 598 70 STOREBRO</b> Tel. 0492-304 71, <a href="mailto:bagareinge1936@gmail.com">bagareinge1936@gmail.com</a>	H
Team Runnershigh IF	<b>Dunkehällavägen 28 B, 554 47 JÖNKÖPING</b> Tel. 0739-22 33 31, <a href="mailto:info@teamrunnershigh.se">info@teamrunnershigh.se</a> Fakturor till <a href="mailto:inbox.lev.505858@arkivplats.se">inbox.lev.505858@arkivplats.se</a>	F
Tjust Bike o. RC	<b>Jättegatan 69, 593 52 VÄSTERVIK</b> Esbjörn Gustafsson, tel. 0490/321 63, <a href="mailto:esgustafsson@tele2.se">esgustafsson@tele2.se</a>	H
Vimmerby SK	<b>C/o Ulf Lundh, Äläkrabacken 2, 598 91 VIMMERBY</b> <a href="mailto:info@vimmerbysk.se">info@vimmerbysk.se</a> , Morgan Rinaldo 073-509 85 29	H
Visingsö AIS	<b>Brahevallen, 560 34 VISINGSÖ</b> Tel/fax: 0390-406 98 (klubbstugan), <a href="mailto:visingso_ais@hotmail.se">visingso_ais@hotmail.se</a> Madden Svensk, 070-172 98 79, <a href="mailto:madden@habomedia.se">madden@habomedia.se</a>	F
IK Vista	<b>C/o Olof Broström, Kullgatan 7, 561 46 HUSKVARNA</b> Tel. 070-261 55 37, <a href="mailto:landsjonrunnt@gmail.com">landsjonrunnt@gmail.com</a>	F
OK Vivill	<b>C/o Therese Friberg, Skolgatan 41, 333 32 SMÅLANDSSTENAR</b> Tel: 0371-323 93, <a href="mailto:info@okvivill.se">info@okvivill.se</a> , Ola Samuelsson 0371-364 64	F
Väckelsångs IK	<b>Björkeborgsgatan 23, 362 51 VÄCKELSÅNG</b> Jenny Lavesson, tel 0470-335 53, 070-519 25 53, <a href="mailto:jennylavesson@hotmail.com">jennylavesson@hotmail.com</a>	G

Västerviks IK	<b>Box 207, 593 23 VÄSTERVIK</b> <a href="mailto:info@vikhockey.se">info@vikhockey.se</a> , Lars Jörbrink 070-55 55 213	H
Västerviks OK	<b>Vassbäcksv. 2, 593 53 VÄSTERVIK</b> <a href="mailto:kansli@vasterviksok.se">kansli@vasterviksok.se</a> , Rolf. E. Johansson, tel. 0490/307 60 Anna Hertin tel. 0490/103 64	H
Växjö AIS	<b>VAIS-TORPET, Fylleryd, 355 92 VÄXJÖ</b> Göran Sjöbäck, tel. 070-659 40 79, <a href="mailto:goransjobeck@hotmail.com">goransjobeck@hotmail.com</a>	G
Ålems OK	<b>C/o Tomas Holmström, Helgesbo 212, 384 93 ÅLEM</b> Tel. 070-634 20 27, <a href="mailto:helgesbo@telia.com">helgesbo@telia.com</a>	H
Ölmstads IS	<b>C/o Michael Eskilsson, Broddstorp, 563 93 GRÄNNA</b> Tel: 036-525 66, 036-523 63, <a href="mailto:info@olmstad-is.se">info@olmstad-is.se</a>	F
Örsjö IF	<b>Trollegatan 8, 382 38 NYBRO</b> Ordf. Petter Wåhlin, tel. 070-240 76 75, <a href="mailto:wahlinpetter@hotmail.se">wahlinpetter@hotmail.se</a>	H

## EJ AKTIVA

*Har själva uppgett att de ska begära utträde ur SFIF och/eller betalar ej Service-avgift.*

Frödinge-Brantestads SK	<b>C/o Monica Nälgård, Humlestigen 5, 598 35 VIMMERBY</b> <a href="mailto:monicanal@home.se">monicanal@home.se</a>	H
-------------------------	---	---

## FÖRENINGSSAMMANSTÄLLNING

	F-LÄN	G-LÄN	H-LÄN	SUMMA
AKTIVA A	14	8	11	33
AKTIVA B	22	14	28	64
SUMMA	36	22	39	97

## KRETSSAMMANSLUTNINGAR

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





# Spring Victorialoppet 15 juli i Borgholm

Anmäl dig på  
[victorialoppet.se](http://victorialoppet.se)

Ditt deltagande hjälper barn med funktionsnedsättning  
via Kronprinsessan Victorias fond.



Huvudsponsor



**ICA**  
Supermarket  
Borgholm

Arrangör



# SMÅLANDS FRIIDROTTSFÖRBUNDS TÄVLINGSPROGRAM 2020

(Med inlagt centrala programmet och övriga aktuella tävlingar)

Uppdaterat t.o.m. 30 april

## NOV-19

23	lö	Folkungaspelen, UT, arena inomhus	Linköpings GIF
30-1	lö-sö	Julkappsjakten, UT+, arena inomhus	Göteborgs KIK
30-1	lö-sö	SAYO Indoor, UT+, arena inomhus	Turebergs FK

## Arrangör

## DECEMBER

7	lö	Julbockspelen, UT, arena inomhus	Varbergs GIF
12	to	Luciasprintern, D, UT+, arena inomhus	IFK Växjö
14-15	lö-sö	Personliga Rekordens Tävlning, C, 24+12+6h, inne	Växjö LK
15	sö	Tomtespelen, UT+, arena inomhus	KA 2 IF

## JANUARI

11-12	lö-sö	KA2-spelen, NT+, arena inomhus	KA 2 IF
11-12	lö-sö	Örebro Indoor Games, UT+, arena inomhus	KFUM Örebro
12	sö	Malmö Indoor Challenge, UT+, arena inomhus	Malmö AI
12	sö	Ymerspelen, UT+, arena inomhus	IK Ymer, Borås
<b>12</b>	<b>sö</b>	<b>IVDM</b>	<b>Jkpg Friidrottskrets</b>
17-19	fr-sö	Quality Hotel Games, C, UT+, arena inne	IFK Växjö
24-26	fr-sö	Scandic Indoor Games, UT+, arena inomhus	Huddinge AIS
25	lö	IVSM FEMKAMP	Nyköpings BIS
25-26	lö-sö	Pallaspelen, NT+, arena inomhus	IK Pallas
31	fr	Kasttävlning, D, NT, M/K slägga ute	IFK Växjö, Kastcentrum

## FEBRUARI

1	lö	Växjö Inomhuskast, C, UT 11-19 år, arena inne	IFK Växjö
<b>1-2</b>	<b>lö-sö</b>	<b>Stora IDM-IJDM-IUDM, IVDM 200+800+3k</b>	<b>SmFIF m. hjälp i Växjö</b>
1-2	lö-sö	ISM-IJSM-IUSM MÅNGKAMP	Turebergs FK
<b>1-2</b>	<b>lö-sö</b>	<b>IDM, IJDM 19, IUDM 17,15 mångkamp</b>	<b>Inlagt ovan</b>
2	sö	Kasttävlning, D, NT, M/K diskus inomhus	IFK Växjö, Kastcentrum
9	sö	NOR-DEN/ISL-FIN-SWE	Helsinki, FIN
11	ti	Spåret 100 GP	Spårvägens FK
15	lö	Sunna Open, UT+, arena inomhus	KA 2 IF
22-23	lö-sö	STORA ISM	IFK Växjö
28-1	fr-sö	STORA IVSM	Malmö AI
29-1	lö-sö	STORA IJSM 19-22, IUSM 17	Göteborg

## MARS

7-8	lö-sö	STORA IUSM 15-16	KFUM Örebro
<del>13-15</del>	<del>fr-sö</del>	<del>IVM</del>	<del>Nanjing, CHN</del>
<del>14-15</del>	<del>lö-sö</del>	<del>GM 13-14 ÅR</del>	<del>IFK Göteborg</del>
<del>14-15</del>	<del>lö-sö</del>	<del>RM-JRM-URM VINTERKAST</del>	<del>MAI, Heleneholms IF</del>

15	sö	KRAFTMÄTNINGEN 17ÅR, INOMHUS	Turebergs FK
15-21	sö-lö	IVEM	Braga, POR
21	lö	Kasttävling M/K diskus, D, NT, arena	Athletics 24Seven SK
21-22	lö-sö	EUROPACUPEN KAST	Leiria, POR
27-29	fr-sö	VEM-BERGS LÖPNING	Porto Moniz, POR
28	lö	Vårcupen, C, UT, arena inomhus	Tranås AIF
28-29	lö-sö	Växjömångkampen, D, 12-14år, inne	IFK Växjö
28-29	lö-sö	IUDM 12,13,14 mångkamp	Inlagt ovan

## APRIL

2-5	to-sö	VEM NON STADIA	Funchal, POR
4	lö	<i>Tjust Trail Run</i> , C, terr, 20+10+5+2 km / FLYTTAR	Tjust Bike & RC
5	sö	Marsträffen, D, UT+, arena inomhus	IK Hinden
5	sö	Varvetmilen Växjö, C, 10 km	Växjö LK
5	sö	Uddloppet, halvmaran+10+3,5 km	IF Udd
8	on	Dymmelloppet, D, terr, 7,5+5+2,5+1km	Oskarshamns SK
10	fr	Kasttävling M/K diskus, D, NT, arena	Athletics 24Seven SK
13	må	Varvetmilen Jönköping, C, 10 km / FLYTT 19 SEP	IKHP Huskvarna
13	må	Hallarydsloppet, C, bl.u, 21+10+6+3+1km	Hallaryds IF
14	ti	Avloppet, D, stafett 6x1km	Älems ÖK
18	lö	Kasttävling M/K diskus, D, NT, arena	Athletics 24Seven SK
18	lö	Skälbyloppet, C, grus, 8+4+2+1+0,6k / FLYTTAR	Högby IF
25	lö	Kasttävling diskus/slägga, D, UT, arena	SmFIF med PC kast
25	lö	RM ULTRATRAIL	Aktivitus SG
25	lö	Vårstafetten, C, bl.u, 42+35km, 8 str.	Måilla-Mörlunda SKt
25	lö	Varvetmilen Västervik, C, 10 km	Tjust Bike & RC
26	sö	Landsjön Runt, D, asf, 12,5+5,5+2+1km / FLYTT 2 SEP	IK Vista
26	sö	Ålglöpet, kuperad terräng, 10+5+0,4 km	Rydö ASK

## MAJ

2	lö	Ölands Kyrkstafett, C, väg, 67/23km	Högby IF / Öt.Idr.krets.
3	sö	Vårloppet, D, terräng 10+5+1 km	FIK Färjestaden
4	må	Våruset Växjö, C, tjejlopp, bland u, 5km	IFK Växjö
5	ti	Våruset Jönköping, C, tjej, bl.u, 5+2,5km	IKHP Huskvarna
9	lö	Junespelen, C, UT+, arena	IKHP Huskvarna
9	lö	Kasttävling diskus/slägga, D, UT, arena	SmFIF med PC kast
10	sö	Terräng-ÖM	FIK Färjestaden
11	må	Våruset Kalmar, C, tjejlopp, bland u, 5 km	Högby IF, FIK F-stad.
16	lö	Göteborgsvarvet, Halvmarathon	Göteborgs FIF
16	lö	SM HALVMARATHON	Inlagt ovan
16	lö	Marknadsspelen, C, UT+, arena	Skrups IF
19	ti	Linnéalunken, C, asf/grus, 5+1,5+0,8 km	Glasrikets RC Nybro
21	to	LAG-SM KVAL, grupp B	Hemmaplan
21	to	GÖTALANDS-SERIEN, match 1	Arr sökes
21	to	B-tex Cup, C, UT+, arena	Villstad GIF
22	fr	Lagårdsrännan, D, terr.stig, bland, 9+5+2 km	Skullaryds SK

<b>23 - 7 juni</b>	<b>Lag-UDM, match 1</b>	<b>Hemmaplan</b>
24	sö BAUHAUS-galan, IAAF / SKJUTS UPP	Spårvägens FK
<del>29</del>	<del>fr Eksjö Stadslopp, C, asf, 10+5+1+0,6 km</del>	<del>Eksjö Södra IK</del>
<b>30</b>	<b>lö Stora DM-JDM-UDM / INSTÄLLT - SENARE I ÅR?</b>	<b>Jönköp. krets</b>
<del>30</del>	<del>lö England Runt, C, bland u, 10+5+1,7 km</del>	<del>Markaryds FK</del>
30	lö Scaniamilen, C, mot-spår, 10+5+2+1 km / FLYTTAR	O-hamns SK
<del>30-31</del>	<del>lö-sö SM-JSM-USM-VSM-STAFETT</del>	<del>Vallenklubbarna, Gtbg</del>
31	sö Hindenspelen, C, UT+ arena	IK Hinden

## JUNI

5	fr Vimmerbyloppet, C, bl.u., 10+5+1,8+1+0,5 km	Vimmerby SK
<del>6</del>	<del>lö EUROPACUPEN 10.000M</del>	<del>London, GBR</del>
6	lö Skomakareloppet, D, bl.u., 9+4,5+1+0,3 km	Misterhults AIS
6	lö Möbelriket Trailrun, D, terräng-stig, 10+5+2+0,2km	OK Norrvirdarna
7	sö Contactspelen, UT+, arena	UF Contact
	Vilden X-trail, C, 10+6+2,8km, stigar/obanat/lera	Jönköpings OK
<del>13</del>	<del>lö Habo Challenge, C, NT+, arena</del>	<del>Habo FIF-04</del>
13	lö Florhultsloppet, D, 5,7 km / VIRITUELLT	Glasrikets RC Nybro
13	lö Öland Ultra, C, 50+25 km	Högby IF
13-14	lö-sö Ljungby Mångkamp, C, UT+, 9år - senior	Ljungby FIK
<b>13-14</b>	<b>lö-sö DM, JDM, UDM Mångkamp</b>	<b>Inlagt ovan</b>
<del>13-14</del>	<del>lö-sö SWE-FIN-EST/JNM-UNM MÅNGKAMP</del>	<del>Seinäjäki, FIN</del>
13-14	lö-sö Rosenboms spelen, UT+ arena	KA 2 IF
16	ti Sollentuna GP	Hässelby SK / Spårv.FK
17	on Vätters spelen, C, NT+, arena	Hovslätts IK, Habo FIF
24	on Böda Beach Run, C, 10+5+2,5+0,5 km	Högby IF
25	to LAG-SM	IK Ymer, Borås
26-28	fr-sö Öresundsspelen, UT+ arena	IFK Helsingborg
27	lö Kalmar Malkars 21 KM, C, 21,1+5 km, asf-gata	Högby IF
<b>27</b>	<b>lö DM, VDM Halvmarathon</b>	<b>Inlagt ovan</b>
27	VSM FEMKAMP	Västerås FK
27-28	lö-sö Bottnarydskastet, C, IT, arena	Bottnaryds IF
28	sö Ränneborgsmångkampen, C, UT 7-15år, arena	Eksjö Södra IK
28	sö SM, VSM 100 KM	IFK Halmstad
28	sö Grevskapsloppet, D, bl.u., 10+5+3+1 km / VIRITUELLT	Visingsö AIS
30	ti Veteran-ÖM	Högby IF

## JULI

2	to Oskarshamns Stadslopp, C, asf-väg-gata, 6+3 km	Oskarshamns SK
<del>3</del>	<del>fr Byrundan, C, asf-väg-gata, 8+4+1,2 km</del>	<del>Gamleby ÖK</del>
3	fr Böda Sandsloppet, C, 6,5+4+1,8+1 km	Högby IF
3-5	fr-sö Världsongdomsspelen, UT+ arena	Göteborgs FIF
3-5	fr-sö VNM	Lohja, FIN
4	lö EM BERGSLÖPNING	Cinfaes, POR
7-12	ti-sö JUNIOR-VM 19 ÅR / UPPSKJUTET	Nairobi, KEN
8	on Karlstad GP	IF Göta Karlstad

11	lö	Ölandsspelen, C, UT+, arena	Högby IF
11	lö	<i>Kustmaran &amp; Kristianopel runt</i> , M+½M+10+5+2,5+0,9k	Team Blek.
11	lö	VSM MARATHON	Inlagt ovan
15	on	<i>Victorialoppet</i> , C, asf,grus väg-gata, 9+4+2+1,5 km	IFK Borgholm
16-19	to-sö	UNGDOMS-EM 17 ÅR / UPPSKJUTET	Rieti, ITA
18	lö	Kalmar Sommarspel, C, UT+, arena	Kalmar SK
18	lö	Säsongsångkamp 12-15 år	Inlagt ovan
18	lö	<i>Hornsjön Runt</i> , C, terr stig, 11+5,5+2,9+1,5+0,8 km	Högby IF
19	sö	ÖM UÖM 17, 15, 13, 11, 9 år	Högby IF, FIK F-staden
20-1	må-sö	VVM	Toronto, CAN
21	ti	<i>Löttorpsvarvet</i> , C, 6,2+1,4+0,8 km	Högby IF
25	lö	RM 24H	Team Ultrasweden LK
25	lö	<i>Ölands Marathon</i> , C, asf-väg, M+15km, inkl ÖM-VÖM	Högby IF
25	lö	<i>Ölandsjoggen</i> , C, 10+4+2,5+1,5 km	Persnäs AIF
29	on	<i>ATEA Kalmarmilen</i> , C, asf-gata 10+1,2+0,4 km	Högby IF
31-9	fr-sö	OS / UPPSKJUTET TILL 2021	Tokyo, JPN

## AUGUSTI

1	lö	Sisu-spelen, C, UT+, arena	IK Sisu, Nässjö
1-2	lö-sö	SM-JSM-USM MÅNGKAMP	Ljungby FIK
1-2	lö-sö	NORD-BALT 22 ÅRS MÄSTERSKAPEN	Ålborg, DEN
2	sö	Invigningsspelen, C, UT+, arena	Oskarshamns SK
<b>2</b>	<b>sö</b>	<b>DM, JDM, UDM, VDM 5-3-2000m</b>	<b>Inlagt ovan</b>
2	sö	<i>Hultanäsloppet</i> , D, bland u, 13,4+6,7+3,5+1,2 km	Hultanäs SoFK
8	lö	GÖTALANDS-SERIEN, match 2, Div 1	Malmö AI
8	lö	GÖTALANDS-SERIEN, match 2, Div 2	Trollhättan FIK
8	lö	GÖTALANDS-SERIEN, match 2, Div 3	UF Contact
8-9	lö-sö	NORDISKA JUNIORLANDSKAMPEN	Söderhamns IF
9	sö	LAG USM	Boh.-Dals FIF, IK Orient
11	ti	<i>Blodomloppet Jönköping</i> , C, asf, grus, 10+5 km	Hovslätts IK
14-16	fr-sö	FRIIDROTTS-SM	Uppsala IF
15	lö	Kräftspelen, C, UT+, arena	Villstad GIF
15	lö	<i>Jönköping Marathon &amp; Half Marathon</i> , C	Team Runnershigh
<b>15</b>	<b>lö</b>	<b>DM, VDM Marathon</b>	<b>Inlagt ovan</b>
16	sö	WSK-spelen, C, UT+, arena	Wärnamo SK
18	ti	Smålandspelen, D, UT+, arena	IFK Växjö
19	on	Göteborgs GP	Göteborgs FIF
21	fr	<i>VP Citylopp</i> , C, asf väg-gata, 10+5+1,7+1+0,4 km	OK Njudung
21	fr	<i>Nattloppet Kalmar</i> , C, asf.gata-väg, 4,9 km	Högby IF
21-23	fr-sö	STORA JSM 19-22, USM 17	Linköpings GIF
22	lö	VSM 10KM LANDSVÄG	Linköpings LK
22	lö	Sävsjö-Spelen, D, UT+, arena	IFK Sävsjö
22	lö	Östersjöspelen, UT+, arena	IF Udd
<b>23</b>	<b>sö</b>	<b>VDM kastmångkamp</b>	<b>Oskarshamns SK</b>
<del>25-30</del>	<del>ti-sö</del>	<del>EM</del>	<del>Paris, FRA</del>
26	on	<i>Herrgårdsstafetten</i> , D, asf-väg-gata, 4,4 km, 5 str.	Oskarshamns SK

28-30	fr-sö	STORA USM 15-16	Tjalve IF Norrköping
28-30	fr-sö	STORA VSM	Turebergs FK
29	lö	<i>Tjejmilen</i>	Hässelby SK / Spårv.FK
29	lö	SM, JSM 22 10 KM LANDSVÄG, kvinnor	Inlagt ovan
29	lö	<i>Festilvalloppet</i> , C, bland u, 21+10+4,8 km	SK Graal
29	lö	<i>Blomsterloppet</i> , D, grusväg, 11,7+5,7+1,6+0,8 km	Ålems OK
29	lö	<i>Mullsjö x-trail ½ marathon</i> , C	Mullsjö SOK
30	sö	SM, JSM 22 10 KM LANDSVÄG, män	Hässelby SK / Spårv.FK
31	må	<del><i>Blodomloppet Växjö</i>, C, bl. u, 10+5km</del>	<del>IFK Växjö</del>
31	må	<i>Kalvinknatet</i> , C, knatte, gräs/grus, 1,4+1,0+0,6km	Högby IF / MAI

## SEPTEMBER

		<b>Lag-DM</b>	<b>Arr sökes</b>
2	on	<i>Landsjön Runt</i> , D, asf, 12,5+5,5+2+1 km	IK Vista
<b>5</b>	<b>lö</b>	<b>Lag-UDM, match 2</b>	<b>Ljungby FIK</b>
5	lö	<i>ASICS Stockholm Marathon</i>	Hässelby SK / Spårv.FK
5	lö	SM I MARATHON	Inlagt ovan
5	lö	<i>Ramboll Stockholm Halvmarathon</i>	Inlagt ovan
5	lö	<del><i>Svarbäcksmåladagen</i>, D, hinderbana ~1,5km</del>	<del>Glasrikets RC Nybro</del>
5-6	lö-sö	FINNKAMPEN	Tampere, FIN
6	sö	Ränneborgskastet, C, UT+, arena	Eksjö Södra IK
<b>6</b>	<b>sö</b>	<b>DM o VDM 10.000m</b>	<b>Eksjö Södra IK</b>
6	sö	HIK-kampen, C, UT+, arena	Hovslätts IK
6	sö	Karlskronaspelen, UT+ arena	KA 2 IF
6	sö	<i>Visans Skeppsloppet</i> , D, bland u. 8+2,5+1+0,5 km	Storebro SC
?		<i>Örsjösjön runt</i> , D, grus/skogsstig/asfalt, 5,6 km	Örsjö IF
10	to	<i>Kalvinknatet</i> , D, knatte, bland u, 1,3+0,8 km	Ljungby FIK / Malmö AI
12	lö	VSM HALVMARATHON	IFK Nora
12	lö	<i>Annelundsrundan</i> , C, asf-gata, 10+5+1,1 km	FK Finn
12-13	lö-sö	GM 13-14 ÅR	Malmö AI
<b>12-13</b>	<b>lö-sö</b>	<b>Stora VDM</b>	<b>Wärnamo SK</b>
13	sö	<i>LöpRallarn</i> , D, 15+7,5+5+2+1 km	IF Hallby, Bottn.IF
14	må	<i>Blodomloppet Karlskrona</i> , C, asf, grus, 10+5 km	KA 2 IF
18	fr	<i>Hillerstorps Adventure Race</i> , C, asf/grus, 10,4+5,2+1,5+0,4	H. Golf
19	lö	Kalmarspelen Ingvar Thomssons minne, C, UT+	Kalmar SK
19	lö	<i>Växjöloppet</i> , C, bland u, 21+10+4,7 km	IFK Växjö
19	lö	<i>Varvetmilen Jönköping</i> , C, 10 km	IKHP Huskvarna
19-20	lö-sö	EM 24 TIMMAR	Verona, ITA
20	sö	VSM KASTMÄNGKAMP	Huddinge AIS
20	sö	<i>Ulfvelloppet</i> , D, terrst, grusv, 10+5+2,5+1+0,3 km	Södra Vi IF
<b>20</b>	<b>sö</b>	<b>DM lång terräng 10 km</b>	<b>Inlagt ovan</b>
26	lö	<i>TCS Lidingöloppet</i>	IFK Lidingö, Sthlm FIF
27	sö	TAIF-spelen, C, UT+, arena	Tranås AIF

## OKTOBER

3	lö	<i>Gummiloppet</i> , D, asf väg gata, 8+3,7 km	Rydaholms Golf
3	lö	<i>Tour the run - final</i> , C, 3 km	Blackstad, G.OK, S:a Vi
4	sö	<i>Höglandsloppet</i> , D, terr-stig, 10+5+2+1 km	IK Sisu, Nässjö
4	sö	<b>DM, JDM, UDM, VDM Terräng</b>	<b>Inlagt ovan</b>
10	lö	<i>ÖIS-loppet</i> , D, terräng 13+5+1,5+0,4 km	Ölmstads IS
10	lö	<i>Elmeloppet</i> , D, mot-spår, 10+5+3,8 km	Elmhults SC
11	sö	<i>Ekerumsloppet</i> , C, terr-stig, 10+1,6 km	Högby IF
17	lö	VM HALVMARATHON	Gdynia, POL
17	lö	<i>Växjö Marathon</i> , C, asf-väg, hel+halvmara	Växjö LK
17	lö	<i>Havslättsmarodören</i> , D, terräng 6,5 km	Oskarshamns SK
17	lö	<i>John Bauer Trail Run</i> , C, kup. terr. 18+10+4+2 km	IKHP Huskvarna
24	lö	<i>Wärnamo Kvarthsmarathon</i> , C, bl.u, 10549m+5+1km	Wärnamo SK
24-25	lö-sö	SM-JSM-USM-VSM TERRÄNG	Hässelby SK
29/8 - 25/10		<b>DM Castorama</b>	<b>Hemmabanor</b>

## NOVEMBER

7	lö	<i>Jämjöhalvan</i> , C, halvmarathon, 10+5 km	Team Blekinge LF
8	sö	NM-JNM-VNM TERRÄNG	Tullinge FI, Hudd. AIS
28	lö	<i>Åspöloppet</i> , D, 3,6km upp 14° genom tunnel	Oskarshamns SK

## DECEMBER

13	sö	EM-JEM TERRÄNG	Dublin, IRL
31	to	<i>Sylvesterloppet Anderstorp</i> , C, asf/väg, 10+5+1,5 km	A-torps OK
31	to	<i>Sylvesterloppet Kalmar</i> , C, asf, 10+5+2,4+1,2+0,7km	Högby IF

## FÖRKORTNINGAR I TÄVLINGSPROGRAMMET

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

# VETERANCUPEN I LÖPNING

## Bestämmelser

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

## Tävlingar

Juni 27	Halvmarathon	Högyby IF (Kalmar Malkars 21 KM / VDM ½-mara)
Aug 2	5.000m	Oskarshamns SK (Invigningsspelen/ VDM 5.000m)
Aug 15	Marathon	Team Runners High (Jkpgs Mara/ VDM Marathon)
Sep 6	10.000 m	Eksjö Södra IK (VDM 10.000m)
Sep 12-13	100-200-800-1500m	Wärnamo SK (Stora VDM)
Okt 4	Terräng 4 km	IK Sisu Nässjö (Höglandsloppet / Terräng-DM)

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

Två deltagare inräknas oavsett klass.

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

## UPPSATTA VANDRINGSPRISER

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

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

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

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

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

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

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, sammanlagt tid. Erövrar för alltid vid 5 in-teckningar.

### Växjö LK:s vandringspris Halvmaraton/Marathon

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

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

Se ovan.

### Fabbe Biörcks SPRINTERPOKAL, Män

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

### "Villstads-Vanjas" SPRINTERPOKAL, Kvinnor

Samma som ovan, men för kvinnor

### Wärnamo SK:s KASTPOKAL, Män

Samma som ovan, men poängsumman på 2 av 4 kastgrenar

### Wärnamo SK:s KASTPOKAL, Kvinnor

Samma som ovan, kvinnor.



# LEDIG ANNONSPLATS

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

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

## FÖRTJÄNSTUTMÄRKELSER I FRIIDROTT FÖR LEDARARBETE

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

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

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

Föreningar och enskilda som vill komplettera sitt arkiv.

### ÖNSKAR DU BESTÄLLA?

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

## LOKALRADION/TV

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

### **RADIO JÖNKÖPING**

551 92 Jönköping, tel. 036-30 50 00, Fax 30 50 05  
[www.sr.se/jonkoping](http://www.sr.se/jonkoping), [sport.jkpg@sverigesradio.se](mailto:sport.jkpg@sverigesradio.se)

### **RADIO KRONOBERG**

Box 62, 351 03 Växjö, tel. 0470-72 60 65, Fax 72 60 60  
[www.sr.se/kronoberg](http://www.sr.se/kronoberg), [sporten.kronoberg@sr.se](mailto:sporten.kronoberg@sr.se)

### **RADIO KALMAR**

391 83 Kalmar, tel. 0480-590 00  
[www.sr.se/kalmar](http://www.sr.se/kalmar), [sport.kalmar@sverigesradio.se](mailto:sport.kalmar@sverigesradio.se)

### **SVT "SMÅLANDSNYTT"**

Box 3050, 350 33 Växjö, tel. 0470-77 88 00, Fax 77 88 10  
[www.svt.se/smalandsnytt](http://www.svt.se/smalandsnytt), [smalandsnytt@svt.se](mailto:smalandsnytt@svt.se)

# Minneslista för RESULTATLISTOR

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

Två nyheter 2020:

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

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

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

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

# REGLER FÖR SANKTION

och hur olika tävlingar anses sanktionerade.

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

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

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

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

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



# PM för DM-tävlingar

Mästerskap för Smålands distrikt arrangeras varje år.

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

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

## INBJUDAN

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

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

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

## ANMÄLAN

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

## PRISER

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

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

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

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

## OM DM-ARR GÅR MED FÖRLUST

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

## ANMÄLNINGSavgIFTER

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

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

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

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

### **Arena 10.000 m, Terräng**

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

### **Hel- o halvmarathon**

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

### **Stafetter**

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

### **Mångkamp**

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

### **Klubblag**

DM = 600 kr per lag till arrangör.

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

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

### **OBS!**

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

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

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

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

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

## RESULTATLISTA

Efter hållen mästerskapstävling skall arrangör upprätta fullständig resultatlista. Resultatlista skall utsändas till berörda. (Ett ex. till: Svenska FIF och Smålands FIF kansli, och till deltagande föreningar.) Kan sändas per e-post eller 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 åldersklass. Vid maraton/halvmaraton skall födelseår anges. Vid DM/VDM inlagt i annan tävling kan lämpligen placering vid DM sättas i kolumner för seniorer och olika veteranklasser efter namn, klubb och tid, så behöver inte namnet upprepas mer än en gång. Vid DM-tävling uträknas och publiceras även poäng.

## TÄVLINGSJURY OCH SMÅLANDS FIF:S REPRESENTANT

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

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

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

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

## KLUBBDRÄKT

Skall bäras vid alla DM-tävlingar.

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

# GRENAR OCH KLASSER DM, JDM, UDM, VDM 2020

## UTOMHUS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **27 JUNI. DM, VDM HALVMARATHON**

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

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

Räknas "dubbelt" egen åldersklass + seniorer.

### **2 AUG. DM, VDM, JDM, UDM 5000M, 3000 o 2000M**

Endagsarr. Arr: Oskarshamns SK (Inlagt i Invignings spelen)

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

F19, P/F17: 3000m

P/F 15, 14: 2000m

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

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

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

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

### **6 SEP. DM, VDM 10.000M**

Endagsarr. Arr. Eksjö Södra IK.

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

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

Samtidigt avgörs Jönköpings Kretsmästerskap på distansen.



## **STORA DM, JDM 19, UDM 17, 15, 14, 13, 12**

Tidigare en DM-helg. På Höstmötet 2019 beslutades att helgen delas upp i två dagar, vi ska "försöka" genomföra båda varje år, men hittar vi ej datum/arrangör körs dag 1 & dag 2 enligt nedan vartannat år. För dag 1 var Jönköpings Friidrottskrets utsedd arrangör 30 maj 2020. Pga coronaviruset kommer det ej genomföras då, kanske hittar vi ett senare datum. För dag 2 är Kalmar SK/Högyby IF tillfrågade, men nu när Kalendern trycks oklart med både dag 1&2.

### Dag 1

M, P19, P17: 100m, 400m, 1500m, 110mH, stav, längd, kula, spjut  
P15, P14: 80m, 300m, 80mH, stav, längd, kula, spjut  
P13, P12: 60m, 1500m, 60mH, stav, längd, kula, spjut  
K, F19, F17: 100m, 400m, 1500m, 100mH, höjd, tresteg, diskus, slägga  
F15, F14: 80m, 300m, 80mH, höjd, tresteg, diskus, slägga  
F13, F12: 60m, 1500m, 60mH, höjd, tresteg, diskus, slägga

### Dag 2

M, P19, P17: 200m, 800m, 2/3000mH, 3/400mH, höjd, tresteg, diskus, slägga  
P15, P14: 800m, 1500mH, 300mH, höjd, tresteg, diskus, slägga  
P13, P12: 200m, 600m, 200mH, höjd, tresteg, diskus, slägga  
K, F19, F17: 200m, 800m, 1.5/2/3kmH, 3/400mH, stav, längd, kula, spjut  
F15, F14: 800m, 1500mH, 300mH, stav, längd, kula, spjut  
F13, F12: 200m, 600m, 200mH, stav, längd, kula, spjut

### REGLER DM-HELGEN

- \* Åldersbundet utom i seniorer.
- \* Max 3 grenar per dag i UDM 12-14år.
- \* M+P19+P17 och K+F19+F17 tävlar tillsammans som en klass, dvs inga separata heat/finaler, efteråt kommer 19år och 17år dock få dubbla placeringar.

## **12-13 SEP. STORA VDM**

Tvådagarsarr. Wärnamo SK.

Lör M/K: 100m, 800m, 200/300/400H, 2/3000H, stav, längd, kula, diskus, vikt  
Sön M/K: 200m, 400m, 1500m, 80/100/110mH, höjd, tresteg, slägga, spjut, 4x100m  
I veteranstafetten måste laget innehålla minst två 50 år och äldre.  
Heatindelningar sker i första hand baserat på årsbästa snarare än klass.

## **20 SEP. LÅNG-DM I TERRÄNG**

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

M 10km

K 10km

Lagtävling tremanna (automatiskt)

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

Endagsarr. Arr: IK Sisu Nässjö (inlagt i Höglandsloppet).

Åldersbundet utom i senior M/K.

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

P/F13, P/F12 = 2km

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

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

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

## **29 AUG - 25 OKT. DM I CASTORAMA**

Föreningars arrangemang på hemmabanor. Ej åldersbundet.

M/K. Individuellt och lag.

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

### **POÄNGTÄVLING - VID DM**

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

# FÖR INOMHUS 2021 PLANERAS:

## STORA IVDM

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

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

Tvådagarsarr. Arr: Smålands FIF med funktionärshjälp i Växjö.

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

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

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

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

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

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

Eventuellt tillkommer någon stafett.

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

Tvådagarsarr. Inlagt i ISM, IJSM, IUSM Mångkamp. Eller Kalmars nya arena?

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

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

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

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

## IUDM 14, 13, 12 I MÅNGKAMP

Tvådagarsarr. IFK Växjö (Inlagt i Växjömångkampen)

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

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

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

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

## ALLMÄNNA REGLER VID DM, JDM

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

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

# DM FÖR KLUBBLAG 2020

## DATUM OCH ARRANGÖR EJ KLART

Anmälan och startavgift (600 kr) direkt till arrangören.

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

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

## REGLER

Varje lag ställer upp med en deltagare per gren individuellt

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

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

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

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

# IFK VÄXJÖ:S



## ARRANGEMANG 2020

**18 aug SMÅLANDSSPELEN**

**19 sep VÄXJÖLOPPET**

***Kontakta oss gärna för mer information!***

IFK Växjö, Box 3007, 350 33 VÄXJÖ

Tel. 0470-161 16, mail: [info@ifkvaxjo.se](mailto:info@ifkvaxjo.se)

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

# UDM FÖR KLUBBLAG 15, 13, 11

## DATUM O ARRANGÖRER

**Match 1** 23 maj - 7 juni på hemmaplan, kontaktperson Ingemar Hedin, SmFIF  
Tel. 070-322 53 23, friidrottsutvecklare@smfif.se

**Match 2** Lör 5 sep Ljungby FIK, Mia Jansson, 070-566 35 06, mia.jansson@stralfors.com

## GRENAR

### P15, F15

**Match 2:** 80m, 300m, 800m, 80m häck, höjd, stav, längd, kula, diskus, spjut, stafett 4x80m

### P13, F13

**Match 1:** 60m, 200m, 600m, höjd, längd, kula, spjut, stafett 5x60m

**Match 2:** 1500m, 60 m häck, 200m häck, stav, tresteg, diskus, slägga, stafett 5x60m

### Mixklass 11 år

**Match 1:** 60m, 400m, höjd, längd, kula, boll, stafett 5x60m

**Match 2:** 60m häck, 200m, 600m, höjd, längd, kula, diskus, stafett 5x60m

## REGLER

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

11- och 13 års-aktiva får tävla i max två grenar + stafett.

15 års-aktiva får tävla i max tre grenar + stafett.

I Mixklass 11 finns inga krav på antal pojkar eller flickor.

Föreningar som inte har tillräckligt många aktiva för att starta med

ett eget lag kan bilda ett sammansatt lag med en annan förening.

Sammansatta lag och Blekingeföreningar deltar utom tävlan.

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

Undantaget för lag och klassbyte gäller när den aktives lag inte kan

ställa upp i Match 2, då är byte av lag och klass (till äldre) okej.

**Antal försök:** Fyra försök i längd, tresteg och i alla kast.

**Tidtagning Match 1:** Eltid, (manuell tidtagning får användas).

**Vindmätning Match 1:** Önskvärt i 13-årsklasserna men ej ett krav.

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

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

Skulle två lag stanna på samma poäng, avgör antal grensegrar,

därefter placering i avslutande stafetten.

## PRISER:

UDM-medaljer i 15 & 13 år, Diplom i Mix 11år.

## ANMÄLAN M.M.

Anmälan:

Senast 10 maj till friidrottsutvecklare@smfif.se

+ besked till Ljungby senast 10 dagar innan Match 2 om ni kommer.

Laguppställning:

Lämnas till arrangören senast två dagar innan match.

Tidsprogram:

Sammanställs av arrangör och skickas till anmälda lag och SmFIF

senast en vecka innan match, gärna tidigare.

Anmälningsavgift:

250 kr / lag. SmFIF skickar faktura.

Strykningsavgift:

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

Arrangörsbidrag:

SmFIF betalar till arrangör av match 2, 125kr / lag.

# LAG-SM och SVENSKA FRIIDROTTSCUPEN

De sex främsta vid fjolårets Lag-SM är direktkvalificerade, resterande två lag är de som uppnår de högsta placeringspoängsummorna från ev. lokala kvaltillfällen den 21 maj.

## LAG-SM

### MÄN

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

Onsdag 25 juni, Arr: IK Ymer, Borås

### KVINNOR

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

## SVENSKA CUPEN / LAG-SM KVAL

 Torsdag 21 maj på hemmaplan.

Ordinarie kvaltävlingar ställs in på grund av rådande regler och riktlinjer för arrangemang och icke-nödvändiga resor inom Sverige. De föreningar som kvalat in till Lag-SM-kvalet kan istället - om de så önskar - genomföra ett lokalt kvaltillfälle på hemmaplan torsdagen den 21 maj.

Inget lag kommer att flyttas ned till regionsserierna, vilket innebär att det tillfälligt kan bli sju lag i varje kvalgrupp till Lag-SM 2021 (om regionerna kan genomföra sin serieverksamhet och utse seriesegrare under 2020).

Detaljerade förutsättningar för den nya möjligheten att kvala har skickats ut till berörda föreningar:

**Kvinnliga lag:** Gefle IF, Hovslätts IK, Huddinge AIS, IFK Lidingö, Linköpings GIF, Mölndals AIK, Tjalve IF Norrköping, Trollhättan FIK, Täby IS, Västerås FK, KFUM Örebro, Örgryte IS

**Manliga lag:** IF Göta Karlstad, Huddinge AIS, Högby IF, IF Kville, IFK Lidingö, Malmö AI, Mölndals AIK, Tjalve IF Norrköping, IFK Umeå, Uppsala IF, Västerås FK och KFUM Örebro

**RESERVATION:** Kvaltillfällena genomförs endast om RF/SVT senast den 28 april fattar beslut om att SM-veckan kommer att genomföras som planerat.

# GÖTALANDSSERIEN 2020

Match 1: Inställd, Match 2: **lördag 8 aug.**

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

## Kvinnor, division 1

Motala AIF  
IFK Lund  
Åhus FIK  
Malmö AI **arr 2**  
IFK Göteborg  
Ljungby FIK

**Match 2 i Malmö**

## Kvinnor, division 2

IK Lerum  
Sävedalens AIK  
Eslöv AI  
Kalmar SK

**Match 2 i Trollhättan**

## Kvinnor, division 3

UF Contact **arr 2**  
Högby IF  
IF Rigor  
IK Sisu Nässjö  
IKHP Huskvarna  
IF Kville  
IK Orient  
Hässleholms AIS  
**Match 2 i Olofström**

## Män, division 1

IFK Lund  
Linköpings GIF  
IFK Göteborg  
Ljungby FIK

**Match 2 i Malmö**

## Män, division 2

IK Sisu Nässjö  
Trollhättan FIK **arr 2**  
Tranås AIF  
Sävedalens AIK  
Finspångs AIK  
IF Udd

**Match 2 i Trollhättan**

## Män, division 3

IKHP Huskvarna  
IF Rigor  
Motala AIF  
Åhus FIK  
IK Lerum  
IK Orient  
**Match 2 i Olofström**

## GRENAR

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

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

**M2:** 200m, 400m, 1500m, 5000m, 3000H (män), 400H, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, stafett 1000m

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





# STOR-GRABB/TJEJ – MÄRKET

Förtjänstmärket för aktiva. Instiftat av Smålands IF 1933.

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



	Tävling	Poäng för placering:						Mx pgn per tävl och år
		1	2	3	4	5	6	
OBS! Endast seniorklasser enligt tabeller	Olympiska spel OS	1	2	3	4	5	6	} 25
	Individuellt.....	25	25	25	22	19	16	
	lagtävling 1.....	25	25	25	21	17	13	
	lagtävling 2.....	10	6	3	-	-	-	
Anm. Lagtävling 1: Där deltagaren är förhandsnominerad. (stafetter)	Världsmäst. VM							} 25
	Individuellt.....	25	25	25	22	19	16	
	lagtävling 1.....	25	25	25	21	17	13	
	lagtävling 2.....	10	6	3	-	-	-	
Lagtävling 2: Där sammanräkning sker i efterhand (terräng)	Europamäst. EM							} 25
	Individuellt.....	25	21	17	13	9	-	
	lagtävling 1.....	25	20	15	10	6	-	
	lagtävling 2.....	7	4	2	-	-	-	
Anm. Om i landskamp/distr.match endast en delt. per land/distr. 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.

# SMÅLANDSREKORD T.O.M. 2020-04-20.

## MÄN

100m	10,30	Alexander Brorsson	IFK Växjö	2013
200m	21,06	Alexander Brorsson	Atleticum Växjö SK	2014
400m	46,29	Anders Faager	Wärnamo SK	1972
800m	1:48,75	Patrik Johansson	IFK Växjö	1992
1000m	2:20,98	Patrik Johansson	IFK Växjö	1993
1500m	3:40,91	Patrik Johansson	IFK Växjö	1993
1 mile	4:01,72	Patrik Johansson	IFK Växjö	1994
3000m	7:59,20	Kent Claesson	Skillingaryds FK	1999
5000m	13:31,54	Kent Claesson	Skillingaryds FK	1998
10000m	28:53,6	Nils-Bertil Kalrsson	Västerviks IF	1973
½-marathon	1:02:09	David Nilsson	Högby IF	2018
Maraton	2:10:09	David Nilsson	Högby IF	2019
100km	7:57:35	Joacim Martinsson	Växjö Löparklubb	2018
3000mH 91,4	8:34,89	Henrik Ahnström	Brittatorps TK	2005
110mH 106,7	13,81	Hampus Widlund	IFK Växjö	2019
400mH 91,4	50,44	Hampus Widlund	IFK Växjö	2019
Höjd	2,22	Stefan Karlsson	IK Sisu	1981
Stav	5,75	Peter Widén	IFK Växjö	1991
Längd	7,62	Peter Widén	IFK Växjö	1987
Tresteg	15,71	Daniel Lennartsson	IFK Växjö	2009
Kula 7,26	19,74	Kristian Pettersson	IFK Växjö	1994
Diskus 2,0	63,63	Jakob Gardenkrans	Athletics 24Seven	2018
Slägga 7,26	75,78	Per Karlsson	IFK Växjö	2000
Spjut 800	76,16	Andreas Wulff	IFK Växjö	2005
Vikt	21,76	Per Karlsson	IFK Växjö	1993
Tiokamp	8.406e	Nicklas Wiberg	FI Kalmarsund	2009
Staf. 4x100m	41,10	IFK Växjö (Alexander Brorsson, Niclas Åkerström, Victor Ivarsson, Hannes Kvist Wirdmo)		2013
Staf. 4x200m	1:28,2	Wärnamo SK (Stefan Norder, Curt Johansson, Sven-Olof Bystedt, Anders Faager)		1969
Staf. 4x400m	3:14,4	Wärnamo SK (Sven-Olof Bystedt, Joel Svensson, Curt Johansson, Anders Faager)		1971
Staf. 4x800m	7:29,25	IFK Växjö (Stefan Pettersson, Lars Pettersson, Magnus Sjövik, Patrik Johansson)		1991
Staf. 4x1500	15:33,50	IFK Växjö (Frederic Karlsson, Kent Claesson, Mikael Anderson, Patrik Johansson)		1993
Staf. 1000m	1:54,7	IFK Växjö (Owe Jonsson, Stefan Barck, Tore Hedner, Carl-Gustaf Johansson)		1961

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

## Inomhus

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

## KVINNOR

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

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

## Inomhus

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

## **MÄN Juniorer (högst 22 år)**

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

## **KVINNOR Juniorer (högst 22 år)**

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

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

### MÄN Juniorer (högst 19 år)

100m	10,54	Christofer Ohlsson	IFK Växjö	1996
200m	21,26	Leif Jonsson	Habo IF	1987
400m	47,40	Jeffrey Pedersen	Eksjö Södra IK	1995
800m	1:49,48	Johan Svensson	FI Kalmarsund	2008
1500m	3:45,02	Patrik Johansson	IFK Växjö	1991
5000m	14:17,11	Omar Nuur	IFK Växjö	2019
2000mH 91,4	5:43,01	Omar Nuur	IFK Växjö	2019
110mH 100,0	14,16	Hannes Kvist Wirdmo	IFK Växjö	2013
400mH 91,4	52,28	Marcus Nilsson	Högby IF	2010
Höjd	2,14	Emil Svensson	IFK Växjö	2007
Stav	5,15	Gustaf Hultgren	Kalmar SK	2002
Längd	7,46	Kent Nygren	IK Hakarpspojarna	1982
Tresteg	15,15	Urban Håkansson	IFK Växjö	1988
Kula 6,0	17,43	Per Rosell	FIK Kalmarsund	2005
Diskus 1,75	56,39	Per Rosell	FIK Kalmarsund	2006
Slägga 6,0	70,70	Anders Eriksson	Hovslätts IK	2012
Spjut 800	69,38	Nicklas Wiberg	FIK Färjestaden	2004
Tiokamp	7:751p	Marcus Nilsson	Högby IF	2010
Staf. 4x100m	43,00	IFK Växjö (Olle Svensson, Christoffer Ohlson, Niklas Hansén, Riccard Svensson)		1994
Staf. 4x400m	3:21,69	IFK Växjö (Tobias Karlsson, Alex Johansson, Anders Lennartsson, Jerker Asplund)		1991
Staf. 3x800m	5:48,66	IFK Växjö (Anders Lennartsson, Alex Johansson, Jerker Asplund)		1991
St.1000m D-lag	1:59,72	Daniel Krösner, Tobias Karlsson, Jan-Åke Karlsson, Martin Joabsson		1991

**KVINNOR Juniorer (högst 19 år)**

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

**POJKAR 17 (högst 17 år)**

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

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

### FLICKOR 17 (högst 17 år)

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



**POJKAR 16 (högst 16 år)**

100m	10,87	Leif Jonsson	Habo IF	1986
200m	21,95	Leif Jonsson	Habo IF	1986
400m	49,12	Leif Jonsson	Habo IF	1986
800m	1:55,46	Martin Svensson	Glasrikets RC	1997
1500m	4:01,94	Omar Nuur	IFK Växjö	2017
3000m	8:35,45	Kent Claesson	Skillingaryds FK	1987
2000mH 91,4	5:59,96	Jacob Cedertun	Eksjö Södra IK	1998
110mH 91,4	14,42	Hannes Kvist-Wirdmo	IFK Växjö	2010
300mH 84,0	37,81	Johan Claeson	Tranås AIF	2017
Höjd	2,04	Mikael Kronqvist	Tranås AIF	1980
Stav	4,76	Emil Carlsson	IFK Växjö	2018
Längd	6,87	Olof Östenberg	IFK Växjö	2013
Tresteg	14,11	Mattias Olander	Högby IF	2008
Kula 5,0	17,00	Emil Svensson	IFK Växjö	2005
Diskus 1,5	57,77	Olof Östenberg	IFK Växjö	2013
Slägga 5,0	65,53	Stefan Kvist	Alvesta FI	2003
Spjut 700	65,81	Theodor Ahlström	IFK Växjö	2014
Tiokamp	7.139p	Olof Östenberg	IFK Växjö	2013
Staf. 4x100m	45,16*	IFK Växjö (Daniel Bergqvist, Andreas Johansson, Daniel Krösner, Stefan Högberg)		1991
St. 3x800m	6,08,38*	IFK Växjö (Alex Johansson, Jerker Asplund, Mikael Johansson)		1989
Staf. 1000m	2,06,79*	IFK Växjö (Robert Sumberac, David Nillnor, Magnus Averin, Mats Fredriksson)		1984

**FLICKOR 16 (högst 16 år)**

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

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

### POJKAR 15 (högst 15 år)

80m	9,27	Jonatan Lindh	IK Hakarpspojarna	2019
300m	36,58	Anton Barck	IFK Växjö	2002
800m	1:57,54	Carl-Johan Hermansson	FIK Färjestaden	1994
2000m	5:42,22	Omar Mohammed	IFK Växjö	2016
1500H 76,2	4:25,31	Jacob Cedertun	Eksjö Södra IK	1987
80mH 84,0	10,92	Johan Claeson	Tranås AIF	2016
300mH 76,2	38,21	Robert Widetoft	Wärnamo SK	1989
Höjd	1,97	Adam Peterson	Wärnamo SK	2000
Stav	4,65	Emil Carlsson	IFK Växjö	2017
Längd	6,59	Hans Svensson	IFK Växjö	1999
Tresteg	13,52	Mattias Olander	Högby IF	2007
Kula 4,0	16,85	Olof Östenberg	IFK Växjö	2012
Diskus 1,0	64,30	Olof Östenberg	IFK Växjö	2012
Slägga 4,0	67,35	Stefan Kvist	Alvesta FI	2002
Spjut 600	66,40	Isak Oskarsson	Stensjöns IF	2011
Åttakamp	5.410p	Marcus Nilsson	Högby IF	2006
Staf. 4x80m	36,91	IFK Växjö (Moltas Strömberg, Svante Leijon, Robin Rickardsson, Hannes Egonsson)		2018
Staf. 3x800m	6:23,24	Högby IF (Markus Johansson, Oskar Thor, Marcus Nilsson)		2006

## FLICKOR 15 (högst 15 år)

80m	10,11	Wilma Svensson	Oskarshamns SK	2018
300m	39,67	Rebecca Eriksson	Södra Vi IF	2006
800m	2:11,97	Anette Karlsson	IFK Växjö	1984
2000m	6:27,38	Sandra Fransson	IFK Växjö	2003
1500mH 76,2	5:08,30	Linn Bengtsson	IFK Växjö	2012
80mH 76,2	11,63	Julia Seigerroth	IK Hakarpspojarna	2012
300mH 76,2	44,12	Linn Bengtsson	IFK Växjö	2012
Höjd	1,82	Susanne Svensson	IFK Växjö	1980
Stav	4,12	Angelica Bengtsson	IFK Växjö	2008
Längd	5,83	Lovisa Karlsson	Högby IF	2015
Tresteg	12,23	Carolina Klüft	IFK Växjö	1998
Kula 3,0	15,01	Fanny Roos	Ljungby FIK	2010
Diskus 0,75	45,47	Ida Wählstrand	IFK Växjö	2015
Slägga 3,0	51,96	Cecilia Larsson	IFK Växjö	2014
Spjut 500	42,74 <sup>(600)</sup>	Anna Wessman	IFK Växjö	2004
Sexkamp	4.128p	Lovisa Karlsson	Högby IF	2015
Staf. 4x80m	40,64	IFK Växjö (Laura Iversen, Agnes Lönn, Tilde Bengtsson, Tove Larsson)		2017
	40,64	Villstad GIF (Thea Holmén, Felicia Åberg, Alice Vallesjö, Thea Hammarström)		2018
Staf. 3x800m	7:22,4	IFK Växjö (Carita Hagberg, Liselotte Bengtsson, Tina Frisk)		1974

## POJKAR 14 (högst 14 år)

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

**FLICKOR 14 (högst 14 år)**

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

**POJKAR 13 (högst 13 år)**

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

## FLICKOR 13 (högst 13 år)

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

## BÄSTA NOTERINGAR, manuella tider m.m.

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

## Inomhus

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

### SMÅLANDSREKORD-MEDALJER

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

# MÄSTERSKAPSREKORD - DM

## MÄN

100m	10,88	Christofer Ohlsson	IFK Växjö	1997
200m	21,53	Leif Jonsson	Habo IF	1988
400m	48,59	Frans Hällqvist	Skrups IF	1992
800m	1:52,3m	Pereric Hagberg	Wärnamo SK	1967
1500m	3:53,46	Benny Nilsson	Högby IF	1987
5000m	14:04,1m	Nils-Bertil Karlsson	Västerviks IF	1972
10000m	30:16,88	Omar Nuur	IFK Växjö	2018
Halvmarathon	1:06:33	Carl-Johan Olofsgård	Södra Vi IF	1986
Marathon	2:23:57	Erik Gerdin	IK Hakarpspojarna	2000
3000mH 91,4	8:55:50	Ola Torstensson	Eksjö Södra IK	1985
110mH 106,7	14,31	Ulf Söderman	IK Hakarpspojarna	1987
400mH 91,4	53,78	Anton Bertilsson	Habo FIF-04	2017
Höjd	2,11	Tommy Nygren	IFK Växjö	1992
Stav	5,05	Gunnar Ageskår	IFK Växjö	1987
Längd	7,36	Fredrik Ahlström	IFK Växjö	1988
Tresteg	14,89	Urban Håkansson	IFK Växjö	1989
Kula 7,26	17,55	Bengt Bendéus	IFK Växjö	1966
Diskus 2,0	57,04	Kristian Pettersson	IFK Växjö	2002
Slägga 7,26	69,00	Per Karlsson	IFK Växjö	1995
Spjut 800	68,88	Andreas Wulff	IFK Växjö	2002
Tiokamp	7,141	Fredrik Ahlström	IFK Växjö	1987
4x100m	41,97	IFK Växjö (Daniel Krösner, Tobias Karlsson, Niclas Hansén, Christofer Olsson)		1996
4x400m	3:21,2	Wärnamo SK (Sven-Olof Bystedt, Pereric Hagberg, Curt Johansson, Anders Faager)		1969
4x1500m	16:24,75	Högby IF (Morgan Olsson, Carl-Gustaf Nilsson, Stefan Larsson, Benny Nilsson)		1986

## Inomhus

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

## KVINNOR

100m	12,00	Charlotta Ceder	Wanhainen	Tranås AIF	1998
200m	24,44	Camilla Johansson		IFK Växjö	1997
400m	57,32	Anneli Wahl		Hovslätts IK	1983
800m	2:10,18	Kristin Ahlepil		Eksjö Södra IK	1999
1500m	4:23,6m	Anette Karlsson		IFK Växjö	1986
5000m	16:32,51	Ida Nilsson		Högbys IF	2002
10000m	35:32,54	Katarina Nilsson		Högbys IF	1989
Halvmaraton	1:20:24	Katarina Nilsson		Högbys IF	1989
Marathon	2:50:36	Alexandra Svensson		Hultsfreds LK	2008
3000mH 76,2	11:11,56	Erika Lindeblad		Kalmar SK	2013
100mH 84,0	13,92	Karin Andersson		Skrups IF	1986
400mH 76,2	60,30	Erica Mårtensson		IFK Växjö	1999
Höjd	1,80	Susanne Svensson		IFK Växjö	1980
Stav	3,63	Victoria Bengtsson		IFK Växjö	2007
Längd	6,28	Camilla Johansson		IFK Växjö	1997
Tresteg	12,35	Kajsa Levin		Tranås AIF	2002
Kula 4,0	14,36	Axelina Johansson		Hovslätts IK	2018
Diskus 1,0	46,64	Ulla Buuts		Jönköpings AIF	1975
Slägga 4,0	59,89	Rebecka Kvist		Alvesta FI	2009
Spjut 600	48,24	Matilda Elfgaard		Habo FIF-04	2014
Sjukamp	5,559	Lovisa Karlsson		Högbys IF	2019
4x100m	48,76	Skrups IF (Marina Olsson, Ulrika Jeppsson, Karin Andersson, Åsa Björnlund)			1987
4x400m	3:57,22	Skrups IF (Marina Olsson, Viveca Jeppsson, Ulrika Jeppsson, Karin Andersson)			1986
3x1500m	14:45,93	Högbys IF (Emma Skogersson, Johanna Nilsson, Ida Nilsson)			1999

## Inomhus

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







# HÄCKREGLER

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

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

# HÄCKREGLER FÖR VETERANER

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

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

# HINDER

**91,4cm**

**76,2cm**

**1500m:**

P15, F15-17

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

K22, F19, M60+, K35+

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

K

## REDSKAPSVIKTER

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

## REDSKAPSVIKTER FÖR VETERANER

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

# Gör som Smålands Friidrottsförbund Beställ idrottspriserna hos



*Tjalles Sportpriser*

Box 33, 335 21 GNOSJÖ

Tel. 0370-973 60

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

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