



# KALENDER

ÅRG. 24 NR 3

## SMÅLAND 2009



## KVINNLIGA PALLEN VID LAG-DM 2008

IK Hakarpspojarna försvarade titeln från fjolåret. Tranås AIF har inte haft något damlag med i Lag-DM-finalen sen 1999, men klev nu överaskade in direkt på en silverplacering, första medaljen någonsin på damsidan. IK Sisu tog bronset och lyckades som enda klubb med bedriften att placera både sitt dam- och herrlag på pallen då det manliga laget försvarade sin seger från i fjol.

# VÄXJÖ LÖPARKLUBB

arrangerar 2009

- **Personliga rekordens tävling 12/8**
- **Växjö Marathon 17/10**

För inbjudan och information  
kontakta:

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

e-post: [vaxjoloparklubb@telia.com](mailto:vaxjoloparklubb@telia.com)

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

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



# 2009

## Smålands Friidrottsförbund

Kungshallsvägen 10, 382 43 NYBRO

### Tidning Friidrott/Småland

Ansvarig utgivare: AnnLis Hellsten  
Redigering & layout: Markus Andersson  
Tryckning: Åkessons Tryckeri AB, Emmaboda

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	Sid		Sid
Adresser till föreningarna	14	Ombud till SFIF och SM. IF	3
Adresser till förbund	7	Redskapsviker	51
Anmälningsavgifter DM	39	Resultatlistor, regler	36
DM-tävlingar, PM m.m.	38	Sanktionsregler	37
DM-tävlingar, klasser, grenar	41	Skrifter för beställning	35
DM/UDM för klubbtag	45	Smålandsrekord	54
Förbundsbanmätare	13	Starters	13
Förbundsdomare	12	Storgrabb/tjej-märket	53
Utvecklingscentrum (UC) Småland	8	Styrelsen, revisorer	2
Föreningsförteckning	14	Svenska friidrottscupen o lag-SM	49
Förtjänstutmärkelser	33	Tränare inom Småland	10
Götalandscupen	49	Tävlingsprogram	24
Häckregler	50	Utbildningsprogram	9
Klubbtagsbestämmelser vid DM	47	Vandningspriser	30
Kommittéer	3	Veterancupen	30
Lokalradion	35		

## SMÅLANDS FRIDROTTSFÖRBUND

ADRESS: Kungshallsvägen 10, 382 43 NYBRO  
POSTGIRO: 16 84 61-2  
ORG.NR. 826000-8985  
E-POST: markus.andersson@smfif.se  
KANSLIST: Markus Andersson, tel/fax: 0481-55 04 04, mob. 0733/68 84 60  
HEMSIDA: www.smfif.se

### STYRELSEN

Tel. / fax / e-post

<b>Ordf. o AU</b>	<b>AnnLis Hellsten</b> Homhällsv. 20, 572 40 OSKARSHAMN	tel/fax: 0491/839 47, 070/390 07 46 annlis.hellsten@telia.com
<b>V.ordf. hedersled.</b>	<b>Tommy Ursby</b> Trädvägen 5, 352 53 VÄXJÖ	tel. 0470/836 74, 0703/49 02 65 tommy.ursby@telia.com
<b>anlägg.ansv. AU</b>	<b>Anders Andersson</b> St. Skog, 333 93 SKEPPSHULT	tel. 0371/212 61 b, 330 66 a, 073-962 83 87 anders@betexsport.nu
<b>Tävl.ansv. o AU</b>	<b>Arne Olsson</b> Grenvägen 1, 360 51 HOVMANTORP	tel/fax: 0478/406 72 b kl. 09.00-21.00
<b>Utbildningsansv.</b>	<b>Mikael Johansson</b> Södraväg 46B, 572 51 OSKARSHAMN	tel. 073/813 24 83 mickeosk@hotmail.com
<b>Ungdomsansv.</b>	<b>Carl-Gustaf Nilsson</b> Vädursvägen 2, 393 51 KALMAR	tel. 0480/285 39, 070/444 31 02 nilsson.calle@telia.com
<b>Ledamot</b>	<b>Thomas Borglin</b> Ågatan 16, 331 33 VÄRNAMO	tel. 0370/192 91, 070/594 60 65 tel/fax: 0370/138 30
<b>Ledamot</b>	<b>Ove Davidsson</b> Svensgårdsvägen 25, 342 34 ALVESTA	tel/fax: 0472/122 46

### ÖVRIGA

<b>Kanslist, Kassör</b>	<b>Markus Andersson</b> Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO	tel/fax 0481/55 04 04 b, 0733/68 84 60 m markus.andersson@smfif.se
<b>Webbansv. Sekr.</b>	<b>Herbert Jobäcker</b> Dalgatan 2D, 561 46 HUSKVARNA	tel/fax 036/502 35b, 070-22 444 25 herbert@herbjob.st

### REVISORER

<b>Revisor</b>	<b>Anders Öhling</b> Anneforsvägen 36, 571 36 NÄSSJÖ	tel. 0380/174 06 b
<b>Rev. Supple.</b>	<b>Kent Ekenmo</b> Skungelidsv. 52, 571 34 NÄSSJÖ	tel. 0380/167 21, 070/776 72 98

### VALBEREDNING

<b>Övriga</b>	<b>Henrik Björkholm</b> Drottn.Kristinas v.6 B, 392 38 KALMAR	tel. 0480/49 12 16, 070/395 66 70, henrik_bjorkholm@hotmail.com
	<b>Allan Svensson</b> Jacob Smålänningss gata 12 B, 392 37 KALMAR	tel. 0480/241 86
	<b>Vakant</b>	

## OMBUD SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET (SF)

<b>Tävl. ombud</b>	<b>Anders Andersson</b>	tel. 0371/212 61, 073/962 83 87
(TO)	St. Skog, 333 93 SKEPPSHULT	anders@betexport.nu
<b>Statistikombud</b>	<b>Kettie Gustavsson</b>	tel/fax: 0478/202 51, 070/670 24 35
(SO)	Ö. infarten 2, 360 53 SKRUV	kettie.gustavsson@swipnet.se
<b>Utbildn.ansv.</b>	<b>Arne Olsson</b>	tel/fax: 0478/406 72 kl. 09.00-21.00
(UA)	Grenvägen 1, 360 51 HOVMANTORP	
<b>Ungdomsombud</b>	<b>Mikael Johansson</b>	tel. 073/813 24 83
(UO)	Södraväg 46B, 572 51 OSKARSHAMN	mickeosk@hotmail.com
<b>Veteranombud</b>	<b>Ronny Krönvall</b>	tel. 0370/163 98, 0370/431 03, 070/647 09 21
(VO)	Svartråkevägen 15, 331 42 VÄRNAMO	ronny.kronvall@telia.com
<b>Kanslistpersonal</b>	<b>Markus Andersson</b>	tel/fax 0481/55 04 04 b, 0733/68 84 60 m
(KP)	Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO	markus.andersson@smfif.se

## OMBUD SMÅLANDS IDROTTSFÖRBUND (DF)

<b>Utbildningsled</b>	<b>Arne Olsson</b>	tel/fax: 0478/406 72 kl. 09.00-21.00
	Grenvägen 1, 360 51 HOVMANTORP	
<b>Ungdomsled.</b>	<b>Mikael Johansson</b>	tel. 073/813 24 83
	Södraväg 46B, 572 51 OSKARSHAMN	mickeosk@hotmail.com

# Arbetskommittéer för verksamhetsåret 2009

## TÄVLINGSKOMMITTÉ

<b>Ordf.</b>	<b>Anders Andersson</b>	tel. 0371/121 61b, 33066a, 073/962 83 87
	St. Skog, 330 93 SKEPPSHULT	anders@betexport.nu
<b>Ansv. regler</b>	<b>Tommy Ursby</b>	tel. 0470/836 74, 0703/49 02 65
	Trädvägen 5, 352 53 VÄXJÖ	tommy.ursby@telia.com
<b>Ungdomansv.</b>	<b>Mikael Johansson</b>	tel. 073/813 24 83
	Södraväg 46B, 572 51 OSKARSHAMN	mickeosk@hotmail.com
<b>Medaljombud</b>	<b>Ove Davidsson</b>	tel. 0472/122 46
	Svensgårdsvägen 25, 342 34 ALVESTA	
<b>Övriga</b>	<b>AnnLis Hellsten</b>	tel/fax: 0491/839 47, 070/390 07 46
	Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN	annlis.hellsten@telia.com
	<b>Carl-Gustaf Nilsson</b>	tel. 0480/285 39, 070/444 31 02,
	Vädursvägen 2, 393 51 KALMAR	nilsson.calle@telia.com

## STATISTIKKOMMITTÉ

<b>Ordf.</b>	<b>Kettie Gustavsson</b>	tel/fax: 0478/202 51, 070/670 24 35
	Ö. Infarten 2, 360 53 SKRUV	kettie.gustavsson@swipnet.se
<b>Övriga</b>	<b>Bo Björkholm</b>	tel. 0480/47 46 27
	Skorstensvägen 112, 393 63 KALMAR	kalmarmo@telia.com
	<b>Anders Grönvall</b>	tel. 036/18 44 77, 070/952 47 94,
	Igelkottsvägen 10, 553 07 JÖNKÖPING	a.gronvall@telia.com

**Allan Henriksson** tel/fax: 036/810 18, 070/694 29 13  
Svarttorp, 560 28 LEKERYD stenallan@tele2.se  
**Stefan Holst** tel. 036/30 88 55  
Havsörnsgr.107, 5tr, 556 11 JÖNKÖPING holststefan@hotmail.com  
**Markus Andersson** tel/fax 0481/55 04 04 b, 0733/68 84 60 m  
Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO markus.andersson@smfif.se

## UNGDOMSKOMMITTÉ

**Ordf.** **Mikael Johansson** tel. 073/813 24 83  
Södraväg 46, 572 51 OSKARSHAMN mickeosk@hotmail.com  
**Övriga** **John-Eric Ericsson** tel. 070/14 790 47  
Spångvägen 18, 352 62 VÄXJÖ ericsson.johneric@gmail.com  
**Terese Sandberg** tel. 070/42 32 763  
Haurida källeryd, 578 92 ANEBY terese\_sandberg@hotmail.com

## UTBILDNINGS- OCH TRÄNARKOMMITTÉ

**Ordf.** **Arne Olsson** tel/fax: 0478/406 72 kl. 09.00-21.00  
Grenvägen 1, 360 51 HOVMANTORP  
**Övrig** **Mats Karlsson** tel. 0470/690 52  
Snickaregränd 13, 352 50 VÄXJÖ  
**Thomas Borglin** tel. 0370/192 91, 070/594 60 65  
Ågatan 16, 331 33 VÄRNAMO tel/fax: 0370/138 30

## ANLÄGGNINGSKOMMITTÉ

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

## VETERANKOMMITTÉ

**Ordf.** **Ronny Krönvall** tel. 0370/163 98, 431 03, 070/64 70 92  
Svartkråkev. 15, 331 42 VÄRNAMO ronny.kronvall@telia.com  
**Övriga** **AnnLis Hellsten** tel/fax: 0491/839 47, 070/390 07 46  
Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN annlis.hellsten@telia.com  
**Göran Graberg** tel. 0380/910 45, Tel/fax.: 0380/914 11  
Svalöv. 7B, 571 73 STENSJÖN stensjon@spray.se  
**Eskil Ljunggren** tel. 0370/271 57  
Maramö, Södragård, 331 92 VÄRNAMO  
**Ingvar Lundberg** tel. 0370/82117  
Markelund 10, 391 00 ANDERSTORP  
**Sven-Eric Martinsson** tel. 036/13 88 50  
Örngatan 2, 561 33 HUSKVARNA sven-erik.martinsson@comhem.se  
Hemsida: [www.kronvall.org/sfif/veteran.html](http://www.kronvall.org/sfif/veteran.html)

# SUNNERBOKKLASSIKERN 2009



Sunnebokklassikern instiftades 1996 och har under 13 år breddat löpar- och motionsintresset i Sunnerboregionen. Kraven för att bli klassiker är att fullfölja fyra av loppen.

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

1. Lö 28/3 Annelundsrundan, Ljungby
2. Må 13/4 Hallarydsloppet, Hallaryd
3. Lö 30/5 England Runt, Markaryd
4. Lö 22/8 Festivalloppet, Strömsnäsbruk
5. Sö 20/9 Sunnerboloppet, Ljungby

## KONTAKTPERSONER:

Lopp 1 o 5: Gösta Johansson 0372-86299

Lopp 2: Gunnar Bladh, 0479-72111

Lopp 3: Kaj Isaksson, 0433-524 89

Lopp 4: Jan-Willy Evaldsson, 0433-64003

## KORT OM LOPPEN:

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

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

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

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

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

## VÄLKOMNA



# LJUNGBY FRIDROT

# SMÅLÄNNINGEN

## **SMÅLANDS REPRESENTANTER i Svenska Friidrottsförbundet**

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

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

**(Ledamot Förbundsstyrelsen)**

**Fredrik Ahlström**, Skogsgatan 24, 352 35 VÄXJÖ tel. 0470/25679 b,  
070/650 23 94, fredrik\_ahlstrom@hotmail.com

**(Grengruppsansv. (GUA) SFIF mångkamp), (Landslagsledare mångkamp)**

**Jan Bengtson** Gamla Vägen 29, 352 40 VÄXJÖ tel. 0470/403 54b, 79 69 10a,  
070/493 31 31, jan.bengtsson@vxu.se

**(Projektl. Friidrottsgymn. och- universitet Växjö)**

**Håkan Widlund**, Sågmästarevägen 26, 352 50 VÄXJÖ tel. 0470/605 22

**(Landslagsledare, ungdom)**

**Bernt Gröön**, Norrgat. 29 352 31 VÄXJÖ tel. 0470/170 47

**(Adjungerad Friidrottens ledarveteraner)**

**Peter Hackenschmidt**, Kastellvägen 4, 554 66 JÖNKÖPING tel. 036/615 02,  
070/735 25 40, phacken@telia.com

**(Ledamot Veterankommittén)**

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

**(FIG tränare)**

**Tobias Karlsson**, Stjärnvägen 11, 352 41 VÄXJÖ tel. 0470/79 69 12,  
0739/28 71 46, sprintab@hotmail.com

**(FIG tränare)**

**Anna Jonsson**, Storgatan 36, 352 31 VÄXJÖ tel. 073/066 17 61

**(FIG tränare)**

**Jonas Mellblom**, Södrabogränd 1, 352 51 VÄXJÖ tel. 0470/79 69 12a, 070/394 89 64  
**(FIG tränare, GUA SFIF M+K Spjut, tävlingskommittén)**

**Ingela Nilsson**, Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ tel. 0470/627 40 b, 203 85 a  
070/349 92 77, ingelaniilsson56@hotmail.com

**(Utbildningssamordnare UC Småland, GUA SFIF K höjd)**

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

**John-Eric Ericsson**, Spångvägen 18, 352 62 VÄXJÖ, tel. 070/14 790 47,  
ericsson.johneric@gmail.com

**(Ungdomsrådet)**



# Adresser och telefonnummer till aktuella förbund etc.

## SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND (RF)

Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM. Besöksadress: Fiskartorpsvägen 15 A, 114 33 Sthlm  
Tel. 08/699 60 00vx, Fax 08/699 62 00, riksidrottsforbundet@rf.se

## SMÅLANDS IDROTTSFÖRBUND (DF)

### med SISU Idrottsutbildarna Småland

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

## SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET (SF)

Box 11, 171 18 SOLNA, Besöksadress: Smidesvägen 8, Solna  
tel. 08/587 721 00 vx, Fax 08/587 721 88, E-mail: [info@friidrott.se](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,  
**Generalsek: Mikael Peterson:** 08/587 721 31, [mikael.peterson@friidrott.se](mailto:mikael.peterson@friidrott.se)  
**Tävling: Andreas Thornell,** 08/587 721 42, [andreas.thornell@friidrott.se](mailto:andreas.thornell@friidrott.se)  
**Ekonomi: Karin Lundgren,** 070/566 89 66, [karin.e.lundgren@gmail.com](mailto:karin.e.lundgren@gmail.com)  
**Hemsida, statistik- och regelsv.: A Lennart Julin,** 08/30 13 33b, fax. 08/32 77 30,  
[lennart.julin@friidrott.se](mailto:lennart.julin@friidrott.se)  
**Förbundskapten: Stefan Olsson,** 0703/49 21 41, [stefan.olsson@friidrott.se](mailto:stefan.olsson@friidrott.se)  
**Trän/utbild: Anders Rydén,** 08/587 721 43, 070/317 18 54, [anders.ryden@friidrott.se](mailto:anders.ryden@friidrott.se)  
**Utveckling: Rolf Asplund,** 08/587 721 44, 070/628 24 46, [rolf.asplund@friidrott.se](mailto:rolf.asplund@friidrott.se)  
Se vidare SFIF adresskalender och SFIF hemsida: [www.friidrott.se](http://www.friidrott.se)

## SMÅLANDS IDROTTHISTORISKA SÄLLSKAP

Kansli: Gösta Lander, C.M. Agrellsväg 20, 553 11 JÖNKÖPING.  
tel. 036/12 09 09, Fax: 35 19 02, 070/461 00 58, [gosta.lander@telia.com](mailto:gosta.lander@telia.com)  
Hemsida: [www.smalandsidrotten.se/t3.asp?p=62081](http://www.smalandsidrotten.se/t3.asp?p=62081)

## GÖTALANDSREGIONEN I FRIIDROTT

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

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

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

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

## SMÅLANDS FRIIDROTTSGYMNASIUM (FIG)

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

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

- Verksam.ansv.** **Jan Bengtson**, Gamla vägen 29, 352 40 VÄXJÖ  
**o Figtränare** tel. 0470/79 69 10a, 0470/403 54 b, 070/493 31 31,  
jan.bengtsson@vxu.se
- Figtränare** **Cai Bolö**, Fatbursvägen 2, 352 62 VÄXJÖ,  
tel. 0470/79 69 11a, 0470/646 99 b, 070/399 12 54,  
caibolo@telia.com
- Ingela Nilsson**, Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ  
tel. 0470/627 40b, 070/349 92 77,  
ingelanilsson56@hotmail.com
- Jonas Mellblom**, Södrabogränd 1, 352 51 VÄXJÖ  
tel. 0470/72 95 18b, 79 69 12a, jmellis86@hotmail.com
- Anna Jonsson**, Storgatan 36, 352 31 VÄXJÖ,  
tel. 073/066 17 62
- Anna Östenberg**, Tjädevägen 13 D, 352 42 VÄXJÖ,  
tel. 0470/470 50, 0734/216 246, anna.ostenberg@telia.com
- Håkan Widlund**, Sågmästarev. 26, 35250 VÄXJÖ  
tel. 0470-605 22, 0703/695 320, hakan@ledarskaparnavaxjo.se

## FRIIDROTTSUNIVERSITETET I VÄXJÖ

För information om idrottsdelen kontakta projektledare:

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

För information beträffande studiefrågor kontakta studievägledaren:

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

## UTVECKLINGSCENTRUM (UC) SMÅLAND

Box 3007, 350 33 VÄXJÖ

### STYRGRUPP

- Ordf.** **AnnLis Hellsten**, Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN,  
tel/fax: 0491/839 47, 070/390 07 46, annlis.hellsten@telia.com
- Utbildn.sansv.** **Arne Olsson**, Grenvägen 1, 360 51 HOVMANTORP  
tel/fax: 0478/406 72 kl. 09.00-21.00
- Utbild.samordn.** **Ingela Nilsson**, Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ  
**Anställd** tel. 0470/627 40b, 070/349 92 77,  
ingelanilsson56@hotmail.com
- Övriga** **Tommy Ursby**, Trädvägen 5, 352 53 VÄXJÖ  
tel: 0470-83674, 0703-490265, tommy.ursby@telia.com
- Jonas Mellblom**, Södrabogränd 1, 352 51 VÄXJÖ,  
tel. 0470/72 95 18b, 79 69 12a, jmellis86@hotmail.com

## INSTRUKTION OCH UTBILDNING

Nedanstående vill vara till hjälp, när ni planerar er förenings deltagande i utbildningen. Ni vet då datum på förhand och har att invänta mer detaljerad inbjudan.

### Våren 2009

mar 21-22	Ungdomstränare 14-17 år del 2, sprint	Växjö
mar 28	Barnledare 7-10 år	Oskarshamn
apr 4	Distriktsdomare = funktionärskurs steg 2	Villstad
apr 18	Distriktsdomare = funktionärskurs steg 2	Nybro
apr 25	Distriktsdomare = funktionärskurs steg 2	Eksjö
apr 25-26	Ungdomstränare 10-14 år, del 1	Växjö
Vår/höst	Fördjupn.ungd.tränare, mental träning	Växjö
Vår/höst	Unga ledare	Ej klart

### Hösten 2009

okt 17	Distriktsdomare = funktionärskurs steg 2	Västervik
okt 24-25	10-14 år del 1	Jönköping
nov 7-8	10-14 år del 2	Växjö
nov 21-22	14-17 år del 2, kast	Växjö
nov 28	Starter + Eldtid (2 kurser)	Växjö
nov	Läger 13-14 år	Ej klart
Ej klart	Framtidsledare	Ej klart
Ej klart	Löptränarutbildning	Ej klart

#### Angående utbildning:

Smål FIF:s utbildningsledare **Arne Olsson**, Grenvägen 1,  
360 51 Hovmantorp. tel/fax: 0478/406 72 kl 09.00-21.00

UC Småland **Ingela Nilsson**, Evedalsvägen 94, 352 42 VÄXJÖ,  
tel. 070/349 92 77, ingelaniilsson56@hotmail.com

**ONSDAGEN DEN 27 MAJ 2009**

är det dags för motionsloppet för enbart tjejer

## ***Drottning MARGARETA-loppet***

Loppets startar klockan 19.00

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

Anmäl senast 15 maj till PG-nr 11 42 61-1

Anmälningsavgift 130 kronor.

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



**VÄLKOMNA!**

***Kalmar SK - Friidrott***

# TRÄNARE

## SENIORTRÄNARUTBILDNING Central utb.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Arne Svensson** Blodriskegatan 4, 386 32 FÄRJESTADEN, tel. 0485/300 47  
(Hopp/Löpning, Slägga/Mångkamp)

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

## JUNIORTRÄNARUTBILDNING Central utb.

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

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

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

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

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

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

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

## UNGDOMSTRÄNARUTBILDNING eller dyligt Central utb.

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

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

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

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

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

**Owe Andersson** Linv. 8, 388 94 VASSMOLÖSA, tel. 0480/378 87  
**Henrik Björkholm** Drott. Kristinas väg 6b, 392 38 KALMAR, tel. 0480/49 12 16  
**Zanne Bogeman** Barkeryd, 571 94 NÄSSJÖ, tel. 070/655 56 43  
**Carina Garpmo** Harvarev. 11, 382 39 NYBRO, tel. 0481/177 18  
**Martina Johansson** Braxenvägen 15, 302 61 HALMSTAD, tel. 070/221 83 91  
**Mikael Johansson** Skrikebo Skola, 572 92 OSKARSHAMN, tel. 073/813 24 83  
**Jonny Jönsson** Olsbergsvägen 43, 352 63 VÄXJÖ, tel. 0470/213 73  
**Anton Leion** Askelöfsg. 2, 352 36 VÄXJÖ, tel. 073/933 61 60  
**Ingela Nilsson** Evedalsv. 94, 352 63 VÄXJÖ, tel. 0470/627 40  
**Mikael Nordin** Forutåväg 27C, 352 54 VÄXJÖ, tel. 0470/625 45  
**Daniel Nymar** Mandelblomsv. 3, 512 52 SVENLJUNGA, tel. 073/230 78 80  
**Anders Nyqvist** Svartåv. 10, 573 34 TRANÅS, tel. 0140/31 13 55  
**Margareta Palmgren** Poppelv. 1, 331 51 VÄRNAMO, tel. 0370/183 48  
**Terese Sandberg** Haurida Kelleryd Södergård 1, 578 92 ANEBY, tel. 036/830 59  
**Mikaela Wieslander** Håkan Sjögrens väg 1B, 352 39 VÄXJÖ, tel. 0470/298 37  
**Ulf Wiik** Järpv. 4, 573 61 SOMMEN, tel. 0140/306 51

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

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

## **UNGDOMSTRÄNARUTBILDNING G- OCH BASKURSER,** Regional utb.

**Ove Andersson** Jakob smålänningsg. 10, 392 37 KALMAR, tel. 0480/378 87  
**Irmgard Davidsson** Bofinksvägen 21, 556 25 JÖNKÖPING, tel. 036/758 25  
**Dennis Fagerberg** Husaren 6B, 575 35 EKSJÖ, tel. 0381/163 44  
**Annica Hesselgren** Semaforvägen 7, 576 36 SÄVSJÖ, tel. 0382/141 74  
**Per Jonsson** Mellangatan 11, 570 01 RÖRVIK, tel. 0382/214 86  
**Carl-Gustaf Nilsson** Vädursvägen 2, 393 51 KALMAR, tel. 0480/285 39  
**Ingela Nilsson** Evedalsv. 94, 352 63 VÄXJÖ, tel. 0470/627 40

**Urban Persson** Oxelgatan 8, 561 38 HUSKVARNA, tel. 036/14 14 77  
**Jonas Roselius** Odlingssvägen 33, 342 33 ALVESTA, tel. 0472/19396  
**Gunnar Svensson** Västerlånggatan 13A, 392 33 KALMAR, tel. 0480/172 41

## **DOMARE/STARTERS o.dyl.**

### **LEG. ATO (Area Technical Official)**

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

### **LEG. TEKNISK LEDARE**

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

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

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

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

### **LEG. FÖRBUNDSDOMARE**

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

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

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

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

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

**Thomas Borglin** Ågatan 16, 331 33 VÄRNAMO, tel. 0370/192 91

070/594 60 65, 0370/138 30 (Tel./fax)

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

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

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

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

**Jarl Haglund** Saturnusvägen 17, 291 70 KRISTIANSTAD, tel. 044/24 60 68

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

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

**Lena Karlsson** Åbygatan 13, 380 31 LÄCKEBY, tel. 0480/603 84

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **LEG. FÖRBUNDSBANMÄTARE MARATHON/HALVMARATHON**

**Lars Ydreborg** Tranbärsstigen 21, 571 37 NÄSSJÖ, tel. 0380/152 90, fax. 150 91, arb. 782 03  
**Sören Andersson** Paradisg. 11, 382 33 NYBRO, tel. 0481/230 71, 070/664 00 51

## **LEG. FÖRBUNDSSTARTERS**

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

**Anders Nykvist** Svartåvägen 10, 573 34 TRANÅS, tel. 070/230 25 00,

0140/31 13 55, 0140/684 58, anders.nykvist@os.tranas.se

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

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

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

**Carl-Gustaf Nilsson** Vädursv. 2, 393 51 KALMAR, tel. 0480/285 39, 070/444 31 02,

nilsson.calle@telia.com

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

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

## **DISTRIKTSSTARTERS**

är i distriktet övriga verksamma starters.

# Smålands friidrottsföreningar

Föreningarna är ordnade kategorivis i AKTIVA A OCH AKTIVA B.

Fördelningen har skett efter föregående års verksamhet, de som är med i statistiken utom- och inomhus = Övriga B.

I förteckningen har angivits aktuell adress och e-postadress till föreningen, samt namn, telefonnummer till utsedd kontaktman/kvinna i den mån sådan uppgift har lämnats. Ang. föreningarnas hemsidor så finns det länkar till dessa på SmFIF:s hemsida.

## OBS REGLER FÖR INBJUDNINGAR TILL TÄVLINGAR OBS

Alla slags, även interna och klubb tävlingar, matcher!

Sänd alltid inbjudningar till:

**Smålands FIF**, Kungshallsv. 10, 382 43 NYBRO,

e-post: markus.andersson@smfif.se

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

e-post: anders@betexsport.nu

Föreningar "AKTIVA A"

Vid väg/terräng även till "AKTIVA B"

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

## AKTIVA A

*Aktivitet företräddelsevis på arena men ÄVEN landsväg/i terräng.*

		LÄN
Alvesta FI	<b>Box 11, 342 21 ALVESTA</b> Tel. 0472/141 01, info@alvestafriidrott.se Evert Kvist, tel. 0472/103 31	G
Anderstorps OK	<b>C/o G.I. Folkestad, Hallonv. 8, 334 33 ANDERSTORP</b> tel. 0371/15117, 070/381 51 18, ginge@swipnet.se	F
IFK Borgholm	<b>Kungsgatan 2, 387 32 BORGHOLM</b> tel. 0485/10095, fax. 0485/121 01, ifkborgholm@telia.com	H
Bottnaryds IF	<b>Idrottsvägen, 560 25 BOTTNARYD</b> Tel/fax 036/206 77. Greger Melin, tel. 036/206 61, 0708/44 29 82, gregermelin@hotmail.com, Göran Holst, tel. 036/205 32, 036/30 34 12(a), fax. 30 34 13 (a), goranholst@swipnet.se	F
Brittatorp TK	<b>C/o Sören Gränfors, Alms väg 5, 360 40 ROTTNE</b> tel. 0470/914 95, 070/528 75 21, s.granfors@netatonce.net	G
Eksjö Södra IK	<b>Kaserngatan 22, 575 35 EKSJÖ</b> Kansli Tel./fax: 0381/14000, Roger Didrick, tel. 0381/14066, 070/5618960; Roland Gustafsson, tel. 0381/611500; Jan Rudolfsson, tel. 0381/41136, information@esik.nu	F
FIK Färjestaden	<b>C/o Wiberg, Blodriskeg. 1, 386 32 FÄRJESTADEN</b> Suzanne Wiberg, tel. 0485/342 63, 0708/56 25 77, info.fikf@ Katarina Söderbäck 0485/321 38, 0733-62 72 62 hotmail.com	H



<b>Glasrikets RC</b>	<b>Box 16, 382 21 NYBRO</b> Tel. 0481/154 87, fax. 0481/77 90 10 (Rikard Persson) helena@glasriketsrc.nu (Helena Jonsson-Sjöqvist, 0481/178 34)	H
<b>Gnosjö FK</b>	<b>Fritidsvägen, 335 32 GNOSJÖ</b> tel./fax: 0370/92670 Christer Park, Tel 0370/99837, Christer-park@telia.com. Ingvar Lundberg, tel. 0370/82117	F
<b>SK Graal</b>	<b>C/o J. Eliasson, Mjäryd 1142, 287 91 STRÖMSNÄSBRUK</b> tel. 0433/20231, Info@skgraal.se	G
<b>Habo FIF-04</b>	<b>Box 146, 566 23 HABO</b> Maria Frank, tel. 036/41092, info@habofriidrott-04.se	F
<b>IK Hakarpspojarna</b>	<b>Norra Klevaliden, 561 93 HUSKVARNA</b> tel. kansli 036/133054, fax. 140996, kansli@ikh.se Tony Peterson, tel. 036/144873, tonypeterson@telia.com	F
<b>IK Hinden</b>	<b>Jakobsgatan 25 A, 382 35 NYBRO</b> ikhinden@telia.com Patrik Eklund, tel. 0733/96 50 82, patrik eklund@ikhinden.se	H
<b>Hjortens SK</b>	<b>Skid o löpsekt Lyckebyvägen 11, 570 80 VIRSERUM</b> Leif Axelsson, tel. 0495/202 18, leifaxelsson@tole.se	H
<b>Hovslätts IK</b>	<b>Ann Axelsson, Värnamov. 34, 553 39 JÖNKÖPING</b> tel./fax: 036/12 17 43, 0733/10 40 16, ann.axel@telia.com	F
<b>Hultsfreds LK</b>	<b>Slättvägen 14, 577 35 HULTSFRED</b> Anders Andersson, tel. 0495/127 19 anders_runners@hotmail.com	H
<b>Högby IF</b>	<b>Carl-G. Nilsson, Vädursvägen 2, 393 51 KALMAR</b> Tel. 0480/285 39, 070/444 31 02, friidrott@hogbyif.se	H
<b>Kalmar SK</b>	<b>Box 2095, 390 02 KALMAR</b> Kansli tel. 0480/204 34, fax. 0480/280 04, kalmarsk@hotmail.com	H
<b>FI Kalmarsund</b>	<b>C/o Kalmar SK, Box 2095, 390 02 KALMAR</b> Kansli tel. 0480/204 34, fax. 0480/280 04 Elisabeth Gardmar-K, tel. 070/379 88 20 Suzanne Wiberg tel. 070/856 25 77 kalmarsk@hotmail.com och info.fikf@hotmail.com	H
<b>Lekeryd-Svarttorp SK</b>	<b>C/o Jan Svensson, Häradsv. 6, 561 43 HUSKVARNA</b> Tel. 036/14 83 08, 34 19 22 (a), 070/63 33 177, Terese Sandberg 036/830 59, 070/423 27 63, terese_sandberg@hotmail.com	F
<b>Ljungby FIK</b>	<b>Box 851, 341 18 LJUNGBY</b> info@ljungbyfriidrott.com Danfilip Lundberg 0372/841 23, 070/65 94 235 Ann-Charlotte Roos, tel. 0372/411 50, roos@ljungbyfriidrott.com	G
<b>Markaryds FK</b>	<b>Box 62, 285 22 MARKARYD</b> Inge Karlsson, inge.k@telia.com Ann-Sofie Brink, brinkarna@telia.com, mobil 070/57 58 355	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, mmski@telia.com, reino.thapper@telia.com	H
<b>OK Njudung</b>	<b>Box 42, 574 21 VETLANDA</b> Bengt Hesselekrans, tel. 0383/108 75, 0383/121 20, mail@oknjudung.se	F

# Högby IF

arrangerar 2009

- 4/4 Skälbyloppet
- 9/5 Ölands Kyrkstafett
- 12/7 Ölandsspelen  
(med DM M/K, JDM 19 och  
VDM 5000 m, JDM 19,  
UDM 3000 m + 2000 m)
- 18/7 Hornsjön runt
- 25/7 Ölands Marathon
- 31/12 Kalmar Sylvesterlopp



**För inbjudan och information kontakta:**

Högby IF, Sandbyvägen 3, 380 74 Löttorp

E-post: [friidrott@hogbyif.se](mailto:friidrott@hogbyif.se), hemsida: [www.hogbyif.se/friidrott](http://www.hogbyif.se/friidrott)

Carl-Gustaf Nilsson 0480-285 39, 070/444 31 02

<b>Oskarshamns SK</b>	<b>Box 33, 572 21 OSKARSHAMN</b> Tel/fax. 0491/76 88 79, Rune Bladh, tel. 070/636-26 33 oskarshamns.sk@telia.com	H
<b>IK Sisu</b>	<b>Centralgatan 26D, 571 41 NÄSSJÖ</b> Kansli tel. 0380/73545, fax. 74184, iksisu@telia.com Kent Samuelsson, tel. 0380/74588, vurpan@telia.com	F
<b>Skillingaryds FK</b>	<b>Femkampsvägen 34, 568 30 SKILLINGARYD</b> tel. 0370/71682, Carina Lindqvist, tel. 0370/70298 Joergenlindqvist@telia.com	F
<b>Skruvs IF</b>	<b>C/o Stodell, Vikingagatan 29, 360 51 HOVMANTORP</b> Tommy Stodell, tel. 0478/41478, 0768/594852 stodell@algonet.se	G
<b>Stensjöns IF</b>	<b>Svalövägen 7B, 571 73 STENSJÖN</b> Tel. 0380/910 45. Göran Graberg, tel./fax: 0380/262 43, stensjon@spray.se	F
<b>IFK Sävsjö</b>	<b>Box 168, 576 24 SÄVSJÖ</b> Tel. 0382/13080, ifk.savsjo@telia.com Ivo Romè tel. 0382/13771, ivo.rome@vallsjo.savsjo.se	F
<b>Södra Vi IF</b>	<b>C/o Sofia Edlund, AT Outdoor, Box 27, 598 21 VIMMERBY</b> Tel. 0492/120 86, 070/33 120 03, fax 0492/148 51 sodravi.if@telia.com och sofia@atoutdoor.se	H
<b>Tranås AIF FI</b>	<b>Box 234, 573 23 TRANÅS</b> Siw Dahlgren, Tel./fax: 0140/135 31; Anders Nykvist Tel. 0140/3113 55, christer.liden@electrabox.com	F
<b>Villstads GIF</b>	<b>Villstad 125, 333 91 SMÅLANDSSTENAR</b> Tel. 0371/380 06 Anders Andersson, tel. 0371/330 66, 073/962 83 87, villstadsgif@hotmail.com	F
<b>IK Vista</b>	<b>C/o Jan Gustavsson, Prästgårdsg. 6, 561 91 HUSKVARNA</b> Tel. 036/53435, 070/5126888, gus.huskvarna@telia.com	F
<b>Wärnamo SK</b>	<b>Box 348, 331 23 VÄRNAMO</b> Hans Fagher, tel./fax: 0370/134 80, 070/677 60 08, hfab@4047.se	F
<b>Västerviks IF</b>	<b>Johannesbergsvägen 6, 593 53 VÄSTERVIK</b> Jörgen Björnberg, tel. 0490/12074, 073/062 48 03 Vastervikif-friidrott@hotmail.com	H
<b>IFK Växjö</b>	<b>Box 3007, 350 33 VÄXJÖ</b> Sofie Widlund, tel. 0470/16116, fax. 10356, info@ifkvaxjo.se	G
<b>Växjö LK</b>	<b>Alegatan 20, 352 40 VÄXJÖ</b> Hans Karlsson, Tel 0470/47830, vaxjoloparklubb@telia.com	G
<b>Förening tillhörande Mullsjö FIK</b>	<b>Västg. FIF men dispens för delta i DM-tävlingar i Småland</b> <b>C/o Mats Ydman, Torestorpsvägn 4, 565 32 MULLSJÖ</b> Tel. 0392/100 27, 036/10 78 74, 070/283 40 33 mullsjö_friidrottsklubb@hotmail.com	



Sista söndagen  
i augusti  
den 30/8

# VÄCKELSÅNGSLOPPET



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

Plakett till alla som fullföljer

UPPLYSNINGAR  
tel. 0470/331 33



## AKTIVA B

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

<b>338 Småland T&amp;MSF</b>	<b>C/o Christian Lüddeckens, Stora Torget 6, 341 60 LJUNGBY</b> Tel. 070/6186022, 338ljungby@swipnet.se	G
<b>Björkhults IF</b>	<b>Villavägen 20, 579 93 GRÖNSKÅRA</b> Ulf Ekblad tel. 0481/701 30, ulf.ekblad@hogsby.net	H
<b>Blackstads IF</b>	<b>Källsberg 2, 590 94 BLACKSTAD</b> Terese Ankarstrand, ankarstrand16@hotmail.com	H
<b>Bredaryds SOK</b>	<b>Ringvägen 28, 330 10 BREDARYD</b> Lars-Göran Larsson, tel. 0370/807 23, fax. 0370/805 76 styrelsen@bsok.se	F
<b>Burseryds IF</b>	<b>Storgatan 16, 330 26 BURSERYD</b>	F
<b>Böda IK</b>	<b>Landsvägen, Norrböda 33, 380 74 LÖTTORP</b> Tomas Nilsson, tel. 0485/221 41, kansli@bodaik.com, Hans-Göran Gustavsson, tel. 0485/211 11	H
<b>Edsbruk IF</b>	<b>C/o Susanne Ahlander, Skogshyddan, Vråka, 590 98 EDSBRUK</b> Tel 0493/401 61, 0731/ 40 25 69, susahl@telia.com	H
<b>Elmhults SC</b>	<b>Box 71, 343 21 ÄLMHULT</b> Göran Rydén, tel. 0476/719 75 elsemarie.bengtsson@tele2.se	G
<b>Emmaboda-Verda OK</b>	<b>Götgatan 21, 361 30 EMMABODA</b> tel. 0471/106 11, info@evok.se Peter Ekdahl, tel. 0471/137 10, peter.ekd@telia.com	H
<b>FK Finn</b>	<b>Box 843, 341 18 LJUNGBY</b> tel. 0372/15041, info@fkfinn.com. Ingemar Ericsson, tel. 0372/12389, ingemar.eriksson@swedrive.se	G
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Nannylundsgatan, Hus 05, 575 39 EKSJÖ</b> friskis.svettis.eksjo@tele2.se	F
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Smedjegatan 6, 553 20 JÖNKÖPING</b> Therese Oscarsson, 036/173 153, fax. 173 154. therese@jonkoping.friskissvettis.se Emilia Thor 036/173 151	F
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Borgmästaregat. 11, 392 35 KALMAR</b> tel. 0480/225 24, Fax., 230 50, rune.johansson@fskalmar.com Nicklas Anderberg, tel. 0480/295 12, 0708/ 25 73 39	H
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Gängesvägen 12, 341 31 LJUNGBY</b> tel. 0372/81456, kansli@ljungby.friskissvettis.se Ordf. Lars Hansson: lph@live.se	H
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Box 77, 285 22 MARKARYD</b> tel. 0432/797 44, markaryd@friskissvettis.se	G
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Grönadalsgatan 9, 382 44 NYBRO</b> tel. 0481/51015, fsnybro@telia.com	H
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Box 155, 385 22 TORSÅS</b> tel. 0486/10721, mrose47@hotmail.com	H
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Box 211, 574 23 VETLANDA</b> tel. 070/582 20 30	F

<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Box 8, 598 21 VIMMERBY</b> Anneli Lennartsson, tel. 070/627 50 09, anneli.lennartsson@rox.se	H
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Box 3128, Hejaregatan 3, 352 46 VÄXJÖ</b> Gun Petterssob, tel. 0470/399 89	G
<b>IF Friskis &amp; Svettis</b>	<b>Häradsvägen 2, 343 36 ÄLMHULT</b> tel. 0476/133 00, Thomas Johansson, tel. 0476/81192 friskis@datasen.se, thomas@telia.com	G
<b>Frödinge- Brantestads SK</b>	<b>C/o Monica Nälgård, Humlestigen 5, 598 35 VIMMERBY</b> monicanal@home.se	H
<b>Föra AIK</b>	<b>C/o Per Arnér, Vässbylund, Kanalv. 4, 387 91, BORGHOLM</b> tel. 0485/74466. kenth.oscarsson@telia.com, tel. 0485/262 22	H
<b>Gamleby OK</b>	<b>Box 60, 594 21 GAMLEBY</b> Hans Söderberg, tel. 0493/125 65, gok@home.se	H
<b>Hallaryds IF</b>	<b>C/o Gunnar Bladh, Hallenbergsv. 7, 343 96 HALLARYD</b> tel. 0479/72111, hif@hallaryd.se	G
<b>IF Hallby SOK</b>	<b>Box 177, 551 13 JÖNKÖPING</b> tel. 036/73090, fax. 73145, Bengt-Åke Lindgren, tel. 036/122424, skidor@if-hallby.se	F
<b>Hultånäs SoFK</b>	<b>Hultånäs, 360 70 ÅSEDA</b> Tel. 0383/821 91. Annika Fransson, tel. 0383/820 58, annika.franzon@hotmail.com	G
<b>Ingelstad IK</b>	<b>Box 4, 360 44 INGELSTAD</b> tel. 0470/30259, Lennart Karlsson, tel. 070/744 10 05 fax. 0470/202 59, kansli@ingelstadik.nu	G
<b>Jönköpings OK</b>	<b>Box 3093, 550 03 JÖNKÖPING</b> tel. 036/640 083, info@jonkopingsok.nu	F
<b>Kalmar OK</b>	<b>C/o Kent Lindblad, Blomvägen 2, 394 70 KALMAR</b> tel. 0480/471724, 0709/550 364, lindblad.kent@telia.com	H
<b>Kalmar RC</b>	<b>Storgatan 68 C 392 31 KALMAR</b> info@kalmarrc.com Jonas Andersson, tel. 070/37 95 774, kassor@kalmarrc.com	H
<b>Kexholms SK</b>	<b>Svenshult, 360 70 ÅSEDA</b> Leif Johansson tel. 0474/50026, leif.j@blixtnail.se kexholms.sk@blixtnail.se	G
<b>Lenhovda IF</b>	<b>Box 42, 360 73 LENHOVDA</b> tel. 0474/21011, Fax.-21269, Pernilla Lundberg info@lenhovdaif.se	G
<b>Lessebo OK</b>	<b>C/o Stig Karlsson, Februariavägen 17, 360 50 LESSEBO</b> tel. 0478/10193, lessebo.ok@semera.se	G
<b>Ljungbypolisens SoIF</b>	<b>Box 311, 341 26 LJUNGBY</b> Alf Holmqvist, tel. 0372/833 04, 74 30 52, fax. 0470/74 34 90	G
<b>Lönashults Golf</b>	<b>Håldalavägen 12, 342 53 LÖNASHULT</b> Anders Svärd, 0470/75 72 56, 0459/38 669, anders.svard@telia.com	G
<b>Malmbäcks RC</b>	<b>Järnvägsgat. 2. 570 21 MALMBÄCK</b> Joakim Svensson, tel. 070/2829869	F
<b>Misterhults AIS</b>	<b>Brinkv. 3, 572 95 FIGEHOLM</b> Ingemar Eriksson 070/336 43 03, emdah_riksson@hotmail.com	H

20  09

## **Kalmarspelen - Ingvar Thomssons minne**

Välkomna till årets sista  
utomhustävling på Fredriksskans

**Lördag 26 september**

Vi ser fram emot spännande  
tävlingar med många nya rekord!

***Kalmar SK - Friidrott***

Målerås IF	<b>N. Måleråsvägen 38, 380 42 MÅLERÅS</b> tel. 0481/31232, 070/5939045 jonas.mif.persson@hotmail.com	H
Persnäs AIF	<b>Österskogsvägen 2, 380 74 LÖTTORP</b> tel./fax: 0485/25159, persnas.aif@telia.com Sven Gustafsson, tel. 0485/261 76, 070/678 48 75	H
Ruda IF	<b>Idrottsvägen, 570 76 RUDA</b> Tel. 0491/222 39, Anna Ekberg, tel. 0491/22274 anna.ekberg@hogsby.net	H
Rydaholms Golf	<b>C/o Åke Blomgren, Pilgatan 16, 330 17 RYDAHOLM</b> 0472/20974, skidblomm@hotmail.com	F
Skullaryds SK	<b>C/o Karl-Uno Sand, Rickelstorp, 575 91 EKSJÖ</b> Tel. 0381/710 67, pac@dsmdata.se	F
Sommen-Bygdens SK	<b>C/o Lennart Svensson, Mossebogat. 6 B, 573 61 SOMMEN</b> Tel. 0140/304 41, Ulf Wiik, tel. 0140/306 51	F
Storebro SC	<b>C/o Inge Ekström, Sevedegatan 5, 590 83 STOREBRO</b> Tel/fax. 0492/300 42, info@storebrosporclub.se	H
Sörängens LK	<b>C/o P-M Carlsson, Handskerydsvägen 28, 571 40 NÄSSJÖ</b>	F
Tjust Bike o. RC	<b>Jättegatan 69 593 52 VÄSTERVIK</b> Esbjörn Gustafsson, tel. 0490/321 63, esgustafsson@telia.com	H
IF Träningsvärk 1	<b>Hallströmsgat. 16, 593 31 VÄSTERVIK</b> Johanna Hammarstedt, tel. 0490/126 59, j_hammarstedt@hotmail.com	H
IK Tuna Södra	<b>C/o Inge Nilsson, Ishult, Solbacka, 570 91 KRISTDALA</b> Tel. 0491/44 00 31, inge.ishult@telia.com	H
Tyllinge IF	<b>C/o Annelie Svensson, Sothem, 594 92 GAMLEBY</b> Tel. 0493/650 06, annelie.svensson@vastervik.se Mats Johansson, tel. 0120/230 58, mats@cagone.se	H
Visingsö AIS	<b>C/o B. Emanuelsson, Tunnerstav. 24, 560 34 VISINGSÖ</b> Tel. 0390/406 98, 070/517 65 23, bert.emanuelsson@telia.com	F
Vrigstads LS	<b>C/o Michael Petersson, Djurgårdsgat 31, 576 31 SÄVSJÖ</b> Tel. 0382/340 34	F
Väckelsångs IK	<b>Björkeborgsgatan 23, 360 14 VÄCKELSÅNG</b> Åke Persson, tel. 0470-331 33, 070-318 10 86, ake.persson@kommun.vaxjo.se	G
Västerviks OK	<b>Vassbäcksv. 2, 593 53 VÄSTERVIK</b> Tel. 0490/30760, 15294, kansli@vasterviksok.se Rolf. E. Johansson, tel. 0490/307 60; Anna Hertin, Tel. 0490/103 64	H
Växjö AIS	<b>VAIS-TORPET, Fylleryd, 355 92 VÄXJÖ</b> Tel. 0470/23679, Per Sundberg, tel. 0470/450 66, 073/161 008	G
Växjö Norra IF	<b>C/o Gunnar Dahl, Underfångsv.13, 352 51 VÄXJÖ</b> Tel. 0470/80 24 41, gunnar.dahl@glocalnet.net	G
Ålems OK	<b>Helgesbo 6521, 389 93 ÅLEM</b> Tomas Holmström, tel. 0499/250 07, kallerpk@telia.com	H
Örjansklubben	<b>C/o J-O. Karlsson, Karstorp, 574 74 RAMKVILLA</b> Tel. 0474/60255	F



# FÖRENINGSSAMMANSTÄLLNING

	F-LÄN	G-LÄN	H-LÄN	SUMMA
AKTIVA A	17	8	13	38
AKTIVA B	15	17	26	58
SUMMA	32	25	39	96

## KRETSSAMMANSLUTNINGAR

Jönköpings Friidrottskrets	C/o Ingrid Bjelm, Barnarpsv. 48 562 42 TABERG Tel./fax: 036/757 81
Kalmar Läns Friidrottskrets	AnnLis Hellsten, Homhällev. 20, 572 40 OSKARSHAMN Tel/fax: 0491/839 47, 070/390 07 46, annlis.hellsten@telia.com
Ölands Idrottskrets	Carl-Gustaf Nilsson, Vädursv. 2, 393 56 KALMAR Tel./fax: 0485/285 39, 070/44 31 02, nilsson.calle@telia.com

# Misterhults AIS

inbjuder till

# SKOMAKARELOPPET



**Lördagen den 6 juni 2009**

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

Start / mål vid hembygdsparken i Misterhult. Start kl. 11, ungd. 10.  
Vandringspris för 9km, plaketter till alla deltagare, utlottade priser,  
gratis fika till alla löpare efter loppet. Tombola & korvförsäljning.

**För mer information kontakta:**

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

Alla hälsas hjärtligt välkomna!

**[www.misterhultsais.se](http://www.misterhultsais.se)**

# SMÅLANDS FRIIDROTTSFÖRBUNDS TÄVLINGSPROGRAM 2009

(Med inlagt centrala programmet och övriga aktuella tävlingar)

## NOVEMBER-08

22-23 lö-sö Adventspelen, UT, arena inomh Utby IK

## DECEMBER

6-7 lö-sö Julklappsjakten, NT+, arena inomh Göteborgs KIK  
13 lö Tomtespelen, NT+, arena inomh KA 2 IF  
18 to Luciasprintern, D, arena inomh IFK Växjö

## JANUARI

6 ti Trettondagsträffen, D, arena inomh IK Hinden  
9-11 fr-sö Scandic Indoor Games, UT+, arena inomh Huddinge AIS  
10-11 lö-sö Sunna Open, UT+, arena inomh KA 2 IF  
10-11 lö-sö **Stora IDM + VDM 800m & 3000m** Inlagt ovan  
11 sö Mini LM Ljungby FIK  
11 sö Åhus indoors, UT+, arena inomhus Åhus FK  
18 sö **IVDM** Jönköping friidrottskrets  
23-25 fr-sö Stavhoppscarnevalen. NT, arena inomhus Örgryte IS  
24 lö **IUDM 12-13-14-15** IFK Växjö  
24-25 lö-sö NCC-spelen, NT, arena inomh Malmö AI  
27 ti Kretsmästerskap inomh, seniorer Jönköping friidrottskrets  
29 to Samsung-Galan, IT, arena inomh Göteborgs FIF  
21-1/2 lö-sö Pallaspelen, NT+, arena inomh IK Pallas

## FEBRUARI

3 ti Malmö indoor Gala, IT, arena inomhus Malmö AI  
7-8 lö-sö Växjömångkampen, UT+, C, arena inomh IFK Växjö  
7-8 lö-sö **IDM, IJDM, IUDM Mångkamp** Inlagt ovan  
14-15 lö-sö IVSM Huddinge AIS  
18 on GE-galan, IAAF, arena inomh (Globengalan) Spårv.FK, Hässelby  
21 lö LM 10, 11 år Jönköping friidrottskrets  
21 lö **IUDM 12-15år längd + kula** Inlagt ovan  
21-22 lö-sö KA2-spelen, NT+, arena inomhus KA 2 IF  
21-22 lö-sö **IJDM 19 + IUDM 16,17** Inlagt ovan  
21-22 lö-sö Löplabbet inomhus, NT+, arena inomhus Mölnåls AIK  
25 on Kretsmästerskap inomh, 17,15,13 Jönköping friidrottskrets  
28 lö Barntävling 9-11 år, D, UT+, arena inomhus IFK Växjö  
28 lö Halmstad indoor, UT+. Arena inomhus IFK Halmstad  
28-1/3 lö-sö STORA ISM Bollnäs FIK  
28-1/3 lö-sö Athleticumspelen, UT+, arena inomh Heleneholms IF

## MARS

1	sö	Kretsmästerskap inomh, 11,9	Jönköp. friidrottskrets
6-8	fr-sö	IEM	Torino, ITA
7-8	lö-sö	STORA IJSM 19-22,IUSM 17	Göteborgs FIF
7-8	lö-sö	STORA IUSM 15-16	IK YMER
14-15	lö-sö	ISM-IJSM-IUSM MÅNGKAMP	Västerås FK
14-15	lö-sö	EUROPACUP VINTERKAST	Los Realejos, ESP
14-15	lö-sö	NORDEAMÄSTERSKAP, Götaland	Golf Tjalve, IK Norrköping
25-29	on-sö	IVEM	Ancona, ITA
22	sö	World Record Indoor Challenge	IFK Växjö
28	lö	VM-JVM TERRÄNG	Amman, JOR
28	lö	<i>Annelundsrundan</i> , D, asfalt-gata, 10+5,1+1,1km	Ljungby FIK
28	lö	Swedbankspelen D, arena inomh	Tranås AIF FI

## APRIL

4	lö	<i>Skälbyloppet</i> , D, grus.park väg, 8+4,1+1,4 km	Högby IF
4	lö	Terräng-LM, Kalmar län	Inlagt ovan
13	må	<i>Hallarydsloppet</i> , D, bland u, 21,3+10,2+6,2+3,2+1,2 km	Hallaryds IF
18	lö	<i>Vårstafetten</i> , C, Bland u, 42195m + 34954m, 8 str.	Mälilla-Mörl. SK
19	sö	<b>Terräng-DM</b>	Oskarshamns SK
25-26	lö-sö	SM-JSM-USM-VSM TERRÄNG	Hammarby IF
26	sö	<i>Landsjön Runt</i> , D, Asf väg-gata, 12,5 km	IK Vista

## MAJ

1	fr	<i>Växjöloppet</i> , C, Bland u, 21+10+4,5 km	IFK Växjö
2	lö	Terräng-ÖM	Högby IF
3	sö	Majspelen, C, NT+, arena	Oskarshamns SK
8	fr	<i>Strandmilén</i> , D, asf, grus, 10+5km+1200+600m	Hultsfreds LK
8	fr	<i>Lilla kyrkstafetten</i> , D, asf-väg, 1+0,5 km, 8 str	Högby IF / Öi.Idr.krets.
9	lö	<i>Ölands Kyrkstafett</i> , C, asf-väg, 64 km, 11 str.	Högby IF / Öi.Idr.krets.
9	lö	VSM HALVMARATHON	Vännäs SK
9	lö	Junespelen, C, Ut+, arena	IK Hakarpspoj. k.
9	lö	<i>Wärnamo Kvartsmarathon</i> , C, bland u, 10549m+ 5 km	Wärnamo SK
11	må	<i>Våruset</i> , C, tjejlöpp, Bland u, 5 km	IFK Växjö
12	ti	<i>Motionsstafett</i> , D, grus ,parkv, 1 km, 4 str	Storebro SC
12	ti	<i>Våruset</i> , C, tjejlöpp, Bland u, 5 km	IK Hakarpspoj. karna
13	on	<i>Herrgårdsstafetten</i> , D, Asf-väg-gata, 5 km, 5 str.	Oskarshamns SK
14	to	<i>Brostafetten</i> , D, asf. Väg, gata, 9+2,7 km, 6+3 str	SK Graal/Ljungby
16	lö	Marknadsspelen, C, UT+, arena	Skruus IF
16	lö	<b>UDM 15,16,17 + JDM 19 dag 1, inkl stafetter</b>	Inlagt ovan
16	lö	<i>Göteborgsvarvet</i> , Halvmarathon	Göteborgs FIF
16	lö	SM HALVMARATHON	inlagt i ovan
17	sö	<b>Lag-UDM, kval 1</b>	Kalmar + Tranås
21	to	LAG-SM, Kval, Grupp A	Falu IK
21	to	LAG-SM, Kval, Grupp B	IK Hakarpspoj. karna

21	to	GÖTALANDSCUPEN, omgång 1	
21	to	Råskinnet, D, terrstig, skog, 8,5+1,5km	Anderstorps OK
21	to	Vimmerbyloppet, D, bl.u., ½-mara+10,5+5+2+1km	Storebro SC
22	fr	Lagårdsrännan, D, terr.stig, bland, 8+5+2 km	Skullaryds SK
23-24	lö-sö	SM-JSM-USM STAFETT	IF Göta, Karlstad
24	sö	NORDIC CHALLENGE 10.000m	Oslo, NOR
24	sö	B-TEX Cup, C, UT+, arena	Villstads GIF
27	on	Drottning Margareta-Loppet, C, tjejlopp,Bl.u, 5km	Kalmar SK
29	fr	Eksjö Stadslopp, C, asf väg-gata, 10+5+2+1 km	Eksjö Södra IK
29-31	fr-sö	VEM Non Stadia	Århus, DEN
30	lö	NORDEAKAMPEN, kval	IK Hakarpspojarna
30	lö	Stockholm Marathon	Hässelby SK/ Spårv.FK
30	lö	SM MARATHON	Inlagt i ovan
30	lö	England Runt, C, Bland u, 10+5+1,7 km	Markaryds FK
31	sö	WSK-spelen, C, UT. Arena	Wärnamo SK
31	sö	<b>UDM 15,16,17 + JDM 19, enbart HINDER</b>	Inlagt ovan

## JUNI

2	ti	Råslättspelen, C, NT, arena	Jönköp. Friidr.krets
2	ti	Linnéalunken, C, Bland u, 5 km	Glasrikets RC
3	on	Tjejlunken, C, Tjejlopp, bland u, 6 km	OK Njudung
4	to	Kalvinknätet, D, knattelopp, bland u, 1,5 km	Ljungby FIK
6	lö	EUROPACUP 10.000m	Ribeira Brava, POR
6	lö	Skomakareloppet, D, bl.u., 9+4,5+1+ 300m	Misterhults AIS
6	lö	Smålandsspelen, C, UT+, arena	IFK Växjö
6	lö	<b>DM i Stafett</b>	Inlagt ovan
6-7	lö-sö	EST-SWE-FIN MÅNGKAMP	Rekvere, EST
7	sö	<b>DM, VDM 10.000m</b>	Oskarshamns SK
7	sö	VSM KASTMÅNGKAMP	Nyköpings BIS
7	sö	Virdaspelen, D, UT+, arena	Alvesta FI
7	sö	<b>UDM 15,16,17 + JDM 19 dag 2, inkl stafetter</b>	Inlagt ovan
9	ti	FOLKSAM GP 1: Göteborgs GP, arena	Göteborgs FIF
13-14	lö-sö	JNM-UNM MÅNGKAMP	Kópavogur, ISL
13-14	lö-sö	Rosenbomsspelen, UT+, arena	KA 2 IF
13-14	lö-sö	<b>Stora VDM</b>	Tranås AIF
13-14	lö-sö	<b>DM, JDM, UDM i Mångkamp</b>	Villstads GIF
17	on	Vätterspelen, C, NT. Arena	Bottnaryd/Habo/Hovslätt
18	to	<b>Kalmar Midsommarlopp</b> , C, bl.u., 10+5k	Kalmar OK
20-21	lö-sö	LAG-EM	Leiria, POR
21	sö	Distriktsmatchen 17år	Arr sökes
25	to	FOLKSAM GP 2: Sollentuna GP, arena	Häss./Spår./Tureberg
26-28	fr-lö	Stora VNM	Huddinge AIS, SWE
26-28	fr-sö	Världsongdomsspelen, UT+arena	Göteborgs FIF
27-28	lö-sö	EUROPACUP MÅNGKAMP	Szczecin, POL
27-28	lö-sö	Bottnarydskastet, C, IT, arena	Bottnaryds IF

## JULI

1	on	LAG-SM	Hammarby IF
1	on	Personliga rek kväll, C, NT+, arena	Oskarshamn SK
3	fr	<i>Byrundan</i> , C, asfalt-väg-gata, 8+4+1,5 km	Gamleby OK
4	lö	<i>Grevskapsloppet</i> , D, asf grus, 10+5 km+3+1,5km	Visingsö AIS
4-5	lö-sö	<b>Stora DM + UDM 14,13,12 med stafett 13 år</b>	Arr sökes
6	må	FOLKSAM GP 3: Karlskrona GP, arena	KA2 IF
8-12	on-sö	UVM 17	Bressanone, ITA
10-12	fr-sö	Öresundsspelen, NT+, arena	IFK Helsingborg
12	sö	Ölandsspelen, C, NT+, arena	Högby IF
12	sö	<b>DM 5000m, inkl. VDM/JDM/UDM 5/3/2000m</b>	Inlagt ovan
15	on	Kalmar Sommarspel, C, NT+, arena	Kalmar SK
15	on	<i>Victorialoppet</i> , C, asf,grus väg-gata, 9+4+2 km	IFK Borgholm
16-19	to-sö	JEM 22	Kaunas, LTU
17-19	fr-sö	Laxaspelen, UT+, arena	IFK Halmstad
18	lö	<i>Hornsjön Runt</i> , C, terr stig, 10,8+5,5+2,9+1,5 km	Högby IF
22	on	Veteran-ÖM	Högby IF
23	to	FOLKSAM GP 4: Karlstads GP, arena	IF Göta, Karlstad
23-26	to-sö	JEM 19	Novi Sad, SRB
25	lö	<i>Ölandsjoggen</i> , D, bland u, 10+4+2,5+1,5 km	Pernäs AIF
25	lö	<i>Ölands Marathon</i> , inkl. ÖM/VÖM C, asf-väg, 42195m	Högby IF
28-8/8	ti-lö	VVM Stadia	Lahti, FIN
31	fr	DN-galan, int IAAF-gala	Stockholm

## AUGUSTI

1-3	lö-må	STORA SM	MAI, Heleneh.,IK Pallas
2	sö	<i>Hultanäsloppet</i> , D, bland u, 13,4+6,7+3,5+1,2 km	Hultanäs SoFK
8	lö	Sisuspelen, C, UT+, arena	IK Sisu, Nässjö
8	lö	<b>DM, VDM i Halvmarathon</b>	Anderstorp OK
8-9	lö-sö	Getabocksspelen, arena, C, UT+	Varbergs GIF
9	sö	Ränneborgsspelen, C, UT+, arena	Eksjö Södra IK
12	on	Pers. rekordens tävling, D, arena	Växjö LK
14-16	fr-sö	STORA USM 15-16	IFK Växjö
14-16	fr-sö	STORA JSM 19-22, USM 17	KA2 IF
15-23	lö-sö	VM	Berlin, GER
19	on	<i>Blodomloppet</i> , C, asf, grus, 10+5 km	Hovslätts IK
21	fr	<i>VP-milen</i> , C, asf väg-gata, 10+4+2+1 km	OK Njudung
21-23	fr-sö	STORA VSM	Rånäs 4H, Norrtälje
22	lö	GÖTALANDSCUPEN, omgång 2	
22	lö	Habo Javelin Challenge, C, NT+, arena	Habo FIF-04
22	lö	<i>Blomsterloppet</i> , D, bland u, 11,4+5,7+1,6 km	Älems OK
22	lö	<i>Festivalloppet</i> , D, bland u, 4,8+1,5 km	SK Graal
22-23	lö-sö	NORDISKA JUNIORKAMPEN (19 år)	FIN
23	sö	LAG-USM	Falu IK
23	sö	<b>Lag-UDM, kval 2</b>	Arr sökes
28	fr	<i>Sävsjö Stadslopp</i> , D, asfalt, 10+5+1,6+1,2 km	IFK Sävsjö

29-30	lö-sö	SWE-FIN	Göteborg/U
29-30	lö-sö	SWE-FIN (17 år)	Göteborg/U
29-30	fr-lö	NORDEAKAMPEN, final	?
29-30	lö-sö	Kräftspelen, C, UT+, arena	Villstads GIF
30	sö	Väckelsångsloppet, C bland u,17,7+8,5+4,5+2,3k	Väckelsångs IK

## SEPTEMBER

4	fr	Pangloppet, D, asf.gata-väg, 5,1 km	Skillingaryds FK
5	lö	HIK-kampen, C, UT+, arena	Hovslätts IK
5-6	lö-sö	SM-JSM-USM I MÅNGKAMP	Råby-Rekarne FI
5-6	lö-sö	NORDEAMÄSTERKAP, (GM 13-14) Götaland	IF Udd+UF Contact
6	sö	Mini-LM 10-11år för G-län	Alvesta FI
6	sö	Ostkakeloppet, D, bland u, 18+9+4+2+0,8+0,5k	Fröd-Brantest. SK
6	sö	Nya Tråddragarrundan, D, grus-terr, 8+5+3+1,5k	Gnosjö FK
11-13	fr-sö	SKOL-SM	?
12	lö	Ungdoms-ÖM 9, 11, 13	Högby IF
12	lö	Hultsfreds Marathon, D, asf, grus-parkv. 42+21k	Hultsfreds LK
12-13	lö-sö	WORLD ATHLETICS, final	Thessaloniki, GRE
13	sö	Måleråsloppet, D, asf, grus, tg-stig, 8 + 2km	Målerås IF
19	lö	<b>Lag-DM</b>	Arr sökes
20	sö	<b>Lag-UDM, final</b>	Wärnamo SK
20	sö	Ulfveloppet, D, terrst,grusv, 10+6+1km+300m	Södra Vi IF
20	sö	<b>Långa Terräng-DM, K 8km, M 12km</b>	inlagt ovan
20	sö	Sunnerboloppet, C, bland u, 20+10+5,2+1,5k	Ljungby FIK/FK Finn
25-27	fr-sö	Lidingöloppen	IFK Lidingö o SOK
26	lö	Kalmarspelen Ingvar Thomssons minne, C, NT+, arena	Kalmar SK
26	lö	Sollidenloppet, C, asf grus-väg, 5,9 km	IFK Borgholm
27	sö	EFG-TAIF SPELEN C, NT+, arena	Tranås AIF FI

## OKTOBER

3	lö	Gummiloppet, D, asf väg gata, 8 km	Rydaholms GIF
3-4	lö-sö	<b>DM i Castorama</b>	Hemmabanor
4	sö	Senior-ÖM + 15, 17	Högby IF
4	sö	Visans Skeppsloppet, D, bland u, 8+3,2+2+1+0,5 km	Storebro SC
10-18	lö-sö	WORLD MASTERS GAMES	Sydney, AUS
11	sö	VM HALVMARATHON	Birmingham, GBR
17	lö	Växjö Marathon, C, asf-väg, 42195m	Växjö LK
17	lö	<b>DM, VDM i Marathon</b>	Inlagt ovan
17	lö	VSM MARATHON	Inlagt ovan
18	sö	Höglandsloppet, D, terr stig, 10+5+2+1 km	IK Sisu, Nässjö

## NOVEMBER

7	lö	NM-JNM TERRÄNG	Perniö, FIN
---	----	----------------	-------------

## DECEMBER

12	lö	<i>Tunnelloppet</i> , D, asf tunnel, 3600m	Oskarshamns SK
13	sö	EM-JEM TERRÄNG	Dublin, IRL
31	to	<i>Anderstorps Sylvesterlopp</i> , D, asf., 10+5+1,8km	Anderstorps OK
31	to	<i>Kalmar Sylvesterlopp</i> , D, asfalt-gata, 10+5+2+1 km	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

### OBS! – NI SOM INNEHAR SMÅLANDSREKORD FÖR VETERANER

Ni kan beställa rekordplaketter! (Mot egen kostnad)  
rekv. beställningsblankett från  
Smålands FIF, Kungshallsvägen 10, 382 43 NYBRO

# VETERANCUPEN I MEDEL/LÅNGDISTANS

## Bestämmelser

- Poängberäkning: 7,6,5,4,3,2,1,1, osv i ALLA deltävlingar.  
(obs endast 4 p vid ensam start)
- För att räknas in i veterancupen måste man deltaga i minst 3 st DELTÄVLINGAR.
- Man måste vara anmäld i veteranklassen för att få räkna poäng.
- 5 bonuspoäng vid delt i samtliga deltävlingar.

## Tävlingar

Apr 19	Terräng 4.000m	Oskarshamns SK (Terräng DM)
Jun 7	10.000 m	Oskarshamns SK (VDM 10.000m)
Jun 13-14	800m o 1500m	Tranås AIF (Stora VDM)
Jul 12	5000m	Högby IF (Ölandsspele / VDM 5.000m)
Aug 8	Halvmarathon	Anderstorps OK (VDM Halvmarathon)
Okt 17	Marathon	Växjö LK (Växjö Maraton / VDM Marathon)

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

Tre deltagare inräknas oavsett klass.

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

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

## UPPSATTA VANDRINGSPRISER

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

Utgår till förening som under året samlat flest antal poäng efter följande bestämmelser: DM för seniorer = 6, 5, 4, 3, 2, 1p. JDM 19 = 5, 4, 3, 2, 1p, UDM 17,16,15 = 4, 3, 2, 1p. UDM 14,13,12 och Veteraner = 3, 2, 1p. Omfattar alla åldersklasser, alla grenar, individuellt o lagtävling, manliga och kvinnliga.

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

Utses efter avslutad säsong av Smålands FIF:s styrelse.

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

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

**Växjö LK:s vandringspris Halvmaraton/Marathon**

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

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

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

**Fabbe Biörcks SPRINTERPOKAL, Män**

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

**"Villstads-Vanjas" SPRINTERPOKAL, Kvinnor**

Samma som ovan, men för kvinnor

**Wärnamo SK:s KASTPOKAL, Män**

Samma som ovan, men poängsumman på 2 av 4 kastgrenar

**Wärnamo SK:s KASTPOKAL, Kvinnor**

Samma som ovan, kvinnor.



# VÄLKOMMEN TILL

Öland och Persnäs AIF den 25/7 2009

Då arrangerar vi på Solvallen, Hallnäs

## ÖLANDSJOGGEN

en tävling för hela familjen.

Dam o herr 10 km	80:-
Dam o herr 4 km	70:-
Ungdomar födda 1988 eller sen	50:-
Ungdomar 2,5 km och 1,5 km	35:-

Anmälan göres på PG 10 79 78-9, Persnäs AIF, Ölandsjoggen, senast 21/7.  
Ange namn, adress, klass och klubbtilhörighet. Upplysningar på kansliet  
0485/251 59. Kansliet öppet mellan 8-12 mån-fre, och genom vår hemsida  
[www.paif.nu](http://www.paif.nu) Minnesplaketter till alla som deltar.



*Eksjö Södra Idrottsklubb*



arrangerar följande tävlingar  
under 2009

**29 maj EKSJÖ STADSLOPP**

25 ÅRS-JUBILEUM

**9 aug RÄNNEBORGSSPELEN**

Upplysningar

Roland Gustafsson, tel. 0381/61 15 00



# Välkommen till BLODOMLOPPET i Jönköping 19 aug 2009



**Hovslätts IK har äran att för tolfte gången i rad tillsammans med Blodcentralen arrangerar Blodomloppet i Jönköping.**

**Alla är välkomna.** Första start går kl 18.30 vid idrottsplatsen Ryhov där även målet är. Du kan välja mellan att gå, lunka eller springa 5 eller 10 km med klassindelning för damer och herrar. Promenadklassen är utan tidtagning. Övriga kommer att få tid och även sin målgång filmad för att senare kunna gå in på [www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se) och se sig själv eller sina kamrater springa i mål. Alla som fullföljer får T-shirt och medalj. Prisutdelning direkt efter loppet. Anmäl er gärna i ett lag om 5 personer där en picknickkasse från ICA ingår i startavgiften. Det är valfritt inom laget att välja 5 eller 10 km. Lagdeltagarna deltar även individuellt.

**Startavgiften** 170 kr för individuell anmälan, 850 kr för lag. Registrerade blodgivare, innehavare av ICA-kort och ungdom födda 1993 eller senare erhåller 40 kr rabatt. Rabatterna kan ej kombineras. Om tre deltagare i laget är blodgivare eller innehar ICA-kort är avgiften 700 kr.

**Anmälan.** Anmäl dig eller laget direkt via vår sida [www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se) där du kan betala startavgiften med kort. Vill du hellre betala via PlusGiro? skall betalningen vara oss tillhanda på PG nr: 71 91 04-2 senast 3 aug. Uppge alltid det order-nr. du fick vid anmälan. Du kan också använda det förtryckta inbetalningskortet i inbjudan. Efteranmälan kan göras fr.o.m. den 4 aug fram till en timma före start på startplatsen mot en förhöjd avgift på 60 kr. **Lag kan EJ efteranmälas.** Vill du göra ändringar (t.ex. byta klass) i en anmälan kan det göras via e-post: [hik.fridrott@tele2.se](mailto:hik.fridrott@tele2.se) utan avgift t.o.m. 13 aug. Fr.o.m. den 14 aug tar vi ut en avgift på 50 kr för ändringar.

**Nummerlappen** hämtar du på Intersport A6 fre 14 aug kl.15.00 - 20.00. Du kan även hämta ut den på startplatsen tävlingsdagen kl. 15.00 -17.30.

All information om loppet finns på [www.blodomloppet.se](http://www.blodomloppet.se)

Du kan även ringa Blodomloppets servicetelefon 036-31 05 47 eller Hovslätts IK kansli, 036-753 49 kl 09.00-15.00. (OBS är inte alltid bemannad.)

**Blodcentralen**  
[www.geblod.nu](http://www.geblod.nu)



**Boka 15 juli 2009**

Då är det dags för

## **KALMAR SOMMARSPEL**

En nationell tävling med senior- och ungdomsklasser.

***Kalmar SK - Friidrott***

## **FÖRTJÄNSTUTMÄRKELSER I FRIIDROTT FÖR LEDARARBETE**

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

SMÅLANDS FRI-IDROTTSFÖRBUND UTDELAR FÖR-  
TJÄNSTNÅL I SILVER OCH GULD + FÖRTJÄNSTPLAKETT.  
BEGÄR UPPLYSNINGAR AV SMÅLANDS FIF.



## NYA TRÅDDRAGARRUNDAN

**Söndagen den 6 sept -09  
vid Töllstorpshallen i Gnosjö**

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

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

**Anmälan: Senast fredagen den 28 augusti till:  
Gnosjö FK, Fritidsvägen, 335 32 Gnosjö  
Fax 0370/926 70**

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

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

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

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

**VÄLKOMNA ALLA "LÅNGSKUBBARE"  
till den 42:a Tråddragarrundan!**

**Gnosjö Friluftsklubb**



Rekv. från Smålands FIF, Kungshallsvägen 10, 382 43 NYBRO  
**Jubileumsskriften 1955-04. Äldre statistik etc.**

Föreningar och enskilda somvill komplettera sitt arkiv.

### ÖNSKAR DU BESTÄLLA?

JUBILEUMSSKRIFT Smålands FIF 1955-04.....	50:-
Smål. FIF:s KALENDER tid. årgångar .....	5:-
SMÅLANDS-BÄSTA 1978 o tid. ....	5:-
SMÅLANDS-BÄSTA senare än 1978.....	15:-
ÅRSBERÄTTELSE.....	10:-
100-bästa genom tiderna M + K .....	50 + 50:-
50-bästa inomhus genom tiderna.....	50:-
DM-medaljörer genom tid. arena o väg, MS/KS/MJ.....	75:-/st. alla 200:-
DM-medaljörer genom tiderna, terräng.....	100:-

## 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), [sporten@jkpg.sr.se](mailto:sporten@jkpg.sr.se)

### **RADIO KRONOBERG**

Box 62, 351 03 Växjö, tel. 0470/72 60 50, Fax 72 60 60  
[www.sr.se/kronoberg](http://www.sr.se/kronoberg), [sporten@kron.sr.se](mailto:sporten@kron.sr.se)

### **RADIO KALMAR**

391 83 Kalmar, tel. 0480/45 80 00, Fax 295 55  
[www.sr.se/kalmar](http://www.sr.se/kalmar), [sport@kalm.sr.se](mailto:sport@kalm.sr.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 (stor som ett SM eller liten som en klubbävling) skall arrangören sammanställa en fullständig resultatlista för tävlingen.

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

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

## RESULTATLISTA FÖR TÄVLING SKALL SNARAST

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

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

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

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

- **Bo Björkholm**, Skorstensgatan 112, 393 63 KALMAR  
kalmarbo@telia.com (**Veteraner M/K 35 o. äldre, arena**)
- **Kettie Gustavsson**, Ö.infarten 2, 360 53 SKRUV, Fax: 0478/202 51,  
kettie.gustavsson@swipnet.se (**Alla åldersklasser**)
- **Allan Henriksson**, Svartorp, 560 28 LEKERYD, Fax: 036/810 18,  
allan.henriksson@swipnet.se (**Marathon o Halvmarathon**)
- **Stefan Holst**, Havsörnsgatan 107, 5tr, 556 11 JÖNKÖPING,  
holststefan@hotmail.com (**Ungdom P/F13 och P/F12**)

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

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

# REGLER FÖR SANKTION

## och hur olika tävlingar anses sanktionerade.

Enligt styresbeslut 12 dec 1985 gäller följande för att TÄVLING skall vara sanktionerad (Så att distriktsrekord kan noteras ex.vis).

TÄVLINGAR som är sanktionerade genom Smålands Fri-Idrottsförbund:  
Arenatävling/inomhustävling:

**S.k. distriktstävling** (Kan vara deltagare från hela landet), olika åldersklasser. Under denna rubrik även mindre distriktstävlingar etc. Sanktion sökes skriftligt med angivande av tävlingsdatum, klasser, grenar, m.m. hos tävlingskommittén:

Anders Andersson, St. Skog, 333 43 Skeppshult, Tel 0371/212 61, 330 66, 073/962 83 87

Sanktionsavgift 100:-, som insändes medelst det inbetalningskort som medföljer sanktionsbeviljandet. OBS! att detta gäller även ifall ni vill arrangera en större inomhustävling med ungdomsklasser, juniorer och seniorklasser.

Under denna rubrik sökes alltså alla tävlingar som ni vill ha sanktionerade för att eventuella rekord skall gälla etc.

**Ungdomstävling.** I fall förening vill anordna ungdomstävling lite mera internt - men som dock är öppen för andra än klubbens egna aktiva, kan den sanktioneras genom att ni söker sanktion. Detta gäller både utom- och inomhus. Ingen sanktionsavgift för denna tävlingsform, som räknas som propaganda/rekryteringstävling. Detta gäller för tävling med ungdom 17 och under, och rekord i dessa åldersgrupper kan godkännas. Äldre aktiva kan delta "utom ungdomstävlingen" men rekord kan inte godkännas. Då måste tävlingen vara sanktionerad enligt ovan för äldre.

**DM/UDM/VDM - arrangemang** = ingen sanktionsavgift.

**LM, kommuns- o kretsmästerskap** kan anordnas, men skall för att gälla såsom sanktionerad tävling, där rekord kan sättas, sanktionsanmälas! Till tävlingskommittén, adr. som ovan. Ingen sanktionsavgift.

### **Väg/terrängtävling NAT och - DISTRIKTS**

Här sanktioneras tävlingar med över 200 deltagare ind. (50 stafettlag) av Svenska Friidrottsförbundet (Central sanktion) och övriga av Smålands Friidrottsförbund. (Distriktssanktion). Sanktionsansökningar skall vara inne senast 31 okt och de till Sv. FIF skall gå genom Smålands FIF för till- eller avstyrkande. Sanktionsavgifter är alltid viss procent på anmälningsavgifterna för fullföljande i loppet.

**Anm. Sanktion/anmälan göres 10 dagar innan tävling (senast).**

**Övriga tävlingar** som anordnas betraktas såsom klubbtävlingar och matcher. Resultat från sådana arenatävlingar kan räknas till årsstatistik och till "poängjakten" inom Smålands distrikt, men ej godkännas som Smålandrekord.

# PM för DM-tävlingar

Mästerskap för Smålands distrikt arrangeras varje år.

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

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

## UTLYSNING/INBJUDAN

Arrangör skall sända inbjudan ca en månad innan tävlingsdagen till föreningar klassade **AKTIVA A** (se sid. 15-17) och vid terräng-DM, 10.000m, 5.000m, maraton och halvmaraton även till föreningar klassade såsom **AKTIVA B** (se sid. 20-23).

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

## ANMÄLAN

Till DM-tävling skall göras skriftligt och vara arrangör tillhanda senast tio dagar före tävlingsdagen. Dock skall anmälan som är poststämplad minst elva dagar före tävlingsdag godkännas. EFTERANMÄLAN mot dubbel avgift, kan godkännas av arrangören.

## PRISER

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

**Vid inoff DM: UDM** = Smålands FIF:s medalj i guld, silver och brons till segrare, resp. tvåa och trea. **VDM** = Smålands FIF:s medalj i guld, silver och brons till segrare resp. tvåa och trea. **DM/UDM FÖR KLUBBLAG** = Smålands FIF spec. medalj i guld, silver och brons till samtliga deltagare finaldagen till resp. 1-a, 2-a och 3-e lag. I ev. B-finaler vid de inoff DM-en (t.ex. UDM/KLUBBLAG) utdelas Smålands FIF:s diplom till de främsta lagen.

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 DM/UDM för klubbtag, där Smålands FIF står för priskostnaden).

OBS: Om DM-arr. gått med förlust kan ekonomiskt bidrag sökas hos Smålands FIF enligt styrelsebeslut



## ANMÄLNINGSavgIFTER

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

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

16 år o äldre= 50:–

15 år o yngre= 30:–

### **Arena 10.000 m, Terräng, Hel- o halvmarathon**

16 år o äldre= 70:–

15 år o yngre= 30:–

### **Stafetter**

16 år o äldre för lag= 120:–

15 år o yngre= 100:–

### **Mångkamp**

16 år o äldre= 120:–

15 år o yngre= 60:–

### **UDM klubbtag**

100:- per lag (till Smålands FIF)

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

### **OBS!**

När DM/VDM är inlagt i annan tävling. (Marathon, Halvmarathon) gäller att man särskilt kan anmäla sig till DM och inte behöver deltaga i och få plac. i loppet i övrigt. Om man deltagar i loppet i övrigt är man dock med i DM/VDM automatiskt ifall man är anmäld för en förening som är ansluten till Svenska FIF/Smålands FIF. Arrangör får innan tävlingen kolla upp detta och "märka" varje deltagare med klass/klasser (Veteran är automatiskt med även i seniorklass enl. Smålands FIF:s särskilda beslut).

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

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

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

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

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

## RESULTATLISTA

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

### Se Minneslista för resultatlistor här i kalendern.

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

## TÄVLINGSJURY OCH SMÅLANDS FIF:S REPRESENTANT

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

## OBS! ANGÅENDE ÖVERBLIVNA DM-TECKEN OBS!

Överblivna DM-tecken får återsändas till Sm FIF:s, Medaljombud - Ove Davidsson, Svengårdsv. 25, 342 34 ALVESTA - varefter förbundet avräknar dessa vid faktura på utsända DM-priser. **OBS! Medsänd därvid alltid resultatlista (inom 7 dagar).**

## UTLÄNDSK MEDBORGARE

som tävlar för Smålandsklubb äger rätt att delta i JDM 19 och UDM, under förutsättning att vederbörande äger rätt att delta i annan sanktionerad tävling. För DM M/K och JDM M/K 22 gäller dock motsvarande regel som för SM, som betyder vistelse i Sverige 2 år.

## ÖVRIGA BESTÄMMELSER

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

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

# GRENAR OCH KLASSER DM, JDM, UDM och VDM 2009

## UTOMHUS

### 19 APRIL. DM, JDM, UDM, VDM I TERRÄNG

Endagsarr. Åldersbundet utom i sen. M/K, arr: Oskarshamns SK

M/K, P/F19, P/F17, P/F16, P/F15, P/F14 och VET = 4000m

P/F13, P/F12 = 2000m

P/F11, P/F10 ("mini-DM") = 1000m

Lagtävling. (3-manna "automatiskt") I P/F 17-16, 15-14, 13-12 gemensam lagtävling.

Ingen lagtävling i P/F 11 o 10.

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

De som springer samtidigt 4000m räknas "dubbelt" = i egen åldersklass + seniorer.

### 16 MAJ. UDM 17, 16, 15 + JDM 19. DAG 1

Arr: Skruvs IF (Inlagt i Marknadsspelen)

P/F 19/17/16: 200m, 400m, 800m, 100/110m häck, höjd, tresteg, kula, diskus

P/F 15: 300m, 800m, 80/100m häck, höjd, tresteg, diskus, kula

P/F 17/15: Stafett 3x800m

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

### 31 MAJ. UDM 17, 16, 15 + JDM 19. HINDER

Arr: Wärnamo SK (Inlagt i WSK-Spelen)

P/F19, P/F17, P/F16, P/F15: 1500/2000m hinder

### 6 JUNI. DM I STAFETT

Endagsarr. Arr: IFK Växjö (Inlagt i Smålands Ungdomsspel)

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

### 7 JUNI. DM, VDM 10.000M

Endagsarr. Arr. Oskarshamns SK

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

Tiderna avgörande för placering och "dubbelplacering" gäller i sen + egen åldersklass.

### 7 JUNI. UDM 17, 16, 15 + JDM 19. DAG 2

Arr: Alvesta FI (Inlagt i Virdaspelen)

P/F 19/17/16: 100m, 1500m, 300m häck, längd, stav, slägga, spjut

P/F 15: 100m, 300m häck, längd, stav, slägga, spjut

P/F 17/15: Stafett 4x100m

### **13-14 JUNI. STORA VDM**

Tvådagarsarr. Arr: Tranås AIF

Lör M/K: 100m, 800m, 300/400m hä, 2000/3000m hi, stav, längd, kula, diskus  
Sön M/K: 200m, 400m, 1500m, häck 80/100m, höjd. Tresteg, slägga, spjut,  
stafett 4x100m

I veteranstafetten måste laget innehålla minst två 50 år och äldre

### **13-14 JUNI. DM, JDM, UDM 17,16,15,14,13,12 I MÅNGKAMP**

Tvådagarsarr. Arr: Villstads GIF (Åldersbundet utom i seniorer)

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

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

P15, P14: Åttakamp (1: 100m häck, diskus, stav, spjut, 2: längd, kula, höjd, 800m)

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

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

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

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

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

### **4-5 JULI, STORA DM OCH UDM 14,13,12**

Tvådagarsarr. Arr. Vakant. (Åldersbundet utom i seniorer)

Dag 1

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

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

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

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

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

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

P/F13: 4x80m, i laget kan yngre ingå

Dag 2

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

P14: 100m, 2000m, 300m häck, stav, längd, slägga, spjut

F14: 100m, 2000m, 300m häck, höjd, tresteg, kula, diskus.

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

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

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

P/F13: 3x600m, i laget kan yngre ingå

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

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

Endagsarr. Arr ; Högby IF (Inlagt i "Ölandsspelen)

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

F19, P/F17: 3000m

P/F15: 2000m

## **8 AUGUSTI. DM, VDM HALVMARATHON**

Endagsarr. Åldersbundet utom i sen. Arr: Anderstorps OK  
M och K. M35 o.s.v. upp till M80. K35 o.s.v. upp till K75.  
Räknas "dubbelt" egen åldersklass + seniorer.

## **20 SEP. LÅNG-DM I TERRÄNG**

Endagsarr. Arr: Södra Vi IF (Inlagt i Ulfveloppet)  
M. 12.000m  
K. 8.000m  
Lagtävling Tremanna (Automatiskt)

## **3-4 OKT. DM I CASTORAMA**

Föreningars arrangemang på hemmabanor. Ej åldersbundet.  
M/K. Ind. och lag.

## **17 OKT. DM O VDM MARATHON**

Endagsarr. Arr: Växjö LK (Inlagt i Växjö Marathon)  
M och K. M35 o.s.v. upp till M80. K35 o.s.v. upp till K75.  
(Räknas "Dubbelt", egen åldersklass + sen.)

När DM/VDM är inlagt i annan tävling gäller att man särskilt kan anmäla sig till DM och inte behöver delta i och få plac. I loppet i övrigt. Om man deltar i loppet i övrigt är man dock med i DM o VDM automatiskt ifall man är anmäld för en förening som är ansluten till Svenska FIF / Smålands FIF. Arrangör skall innan tävling kolla upp detta och "märka" varje deltagare med klass/Klasser (Veteran är automatiskt med även i seniorklass enl. Smålands FIF:s särskilda beslut)

## **FÖR INOMHUS 2010 PLANERAS:**

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

2-dagars (ev. endagars). Arr: ev. Borås eller Linköping som alt. till Karlskrona?  
M/K: 60m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 60mH, höjd, stav längd, tresteg, kula.  
M/K 35-80: 800m, 3000m

### **IJDM 19 o IUDM 17, 16 + DM, IJDM 19, IUDM 17, 16, 15, 14 I MÅNGKAMP**

Tvådagarsarr.

P/F 19/17/16: 60m, 1500m, 60m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula

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

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

P17, 15, 14: 7-kamp (Dag 1: 60m, stav, längd, Dag 2: 60m häck, höjd, kula, 600m)

F17, 16, 15, 14: 5-kamp: (60m häck, höjd, kula, 600m)

### **IUDM 15, 14, 13, 12, DAG 1**

Endagarsarr.

P/F15, 14, 13, 12: 60m, 60m häck, höjd, längd, kula.

### **IUDM 15, 14, 13, 12, DAG 2**

Endagarsarr.

P/F15, 14, 13, 12: 800 m, 1000 m, stav, tresteg

### **STORA IVDM**

Endagarsarr.

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

# GRENAR OCH KLASSER VID KLUBBLAGS DM OCH UDM 2009

## DEN 19/9, ARR: VAKANT

NYTT FÖR I ÅR: Pga att kvalomgången utgått och vi kör final direkt går anmälan ej längre via SmFIF utan görs direkt till arrangören. Därav inga föränmälda lag här i Kalendern.

Istället presenteras **fjölårets resultat**:

### Män

1. IK Sisu	115
2. FI Kalmarsund	114
3. Hovslätts IK	107
4. IK Hakarpspojkarne	104
5. Tranås AIF	99
6. Alvesta FI	95
7. Eksjö Södra IK	68
8. Högby IF	65
9. OK Njudung	32

### Kvinnor

1. IK Hakarpspojkarne	99
2. Tranås AIF	83,5
3. IK Sisu	68
4. Hovslätts IK	66
5. Högby IF	65,5
6. FI Kalmarsund	65
7. Eksjö Södra IK	52

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

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

## UDM FÖR KLUBBLAG 15, 13, 11

### KVALOMGÅNGAR:

#### NORRA GRUPPEN

Omg. 1, 17 maj. Arr. Tranås AIF

Omg. 2, 23 aug. Arr. Prel. Vakant

	P15	F15	P13	F13	P11	F11
Habo FIF-04	1	1	1	1	1	1
IK Hakarpspojkarne	1	1	1	1	1	1
Hovslätts IK	1	1	1	2	1	2
Lekeryd Svarttorp SK						1
Ljungby FIK		1		1	1	2
IK Sisu			1	1		
Stensjöns IF	1				1	1
Tranås AIF FI		1	1	1	1	2
Villstads GIF		1	1	1	1	1
Wärnamo SK	1			2	1	2
Summa lag	5	6	6	10	8	13

## SÖDRA GRUPPEN

Omg.1 17 maj. Arr: Högby IF, Kalmar SK, FIK Färjestaden

Omg.2 23 aug. Arr: Vakant

	P15	F15	P13	F13	P11	F11
FIK Färjestaden				1	1	1
IK Hinden		1	1	1	1	1
Högby IF	1			1	1	1
Kalmar SK	1	1	1	2	1	2
FI Kalmarsund	1	1				
Södra Vi IF				1		
IFK Växjö	2	3	3	5	1	2
Summa lag	5	6	5	11	5	7

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

### Grenar

#### Pojkar och flickor 15

**Match 1:** 100m, 800m, 80/100m häck, längd, stav, kula, slägga

**Match 2:** 100m, 300m, 2000m, tresteg, höjd, spjut, diskus, staf. 4x100m

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

#### Pojkar och flickor 13

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

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

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

#### Pojkar och flickor 11

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

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

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



## PM för DM/UDM, KLUBBLAG

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

Varje lag ställer upp med en deltagare per gren individuellt.

I män och kvinnor får alla åldersklasser deltaga.

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

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

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

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

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

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

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

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

## ALLMÄNNA REGLER VID DM, JDM

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

### **OBS OBS - POÄNGTÄVLING - VID DM**

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



# **IFK VÄXJÖ:S ARRANGEMANG 2009**

**VÄXJÖLOPPET**  
1 maj

**VÅR RUSSET**  
11 maj

**SMÅLANDSSPELEN**  
6 juni

**STORA USM**  
14-16 augusti

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

IFK Växjö, Box 3007, 350 33 VÄXJÖ  
Tel. 0470-161 16, Fax. 0470-103 56  
Mail: [info@ifkvaxjo.se](mailto:info@ifkvaxjo.se)  
Hemsida: [www.ifkvaxjo.se](http://www.ifkvaxjo.se)



# GÖTALANDSCUPEN

Match 1 = 21 maj, match 2 = 22 aug. Hemsida: [Gotalandsregionen.tjalve.nu](http://Gotalandsregionen.tjalve.nu)

## DIV. 1 Kvinnor

### **FI Kalmarsund**

GOLF Tjalve lag 1  
Motala AIF  
IF Udd (arr 1)  
IFK Trelleborg  
Åhus FK

## Arr 2 ej klar för:

Div 1 Kvinnor  
Div 3 Män  
Div 3 Kvinnor

## DIV. 2 Män

### **FI Kalmarsund**

Högby IF  
Vittsjö GIK  
Eslövs AIK  
IF Udd  
IK Orient  
Arr. se: Div. 2 K.

## DIV. 2 Kvinnor

### **Hovslätts IK**

IK Orient  
**IK Sisu**  
Mariestads AIF (arr 2)  
IK Norrköping (arr 1)  
Göteborgs KIK

## DIV. 3 N:a. Män

Finspångs AIK (arr 1)  
Linköpings GIF  
Brattås CK  
**Hovslätts IK**  
Klippans FK

## DIV. 3 N:a. Kvinnor

GOLF Tjalve lag 2  
Finspångs AIK (arr 1)  
Linköpings GIF  
**Tranås AIF FI**  
**Villstad GIF**  
IK Ymer  
IK Kville

# SVENSKA FRIIDROTTSCUPEN MED LAG-SM

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

## **LAG-SM**

Arr: Hammarby IF den 1 juli

## **MÄN**

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

## **KVINNOR**

Ullevi FIK  
**IFK Växjö**  
Hässelby SK  
Spårvägens FK  
Kvalificerat lag från grupp A  
Kvalificerat lag från grupp B

## **SVENSKA CUPEN, KVALMATCHER**

Grupp B Arr: IK Hakarpspojkarne den 21 maj

## **MÄN**

Mölnåls AIK (fr. Lag-SM)  
**IFK Växjö**  
Alingsås IF  
**IK Hakarpspojkarne**  
**IK Sisu**  
GOLF Tjalve (fr. Götalandscupen Div 1)

## **KVINNOR**

IF Göta (fr. Lag-SM)  
IFK Helsingborg  
Eslövs AI  
**IK Hakarpspojkarne**  
Mölnåls AIK  
IFK Lund (fr. Götalandscupen Div 1)

# HÄCKREGLER

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

A	B	C	D	E	F	G
m		cm		m	m	m
60	M, M22	106,7	5	13,72	9,14	9,72
60	P19	100,0	5	13,72	9,14	9,72
60	P17	91,4	5	13,72	8,90	10,68
60	P15, P14, K, K22, F19	84,0	5	13,00	8,50	13,00
60	F17	76,2	5	13,00	8,50	13,00
60	F15, F14	76,2	5	12,00	8,00	16,00
60	P13, P12, F13, F12	76,2	6	11,75	7,65	10,00
80	F15, F14	76,2	8	12,00	8,00	12,00
100	K, K22, F19, P15, P14	84,0	10	13,00	8,50	10,50
100	F17, F16	76,2	10	13,00	8,50	10,50
110	M, M22	106,7	10	13,72	9,14	14,02
110	P19	100,0	10	13,72	9,14	14,02
110	P17	91,4	10	13,72	8,90	16,18
300	P19	91,4	7	45,00	35,00	45,00
300	P15,F15,F19,F17,P14,F14	76,2	7	45,00	35,00	45,00
400	M, M22	91,4	10	45,00	35,00	40,00
400	K, K22	76,2	10	45,00	35,00	40,00
300	P17	84,0	7	45,00	35,00	45,00

# HÄCKREGLER FÖR VETERANER

60	M35	99,1	5	13,72	9,14	9,72
60	M40-M45	99,1	5	13,72	9,14	9,72
60	M50-M55	91,4	5	13,00	8,50	13,00
60	M60-M65	84,0	5	16,00	8,00	12,00
60	M70-M75	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-K45	76,2	5	12,00	8,00	16,00
60	K50-K55	76,2	5	12,00	7,00	20,00
60	K60+	68,6	5	12,00	7,00	20,00
80	K40-K45	76,2	8	12,00	8,00	12,00
80	K50-K55, M70-M75	76,2	8	12,00	7,00	19,00
80	K60+, M80+	68,6	8	12,00	7,00	19,00
100	M50-M55	91,4	10	13,00	8,50	10,50
100	K35	84,0	10	13,00	8,50	10,50
100	M60-M65	84,0	10	16,00	8,00	12,00
110	M35	106,7	10	13,72	9,14	14,02
110	M40-M45	99,1	10	13,72	9,14	14,02
300	M60-M65, K50-K55	76,2	7	50,00	35,00	40,00
300	M60+, M70+	68,6	7	50,00	35,00	40,00
400	M35-M45	91,4	10	45,00	35,00	40,00
400	M50-M55	84,0	10	45,00	35,00	40,00
400	K35-K45	76,2	10	45,00	35,00	40,00

Anm 1. På häckhöjderna gäller en tolerans på plus/minus 0.3 cm. Ex: På 40 m för M22 skall den verkliga häckhöjden hålla sig inom 106.4-107.0 cm.

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

## REDSKAPSVIKTER

Klass	Kula kg	Diskus kg	Slägga kg	Spjut g	Boll g	Vikt kg
M, M22	7.26	2.0	7.26	800	–	15.0
P19	6.0	1.75	6.0	800	–	–
P17	5.0	1.5	5.0	700	–	–
P14, 15	4.0	1.0	4.0	600	–	–
P12, 13	3.0	0.6	3.0	400	300	–
K, K22, F19	4.0	1.0	4.0	600		
F17	3.0	1.0	4.0	600	–	–
F14, 15	3.0	0.6	3.0	400	–	–
F12, 13	2.0	0.6	2.0	400	300	–
OBS Tillägg. Praxis för Smålands distrikt:						
P10-11	2.0	0.6	2.0	400	300	–
F10-11	2.0	0.6	2.0	400	300	–

## REDSKAPSVIKTER FÖR VETERANER

M35-M45	7.26	2.0	7.26	800	–	15.88
M50-M55	6.0	1.5	6.0	700	–	11.34
M60-M65	5.0	1.0	5.0	600	–	9.08
M70-M75	4.0	1.0	4.0	500	–	7.26
M80+	3.0	1.0	3.0	400	–	5.45
K35-K45	4.0	1.0	4.0	600	–	9.08
K50-K55	3.0	1.0	3.0	500	–	7.26
K60-K75	3.0	1.0	3.0	400	–	5.45
K80+	3.0	0.75	3.0	400	–	5.45

# Victorialoppet

## Victoriajoggen och Lilla Victorialoppet

### Borgholm-Öland

### 15 juli 2009

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

**- Spring för Kung och Fosterland -**

IFK BORGHOLM  
0485-10095, fax 0485-12101  
[ifkborgholm@telia.com](mailto:ifkborgholm@telia.com)  
i samarbete med tidningen ÖSTRAN

# STOR-GRABB/TJEJ – MÄRKET

Förtjänstmärket för aktiva. Instiftat av Smålands IF 1933.

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



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

Max 15 poäng pr år

Max 8 p per år

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

# DEN 31 DEC. 2008 GÄLLANDE SMÅLANDSREKORD I FRIDROTT MÅN

100 m	10,48	Christofer Ohlsson	IFK Växjö	1999
200m	21,11	Anders Faager	Wärmamo SK	1972
400 m	46,29	Anders Faager	Wärmamo SK	1972
800 m	1,48,75	Patrik Johansson	IFK Växjö	1992
1000 m	2,20,98	Patrik Johansson	IFK Växjö	1993
1500 m	3,40,91	Patrik Johansson	IFK Växjö	1993
1 mile	4,01,72	Patrik Johansson	IFK Växjö	1994
3000 m	7,59,20	Kent Claesson	Skillingaryds FK	1999
5000 m	13,31,54	Kent Claesson	Skillingaryds FK	1998
10000	28,53,6	Nils-Bertil Kallrön	Västerviks IF	1973
Halvmarathon	1,05,11	Kent Claesson	Skillingaryds FK	1996
Maraton	2,17,19	Carl-Johan Olofsgård	Södra Vi IF	1991
Hinder 3000 m	8,34,89	Henrik Ahnström	Brittatorps TK	2005
Häck 110 m	13,89	Ulf Söderman	IK Hakarpspojarna	1987
Häck 400 m	52,44	Frans Hällqvist	Skrups IF	1991
Höjd	2,22	Stefan Karlsson	IK Sisu	1981
Stav	5,75	Peter Widén	IFK Växjö	1991
Längd	7,62	Peter Widén	IFK Växjö	1987
Tresteg	15,30	Paul Lundberg	IFK Växjö	1984
Kula (7,26 kg)	19,74	Kristian Pettersson	IFK Växjö	1994
Diskus (2,0 kg)	62,58	Kristian Pettersson	IFK Växjö	1994
Slägg (7,26 kg)	75,78	Per Karlsson	IFK Växjö	2000
Spjut (800 g)	76,16	Andreas Wulff	IFK Växjö	2005
Vikt	21,76	Per Karlsson	IFK Växjö	1993
Tiokamp	8.040e	Nicklas Wiberg	FI Kalmarsund	2008
Stafett 4x100 m	41,36	IFK Växjö (Daniel Gyuricsko, Björn Gunnarsson, Joakim Larsson och David Nilnor)		1990
Stafett 4x200 m	1,28,2	Wärmamo SK (Stefan Norder, Curt Johansson, Sven-Olof Bystedt och Anders Faager)		1989



Stafett 4x400 m	3,14,4	Wärmamo SK (Sven-Olof Bystedt, Joel Svensson, Curt Johansson, Anders Faager)	1971
Stafett 4x800 m	7,29,25	IFK Växjö (Stefan Pettersson, Lars Pettersson, Magnus Sjövik, Patrik Johansson)	1991
Stafett 4x1500 m	15,33,50	IFK Växjö (Frederic Karlsson, Kent Claesson, Mikael Anderson, Patrik Johansson)	1993
Stafett 1000 m	1,54,7	IFK Växjö (Owe Jonsson, Stefan Barck, Tore Hedner, Carl-Gustaf Johansson)	1961
Staf 4x100 m (D-lag)	42,83	Robert Eliasson, Noah Likhaya, Michael Silander, David Nilnor	1991
Staf 4x400 m (D-lag)	3,24,10	Jerker Asplund, Jan-Ake Karlsson, Magnus Gustavsson, Frans Hallqvist	1992
Stafett 1000 m (D-lag)	1,55,7	Lars Åke Norberg, Joel Svensson, Curt Johansson, Anders Faager	1971
<b>INOMHUS</b>			
60 m	6,81	Tobias Karlsson	1998
200 m	21,71	Christoffer Ohlsson	2002
400 m	48,89	Tobias Karlsson	1998
800 m	1,50,14	Tobias Karlsson	1994
1500 m	3,45,95	Patrik Johansson	1994
1 mile	4,15,5	Kent Claesson	1997
3000 m	7,48,44	Peter Fallénius	1988
Häck 60 m	7,80	Kent Claesson	1997
Höjd	2,21	Ulf Söderman	1987
Stav	5,70	Stefan Karlsson	1981
Längd	7,48	Peter Widén	1996
Tresteg	14,91	Fredrik Ahlström	1989
Kula	18,22	Urban Håkansson	1989
Vikt	18,67	Kristian Pettersson	2001
Sjukamp	5,685e	Robert Melin	2007
Stafett 4x200 m	1,29,53	Nicklas Wiberg	2007
		IFK Växjö (Daniel Gyuricsko, Björn Gunnarsson, Joakim Larsson, David Nilnor)	1991
		IFK Växjö	1998
		IFK Växjö	2002
		IFK Växjö	1998
		IFK Växjö	1994
		IFK Växjö	1994
		Skillingaryds FK	1997
		OK Njudung	1988
		Skillingaryds FK	1997
		IK Hakarpspojkarna	1987
		IK Sisu	1981
		IFK Växjö	1996
		IFK Växjö	1989
		IFK Växjö	1989
		IFK Växjö	2001
		Bottnaryds IF	2007
		FI Kalmarsund	2007

**KVINNOR**

100 m	11,48	Carolina Klüft	IFK Växjö	2004
200 m	22,98	Carolina Klüft	IFK Växjö	2003
400 m	53,17	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
800 m	2,04,48	Monica Magnusson	Jönköpings AIF	1986
1500	4,10,72	Johanna Nilsson	Högbý IF	2003
1 mile	4,54,13	Annika Fasth	IFK Växjö	1994
3000 m	9,01,01	Ida Nilsson	Högbý IF	2006
5000 m	15,33,18	Ida Nilsson	Högbý IF	2004
10000 m	33,37,65	Malin Öhrn	IFK Växjö	2002
Halvmarathon	1,14,34	Monica Signahl	IFK Växjö	1991
Marathon	2,42,27	Monica Signahl	IFK Växjö	1991
Hinder 3000 m	9,39,24	Ida Nilsson	Högbý IF	2006
Häck 100 m	13,15	Carolina Klüft	IFK Växjö	2005
Häck 400 m	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	15,02	Carolina Klüft	IFK Växjö	2005
Diskus	52,20	Ulla Buuts	Jönköpings AIF	1974
Slägga	62,15	Rebecka Kvist	Alvesta FI	2007
Spjut	54,12	Anna Wessman	IFK Växjö	2008
Sjukamp	7,032 e	Carolina Klüft	IFK Växjö	2007
Stafett 4x100 m	45,62	IFK Växjö (Stina Smibacker, Carolina Klüft, Emma Magnusson, Ulrika Johansson)		2007
Stafett 4x200 m	1,42,56	Hovslätts IK (Karin Wibring, Eva Johansson, Anneli Wahl, Ann Axelsson)		1982
Stafett 4x400 m	3,38,92	IFK Växjö (Emma Magnusson, Ulrika Johansson, Stina Smibacker, Carolina Klüft)		2007
Stafett 4x800 m	9,02,53	IFK Växjö (Annica Gunnarsson, Annika Fasth, Malin Johansson, Annette Karlsson)		1993

Stafett 3x1500 m 13,57,43  
Stafett 1000 m 2,12,42

IFK Växjö (Malin Öhrn, Hanna Holst, Jessica Gyffe)  
IFK Växjö (Janna Abrahamsson, Linda Hansson, Linda Flygare,  
Jenny Järgren)

2002  
1993

Staf 4x100 m (D-lag) 48,12  
Staf 4x400 m (D-lag) 4,21,41  
Stafett 1000 m (D-lag) 2,15,0

Hanna Adriansson, Ida Carlsson, Rebecca Moyo, Gabriella Nykvist  
Åsa Ahlstrand, Jenny Kjellman, Malin Johansson, Camilla Benjaminsson  
Eva Johansson, Chatrin Landholm, Ann Fransson och Vanja Davidsson

2008  
1992  
1978

## INOMHUS

60 m 7,40  
200 m 24,12  
400 m 52,98  
800 m 2,07,50  
1500 m 4,19,86  
1 mile 4,32,49  
3000 m 9,06,61  
Häck 60 m 8,19  
Höjd 1,93  
Stav 4,40  
Längd 6,92  
Tresteg 14,12  
Kula 14,64  
Femkamp 4,948 e

Carolina Klüft  
Carolina Klüft  
Carolina Klüft  
Johanna Nilsson  
Anette Karlsson  
Johanna Nilsson  
Johanna Nilsson  
Carolina Klüft  
Carolina Klüft  
Linda Berglund  
Carolina Klüft  
Camilla Johansson  
Malin Strand  
Carolina Klüft

IFK Växjö  
IFK Växjö  
IFK Växjö  
Höby IF  
IFK Växjö  
Höby IF  
Höby IF  
Höby IF  
IFK Växjö  
IFK Växjö  
IFK Växjö  
IFK Växjö  
IFK Växjö  
IFK Växjö  
IFK Växjö  
IFK Växjö

2005  
2003  
2008  
2000  
1992  
2003  
2006  
2003  
2005  
2005  
2007  
2004  
2000  
1990  
2005

## MÄN Juniorer (högst 22 år)

100 m 10,48  
200 m 21,26  
400 m 47,40  
800 m 1,48,75  
1500 m 3,40,91  
5000 m 13,45,23  
Hinder 2000 m (91,4) 5,33,00

Christofer Ohlsson  
Leif Jonsson  
Jeffrey Pedersen  
Patrik Johansson  
Patrik Johansson  
Henrik Ahnström  
Henrik Skoog

IFK Växjö  
Habo IF  
Eksjö Södra IK  
IFK Växjö  
IFK Växjö  
Brittatorps TK  
Villstads GIF

1999  
1987  
1995  
1992  
1993  
2003  
2000

Häck 110 m (106,7)	14,11	Ulf Söderman	IK Hakarpspojkarne	1985
Häck 400 m (91,4)	52,44	Frans Hällqvist	Skruvns IF	1991
Höjd	2,20	Stefan Karlsson	IK Sisu	1980
Stav	5,60	Peter Widén	IFK Växjö	1989
Längd	7,62	Peter Widén	IFK Växjö	1987
Tresteg	15,15	Urban Håkansson	IFK Växjö	1988
Kula	18,69	Bengt Bendéus	IFK Växjö	1966
Diskus	56,44	Kristian Pettersson	IFK Växjö	1993
Slägga	65,72	Per Karlsson	IFK Växjö	1989
Sjöt	74,41	Nicklas Wiberg	FI Kalmarsund	2007
Tiokamp	7.883 e	IFK Växjö (Daniel Gyuricsko, Björn Gunnarsson, Joakim Larsson, David Nilinor)	FI Kalmarsund	2006
Stafett 4x100 m	41,36			1990
Stafett 4x400 m	3,17,95	IFK Växjö (Gert Jönsson, Michael Ericson, Paul Lundberg, Mikael Johansson)		1981
Stafett 3x800 m	5,40,97	Eksjö Södra IK (Anders Johansson, Björn Ahlepil, Jacob Cedertun)		1999

## KVINNOR Juniorer (högst 22 år)

100 m	11,48	Carolina Klüft	IFK Växjö	2004
200 m	22,98	Carolina Klüft	IFK Växjö	2003
400 m	53,17	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
800 m	2,04,48	Monica Magnusson	Jönköpings AIF	1986
1500 m	4,10,72	Johanna Nilsson	Högy IF	2003
3000 m	9,15,1	Jessica Carlberg	Oskarshamns SK	1998
5000 m	15,51,17	Jessica Carlberg	Oskarshamns SK	1998
Hinder 2000 m	6,35,30	Ida Nilsson	Högy IF	2001
Häck 100 m (84,0)	13,15	Carolina Klüft	IFK Växjö	2005
Häck 400 m (76,2)	57,54	Erica Martensson	IFK Växjö	2001
Höjd	1,94	Carolina Klüft	IFK Växjö	2003
Stav	4,20	Linda Persson	IFK Växjö	2003
Längd	6,97	Carolina Klüft	IFK Växjö	2004

Tresteg	13,87	Carolina Klüft	IFK Växjö	2004
Kula	15,02	Carolina Klüft	IFK Växjö	2005
Diskus	48,00	Hanna Erlandsson	Hovslätts IK	2008
Slägga	61,43	Rebecka Kvist	Alvesta FI	2005
Spjut	54,12	Anna Wessman	IFK Växjö	2008
Sjukamp	7 001e	Carolina Klüft	IFK Växjö	2003
Stafett 4x100 m	47,39	IFK Växjö (Linda Flygare, Linda Hansson, Jenny Järgren, Johanna Henriksson)		1993
Stafett 4x400 m	3,56,8	Jönköpings AIF (Eva Junefäll, Maritha Larsson, Karin Bertilsson, Kristina Bertilsson)		1975
Stafett 3x800 m	6,57,93	IFK Växjö (Jessica Gyffe, Jessica Gunnarsson, Erica Mårtensson)		1998

## MÄN Juniorer (högst 19 år)

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

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

## KVINNOR Juniorer (högst 19 år)

100 m	11,69	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
200 m	23,71	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
400 m	53,17	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
800 m	2,04,48	Monica Magnusson	Jönköpings AIF	1986
1500 m	4,17,99	Johanna Nilsson	Högy IF	2001
3000 m	9,15,1	Jessica Carlberg	Oskarshamns SK	1998
Hinder 2000 m (76,2)	6,59,06	Ida Nilsson	Högy IF	2000
Häck 100 (84,0)	13,33	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
Häck 300 m (76,2)	41,22	Carolina Klüft	IFK Växjö	2000
Höjd	1,92	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
Stav	4,12	Angelica Bengtsson	IFK Växjö	2008
Längd	6,48	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
Tresteg	12,51	Kajsa Levin	Tranås AIF	2002
Kula (4,0)	14,29	Malin Strand	IFK Växjö	1990
Diskus (1,0)	48,00	Hanna Erlandsson	Hovslätts IK	2008
Slägga (4,0)	55,12	Rebecka Kvist	Alvesta FI	2002
Spjut (600)	54,12	Anna Wessman	IFK Växjö	2008
Sjukamp	6,542e	Carolina Klüft	IFK Växjö	2002
Stafett 4x100 m	47,59	IFK Växjö (Ulrika Johansson, Linda Hansson, Jenny Järgren, Johanna Henriksson)	IFK Växjö	1992
Stafett 3x800	7,04,2	IFK Växjö (Annelie Persson, Marie Johansson, Ingela Karlsson)		1983
Stafett 1000 m	2,12,42	IFK Växjö (Janna Abrahamsson, Linda Hansson, Linda Flygare, Jenny Järgren)		1993
Stafett 1000 m (D-lag)	2,15,78	Åsa Steen, Johanna Henriksson, Linda Hansson, Jenny Järgren		1992

## POJKAR 17 (högst 17 år)

100 m	Leif Jonsson	10,63	Habo IF	1987
200 m	Leif Jonsson	21,26	Habo IF	1987
400 m	Leif Jonsson	47,92	Habo IF	1987
800 m	Johan Svensson	1,53,08	FIK Kalmarsund	2006
1500 m	Patrik Johansson	3,54,03	Brittatorps TK	1989
3000 m	Kent Claesson	8,31,30	Skillingaryds FK	1988
Hinder 2000 m (91,4)	Jacob Cedertun	5,47,76	Eksjö Södra IK	1999
Häck 110 m (91,4)	Anton Barck	14,72	IFK Växjö	2004
	Marcus Nilsson		Höby IF	2008
Häck 300 m (84,0)	Erik Lundvik	38,42	IFK Växjö	2002
Höjd	Mikael Kronqvist	2,04	Tranås AIF	1980
	Johnny Granath		Hovslätts IK	1982
Stav	Marcus Fransson	4,82	IFK Växjö	1989
Längd	Fredrik Joabsson	7,39	Skrufs IF	1989
Tresteg	Martin Joabsson	14,11	Skrufs IF	1991
	Mattias Olander		Höby IF	2008
Kula (5,0)	Emil Svensson	17,97	IFK Växjö	2006
Diskus (1,5)	Erik Romberg	55,83	Höby IF	2007
Släggå (5,0)	Stefan Kvist	68,08	Alvesta FI	2004
Spjut (700)	Niklas Jutterdahl	64,06	Södra Vi IF	1989
Tiokamp	Nicklas Wriberg	8,686 e	FIK Färjestaden	2002
Stafett 4x100 m	IFK Växjö (Odd Wiking, Anton Barok, Erik Karlsson, Erik Lundvik	43,95		2002
Stafett 1000 m	FIK Kalmarsund (Camilo Karlström, Adam Björling, Anders Nihlstedt, Johan Svensson)	2,01,47		2006
Stafett 3x800 m	FIK Kalmarsund (Camilo Karlström, Anders Nihlstedt, Johan Svensson)	6,01,58		2006
Staf. 4x100 m (D-lag)	Mikael Storm, Didrik Andersson, Johan Lindh, Dennis Carlsson	43,41		2007
<b>FLICKOR 17 (högst 17 år)</b>				
100 m	Anette Broselid	11,86	FIK Färjestaden	2004

62	200 m	24,07	Anette Broselid	FIK Färjestaden	2004
	400 m	55,35	Elin Wiik	Sommenbygdens SK	2002
	800 m	2,06.41	Anette Karlsson	IFK Växjö	1986
	1500 m	4,21.08	Monica Magnusson	Jönköpings AIF	1985
	3000 m	9,29.54	Anette Karlsson	IFK Växjö	1986
	Hinder 1500 m (76,2)	4,52.33	Anette Karlsson	IFK Växjö	1986
	Häck100 m (76,2)	13,51	Ida Nilsson	Högy IF	1998
	Häck 300 m (76,2)	41,22	Emilia Rundqvist	FIK Kalmarsund	2005
	Höjd	1,85	Carolina Klüft	IFK Växjö	2000
	Stav	4,12	Carolina Klüft	IFK Växjö	2000
	Längd	6,23	Angelica Bengtsson	IFK Växjö	2008
	Tresteg	12,31	Carolina Klüft	IFK Växjö	2000
	Kula (3,0)	14,77	Kajsa Levin	Tranås AIF/IFI	2000
	Diskus (1,0)	42,56	Hanna Erlandsson	Hovslätts IK	2007
	Släggå (4,0)	52,01	Eva Junefjäll	Jönköpings AIF	1975
	Spjut (600)	50,49	Ida Storm	IK Hinden	2008
	Sjukamp	6,584e	Anna Wessman	IFK Växjö	2006
	Stafett 4x100 m	47,59	Carolina Klüft	IFK Växjö	1999
	Stafett 3x800 m	7,06.04	FIK Kalmarsund (Anette Broselid, Jasmine Andersson, Malin Wiberg, Emilia Rundqvist)	2005	
	Stafett 1000 m	2,17.60	IFK Växjö (Helena Johansson, Louise Berglund, Hanna Holst)	2002	
	Staf. 4x100 m (D-lag)	48,12	IK Hakarpspojarna (Ellen Wikström, Olivia Danell, Frida Simfors, Rebecca Moyo)	2008	
			Hanna Adriansson, Ida Carlsson, Rebecca Moyo, Gabriella Nykvist	2008	

## POJKAR 16 (högst 16 år)

100 m	10,87	Leif Jonsson	Habo IF	1986
200 m	21,95	Leif Jonsson	Habo IF	1986
400 m	49,12	Leif Jonsson	Habo IF	1986
800 m	1,55.46	Martin Svensson	Glasrikets RC	1997
1500 m	4,02.76	Jesper Skantz	Vaggeryds SOK	1988
3000 m	8,35.45	Kent Claesson	Skillingaryds FK	1987



Hinder 2000 m (91,4)	5,47,76	Jacob Cedertun	Eksjö Södra IK	1998
Häck 110 m (91,4)	14,75	David Johansson	Ljungby FIK	1998
Häck 300 m (84,0)	39,21	Adam Björling	FI Kalmarsund	2006
Höjd	2,04	Mikael Kronqvist	Tranås AIF	1980
Stav	4,40	Petter Edfeldt	IFK Växjö	1989
Längd	6,83	Fredrik Joabssö	Skrus IF	1988
Tresteg	14,11	Mattias Olander	Högy IF	2008
Kula 5,0 kg	17,00	Emil Svensson	IFK Växjö	2005
Diskus 1,5 kg	51,14	Tobias Melin	Bottnaryds IF	1994
Släggå 5,0 kg	65,53	Stefan Kvist	Alvesta FI	2003
Sjuktamp	62,16	Johan Melin	Habo FIF-04	2007
Stafett 4 x 100 m	45,16*	Marcus Nilsson	Högy IF	2007
Stafett 3 x 800 m	6,08,38*	IFK Växjö (Daniel Bergqvist	Andreas Johansson, Daniel Krösner,	1991
Stafett 1000 m	2,06,79*	Stefan Högberg)		
		IFK Växjö (Alex Johansson,	Jerker Asplund, Mikael Johansson)	1989
		IFK Växjö (Robert Sumberac,	David Nilnor, Magnus Averin,	1984
		Mats Fredriksson)		
<b>FLICKOR 16 (högst 16 år)</b>				
100 m	11,86	Anette Broselid	Kalmar SK	2004
200 m	24,07	Anette Broselid	Kalmar SK	2004
400 m	56,75	Annika Eriksson	FIK Färjestaden	1998
800 m	2,07,45	Johanna Nilsson	Högy IF	1999
1500 m	4,21,32	Johanna Nilsson	Högy IF	1999
3000 m	9,45,53	Johanna Nilsson	Högy IF	1999
Hinder 1500 m (76,2)	5,10,09	Elin Wiik	Sommenbygd. SK	2001
Häck 100 m (76,2)	13,98	Carolina Klüft	IFK Växjö	1999
Häck 300 m (76,2)	42,32	Jenny Järgren	IFK Växjö	1991
Höjd	1,83	Carolina Klüft	IFK Växjö	1999
Stav	4,12	Angelica Bengtsson	IFK Växjö	2008
Längd	6,23	Carolina Klüft	IFK Växjö	2000
Tresteg	12,23	Carolina Klüft	IFK Växjö	1998

Kula (3,0)	14,09	Hanna Erlandsson	Hovslätts IK	2006
Diskus (1,0)	41.52	Hanna Bjärkvik	Hovslätts IK	2008
Slägga (4,0)	48,69	Ida Storm	IK Hinden	2007
Spjut (600)	47,30	Anna Wessman	IFK Växjö	2005
Sjukamp	6,584e*	Carolina Klüft	IFK Växjö	1994
Stafett 4 x 100 m	48,60*	IFK Växjö (Maria Elmkvist, Linda Hansson, Jenny Järgren, Cecilia Fredholm)		1991
Stafett 3 x 800 m	7,19,3*	IK Sisu (Anita Andersson, Maria Andersson, Ann Josephsson)		1977
Stafett 1000 m	2,20,42	Skruvs IF (Eva-Karin Eriksson, Ulrika Jepsson, Marina Olsson, Karin Andersson)		1984

## POJKAR 15 (högst 15 år)

100 m	11,26	Leif Jonsson	Habo IF	1985
300 m	36,58	Anton Barck	IFK Växjö	2002
800 m	1,57,54	Carl-Johan Hermansson	FIK Färestaden	1994
2000 m	5,48,57	David Nilsson	Högy IF	2002
Hinder 1500 m (76,2)	4,25,31	Jacob Cedertun	Eksjö Södra IK	1987
Häck 100 m (84,0)	13,59	Anton Barck	IFK Växjö	2002
Häck 300 m (76,2)	38,21	Robert Widetoft	Wärmamo SK	1989
Höjd	1,97	Adam Peterson	Wärmamo SK	2000
Stav	4,25	Petter Edfeldt	IFK Växjö	1988
Längd	6,59	Hans Svensson	IFK Växjö	1999
Tresteg	13,52	Mattias Olander	Högy IF	2007
Kula (4,0)	16,62	Gunnar Pettersson	IFK Stockaryd	1973
Diskus (1,0)	50,09	Stefan Kvist	Alvesta FI	2002
Slägga (4,0)	67,35	Stefan Kvist	Alvesta FI	2002
Spjut (600)	56,04	Marcus Nilsson	Högy IF	2006
Attakamp	7,384e	Marcus Nilsson	Högy IF	2006
Stafett 4x100 m	46,93	IFK Växjö (Olof Hjertman, Erik Svensson, Erik Karlsson, Anton Barck)		2002
Stafett 3x800 m	6,23,24	Högy IF (Markus Johansson, Oskar Thor, Marcus Nilsson)		2006

## FLICKOR 15 (högst 15 år)

100 m	12,19	Hanna Adriansson	Wärnamo SK	2007
300 m	39,67	Rebecca Eriksson	Södra Vi IF	2006
800 m	2,11,97	Anette Karlsson	IFK Växjö	1984
2000 m	6,27,38	Sandra Fransson	IFK Växjö	2003
Hinder 1500 m (76,2)	5,20,40	Maria Rydqvist	Vilistads GIF	1998
Häck 80 m (76,2)	11,70	Emilia Rundqvist	IFK Växjö	2003
Häck 300 m (76,2)	44,39	Sofia Nilsson	IK Sisu	1987
Höjd	1,82	Susanne Svensson	IFK Växjö	1980
Stav	4,12	Angelica Bengtsson	IFK Växjö	2008
Längd	5,81	Susanne Andersson	IFK Växjö	1979
Tresteg	12,23	Carolina Klüft	IFK Växjö	1998
Kula (3,0)	13,34	Maria Bengtsson	IFK Växjö	2003
Diskus (0,6)	48,87	Hanna Bjärkvik	Hovslätts IK	2007
Slägg (3,0)	51,57	Rebecka Kvist	Alvesta FI	1998
Spjut (400)	45,54	Matilda Elfgaard	Habo FIF -04	2007
Sexkamp	5,025e	Lisa Linnell	Ljungby FIK	2006
Stafett 4x100 m	49,62	IFK Växjö (Jenna Glensby,Frida Svensson,Erica Jonasson,Dima Yassin)		2003
Stafett 3x800 m	7,22,4	IFK Växjö (Carita Hagberg, Liselotte Bengtsson, Tina Frisk)		1974

## POJKAR 14 (högst 14 år)

100 m	11,62	Mattias Olander	Högy IF	2006
300 m	38,16	Anton Persson	Högy IF	2008
800 m	2,03,98	Henrik Skoog	Vilistads GIF	1993
2000 m	5,57,68	Henrik Skoog	Vilistads GIF	1993
Hinder 1500 m (76,2)	4,51,63	Marcus Nilsson	Högy IF	2005
Häck 100 m (84,0)	14,19	Alexander Augustsson	Vilistads GIF	2005
Häck 300 m (76,2)	41,84	Jesper Lundberg	Alvesta FI	2008
Höjd	1,88	Edvard Carp	Vilistads GIF	1992
Stav	3,86	Petter Edfeldt	IFK Växjö	1987
Längd	6,21	Mattias Olander	Högy IF	2006

Tresteg 12,90  
 Kula (4,0) 16,31  
 Diskus (1,0) 49,22  
 Slägga (4,0) 61,14  
 Spjut (600) 51,15  
 Attakamp 6,587e

Mattias Olander  
 Johan Pyrell  
 Tobias Melin  
 Stefan Kvist  
 Adam Björling  
 Marcus Nilsson

Högbý IF  
 IFK Växjö  
 Bottnaryds IF  
 Alvesta FI  
 Kalmar SK  
 Högbý IF

### FLICKOR 14 (högst 14 år)

100 m 12,28  
 300 m 41,28  
 800 m 2,14,48  
 2000 m 6,33,42  
 Hinder 1500 m (76,2) 5,29,18  
 Häck 80 m (76,2) 11,77  
 Häck 300 m 44,50  
 Höjd 1,73  
 Stav 3,90  
 Längd, 5,53  
 Tresteg 11,57  
 Kula (3,0) 12,68  
 Diskus (0,6) 42,69  
 Slägga (3,0) 41,34  
 Spjut (400) 42,78  
 Sexkamp 4,780e

Hanna Adriansson  
 Frida Simfors  
 Anette Sjöwall  
 Johanna Nilsson  
 Caroline Hjalmarsson  
 Karin Andersson  
 Frida Simfors  
 Susanne Svensson  
 Angelica Bengtsson  
 Susanne Svensson  
 Rebecca Eriksson  
 Hanna Bjärkvik  
 Hanna Bjärkvik  
 Rebecka Kvist  
 Linda Knutsson  
 Tova Österberg

Wärnamo SK  
 IK Hakarpspojkarne  
 Nybro IF  
 Högbý IF  
 Hovslätts IK  
 Skruvs IF  
 IK Hakarpspojkarne  
 IFK Växjö  
 IFK Växjö  
 IFK Växjö  
 Södra Vi IF  
 Hovslätts IK  
 Hovslätts IK  
 Alvesta FI  
 IFK Växjö  
 FIK Färjestaden

2006  
 1989  
 1992  
 2001  
 2004  
 2005  
 2006  
 2005  
 1978  
 1997  
 2007  
 1982  
 2005  
 1979  
 2007  
 1979  
 2005  
 2006  
 2006  
 1997  
 1985  
 2008

### POJKAR 13 (högst 13 år)

80 m 9,77  
 200 m 25,30  
 600 m 1,30,72  
 1500 m 4,33,29  
 Häck 60 m (76,2) 9,24

Daniel Berggren  
 Camilo Kariström  
 Marcus Nilsson  
 Marcus Nilsson  
 Jesper Lundberg

Bottnaryds IF  
 Högbý IF  
 Högbý IF  
 Högbý IF  
 Alvesta FI

1992  
 2002  
 2004  
 2004  
 2007

Höjd	1,75	Ulf Widlund	Skrufs IF	1978
Stav	3,47	Edvard Carp	Vilstad GIF	1991
Längd, zon	5,86	Gustaf Hultgren	Kalmar SK	1996
Tresteg, zon	12,65	Camilo Karlström	Högbý IF	2002
Kula (3,0)	15,76	Mattias Olander	Högbý IF	2005
Diskus (0,6)	41,99	Robert Nilsson	Oskarshamns SK	2007
Slägga (3,0)	47,18	Mattias Olander	Högbý IF	2005
Spjut (400)	52,13	Stefan Kvist	Alvesta FI	2000
Femkamp	4,961e	Adam Björling	Kalmar SK	2003
Stafett 4x80 m	41,53	Karl Persson	Wärnamo SK	2008
		IFK Växjö (Pontus Johansson, Olof Andersson, Victor Ivarsson, Hannes Kvist-Wirdmo)		2007
Stafett 3x600 m	5, 10,32	Högbý IF (Marcus Nilsson, Robin Slättengren, Oskar Thor)		2004

## FLICKOR 13 (högst 13 år)

80 m	10,32	Hedvig Nykvist	Tranås AIF	2008
200 m	25,82	Frida Simfors	IK Hakarpspojkmå	2004
600 m	1,38,14	Fanny Hagberg	IFK Växjö	2008
1500 m	4,47,45	Åsa Ljungblad	Västerviks OK	1989
Häck 60 m (76,2)	9,41	Elin Lindeblad	Högbý IF	2008
Höjd	1,64	Carolina Klüft	IFK Växjö	1996
Stav	3,40	Angelica Bengtsson	IFK Växjö	2006
Längd, zon	5,48	Frida Simfors	IK Hakarpspojkmå	2004
Tresteg, zon	11,06	Hilda Broo-Andersson	IFK Växjö	2007
Kula (2,0)	16,10	Fanny Roos	Ljungby FIK	2008
Diskus (0,6)	40,58	Hanna Bjärkvik	Hovslätts IK	2005
Slägga (3,0)	42,43	Marika Andersson	Stensjöns IF	2008
Spjut (400)	40,46	Isabel Savic	Habo IF	1996
Femkamp	5,049e	Hedvig Nykvist	Tranås AIF	2008
Stafett 4x80 m	42,50	IK Hakarpspojkmå (Olivia Danell, Malin Gåldin, Stina Jönsson, Ellen Wikström)		2006

IFK Växjö (Malin Samuelsson, Sofia Wiberg, Fanny Hagberg, Elin Andersson)					2008
Ljungby FIK (Kajsa Lundberg, Frida Svensson, Stina Petersson)					2007
Mattias Carlsson				Lekeryd-Svarttorp SK	2005
Rasmus Allansson				IK Hinden	2008
Mattias Olander	26,84			Högy IF	2004
Abdigani Abdi	1,35,68			IFK Växjö	2002
Nichlas Wiberg	4,40,6			FIK Färjestaden	1997
Mattias Olander	9,84			Högy IF	2004
Per-Anders Säåf	1,66			Vilstads GIF	
Ulf Widlund				Skrups IF	1977
Gustaf Hultgren	3,30			Kalmar SK	1995
Daniel Berggren	5,41			Bottnaryds IF	1991
Mattias Olander	11,35			Högy IF	2004
Joakim Johansson	14,67			FIK Färjestaden	1998
Magnus Löngqvist	36,24			Habo IF	1992
Jacob Sjödin	31,64			Stensjöns IF	2007
Jacob Sjödin	41,53			Stensjöns IF	2007
Eskil Grahn	4,396 e			Tranås AIF FI	2007
Emelie Orosz	10,68			Ljungby FIK	2007
Frida Simfors	27,10			IK Hakarpspojarna	2003
Fanny Hagberg	1,43,91			IFK Växjö	2007
Ida Nilsson	5,00,1			Högy IF	1993
Johanna Nilsson				Högy IF	1995
Emilia Rundqvist	9,68			Kalmar SK	2000
Ingrid Zar	1,57			IK Hakarpspojarna	2007
Amanda Gabrielsson				Wärnamo SK	2008

Stafett 3x600 m 5,31,90

## POJKAR 12 (högst 12 år)

80 m 10,67

200 m 26,84

600 m 1,35,68

1500 m 4,40,6

Häck 60 m (76,2) 9,84

Höjd 1,66

Stav 3,30

Längd, zon 5,41

Tresteg, zon 11,35

Kula (3,0) 14,67

Diskus (0,6) 36,24

Slägg (3,0) 31,64

Spjut (400) 41,53

Femkamp 4,396 e

## FLICKOR 12 (högst 12 år)

80 m 10,68

200 m 27,10

600 m 1,43,91

1500 m 5,00,1

Häck 60 m (76,2) 9,68

Höjd 1,57

Stav	3,10	Angelica Bengtsson	IFK Växjö	2005
Längd, zon	5,23	Alice Petersson	Kalmar SK	2007
Tresteg, zon	10,39	Alice Petersson	Kalmar SK	2007
Kula (2,0)	13,73	Fanny Roos	Ljungby FIK	2007
Diskus (0,6)	37,15	Hanna Bjärkevik	Hovslätts IK	2004
Slägga (2,0)	33,46	Marika Andersson	Stensjöns IF	2007
Spjut (400)	36,35	Fanny Roos	Ljungby FIK	2007
Femkamp	4,424 e	Tova Österberg	FIK Färjestaden	2006

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

Män, M22, P19	100 m	10,3	Leif Jonsson	Habo IF	1987
Män	200 m	20,7	Owe Jonsson	IFK Växjö	1962
	400 m	46,1	Anders Faager	Wärmamo SK	1972
	Spjut ä. mod.	80,32	Jan-Olof Damgren	Jönköpings AIF	1976
	Castorama	3,343	Per Karlsson	IFK Växjö	1989
	Castorama lag	30,894		IFK Växjö	2007
Män/Kvinnor	Castorama	2,967	Maria Bengtsson	IFK Växjö	2008
Kvinnor	Spjut äld. mod	72,78	Jan-Olof Damgren	IK Vista	1967
POJKAR 17	Spjut äld. mod	60,44	Thomas Petersson	Kalmar SK	1969
POJKAR 15	Spjut äld. mod	60,44	Thomas Petersson	Kalmar SK	1969
POJKAR 14					
<b>INOMHUS</b>					
Män	60 m	6,6	Curt Johansson	Wärmamo SK	1966
	400 m	48,4	Curt Johansson	Wärmamo SK	1972

## ANTECKNINGAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## ANTECKNINGAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# OSKARSHAMNS SK

inbjuder till  
2009 års tävlingar

3 maj	Majspelen	Arena
13 maj	Herrgårdsstafetten	Asfalt
7 juni	DM 10.000m	Arena
1 juli	Personliga Rekordens Kväll	Arena

## FÖR BARN OCH UNGDOM ARRANGERAS ÄVEN

Happy Mil i augusti  
Friidrottsskola 13-17 juni

Kansli: Tel/Fax 0491/76 88 79  
Hemsida: [www.oskarshamnssk.se](http://www.oskarshamnssk.se)  
E-post: [oskarshamns.sk@telia.com](mailto:oskarshamns.sk@telia.com)



# Gör som Smålands Friidrottsförbund Beställ idrottspriserna hos



*Tjalles Sportpriser*

Box 33, 335 21 GNOSJÖ Tel. 0370-973 60, Telefax 0370-973 81  
info@tjallessportpriser.se Hemsida: [www.tjallessportpriser.se](http://www.tjallessportpriser.se)

**Ring eller faxa så skickar vi vår katalog**