

IF GÖTA



KARLSTAD

Årsberättelse 2013



Ordförande har ordet

Ytterligare ett år har lagts till rullarna i IF Götas långa historia. Föreningen firar faktiskt sitt 110-års jubileum 2014, vilket verkligen visar den inneboende viljan och engagemanget som har funnits och fortfarande finns hos föreningsmedlemmar, kansli, aktiva, ledare och funktionärer.

Utan dedikerade tränare/ledare och funktionärer under koordination av ett väl fungerande kansli är vår verksamhet inte möjlig. Jag och styrelsen vill rikta ett varmt tack till er alla för den insats ni gör. Den gör stor skillnad! Det är ni som är klubben och vårt hjärta.

Ni som har varit med en tid och även ni som läst IF Götas bok från 100 års jubiléet, vet att det genom åren varit lite av en ekonomisk berg och dalbana, ibland upp och ibland ner. Men tack vare allas engagemang har klubben alltid överlevt utmaningarna och fortsatt vara en av landets bästa friidrottsföreningar.

Som nytilträdd ordförande kan jag efter mitt första verksamhetsår konstatera att jag haft förmånen att få komma in i en väl fungerande förening, som har ett professionellt kansli med ett gott ledarskap. En förening med stabil ekonomi som nu är i en position att göra satsningar framåt för att utveckla den sportsliga verksamheten, vilket trots allt är kärnan i vårt åtagande.

Jag kan även konstatera att valberedningen gjort ett gott arbete och satt samman en styrelse med bredd där både respekt för historiken och traditionen men även en utvecklingsvilja finns.

Gör man en form av bokslut över det gångna året har ett antal satsningar gjorts;

- Vi har slutfört arbetet med att ta fram IF Götas Verksamhetsinriktning för 2014-2020 som föregående styrelse lade grunden till. Den är även synkroniserad med Svensk Friidrotts verksamhetsinriktning för samma period. Vi har alltid varit en del av den svenska idrottsrörelsen och ska så förbli.
- Under året har verktyg för de som bär vår idrottsliga verksamhet, ledarna, tagits fram. Ledarpärmar finns nu för tre olika åldersgrupper för barn och ungdomsverksamheten.



Ordförande Jonas Ekstam, under sitt deltagande i Karlstad 6-timmars 2013.

Texter: Anges i löpande text annars
IF Göta Karlstads kansli

Layout: Gunilla Jonasson/Mikael
Björermo

Bilder: Fredrik Karlsson (Solsta Foto),
Ove Alfredsson, Hasse Sjögren (Deca
text & bild)

Statistik: Tony Harborn

Ordförande har ordet

Pärmarna är tänkta att ge en bild av IF Göta för den nye ledaren, träningsinriktning för åldersgruppen, förslag på övningar med mera. För det är ju här vi skapar det framtida Göta. Vi har över 500 barn och ungdomar i träning. Ett åtagande som både är ett stort samhällsengagemang och även ger individerna en möjlighet att utveckla sin talang maximalt.

- Vi kommer under 2014 att satsa ytterligare resurser på våra bästa aktiva, för att skapa ännu bättre förutsättningar för idrottliga prestationer.
- Diskussioner har förts med våra goda samarbetspartners Karlstad kommun, Karlstads universitet och Svensk Friidrott, hur vi kan utveckla vårt samarbete, så att Karlstad blir en av orterna för ett s.k. Prestationscenter, en gemensam samordnad satsning på en av friidrottens grengrupper för att föra friidrotten framåt.

Tittar vi på våra sportsliga resultat, både på elit- och motionärsnivå, finns också ett antal glädjeämnen;

- IF Göta har haft 13 aktiva i landslaget under året och vi har sammantaget erövrat 32 individuella SM-medaljer, och dessutom fått en veteranvärldsmästare!
- Vi är fortsatt Sveriges bästa landsortsförening och vi kom bland annat 5:a på Ungdoms-SM för lag.

- Vi tog som förening ytterligare ett kliv in i friidrottens "finrum" som arenaarrangör när vi fick sanktion av internationella friidrottsförbundet i och med Hammer Throw Challenge.

- Vi har åter sett över 18 000 deltagare i våra motions-arrangemang och har för första gången haft ett större lopp där det blivit lapp på luckan, nämligen Tjurruset, med imponerande 2 500 deltagare (och redan över 800 anmälda till 2014 i skrivande stund)! Vårt Vår Rus är landets tredje största efter Stockholm och Göteborg, imponerande! Utan dessa arrangemang vore inte vår övriga verksamhet möjlig, de är vår ekonomiska bas.

Det finns således en hel del att glädjas åt! Men allt bra kan bli bättre och det är absolut styrelsens ambition, att även framgent ta hand om och förvalta och även utveckla vår verksamhet.

2014 fyller vi alltså 110 år, Karlstad Stadslopp fyller 35 upplagor, och Karlstad Grand Prix 15. Många "födelsedagar" och jag går in i det nya året med stor respekt för det arbete som ni alla kommer lägga ner och där jag och övriga i styrelsen kommer ta vår del av ansvaret.

Låt oss tillsammans göra 2014 till ett riktigt bra Göta-år!

Jonas Ekstam
ordförande



Strategiskt arbete för föreningens framtid

En styrelse består för det mesta av individer med god förankring i verksamheten, liknande verksamhet eller andra kompetens-områden som är nödvändiga för den typ av beslut som en styrelse fattar. Under verksamhetsåret, som varar från årsmöte till årsmöte, har styrelsen haft 11 protokollförda möten. Föreningens arbete bygger på ideellt engagemang, så är det även i styrelsearbetet. Valberedningen kommer under årsmötet att lägga fram ett förslag på hur styrelsen skall se ut under nästkommande verksamhetsår. Under året har följande uppställning arbetat med föreningens framtida strategi:

Presidium

Ordförande – Jonas Ekstam

Sekreterare – Linda Take

Kassör – Björn Sjöberg

Hedersordförande : Lennart Pettersson

Ledamöter

Anders Thorén (vice ordförande)

Knut Jenssen

Björn Eliasson

Per Tedenrud

Suppleanter

Elisabeth Höglund

Helena Wikteli

Revisorer

Stefan Lungström

Carina Planting-Gyllenbåga

Emma Rienas (suppleant)

Valberedning

Stefan Olsson (sammankallande)

Gunnar Ordell

Stefan Wagnsson

Niclas Broström



Delar av styrelsen, från vänster: Björn Eliasson, Linda Take, Knut Jenssen, Jonas Ekstam, Anders Thorén och Björn Sjöberg.

Kanslipersonalen

Föreningen har cirka 100 ideella ledare och 700-800 aktiva medlemmar som behöver support samtidigt som vår arrangemangsverksamhet måste fungera på ett professionellt sätt. I en så omfattande verksamhet finns det moment, vilka styrelsen beslutat att dessa ska koordineras av tjänstemän. Föreningens tjänstemän har olika ansvarsområden och uppdrag vilka du kan läsa lite mer om här. Under ett verksamhetsår finns det personer som

arbetar hela året, såväl som de som periodvis kommer in och gör en insats avlönat eller på praktikbasis. I år har 14 personer varit verksamma på kansliet, vilket går att utläsa av förteckningen nedan. Vill du nå någon på kansliet gör du detta enklast genom att ringa 054-21 23 27 alternativt att du kontaktar dem mailledes genom förnamn. efternamn@ifgota.se.

Ordinarie personal

Johan Engberg	100 %	Kanslichef/Sportchef
Maria Björklund	100 %	Administration
Simon Hidén	100 %	Administration arr.
Tony Harborn	100 %	Statistik
Ellinor Johansson	80 %	Arrangemangsansvarig (delvis föräldraledig)
Lena Calais	85 %	Marknadsansvarig
Sanna Holm	50 %	Ungdomsansvarig

Finn Oulie	30 %	Marknad säljare
Lena Koch	100%	Administration

Extrapersonal

Mikael Björemo	(1/1-31/12)	Vikarie för Ellinor
Per-Åke Müntzing	(1/1-30/9)	Praktik 100%
Ellinor Halldan	(20/2-15/6)	20 dagar praktik
Elena Chong	(18/2-26/4)	Praktik 100%
Ulla Magnusson	(15/4-15/6)	Praktik 75%



Johan Engberg

Har hand om föreningens idrottsliga verksamhet på elit-nivå och ansvarar för Karlstad Grand Prix. Johan är även kanslichef, med ansvar för det dagliga arbetet.



Maria Björklund

Är föreningens ekonomiansvarige. Vill man ha hjälp med betalningar och ekonomiska frågor gällande föreningen, är detta rätt person att vända sig till.



Simon Hidén

Ansvarar för tidtagning och registrering av deltagare vid föreningens alla arrangemang. Över 18 000 personer har passerat genom hans dator under året.



Lena Koch

Registrerar anmälningar och medlemmar. Ansvarig för utkörning av material.

Kanslipersonalen



Tony Harborn

Är den av våra medarbetare som funnits längst på Göta. Han har varit på kansliet sedan den 1 november 1976. Tony ansvarar för statistiken.



Ellinor Johansson

Är arrangemangsansvarig på Göta. Ellinor arbetar i första hand med planering och genomförande av motionsarrangemangen Vår Ruset, Karlstad Stadslopp och Tjurruset med allt vad dessa stora arrangemang innebär.



Mikael Björemo

Mikael har skött Ellinors arbetsuppgifter under hennes föräldraledighet.



Lena Calais

Föreningens marknadsansvarige som tillsammans med Finn Oulie bildar föreningens ansikte ut mot näringslivet och föreningens dryga 100 samarbetspartners.



Sanna Holm

Är föreningens ungdoms- och funktionärsansvarige. Till henne vänder man sig när man har frågor om vår ungdomsverksamhet eller funktionärskap.



Finn Oulie

Känner du något företag som kan vilja samarbeta med föreningen - tipsa Finn. Ring Finn på 0706-06 07 52.

Ungdomsverksamheten

IF Göta Karlstad är känd för sin breda verksamhet och 2013 är inget undantag. Det har varit ett händelserikt år med mycket liv och rörelse i Våxnäshallen och på Tingvalla IP, många nya ledare och duktiga aktiva.

Här följer en redogörelse för året som gått.



Söndagskul

Söndagskul är en av verksamheterna för föreningens yngsta; 6-9 åringar. Söndagskul bedrivs i Våxnäshallen varannan söndag mellan kl 15.30-17.00.

Vårterminen avslutades utomhus på Tingvalla IP med en mångkamp, i samma tappning som Götas ungdomskamp.

Vid höststarten den 22 september var åter Våxnäshallen fylld av glada barn som ville prova på friidrott. Där var lite drygt 170 barn som delades in i fem grupper. Med på plats fanns en hel del nya tränare och ledare; Joy Dladla, Anders Karlsson, Tobias Lovné, Malin Jessen, Christina Jansson, Ida Granath och "nygamla" Carl-Henrik Wall som vi välkomnar in i ledarskaran. Några som varit med sedan tidigare; Elin Kyrkander, Owe Andersson, Stina Hägerdal, Rose-Marie Blomgren, Sofia Pettersson, Moa Hansson, Martin Runemark, Caroline Andersson samt undertecknad.

Några ledare valde att sluta och vi tackar Lisa Eriksson, Karl-Martin Nordling (som är kvar med långdistansarna), Kristin Edqvist-Servold, Henric Thorsell samt Rolf Harju för sina insatser och välkomnar dem åter.

Höstterminen avslutades med julfirande den 15 december i Våxnäshallen. Barnen tävlade i julgrenar, lekte jullekar och eftermiddagen avslutades enligt tradition runt granen med julkappsöppning och fika.

Närfriidrott

Detta är också en av verksamheterna för föreningens yngsta (6-9åringar). Det är ett gymnastiksalsprojekt som genomfördes för sjunde året i rad.

Gymnastiksalsfriidrotten har under året varit igång en timme i veckan på fem olika platser; Hultsberg (där Vanja Dragic och Stina Hägerdal tog över efter Tamara Dragic), Stodene (Siri Widstrand och nya ledaren Joy Dladla), Kronoparken (Niclas Svensson), Norrstrand (Niclas Svensson och Julia Schytzer) och på Hammarö (där Lovisa Pettersson tog vid efter Matilda Ribaeus mfl).

Under förmiddagen den 15 december träffades alla fem grupper i Våxnäshallen för ett gemensamt julavslutningsfirande. Barnen tävlade i olika jullekar med mera som även här avslutades runt granen med julkappsöppning och fika med pepparkakor och julmust.

Både Söndagskul och Närfriidrott är fortsatt populära aktiviteter där det även i år har varit gott deltagande.

Ungdomsverksamheten

Friidrottsskola

Mellan veckorna 25-27 kom över 150 barn till Tingvalla IP för Friidrottsskola. Vilket är något lägre deltagande än tidigare år, men formen för Friidrottsskolan har förbättrats så pass, att vi förhoppningsvis kommer se en markant ökning i antalet deltagare nästa år.

Friidrottsskolan var öppen för barn mellan 6-12 år.

Årets nyhet var att både förmiddagen och eftermiddagen var på Tingvalla IP. Tidigare år har vi även varit på Kroppkärrens IP och Klasmossens IP. I år valde vi att vara endast på Tingvalla IP eftersom det tidigare varit den mest populära platsen. Där får också barnen chans att prova på friidrott på riktiga banor m.m., vilket kan ge en större sporre att gå med i föreningen och utöva friidrott.

Vi använde oss även av ett nytt koncept där Rasmus Nim var projektledare. Projektet innebar att Rasmus planerade alla passen (såg till att det blev bra kvalitet), handledde ledarna samt delade in barnen i jämna grupper. Alla barn fick varsin t-shirt samt ett diplom efter varje avslutad vecka.

Med facit i hand kan vi konstatera att Friidrottsskolan återigen blivit en succé. Det nya konceptet med projektledare bäddar för bra kvalitet och ökat deltagande under kommande år.

Syftet med Friidrottsskolan är att inspirera barn och ungdomar till att friidrotta! Friidrottsskolan ger fler barn chansen att prova på friidrott under lekfulla former, samtidigt som vi visar upp vår verksamhet. Att få fler barn som provar på friidrott är ett centralt mål för föreningen, men även ett huvudmål för Svensk Friidrott.

Fredagsgrupper

På fredagarna är träningsytorna i Våxnäshallen avsatta till grupperna med barn i åldrarna 10-12 år. Fredagsgrupperna är fortsatt stora. Tillsammans har de tre grupperna ca 70-80 barn som de aktiverar under året.

Nykomlingarna för hösten var Grupp 03 som leds av Johan Trulsson, Henrik Friberg och Sara Larsson (Sara som tidigare var aktiv i föreningen inom framförallt stavhopp).



Ungdomsverksamheten



De andra två grupperna; Grupp 02, leds av Ulf Fridberg, Elin Bertilsson och Elin Kyrkander och Grupp 01, leds av Patrik Strömstedt, Patric Östberg och Karin Moberg. Här tackar vi av Mattias Kling och Martin Florqvist som alltid är välkomna åter till tränarskaran.

Under hösten har grupperna gjort några aktiviteter över gruppgränserna. Bland annat ett MiniCastorama på Massas äng och stafetter grupperna emellan. Detta stärker gemenskapen och vi vill uppmuntrar till fler liknande aktiviteter.

Året avslutades med julavslutning i Våxnäshallen där grupperna blandades och bildade sex lag som tävlade i olika, annorlunda grenar såsom armgång, stillastående tresteg, stafett i rampen samt sicksacklöpning vid stavhoppsmattan med flera.

Tonårsverksamhet

Efter fredagsverksamheten bedrivs föreningens tonårs- och juniorverksamhet, där över 100 aktiva tränar minst två dagar i veckan i föreningens regi. Dessa grupper kallar vi för Ungdomsgrupper och dit hör numer även Grupp 00, som gick upp ett steg från Fredagsgrupperna. Gruppen har varit en av föreningens största grupper genom åren, och är fortfarande stor med över 50 inskrivna aktiva som fortfarande tränar regelbundet. Jenny Mentzer har

anslutit sig till tränarskaran för "00:orna."

I Grupp kast har Mikael Sundler börjat som tränare, han är även aktiv som spjutkastare. Också i denna grupp ser vi positiv utveckling med fler ungdomar som börjar friidrotta med kast som inriktning. Tränare för denna grupp är, förutom Mikael Sundler, även Bernt Karlsson och Kim Johansson.

Fortsatt på kastsidan har Lasse Haka tagit sig an några fler ungdomar i spjut. Vilket också det bådar gott för framtiden.

Grupp rosa/98 (som leds av Ulf Fridberg, Sanna Holm med assistans av Elin Kyrkander och Rasmus Nim) har blivit en stabil grupp, med en variation av ungdomar som vill tävla och som tränar friidrott endast för att det är roligt. Gruppen har i år utökats i form av några nya grabbar i övre tonåren. Detta är en positiv utveckling då det annars är ett stort problem, inom svensk friidrott, att killar i tonåren slutar.

Stefan Appel, Maria och Roger Larssons Grupp blå har haft ett riktigt gott år, med en härlig grupp ungdomar som både engagerar sig mycket i föreningen (genom att visa upp idrotten, vara med vid exempelvis Prova-på-dagar med mera) och haft stora framgångar idrottsligt. Aktiviteter utöver den ordinarie träningen är sätt att skapa gemenskap, sammanhållning och

Ungdomsverksamheten

Götaanda i föreningen. I år har grupperna bland annat spelat curling, gått på bio, roat sig på Boda Borg och åkt på träningsläger.

Tävlingar och resor

På ungdomssidan ser framtiden riktigt lovande ut med flera aktiva som även i år gjort ett strålande tävlingsår och vi har härliga friidrottsår att se fram emot. Många av ungdomarna kan ni läsa om i statistiken.



Under året har vi genomfört flera gemensamma tävlingsresor, bland annat till USM, Världsongdomsspelen och Kraftmätningen. Den sistnämnda kvalade Götalaget till genom Stocksätterspelen i Hallsberg. Finalen avgjordes sedan i Huddinge med avslutande stafetter, inne på Stockholms stadion inför Finnkampspubliken. Ungdomarna, som bestod av aktiva födda 98-00, gjorde en riktig laginsats. De ställde upp för varandra, kämpade tillsammans mot tufft motstånd och slutade totalt på en elfteplats i mixklassen. Coachade laget gjorde Karin Värnlund Bäcklin, Gunilla Bergqvist, Ulf Fridberg och Mikael Dahlgren.

USM 2013 kan sammanfattas i många bra prestationer, resultat och personliga rekord.

Extra minnesvärda anekdoter är när Minna Svärd tävlade i stav och 200m samtidigt under InomhusUSM i Malmö, i endast strumplästen på grund av att hon stukat stortån så att foten inte fick plats i skon. Trots

detta, vann hon 200m på en kanontid och slutade på en andraplats i stavhopp för F15.

Jakob Masth Larsson har även han gjort flera bravader under året, till exempel på USM i Eskilstuna där han tog medalj i alla grenar han ställde upp i, slog flera personliga rekord samt sprang under drömgränsen 11 sekunder på 100m, för första gången.

När aktiva åker tillsammans som ett lag till en tävling blir Götaandan extra påtaglig och ungdomarna hejar fram varandra till nya oanade höjder.

Sammanfattningsvis har det tävlats mycket under året och många personbästan har slagits, vi fortsätter väl på den inslagna vägen även 2014!

Föreningens hjältar

För att verksamheten ska fungera krävs det många ledare som är villiga att lägga ner tid och engagemang för alla ungdomar. 2013 kan vi med glädje räkna fler ledare än på några år i föreningen, varav några nya för året som vi välkomnar varmt.

Dock har några ledare av olika anledningar valt att sluta som tränare och vi tackar dem för den tid och det engagemang de lagt i föreningen.

Flera av ledarna har under året genomgått en rad olika utbildningar, som ett led i att säkerställa kvaliteten på verksamheten.

Känslan för oss som arbetar på kansliet är att det är många ledare som tar ett stort ansvar och har ett enormt engagemang. Det är detta engagemang som är nyckeln till vår fina verksamhet. Ni gör alla ett grymt bra jobb! Jag hoppas att ni känner och vet att det ni gör är viktigt! Det är ni ledare som är ryggraden i IF Göta Karlstads verksamhet.

Med dessa rader vill vi tacka våra underbara ledare för deras fina insatser under året som gått. Stort tack till alla er ledare och tränare som engagerar sig i ungdomsverksamheten, föreningens framtid!

Sedan vill jag även lyfta fram alla medlemmar som över året ställt upp för varandra och föreningen och visat att Götaandan lever vidare. Denna gemenskap är otroligt viktig för föreningen och vi måste tillsammans verka för att den ska fortsätta att växa.

Sanna Holm

Ungdomsansvarig

Så kommer vi att minnas 2013

2013 började på ett strålande sätt idrottsligt. Redan vid inomhus- SM i Norrköping blev det succé med SM- guld för Maja Rogemyr på 60 meter häck. Den prestationen är ett kapitel i sig men den satte också tonen för ännu ett gott friidrottsår för IF Göta. Guldet innebar också att den 40-åriga sviten som bröts 2011 och om inleddes på nytt, i och med Caroline Sandsjoes guld på 60 meter 2012, fortfarande lever. Häckframgångarna fortsatte direkt, Filip Lööv sprang imponerande 7.87 på sina 60 meter och blev med det resultatet uttagen till EM i Göteborg. IF Göta var således representerat på det, på många sätt, framgångsrika evenemanget på svensk mark.

Från 2013 kommer vi också att minnas 1.90 i Malaga. Från träningsläger i spanska Malaga kom glada rapporter redan i slutet av maj. Rapporterna sade att Sofie Skoog passerat en drömgräns och tagit sig över 1.90. Den fina inomhussäsongen överträffades därmed direkt. Ni kanske minns den enormt höga klass som svensk damhöjd höll under inomhussäsongen 2013? Vid SM i Norrköping krävdes det 1.92 för medalj och Victoria Dronsfield som presterade fina 1.86 fick nöja sig med en sjätteplats som tredje världsmästare!

Vi kommer också att minnas 2013 om kastens år. Först ut var Elisabeth Höglund som presterade distriktsrekord med 51.80 vid tävlingar inomhus i Växjö under mars. På långfredagen kom nästa långa notering, då var det Josefin Berg som kastade 67.18 med släggan, ett kast som idag är det fjärde längsta i Sverige genom tiderna. Senare under sommaren kom så ännu ett monsterkast, eller rättare sagt flera. Markus Johansson noterades för 76.43 vid Götas Ungdomsspel på Massas Äng i Karlstad. Distriktsrekord och det tredje längsta i Sverige genom tiderna.

Säsongen avslutades med ännu en minnesvärd händelse. Veteran- VM avgjordes i brasilianska Porto Alegre och Sören Persson blev världsmästare på 800 meter i klassen M45. Efter stenhård satsning och fokus på denna tävling hela året lyckades Sören knyta ihop säcken med att komma

först över mållinjen på imponerande 2.02.75. Sörens prestation blandat med de ovan nämnda får symbolisera föreningens breda front på friidrottsbanan.

2013 i siffror heter bland annat 32 individuella SM- medaljer, 13 landslagsaktiva, sjunde plats i standartävlingen och 5:e plats på lag- USM. Ett bra facit för föreningen även om den kanske mest imponerande och talande siffran hämtas ur antalet tränare med landslagaktiva i friidrottsmiljön. IF Göta har en lång tradition med kompetenta och duktiga tränare, därför känns det tillfredsställande att hela 13 tränare i friidrottsmiljön hade aktiva i landslag 2013.

Vi minns såklart också presskonferensen på Klarälven, mitt i stan, innan Karlstad Grand Prix som årets vackraste. Karlstad visade sig för världen från sin bästa sida i samband med detta och den efterföljande slägg tävlingen Skanska Open.



Vi tar med oss ögonblicket då föreningen som arrangerar tog klivet in i det absoluta finrummet. Detta i och med sanktionen från internationella friidrottsförbundet då vi blev utvalda att arrangera släggans Diamond League, Hammer Throw Challenge.

Vi minns KM i friidrott som möjliggjorde för över 500 ungdomar i årskurs 4 till 6 att tävla i friidrott.

Vi kommer ihåg kvällen i Våxnäshallen då Erica Jarder delade med sig av sina erfarenheter och tränade längdhopp med delar av vår ungdomsverksamhet.

Elitverksamheten

Vi minns hur André Rangelind dominerade höstens tuffa löputmaningar genom att vinna både Tjurruset och Tjur Ruset i Stockholm.

Året 2013 kommer också att leva kvar i föreningen tack vare stort engagemang och arbete från klubbens alla ideella verksamhetsledare när det gäller föreningsutveckling. Arbetet har resulterat i handböcker för föreningens friidrottsverksamhet, ledarförsörjningsplan samt stöd för ledarna i form av ledarpärmar. Styrelsen kompletterar detta arbete med en ny verksamhetsinriktning som siktar mot 2020 och vi har fått nya uppfräschade riktlinjer att jobba med från och med 2014. Friidrottsvärmland har under en lång tid försett det svenska landslaget med friidrottsaktiva på alla nivåer. Vi har under året sett att det kommer enormt många talanger från vårt landskaps alla hörn och att toppen är otroligt bra.

En utmaning för framtiden blir nu att fortsätta på det inslagna spåret och då måste vi säkerställa god friidrottsverksamhet i hela Värmland och hitta nya former och modeller för rekrytering av nya friidrottsungdomar. En grundförutsättning för att vi ska kunna vara fortsatt starka blir därför samarbete. Här blir Värmlands friidrottsförbund viktigt som samlande kraft.



Idag finns ett samarbete i elitmiljön Karlstad där universitetet, kommunen och förbundet tillsammans med föreningen samordnar träningsmiljön för våra bästa senioraktiva och deras tränare. Låt oss fortsätta jobba hårt tillsammans för att behålla vår position som en av Sveriges starkaste friidrottsmiljöer.

I dagarna har vi i media sett fina skisser på nya idrottsarenor i Karlstad. Friidrotten får en framträdande plats på dessa skisser och det är inte omöjligt att vi kan fira Tingvallas 100-årsdag med ett friidrotts-SM på en ny arena 2019. Här vill vi tacka Karlstads kommun för att de bjudit in till gott samarbete och varit lyhörda gentemot föreningslivet i dessa frågor. Spännande för föreningen att få vara med i denna utveckling och det är bra att vi visar att vi vill vara med och bidra, på flera sätt, till en attraktivare stad och region.

Ni har tidigare läst om ungdomarnas framfart under året och här följer nu en resumé i urval på våra äldre aktiva samt rapport från årets SM-tävlingar:

Inomhussäsongen

SM i Norrköping, 15-17 februari

Friidrotts-SM i Norrköping kom att bli ett fint första mästerskap på året för föreningen. Markus Johansson fanns på plats för att slåss om medaljerna i viktkastning. Det blev en kanontävling där Mattias Jons från Hässelby kastade hela 23.18, längsta kastet av en svensk någonsin. Solklar tvåa i tävlingen blev Markus Johansson efter personligt rekord, 21.44.



Elitverksamheten

Sedan fortsatte det på det sättet under hela helgen och vi kunde efter SM-helgen summera enligt följande; GULD, silver, silver, brons och brons! Föreningens facit vid inomhus- SM i Norrköping var imponerande.

Efter fredagens mycket lovande start med silver i vikt kastning för Markus Johansson blev det härlig uppföljning under lördagen och söndagen. Truppen på 14 götister kom att ta hela 5 medaljer. Därtill kan vi lägga en fjärde, en femte och en sjätteplats.

Under lördagen blev det två bronsmedaljer. Freja Jernstig blev trea över 60 meter. Kils Irene Ekelund vann grenen övertygande på 7.39 men därefter var det extremt tajt. Freja fick ge sig med tusendelsmarginal till Moa Hjelm. Båda noterade 7.50 och Freja erövrade ett brons.

I herrarnas höjd var det länge ovisst och det kom att krävas 2.14 för seger. Philip Frifelt tog fina 2.12 men fick se sig slagen av Mehdi Alkhatib, 2.12, och Erik Liberg, 2.14. Philip följde alltså upp bronspengen från utomhus 2012 med ytterligare ett brons och segerresultatet 2.14 gjorde att Philip fortfarande var Sverigeetta i grenen då.

Under söndagen kom ytterligare två medaljer. Maja Rogemyr gick enkelt vidare till final efter morgonens försöksheat. På pappret skulle finalen bli en benhård och oviss tillställning med Maja som en av förhandsfavoriterna. Det kom att bli precis så som pappret förutspådde. Maja gjorde ett strålande lopp från start till mål och efter målgång visste man att segern skulle komma att stå mellan just Maja och Täbys Sofia Linde. Efter målfotografgranskning kunde man dock se att en hel hundra del skiljde dem åt till Majas fördel! Första senior- SM guld till Maja och föreningens första för året och enda SM- guld 2013. 8.44 var också personligt rekord och klubbrekord i K22 klassen.

Söndagens andra medalj var även den häckrelaterad. Filip Lööv slog personligt rekord med 7.87 och tog silver i tävlingen. Tiden ledde sedermera också till att Filip blev uttagen till inomhus- EM i Göteborg, detta trots att

kvalgränsen var satt till 7.85. Redan på förhand kunde man lista ut att damernas höjdhopp skulle bli en av helgens absoluta höjdpunkter. Victoria Dronsfield och Sofie Skoog hade tillsammans med tre andra hoppare överträffat EM- kvalgränsen på 1.87. Emma Green Tregaro och Ebba Jungmark var redan förhandsnominerade men en plats fanns att slåss om till mästerskapet. Båda götatjejerna stod för imponerande hoppning. Victoria visade fin form och tog 1.86. Sofie slog personligt rekord med en centimeter och noterade 1.88! Men i tidernas bästa svenska höjdhoppstävling på damsidan kom det att krävas svindlande 1.92 för medalj. Sofie slutade fyra och Victoria sexa, detta med hoppning som normalt räcker till medaljer.

Carl Sjöstedt sprang 200 meter och gjorde det bra redan i försöken på lördagen. 22.42 räckte till semifinal och där blev det personligt rekord med 22.32! För final krävdes 22.28 så det var väldigt nära att Carl tillsammans med tre andra fick göra upp i finalen. Nu blev det istället en meriterande femteplats för, i sammanhanget, unge Carl!

Susanne Schüssler, Caroline Tegel och Mia Axelsson sprang 60 meter på lördagen. Mia noterade årsbästa 7.82 och gick till semifinal. Där blev det 7.86. För Susanne fattades det två hundradelar för en semifinalplats men tiden 7.84 är riktigt bra. Caroline noterade 8.28 och på 60 meter häck blev det 9.09 i försöken.



Ungdoms-DM, 16 februari

Samtidigt som seniorerna befann sig i Norrköping fortsatte föreningens yngre förmågor att visa framfötterna i samband med ungdoms-DM på hemmaplan där götisterna gjorde hela 132 starter. Däribland Jakob Masth Larsson som passade på att springa 60m, 60mH, 200m och hoppa längd i P17. I längdhoppet noterade han tangerat årsbästa med 6.48. Max Nero satte nytt personligt rekord på P15 200m där han sprang på 25,33 och det resultatet gav honom guldmedalj. Mathieu Nilsson hoppade högt då han klarade 1.91 i P17 höjd. En annan kille som också hoppade bra var Tobias Söderberg i P15 höjd. Han stannade på 1.51 och det gav honom en silvermedalj.

Götister på XL-galan, 21 februari

Det blev en fantastisk friidrottskväll när XL-galan avgjordes i Globen den 21 februari. Många härliga resultat av svenskarna bådade gott inför kommande inomhus-EM i Göteborg. Bland götisterna visade Sofie Skoog fortsatt fin form. Nu kom hon 6:a i ett fält med gott internationellt motstånd på fina noteringen 1.85. Filip Lööv laddade inför EM i Göteborg. I Globen blev det 8.00 på 60 meter häck. Träningskompisen Freja Jernstig vann det nationella heatet i förtävlingsarna på 60 meter med fina 7.58.

8 Götamedaljer på junior-SM, 23-24 februari

Uddevalla och IK Orient stod som värdar för vinterns junior-SM i friidrott och som vanligt fanns en stark Götatrupp på plats. Det blev en framgångsrik helg för IF Göta och för Friidrottsvärmland. Föreningen tog inte mindre än 8 medaljer och sedan blev det ytterligare 10 till Värmland!

Det blev två guld och två nya svenska juniormästare. Maja Rogemyr följde upp sitt senior-SM guld med sitt första junior-SM guld. Tiden blev nu 8.48, seger i klassen K22, detta trots rejält islag på fjärde häcken. Till skillnad från SM-helgens knappa seger var det nu inga tvivel när segermarginalen skrevs till 9 hundra delar för Maja. Det andra guldet för helgen togs av Freja Jernstig

som övertygande tog hem 60 meter i K22. Efter något återhållsam löpning i försök och semifinal vann Freja finalen på fina 7.53. Bronspengen från SM följdes alltså upp med junior-guld.

Carl Sjöstedt var snubblande nära en final på 200 meter vid SM i Norrköping. Då missade han final med bara några hundra delar. Nu var det dubbla distansen som gällde och Carl tog sig vidare till final efter behärskade löpningar i både försök och semifinal. I finalen var det dock full attack och Carl noterade en riktigt bra tid för inomhuslöpning över 400 meter. 49.60 räckte till en andraplats och silvret i klassen P19 var klart. Joel Valdemarsson är jämnårig med Carl Sjöstedt och tävlade i tresteg. Joel hoppade bra och noterade som längst 13.75 vilket betydde att Joel försvarade sin bronsmedalj i grenen från förra vintern.

Mångkunnige Mathieu Nilsson gjorde ett strålande mästerskap. På fyra grenstarter i P17 blev det inte mindre än 4 medaljer. Under lördagen hade Mathieu ett tufft program men han lyckades ändå få ihop det i hela 3 grenar. Brons blev det på 60 meter häck efter fin löpning och fin tid med 8.34. I höjd stannade Mathieu på samma höjd som segraren men med fler rivningar blev det en andraplats och ett silver. Personligt rekord dock då Mathieu klarade hela 1.99. Lördagen avslutades med personligt inomhusrekord i tresteg. 14.06 betydde en andraplats och återigen blev det ett silver. Under söndagen stod längdhopp på agendan och även här blev det personligt rekord för inomhus. Med 6.67 tog Mathieu sitt tredje silver och sin fjärde medalj under helgen.

Sarah Larsson tävlade flitigt i F19 och noterade 10.22 i tresteg som nia och 4.65 i längdhopp. På 60 meter häck blev det 9.84 som sexa i sitt försöksheat. I samma försöksheat sprang Frida Johansson. Efter en miss i starten noterade Frida 8.99 och missade tyvärr finalen med bara hundra delars marginal. Frida sprang även 60 meter under lördagen och här stannade klockan på 8.14. I F17 60 meter sprang Isabelle Kjellberg 8.17 i sitt försöksheat vilket var ynka 4 hundra delar från vidareavancemang till semifinal. Johanna Norén sprang 8.41 i sitt försöksheat och slutade på 16:e plats i längd efter 4.65. Isabella Rosenqvist

Elitverksamheten

sprang 400 meter och noterade 62.33. Martina Appel tävlade i en jämn trestegstävling i flickor 17. Martinas 10.60 i andra omgången räckte till placering bland de 8 bästa och därmed fick Martina göra 6 hopp. 11.73 kom att krävas för medalj men Martinas 10.60 räckte till en fin 7:e plats.

Lööv på inomhus-EM, 1-3 mars

Det kom att bli en fantastisk helg för Svensk Friidrott när europamästerskapen inomhus avgjordes på hemmaplan i Göteborg och Scandinavium första helgen i mars. Sex svenska medaljer och även arrangemanget som sådant var magnifikt.

På banan representerades föreningen av Filip Lööv. Filip var också först ut bland svenskarna under fredagens tävlingar. I försöken över 60 meter häck sprang Filip i det fjärde och sista heatet. Filip noterade 8.02, en bit från det personliga rekordet på 7.87 men med det var mästerskapsdebuten i blågult avklarad och Filip har nu känt på hur det är att tävla mästerskap med allt vad det innebär. Det var hög klass på herrarnas häcklöpning och det kom att krävas 7.78 för vidareavancemang till semifinal. Filip var ivrigt påhejad av truppen med unga götister på plats men Filip var inte ende götist att beträda innerplan under IEM. Föreningens förbundsstarter Stefan Appel agerade nämligen starterkoordinator under hela helgen och det med bravur.

IUSM i Malmö, 9-10 mars 6 medaljer och bäst när det gällde

Det blev en härlig friidrottshelg i Athleticum när USM avgjordes.

Max Nero var först ut att tävla under helgen och det var även debut i SM-sammanhang när han inledde med 7.99 på 60m, tyvärr räckte inte detta för vidare avancemang. Senare på dagen var han mer varm i kläderna och slog då nytt personligt rekord i tresteg med ett hopp på 11.71.

Jakob Masth Larsson började sin SM-helg med att slå nytt personligt rekord på 60 meter häck med tiden 8.20, Jakob vann därmed sitt heat överlägset. I finalen slog han inte bara nytt personligt rekord

igen, utan tiden var även nytt distriktsrekord, 8.07. Han var dessutom först över mållinjen och kammade hem helgens första medalj för truppen på plats. Senare under helgen tävlade Jakob i 60 meter där han i finalen sprang mot tufft motstånd. Jakob visade dock tydligt vart skåpet skulle stå och vann på nya personbästatiden 7.13, helgens andra guldmedalj. Guld blev det också för Agnes Larsson i F16 kula efter det finfina resultatet 15.51.



Jakob tävlade flitigt och hoppade även längd tillsammans med klubbkamraten Victor Pettersson. Det var en jämn final där Jakob slutade på andraplats med resultatet 6.41 och Victor, som slog sitt personbästa hela fyra gånger under tävlingens gång, hoppade 6.32. Det räckte dock inte riktigt till medaljplats då trean hoppade 6.35. För guld krävdes 6.54.

Alexandra Larsson höjde spänningen i längdhoppskvalet när hon som förhandsfavorit gjorde två övertramp innan hon direkt kvalade med resultatet 5.27. Hoppen var riktigt långa och det bådade gott inför finalen på söndagen. I finalen landade Alexandra på 5.34 med hela plankan till godo, endast 5 cm från tredjeplatsen.

I stavgångstävlingen för F15 fanns Minna Svärd med. Hon skulle gå in på höjden 3.02 och fick därmed vänta över en timme innan det skulle bli hennes tur. Strax innan det blev dags att hoppa gick Minna iväg och sprang semifinal på 200 meter. Hon vann sin semi och därmed kvalificerade hon sig till finalen. En kort stund senare var det dags att hoppa stav. Hon tog 3.02 i andra försöket och därefter var stavgångstävlingen igång för Minna. Hon stannade på 3.34 vilket räckte till silvermedalj. I 200 metersfinalen var Minna först över mållinjen på 26.00 och därmed var guldmedaljen hennes.

Jakob Eriksson debuterade inte bara i SM-sammanhang utan även i grenen vikt kastning. I första kastet noterades 9.92 och i det sista 12.05. Jakob tävlade även i kula där han stötte i trakterna kring sitt personliga rekord, 13.53 tog honom till finalomgång och slutligen en sjundeplats. Även Henrik Nordlander debuterade i SM-sammanhang, i stavhopp. Han stannade på höjden 2.77.

Totalt blev det 6 medaljer och flera personbästan för de unga Götisterna på IUSM, snacka om bäst när det gäller.

World Indoor Throwing Växjö, 16-17 mars

Flera av föreningens kastare tjuvstartade utomhussäsongen när de avslutade inomhussäsongen i Växjö i samband med World Indoor Throwing. Elisabeth Höglund hade en mycket fin serie med en rad långa spjutkast där det längsta mätte 51.80. Det var nytt personligt rekord, nytt distriktsrekord och det resulterade även i en guldmedalj i tävlingen.

Med i Växjö fanns även Nadia Shirafkan-Nejad som kastade diskus i F19. Även hon hade en serie av långa kast där det kortaste mätte 43.33 och det längsta kastet på 45.67 gav henne bronsmedalj i tävlingen. På ungdomssidan kastade Rasmus Eriksson spjut i P15. Hans resultat på 53.01 räckte till en silvermedalj.

Utomhussäsongen

"Jossan" inledde med trea genom tiderna

Utomhussäsongen inleddes på strålande vis och först ut var Josefin Berg som redan vid "Släggkastet" i Torsby på självaste LÅNGfredagen. 2012 kastade Jossan 64.63 vilket placerade henne som 7:a genom tiderna i Sverige. Under LÅNGfredagen var det alltså dags att inleda 2013 års släggsäsong och Josefin visade direkt att vårformen fanns där då hon noterade 65.48 redan i första omgången. Personligt rekord med en meter redan i första kastet. Sedan radades en förnämlig serie upp där det längsta kastet mätte hela 67.18. Jossan är med det nya personliga rekordet, tillika distriktsrekord nu trea i Sverige genom tiderna.



Löparna igång utomhus, 6-7 april

Helgen efter påsk var föreningens löpare igång på bred front och kände in våren. Anders Eriksson var i Frankrike och sprang ett kyligt Paris maraton. Formen visade sig vara god för Anders som slutade på en fin 83:e plats bland nästan 39 000 fullföljande löpare. Tiden var också den finfin, Anders sprang i mål på 2.36.00.

Föreningens långdistansgrupp och tisdagsgrupp befann sig i Örebro för att springa Startmilen. Bland de 20 löparna märktes Daniel Ahl som slutade 10:a efter fina 33.55. Unge Anton Nilsson kom i mål som 16:e man med 35.02. Anna Nyström blev 12:a efter att ha fullgjort milen på 43.20. Niclas Schytzers löpgrupp hade några deltagare på plats i Trollhättan för TIF- terrängen. Lovisa Pettersson, Moa Andersson och Emelina Schytzer slutade 3:a, 4:a och 8:a i loppet i klassen F17.

Tävlingar i USA och träningsläger i syd

Borta i USA startar friidrottssäsongen tidigt, så även i år. Andrea Nybäck och Richard Olsson visade tidigt att den amerikanska friidrottssommaren var i full gång. Andrea som under våren studerade vid Manhattan College noterade 10.00 meter i kula vid tävlingar på New Jersey. Richard som under året studerade ännu längre västerut inledde säsongen strålande. Redan i första tävlingen blev det personligt rekord i specialgrenen spjut med 72.53.

Carl Sjöstedt var på träningsläger på den spanska solkusten och passade på att tävla i Malaga. Här blev det fina 22.30 i motvind på 200 meter. Anton Leons kastgrupp tävlade under träningsläger i portugisiska Leiria. Där gjorde diskuskastarna Ulf Ankarling och Nadia Shirafkan gjorde strålande säongsdebuter. Ulf kastade 56.33 och Nadia 46.44.

Lag-SM kval, 12 maj

Sju grensegrar räckte inte för herrlaget

Den 12:e maj åkte föreningens manliga seniorer till Stockholm för kval i lag- SM. Kampen om en finalplats avgjordes på Enskede IP och 6 st lag var med om budet. Ganska snart stod det klart att kampen om finalplatsen kom att stå mellan Göta, KFUM Örebro och Huddinge. På pappret förutspåddes en hård kamp och med sena återbud på Filip Lööv och Simon Karlén visste vi att det skulle krävas riktigt bra insatser för att vi skulle klara en finalplats. Efter halva tävlingen låg vi en bit efter, detta trots bra insatser, Huddinge och Örebro gick helt enkelt bättre än förväntat.

Sedan stod grabbarna för en rejäl laginsats

och härliga kämpaprestationer radades upp! Markus Johansson vann släggan på det internationellt gångbara resultatet 72.42, bästa säsongöppningen någonsin av Markus. I och med Ulf Ankarlings dubbelseger i diskus och kula kom Göta att segra i tre av fyra kastgrenar. Johannes Henriksson följde nämligen upp med en tredjeplats i spjut. För Ulf var segern i diskus mer av en formalitet men i kula tampades han med specialisterna och det kom att krävas ett personligt utomhusrekord för att greja segern, detta i sista omgången. Även för höjdhoppare Philip Frifelt blev det en relativt komfortabel seger efter god hoppning.

Föreningens löpare gladdes mycket under eftermiddagen! Unge Anton Nilsson sprang 3000 meter hinder och fajtades väl och slutade fyra i loppet. På 800 meter stod Per Jung för en fin insats, efter tuff löpning under de inledande 600 metrarna var Per med ända in och slutade på en femte plats i en tät målgångsuppgörelse. André Rangelind tog en meriterande seger på 1500m meter efter att ha visat på smart löpning och god spurtförmåga. På sista meterna klämde han sig förbi Örebros löpare och vann på 4.18. Götas mycket kompetente maratonlöpare, Anders Eriksson, sprang 5000 meter. Här satte Linus Rosdal från Örebro upp ett högt tempo från start och Anders såg tidigt ut att gå mot en klar andraplats. Men med en formidabel avslutande kilometer plockade Anders meter för meter på Rosdal och bara under det sista varvet plockade Anders 30-talet meter på sin konkurrent. Med en god finish även över upploppet kom Anders att ta en klar seger med fina premiärtiden på distansen, 15.51! Den sjunde segern stod Mathieu Nilsson för när han vann trestegstävlingen i god konkurrens före meriterade motståndare. Segerhoppet mätte 13.96!

Efter denna upphämtning var det extremt jämt och det stod klart att den avslutande stafetten över 4x100 meter skulle komma att bli helt avgörande. Inför den hade Göta och Huddinge samma poäng med Örebro en poäng före. Med Götas grensegrar i beräkningen innebar detta att först över mållinjen skulle kvalificera sig till finalen i Halmstad den 6

juli. Tyvärr gick det inte vägen för vårt lag som slutade femma i stafetten. Segern i stafetten gick till Huddinge som också i och med det gjort sig förtjänta av finalplatsen i årets final. Detta innebär att vi fick skicka damerna ensamma att försvara Götas färger vid årets lag- SM final.

Arenatävlingar, Göteborgsvarvet och kval till ungdoms-VM, 18-19 maj

Redan i mitten av maj var arenatävlandet igång med götister på flera platser i vårt avlånga land. I Bålsta utanför Stockholm avgjordes traditionsenligt Vårkastet och Jakob Eriksson tävlade i flera grenar. Det blev seger i P15 i samtliga grenar efter 13.58 i kula, 38.81 i diskus, 33.34 i slägg och 45.34 i spjut. Frida Johansson tävlade i mångkamp i Varberg och efter en svag inledning över 100 meter häck blev det sedan bättre och till och med personliga rekord i de avslutande grenarna, spjut med 25.91 och på 800 meter med 2.29,47. Frida slutade 5:a med 4507 poäng.

Vid Göteborgsvarvet noterade Anton Nilsson 1.24.46 och slutade på 174:e plats bland de över 50 000 löparna. Värmen var påtaglig i Göteborg och många tvingades därför bryta loppet. Bland dem fanns tyvärr formstarke götisten Anders Eriksson.

Några av föreningens många lovande ungdomar befann sig i Trollhättan för McDonaldsspelen. Max Nero och Henrik Larsson sprang 100 meter i P15 och noterade 12.17 respektive 12.30. Max hoppade även 5.53 i längd när han vann grenen medans Henrik följde upp med 9.57 i kula. Sarah Larsson noterade 14.00 på 100 meter och 55.59 på 300 meter häck i F19. Martina Appel hoppade långt i längd med 4.48. Agnes Larsson noterade nytt McDonaldsspelsrekord i F17 kula. Agnes noterade finfina 15.31 vilket också innebär att hon överträffade kvalgränsen till sommarens ungdoms-VM! Tävlingsrekord blev det även för Alexandra Larsson men här i F15 längd med 5.29. Alexandra vann även 100 meter efter 13.03. I försöken sprang Alexandra på fina 12.76, dock i något för stark vind.

Medalj vid stafett-SM samt långa kast i Halle och Torsby, 25-26 maj

Huddinge AIS stod som värd för stafett- SM 2013. Tävlingarna förlades således till hemmaplanen på Källbrinks IP söder om Stockholm sista helgen i maj. Sju starka Götagar avreste fulla av förväntningar till mästerskapet.

Först ut var P17 med Max Nero, Victor Pettersson, Jakob Masth Larsson och Mathieu Nilsson. Grabbarna sprang försöksheat i Svensk stafett, det vill säga löpning över 1000 meter i ordningen 100 meter, 200 meter, 300 meter och 400 meter. Det blev ett lyckat försöksheat och grabbarna gick enkelt till final med 2.04.71 och fjärde tid.

I samma andetag gick våra två seniorlag över 4x100 meter vidare till final efter goda löpningar och säkra växlingar. Tidigare nämnda grabbar laddade sedan för final över stafett 1000 meter. Efter försöksheatens utfall var det medalj i sikte för götisterna när startfältet gick ner i blocken. Tyvärr hände det som händer ibland men som är lika retfullt och tråkigt varje gång. Laget blev diskvalificerat efter tjuvstart och fick ladda om direkt inför kommande 4x100 meter i P17.

För två av grabbarna, Victor och Jakob, var det omladdning direkt som gällde när de stod för de två avslutande sträckorna i herrarnas lag i korta stafetten. Men innan det skulle Susanne Schüssler, Sarah Larsson, Frida Johansson och Isabella Rosenqvist springa final i F19 1000 meter. Tjejerna gjorde det riktigt bra och efter fina individuella sträckor noterades de för 2.24.38 och placerade sig som 8:a.

Mattias Dufornier inledde sedan finalen på 4x100 meter för herrarnas del. Efter 100 meter tog Filip Lööv vid och fullföljde en snabb första halva av stafetten. Mattias och Filip gjorde båda mycket snabba sträckor. Sen var det åter dags för Victor Pettersson på tredje och Jakob Masth Larsson på fjärde och de unga grabbarna tog pinnen i mål på ett föredömligt vis på en sjätteplats med 42.24.

Elitverksamheten



Damerna ställde upp med Susanne Schüssler, Freja Jernstig, Maryann Andreasson och Caroline Tegel i den korta stafetten. Efter säkra växlingar i försöken gasade tjejerna rejält i finalen och kom i mål som trea på 46.73. Strålande bra löpningar och optimerade växlingar gav tjejerna och Göta en bronsmedalj! I samma lopp noterade MAI svenskt rekord så det var minst sagt bra förhållanden.



Under söndagen fanns 4 Göotalag i finaler över 4x100 meter. P17 grabbarna var i farten igen, den här gången i ordningen Max Nero, Victor Pettersson, Mathieu Nilsson och Jakob Masth Larsson. Laget gjorde en mycket bra stafett i finalen och kom i mål som fjärde lag, retfullt nära en medalj dit bara 4 hundra delar saknades. Men

bra ändå och en bra tid, 43.73 innebär nämligen distriktsrekord för klassen! F19 mönstrade Susanne Schüssler, Sarah Larsson, Martina Appel och Frida Johansson i finalen, laget slutade 8:a med 51.76.

Till sist ska vi berätta om de yngsta lagen i F/P15 där vi glädjande nog kunde se många SM-debutanter. I flicklaget gjorde Alexandra Larsson, Moa Hansson, Klara Hallgren och Linn Bäcklin sitt första svenska mästerskap. Tjejerna slutade 6:a med 52.37 efter lite strul i växlingarna i finalen. Tiden de gjorde i försöken, 50.75, hade räckt till en tredje plats i finalen. Bra tjejer! För grabbarnas del sprang Henrik Larsson, Mattias Heinemann, Tobias Söderberg och Henrik Nordlander. Även här gick det undan och killarna slutade 7:a på 48.73. Det var härlig stämning i Götatruppen under helgen och det är kul när våra seniorer får visa för våra yngre hur det ska gå till!

Ulf Ankarling och Elisabeth Höglund tävlade i tyska Halle samma helg. För Elisabeths del var det säsongspremiär (bortsett från tjuvstarten inomhus i Växjö) och spjutet flög långt direkt. Elisabeth kastade 50.57 som längst, det längsta spjutkastet som noterats av en värmländska utomhus någonsin. Kastkollegan och diskusspecialisten Ulf kastade även han långt. Ulf blev fyra i internationell konkurrens med 57.05.

Många av föreningens ungdomar befann sig traditionsenligt i Torsby sista helgen i maj för årets upplaga av Boregalan. Vi kunde notera många fina prestationer. Bland dem fanns Jakob Eriksson som för första gången kastade över 50 meter i spjut. Kastet på 50.40 innebar alltså nytt personligt rekord för Jakob, samt en silvermedalj i grenen.

En annan som kastade långt var Josefin Berg som hade en mycket fin serie i den kvinnliga släggan där alla godkända kast var över 61 meter, där det längsta mätte 62.77 meter. I kulringen stötte Agnes Larsson nytt personligt rekord när hon stötte över 16 meter för första gången. 16.05 ledde till en klar seger i F17. Fler på kastsidan som det också gick bra för var Nadia Shirafkan Nejad som kastade för guld i F19 diskus. Med resultatet 44.08 hade hon cirka 6 meter ner till tvåan. Julia Karlsson kastade 43.23 i slägga i F19.

Elitverksamheten

Caroline Andersson tog en härlig seger på 200 meter i kvinnor. Hon sprang på snabba 26.31 och tog därmed hem den ädlaste av valörer.

1.90 av Sofie i Malaga

En tävlingsintensiv majmånad avslutades med tävling i höjdhopp i spanska Malaga. Tränare Per Tedenrud hade planerat in en tävling i direkt anslutning till träningsläger i Formia och Nerja för sina adepter Victoria Dronsfield och Sofie Skoog. Dessa gjorde således säongsdebut utomlands och för Victoria blev det 1.78.

För Sofie stämde det desto bättre, det blev nämligen personligt rekord efter att hon klarat 1.90. Resultatet innebar inte bara personligt rekord och passering av en av drömgränserna, resultatet var bara en centimeter från Emmelie Färdeighs klubb- och distriktsrekord.



Landslagsmångkamp, 8-9 juni

I Huddinge avgjordes Nordiska juniormästerskapen i mångkamp den 8-9 juni och Frida Johansson slutade 6:a i K22 efter 4627 poäng i en mycket

jämn serie över de sju grenarna. Mathieu Nilsson radade upp personliga rekord i sin serie men fick tyvärr problem med en fot i längdhoppet och kunde inte fullfölja sin mångkamp över 8 grenar. Men 11.39 på 100 meter, 6.82 i längd, 11.39 i kula och 36.30 på 300 meter är personliga rekord som noterades innan fotkänningen.

Lag-USM final, 16 juni Göta 5:a i Malmö

Direkt efter slutfört funktionärsuppdrag vid Karlstad Stadslopp begav sig året lag-USM lag av mot Malmö. Efter en god natts sömn i Varberg skulle nämligen lag-SM finalen för ungdomar avgöras i Malmö under söndagen. Laget som anfördes av Maria Larsson och Stefan Appel gjorde en strålande insats och slutade på en meriterande 5:e plats. Endast tre poäng fattades för en fjärdeplats och 11 till bronset. Malmö, Hässelby, Växjö och Hammarby var lagen som lyckades skrapa ihop mer poäng. Som sagt, fina insatser på bred front och det är det som är viktigt i lagsammanhang.



Jakob Eriksson kastade spjut och diskus med framgång. Det blev en fjärdeplats i spjut och över 31 meter i diskus. Max Nero slog nytt personligt rekord i tresteg med fina 11.71 och Jakob Masth Larsson gjorde detsamma på 300 meter häck med 38.71. Jakob vann också 100 meter med 11.20. Tobias Söderberg löpte 400 meter och klarade sig en bra bit under 60 sekunder med 58.10! På tjejsidan såg vi en grenseger för Minna Svärd efter 43.78 på 300 meter häck och i stav blev Minna 4:a med 3.05. Martina Appel sprang 29.47 på 200 meter och Olivia Weslien gjorde en strong insats på 800 meter med 2.30.26 och en fin femteplats.

Göteborg Grand Prix, Folksam Challenge och Europacuptävling i Dublin, 14-16 juni

Det tävlades också i Göteborg när fyra götister besökte Göteborg Grand Prix. Filip Lööv hade hoppats på start mot en av världens bästa i grenen men tyvärr uteblev Dayron Robles på grund av klubbblöshet och tävlingsförbud. Filip kunde tyvärr inte heller fullfölja på grund av hälsenekänning. Bättre gick det för Sofie Skoog som tog 1.84 och blev 5:a i hård internationell konkurrens. Philip Frifelt tävlade mycket bra i herrarnas höjd, det blev 2.09, en andraplats och säsongsbästa. För Josefin Berg blev det en tredje plats med 62.11 i slägga.

I Uppsala avgjordes Folksam Challenge, tävlingsserien under Folksam Grand Prix. Även här fanns götister på plats. Markus Johansson kastade 72.45 i slägga vilket innebar andraplats och nytt årsbästa. Freja Jernstig visade fortsatt fin form när hon presterade strålande 11.70 på en tredjeplats. Det var byiga vindar och blåsiga förhållanden på Studenternas IP. Mathias Dufournier sprang 100 meter på 11.04 i stark motvind och Carl Sjöstedt 22.39 på dubbla distansen, då i lite för stark medvind. Maryann Andreasson och Susanne Schüssler sprang 100 meter och kom trea och fyra i en jämn C- final. Tiderna 12.50 respektive 12.59.

Vid Europacuptävlingarna i Dublin kom det svenska laget tvåa och kvalificerade sig därmed till Super League, högsta ligan, nästa år. Freja Jernstig var med och bidrog till detta genom att löpa den första sträckan i damernas lag över 4x100 meter. Laget tog 8 poäng som femma i stafetten.

Världssingdomsspel, kast i Bottnaryd och veteraner i Moss, 28-30 juni

Återigen åkte föreningen med en stor trupp till Världssingdomsspelen i Göteborg. Över 40 götaaktiva fanns på plats under de tre tävlingsdagarna. Gänget fyllde bland annat tre minibuser och åkte gemensamt samt bodde tillsammans, traditionsenligt, i Fäktningsskolan nära Ullevi.

Många fina prestationer och beslutat blev det för götisterna. Allt från unga till seniorer tävlar tillsammans i denna mycket populära tävling. Trots

svåra väderförhållanden och stundtals en hel del regn blev det många personliga rekord. Här nedan några av alla härliga insatser:

För Jakob Masth Larsson gick det fort, han kammade hem hela tre medaljer; i P16 110mH sprang han på 14.18 nytt personligt rekord och ett silver, över 100m blev det ännu ett silver med tiden 11.22 och på 300mH, då i P17, sprang han in som trea med tiden 38.52. Jakob Eriksson intog kastarenan med ett relativt färskt personbästa i spjut i bagaget. Detta följde han upp med att återigen kasta 50m och tog en meriterande fjärdeplats. Minna Svärd kom tvåa i F15 300 meter häck efter 44.13. Daniel Grenegård tävlade flitigt i P13, bland annat blev det en 11:e plats i spjut med 33.58. Martina Appel noterade personligt rekord i tresteg med 10.75 som 7:a i F17.

Snabba Linn Bäcklin sprang F14 100m, med 12,66 i försöken tog hon sig vidare till A-finalen där klockan stannade på 12.63 (endast några hundra delar från hennes personbästa på 12.58) och silvermedaljen var ett faktum. Hedvig Pettersson blev bland annat fin tvåa i F13 80 meter efter 10.77 i finalen. På 100m för Kvinnor gjorde Caroline Sandsjöe en kanoninsats där hon i finalen sprang på snabba 11.98 som resulterade i en silvermedalj. Detta var Lines tävlingsdebut för året och den fina inledningstiden ledde till uttagning till kommande junior- EM där hon får göra sällskap med klubbkamraten Freja Jernstig i stafett 4x100 meter.

I höjdhoppet hoppade Victor Pettersson, P16, 1.79 vilket räckte till en finfin fjärdeplats. Philip Frifelt hoppade återigen högt. Philip tog 2.10 och kammade hem medaljen av ädlaste valör, härlig seger! En annan som vann var Carl Sjöstedt som gjorde 49.39 på 400 meter när han segrade i P19. Mathias Dufournier blev 4:a på 100 meter i hård konkurrens efter 10.79 och på 200 meter blev det fint årsbästa med 21.59 som 5:a.

I norska Moss avgjordes nordiska veteranmästerskapen och Göta deltog med en liten, men stark, trupp. Dubbla guld blev det för Sören Persson som trots en tid av lite oregelbunden träning visar att han blir att räkna

med även i kommande utmaningar! Nu blev det alltså seger i M45 på både 800 meter och 1500 meter. Tiderna 2.06,45 respektive 4.19,78 imponerar. Linda Take tog även hon två medaljer, då i klassen K40. Seger och guld blev det på 1500 meter efter 5.05,80 och på 5000 meter blev det 18.49,21 och en silvermedalj. Ett fantastiskt facit blev det i Moss med tre guld och två silver. Den femte medaljen, ett silver, kom i klassen M50 där Per-Anders Ottersten sprang 10 000 meter på 36.30,26.

Vid kasttävlingarna i Bottnaryd vann Markus Johansson herrklassen efter 71.02. I samma tävling gjorde bröderna Tommy och Mikael Larsson tävlingsdebut i götalinnet. Det blev en 6:e respektive 8:e plats med 57.06 och 54.19. I damtävlingen slutade Josefin Berg trea med 62.46. Vid tävlingar i norska Trondheim hoppade Sofie Skoog åter högt i höjdhopp. Det blev en meriterande andraplats i tävlingen och fortsatt god hoppning alltså av Sofie, 1.89 klarades denna gång.

Lag-SM final, 6 juli

Halmstad stod som värd för årets lag-SM final och friidrottens klubbblagsfinal blev därmed en del i SM-veckan med TV-sändningar direkt från Sannarps IP. Det blev en tuff dag för vårt unga damlag på plats. Efter en titt på pappret innan visste vi att det skulle krävas en bra insats av tjejerna för att bärga den så viktiga 4:e platsen, den som innebär att man slipper kvala tillbaka till finalen nästkommande år.

Från början såg det bra ut och i första grenen blev det pluspoäng då Caroline Tegel gjorde en strålande debut över 400 meter häck. Det blev en fin 3:e plats med tiden 63.85. I nästa gren, 100 meter, fick en favorittippad Freja Jernstig lätt känning i ett knäveck. Det gjorde att en topplacering byttes mot en 5:e plats. Längre såg det ut som att vi skulle kunna matcha Växjö i kampen om 4:e platsen men Växjö gjorde en bra match och gick bättre än väntat. Till sist fattades 9 poäng och 5:e platsen betyder att man gör herrarna sällskap vid nästa års kvaltävling i maj månad.

Bra jobbat ändå av vårt unga damlag där medelåldern beräknades till knappt 20 år. Unga Victoria Sandsjoe, Alexandra Larsson och Kajsa

Nyqvist gjorde sina första lag-SM och kämpade väl. Minna Svärd i stav kämpade även hon bra och dessa tjejer har många finaler framför sig. Grenseger blev det för Sofie Skoog i höjd, Josefin Berg kastade långt i slägga, Caroline Sandsjoe slutade 4:a på 200 meter och Caroline Andersson gjorde årsbästa på 400 meter. Nadia Shirafkan Nejad blev trea i diskus med dryga 40 meter och på stafetten sprang tjejerna bra med en 4:e plats i mål.

Universiad, junior-EM och ungdoms-VM, juli

I början av juli fick vi vara med om en mycket mästerskapintensiv period. Megamästerskapet Universiaden avgjordes i ryska Kazan och två götister fanns på plats. Tävlingarna liknar mycket de olympiska spelen när det gäller discipliner och i år använder man hela 64 tävlingsarenor runt om i Kazan. För Elisabeth Höglund blev det en meriterande 7:e plats i tävlingen i spjut efter ett kast på dryga 46 meter. Sofie Skoog gick till final i höjdhopp i samma mästerskap. Sofie klarade 1.84 och slutade 9:a, mycket meriterande i en global mästerskapsfinal.

Samtidigt arrangerades junior-EM i finska Tammerfors. Victoria Dronsfield hoppade kval i höjdhopp och det blev fin hoppning 1.82 men tyvärr hade det behövts 1.84 för en finalplats. Freja Jernstig betydde försöksheaten på 100 meter ytterligare känningar i knäveckan. Tiden blev därav 12.14 och den räckte inte till vidareavancemang. För Caroline Sandsjoe blev det bra löpning i försöken och nytt årsbästa med fina 11.88. Det hade dock krävts några hundradelar till för vidareavancemang till semifinal. Line följde istället upp med att springa sista sträckan i det svenska laget som slutade på en fin 6:e plats i finalen med 44.79.

I Ukrainska Donetsk handlade också om mästerskap, närmare bestämt ungdoms-VM och där gjorde Agnes Larsson sin internationella mästerskapdebut. Agnes som stöter kula kom till mästerskapet med ett prydligt personligt rekord på 16.05. Kvalgränsen i tävlingen var satt till 16.00. Då förstår ni att det skulle krävas rejäl satsning

av Agnes för att greja en final. När man gör så är det lätt att det blir övertramp och det blev det för Agnes. Tre ogiltiga men friskt satsat av Agnes i debuten.

Hemma i Sverige var några aktiva var tillbaka i Halmstad för Laxaspelen. Markus Johansson visade fin orm igen. Nu blev det 72.86 och årsbästa och seger i slägga. Philip Frifelt vann även han på sin andra hemmaplan och det med ett fantastiskt årsbästa 2.14 i höjd. Även Minna Svärd fanns på plats och slog personligt rekord på 300 meter i F15 med finfina 40.81. Rasmus Nim noterade 4.15 i stav.

Långa kast i Finland och ännu längre löpningar, 3-4 augusti

Markus Johansson kastade slägga i finska Kourtane där det traditionsenligt bjöds på fina friidrottstävlingar med storpublik. Efter personliga rekordserien förra helgen fanns ännu mer att hämta och Markus gjorde en fantastisk tävling igen och slutade trea i hårt internationellt motstånd. Det längsta kastet mätte hela 74.35 och innebar inte bara personligt rekord utan också klubbrekord och distriktsrekord. Det förra rekordet sattes under Finnkampen 1998 av Tomas Sjöström och löd 73.91.

André Rangelind tävlade på 3000 meter vid Folksam Challenge i Mölndal och han noterade där fina 8.57,09. En som sprang ännu längre samma helg var Lars Olsson som startade i SM över 100km. Lars slutade på en 29:e plats efter att ha avverkat de 10 milen på drygt 9 timmar och 40 minuter.

I Dalsland löptes Baldersnäsjoggen och även här fanns många götaiter på startlistorna. Anton Nilsson slutade tvåa över 12 km med tiden 43.02 i herrklassen. Femma i samma lopp var Peter Johansson med 46.31. På herrarnas korta bana, 6 km, noterade Niclas Schytzer 24.20 som 10:a. På damsidan vann Linda Take den korta banan överlägset efter 23.23 i mål. Lovisa Pettersson noterade 15.25 i flickklassen över 3,5km och Emelina Schytzer hade 17.39 på samma bana.

Ungdoms- och junior-SM, 9-11 augusti 11 medaljer och personliga rekord

I mitten av augusti avgjordes ungdoms- och junior-SM i Eskilstuna respektive Västerås. Som vanligt gjorde Värmland starka mästerskap och för Göta blev det också en härlig helg. Vi kunde summera helgen med 11 medaljer, 6 st i Västerås och 5 st i Eskilstuna. Lägg därtill flertalet 4-5-6:e platser och en rad personliga rekord.

I Västerås började tävlingarna på bästa möjliga sätt för de rödsvarta. Mathieu Nilsson hoppade tresteg i P17 och gjorde det bra. 13.53 gav Mathieu en andraplats, tre retfulla centimeter från guld. Under lördagen följde sedan Mathieu upp med ännu ett silver över 110 meter häck. Klockan stannade här på 15.02 efter några rejäla islag.

Caroline Sandsjoe var också igång under fredagen och gjorde en strålande insats när hon kom i mål på 11.77 på 100 meter i K22. Tiden räckte till en andraplats och silver i grenen för Caroline. Susanne Schüssler sprang även hon 100 meter fast i F19. Susanne noterade årsbästa 12.32 men blev snöpligt snuvad på en finalplats med bara tusendelsmarginal.

Carl Sjöstedt vann 400 meter i P19 efter överlägsen löpning. Carl sprang finalen ohotad och noterade fina tiden 49.24, endast två hundra delar över personrekordet och näst bästa loppet i karriären på distansen.

För Simon Karlén blev det återigen årsbästa i längdhopp. I kvalet behövde Simon bara ett hopp efter att enkelt noterat 7.23 direkt. I finalen nådde Simon, trots en krånglande ljumske, 7.06 vilket kom att räcka till silver i P19 längdhopp. I samma tävling var hoppkollegan och mästerskapsspecialisten Joel Valdemarsson 6:a med 6.64. Joel följde upp med en fin 4:e plats i tresteg under söndagen efter fin hoppning, som längst 13.88!

Medalj blev det också i M22 slägga där nyblivne götisten Mikael Larsson kastade årsbästa med 56.30 och kom tvåa i tävlingen! En annan ny götist, Oscar Arlestrand, blev 7:a i samma tävling med 40.22.

Förutom de 6 pallplatserna blev det också flera fina placeringar vid JSM. Martina Appel hoppade tresteg i F17 och blev 5:a med 10.58. Frida Johansson slog nytt personligt rekord med över en sekund på 300 meter häck och slutade 5:a i finalen. I tresteg blev det tyvärr tre övertramp i finalen efter stabil hoppning i kvalet 11.34.

Nadia Shirafkan Nejad kastade 42.11 i diskus och kom 5:a i F19. Caroline Andersson kom 6:a i finalen över 400 meter i K22, bara två hundra delar över årsbästat. På 200 meter blev det ett prydligt personligt rekord med 25.81 i försöken för

Caroline. Johannes Henriksson var en bit från årsbästat i spjut men han slutade ändå 6:a i M22 efter ett kast på 58.60. Maryann Andreasson gladdes rejält när hon sprang kort häck i K22. I finalen blev det fin tid 14.22 och Maryann var femma i mål. Tiden är årsbästa och i trakterna av personbästat 14.16.

André Rangelind var bara tiondelar från det personliga rekordet på 5000 meter när han slutade 6:a i M22 med 15:18.81. På 2000 meter hinder blev det en 11:e plats med 6:23.55.

Isabella Rosenqvist sprang sitt näst bästa 800 meterslopp i försöken i F17. Tiden blev 2:23.36 och bara sekunden från det personliga rekordet. På 400 meter blev det 63.19.

Sarah Larsson hoppade 10.11 i tresteg i F19 och på 100 meter häck blev det ett fint lopp med tiden 16.46.

Sammantaget alltså 6 medaljer och många placeringar bland de 6 bästa i Västerås under ett lyckat JSM.

Det rådde en härlig stämning även på Ekängens friidrottsarena i Eskilstuna där ungdoms-SM avgjordes: Extras god stämning var det bland ungdomarna i rött och svart. Med till Eskilstuna fanns nämligen ett gäng supporters som hejade fram Götisterna.

Helgen började riktigt bra där Tobias Söderberg satte nytt personligt rekord i P15 100m. Han sprang på 12.46 i försöken. Strax därefter sprang Jakob Masth Larsson till sig en finalplats i P16 100m på nytt personligt rekord på 11.01. Men det

fanns mer i benen då han senare under dagen satte nytt pb igen på distansen, i finalen då han för första gången var under 11 sekunder. På 10.95 kämpade han sig till silvret där endast Austin Hamilton var en hårsman snabbare med sina 10.91.

Fredagen fortsatte med ytterligare ett nytt personbästa på 100m, den här gången var det Alexandra Larsson som sprang fort i F15. 12.69 ledde till finalplats där hon senare under dagen satte nytt personligt rekord med 12.59. I samma gren fanns även klubbkompisen Moa Hansson som också hon satte nytt personligt rekord i försöken med tiden 14.12. Max Nero och Tobias Söderberg hoppade längdkval i P15. Max resultat på 5.70 var nytt pb och tog honom till finalplats. Tobias slog även han nytt personligt rekord, 5.35 lyder hans nya pb.

Lördagen började lika strålande som fredagen med final i P15 längdhopp. Max, som slog sitt pb under kvalet kom här att hoppa riktigt långt. Han inledde finalen med övertramp men med ett hopp på 5.65 som kvalificerade honom vidare för tre extra hopp, hade han stärkt självförtroende. Han slog till med 5.91, sedan 5.98 och därefter nådde han drömgränsen 6m med 6.00.

Därefter kvalificerade sig Jakob Masth Larsson lekande lätt till finalen på 300mH när han joggade sig i mål i försöken med tiden 38.97. I finalen under söndagen tog han inte bara hem guldmedaljen utan slog även nytt personligt rekord med nästan en hel sekund! Jakobs nya pb lyder 37.61. Sist ut under lördagen var Jakob M-L åter i farten där han på 200m vann sitt försöksheat på 22.46 och därmed vidare till final.

Söndagen inleddes med ett silver i F16 kula, som bragdes av Agnes Larsson med kulstöten som mätte 14.90. Vidare gav Jakob Masth-Larsson Austin Hamilton en tuff match i 200mfinalen för P16, där de pressade varandra till riktigt snabba tider. Efter 140m hade Jakob ledningen, dock var Austin snäppet före över mållinjen. Klockan stannade på 22.15 för Jakob, som betydde nytt personligt rekord och en silvermedalj.

Spjutkastaren Jakob Eriksson har under året höjt sin lägstanivå ordentligt. Under spjuttävling i P15 fick han iväg flera riktigt långa kast och höjde sitt personbästa med flera meter. Det längsta kastet mätte hela 55.24, vilket betydde en ökning med drygt 3 m. Jakob slutade på en meriterande fjärdeplats.

Avslutningsvis sprang Jakob Masth-Larsson i P16 110 meter häck, där han sprang för guld. Tiden 14.18 var tangerat personligt rekord.

Sammanfattningsvis åkte åtta Götister till USM i Eskilstuna och kom hem med fem medaljer, nio nya personbästan samt ett tangerat personbästa.

Veteran-SM, juniorlandskamp och Folksam Challenge, 16-18 augusti

2013 års veteran-SM avgjordes på Gunder Häggstadion i Gävle och det blev många götamedaljer. Sören Persson tog dubbla guld, det blev seger på både 800 meter och 1500 meter. Tiderna var 2:06.48 respektive 4:26.07, ett bra genrep för Sören inför höstens stora utmaning. Även Linda Take tog dubbla guld efter seger på 1500 meter och 5000 meter i K40. Tiderna 5:02.59 och 18:46.75 imponerade.

Det blev ytterligare två löpmedaljer under helgen. Leif Sjöström noterade 35:02.08 på 10 000 meter vilket räckte till silver i M45. Per- Anders Ottersten sprang samma distans fast i M50. Här stannade klockan på 37:43.75 vilket räckte till en tredje plats för Per- Anders. Mats Lundström tävlade flitigt i kastgrenarna i M45. Facit i de fyra grenarna blev två silver, ett brons och en fjärdeplats. Detta efter serien 21.54 i slägga, 8.45 i viktkastning, 8.83 i kula och 26.10 i diskus. Totalt alltså 9 medaljer vid veteran-SM i Gävle!

Vid nordiska juniorlandskampen i finska Leppävaara fanns Carl Sjöstedt på plats för att springa 400 meter och lång stafett. Det blev ett rejält personligt rekord med 48.72. Med det kom Carl på 5:e plats i ett jämt lopp. I stafetten sprang Carl första sträckan och här kom laget på en tredje plats.

I Umeå knöts årets Folksam-friidrottstävlingar ihop när Folksam Challenge Umeå genomfördes. Josefin

Berg vann slägg tävlingen med 58.86 och Philip Frifelt tog 2.09 i höjd och slutade trea.

Diamond League-debut för Sofie och Markus trea genom tiderna

I samband med DN-galan den 22 augusti gjorde Sofie Skoog sin Diamond League-debut. Den slutade med en 10:e plats på 1.80.

Bara dagarna efter DN-galan tävlade Markus Johansson hemma på Massas Äng i samband med Götas ungdomsspel. Markus stod här för en enastående prestation då han kastade personligt rekord igen och presterade en serie där det första kastet på 74.29 var det kortaste. Inledningskastet följdes av; 74.73, 75.83, 76.43, 75.20 och 75.16. Det längsta kastet 76.43 placerar Markus som trea i Sverige genom tiderna.

Samtidigt tävlades det för fullt under DN-Galan Youth på Stockholm stadion. På plats från föreningen fanns 14 Götister och vi summerar helgen med 9 medaljer, flertalet 4-6:e platser och några personliga rekord. I F19 100 meter häck stannade klockan på 14,90 för Frida Johansson, tiden räckte till en andraplats och ett silver för Frida. Mathieu Nilsson tog revansch efter JSM, när han nu slog till med 13,85 i sista hoppet och därmed säkrade guldet i P17 tresteg.

Två grabbar som slog nytt personligt rekord var Jakob Masth Larsson i P16 110mH, där han var först över mållinjen på 14,01 vilket innebär guld och nytt Pb. Och Victor Pettersson som slutade trea i P16 längdhopp med det nya personbästat 6.50. I finalen på 100m för P14 sprang Henrik Larsson på 12,18 och tog därmed silvret. Sist men inte minst tog Agnes Larsson guld i kula för F16. Längsta stöten mätte 15.06.

SM i Borås, 29 aug-1 sep Fint mästerskap av götisterna

Det kom att bli ett mycket lyckat svenskt mästerskap för de röd-svarta atleterna. Efter inte mindre än 4 tävlingsdagar i Borås kunde vi summera 4 medaljer, 3 silver och ett brons!

SM startade bra i och med Ulf Ankarlings femteplats i kultävlingen som avgjordes på Borås Stora torg på torsdagskvällen. Med tangerat

personligt rekord 17.13 kunde man inte begära mer av Ulf som ställdes mot specialister. Det blev en 5:e plats för Ulf. Markus Johansson skulle nu följa upp resultaten från Götas ungdomsspel och man kunde misstänka att Mattias Jons skulle få jobba för att säkra sitt sjunde raka släggguld. Markus gjorde återigen en fin tävling. Dock fanns inte riktigt samma tryck i kroppen som vid ungdomsspelen men ändå landade släggan på fina 73.05. Kombattanten Jons kände nog Markus flås i nacken och presterade under viss press årets näst bästa tävling med lite över 75 meter. Silver till Markus som fick möjlighet till revansch och samtidigt spöa finnarna på Stockholm Stadion under Finnkampen veckan efter.

I samma släggtävling kastade Torsbybröderna Tommy och Mikael Larsson. Det blev en sjätte och en sjunde plats i finalen, denna gång var lillebror Mikael före med 55.20 knappa metern före Tommy på 54.38.

Philip Frifelt Lundqvist kom till SM som Sverigetvåa på 2.14. Fanns alltså möjlighet till medalj på pappret men i år har hela 8 hoppare hoppat 2.10 eller mer. Philip gjorde dock en mycket fin tävling och var tillsammans med Medhi Alkhatib felfri över 2.10. Delad ledning således inför hoppning på 2.12. Tyvärr blev det stopp för Philip här men silvret var bergsäkert. Tränings- och grenkollegan Sofie Skoog hade även hon goda medaljchanser på pappret. Sofie tog 1.83 i tredje försöket och det var endast VM-femman Emma Green Tregaro som maktade med mer. Silver även till Sofie, det tredje för helgen.

Den fjärde medaljen, bronset, kom i herrarnas diskus. Ulf Ankarling visade återigen att han är en riktig mästerskapsspecialist. Han presterade en av årets klart bästa tävlingar när det som bäst behövdes. Det längsta kastet 57.78 är bara en dryg meter från årsbästat, detta i för kast mycket svåra förhållanden. Kastet kom att räcka till en tredje plats bakom två sextiometerkastare men före en annan, Leif Arrhenius. Grymt bra av Ulf!

Elisabeth Höglund avslutade SM-helgen för Götas del. I den kvinnliga spjutfinalen fanns alla möjligheter då Elisabeth, som var på väg tillbaka

efter skadad, presterat bra i de få tävlingar hon gjort under året. I det första kastet fick Elisabeth på en riktig pärla och spjutet seglade en bit över 50 meterslinjen. Tyvärr blev kastet underkänt då Elisabeth trampade över hårfint. Nu blev det istället 45.72 som längst och en sjätteplats, bronset gick för 48.81 och silverpengen för 52.83.

Josefin Berg kastade i damernas släggfinal. Tyvärr fick Jossan inte riktigt till det i de svåra förhållandena. Ändå blev det en sjätteplats med 57.99 men lita på att Jossan hade hoppats på mer, Sverigetrea som hon är i grenen.

Carl Sjöstedt sprang 400 meter på den svåra innerbanan. Det blev som vanligt ett snabbt lopp och en stabil insats av Carl trots det svåra utgångsläget. Tiden 49.45 är bara tiondelar från det personliga rekordet. Tyvärr fattades det 15 hundra delar för final och Carl slutade på en nionde plats.

Simon Karlén såg pigg ut i längdkvalet och kvalade enkelt till final via ett mindre lyckat hopp, ändå 7.07. Tyvärr stoppade en tilltagande förkylning Simon från att hoppa finalen under söndagen. Otur då bronset gick för 7.33.

Nadia Shirafkan Nejad noterade 41.20 i diskusfinalen. Det blev en 11:e plats för unga Nadia i en final där hela 8 tjejer kastade 47 meter eller mer.

Caroline Tegel sprang 100 meter under fredagen, tiden blev 13.06. Under lördagens häcklopp blev det ett snöpligt stopp efter 3 häckar. Tyvärr blev det därför ingen start i specialgrenen 400 meter häck. Maryann Andreasson sprang även hon 100 meter häck. 14.60 räckte inte riktigt till finallöpning. Caroline Andersson sprang 400 och 200 meter. På 400 meter stannade klockan på 58.90. På 200 meter gick det undan och 25.93 var inte långt från det personliga rekordet. André Rangelind noterade 15.32,14 på 5000 meter när han sprang in på en 11:e plats.

16-åriga Jakob Masth Larsson gjorde debut i senior-SM sammanhang och gjorde det strålande. I fredags sprang han semifinal på 100 meter och noterade 11.13 i motvind. Ett av de bästa

loppen i karriären för Jakob. Under lördagen följdes detta upp med personligt rekord på 200 meter med 22.11. Jakob representerar Sverige i ungdomsfinnkampen på 200 meter och 4x100 meter. I ungdomsfinnkampen kommer vi också att få se Mathieu Nilsson i tresteg.

Finnkampen, 7-8 september Solen sken på Stadion

Det blev en strålande Finnkamp på Stockholm Stadion i flera perspektiv. Götisterna presterade bra på banan, solen och de aktiva sken ikapp och även på läktaren visade vi framfötterna bland de dryga 18 000 som såg tävlingarna under helgen. Det blev också seger i tre av fyra kamper, pojkarna fick se sig knappt besegrade av finnarna men annars blev det alltså idel segrar!

Först ut av våra aktiva var Mathieu Nilsson som hoppade tresteg i pojkkampen. Mathieu slog till med personligt rekord 14.17 och en fin tredje plats. På lördagskvällen fick Jakob Masth Larsson förmånen att ta stafettpinnen över mållinjen på 4x100 meter för pojklaget. Han gjorde det före de finska pojkarna! Jakob följde upp den fina löpningen under söndagsförmiddagen då det var 200 meter på programmet. Jakob tog en meriterande andra plats med det nya personliga rekordet 21.85!

Seniorkampen inleddes på lördagen med manlig slägga och där fanns en revanschugen Markus Johansson med. Åter igen blev det långa kast för Markus och i hård konkurrens blev det tredje plats bakom Mattias Jons (finfina 76.39) och finske David Söderberg (72.39). Markus hade 71.60 som längst. Philip Frifelt tog 2.10 i höjdhoppet och slog en finne och slutade 5:a. Stabil insats av Philip och över 2.10 igen! På söndagen såg vi en sprudlande glad Sofie Skoog i högform. Sofie tog 1.87 i höjdhoppet, var nära på 189 och slutade med det på en fin tredje plats!

Fredrik Eklund fanns på plats som starter och satte igång såväl ungdomar som seniorer i löpningarna. Startergänget skötte uppdraget med bravur, kul att Göta är med även på funktionärssidan här!

Kraftmätningen, 7-8 september

I kvältävlingarna under våren hade IF Göta kvalificerat sig vidare med både pojk- och flicklaget samt i mixklassen. I finalen i Huddinge helgen den 7-8 september blev det en 18:e plats i flickklassen, 13:e plats i pojkklassen och 11:e plats i mixklassen. Det var hårt motstånd, laget gav allt och det blev flera nya personbästan, härlig lagstämning och glädje bland Götisterna.

Tobias Söderberg och Mattias Heinemann sprang 800m och blev 3:a respektive 4:a i varsitt heat på tiderna 2.30,49 och 2.33,89. Tobias passade även på att hoppa högt i höjdhopp, resultatet 1.63 är inte långt från hans personbästa. Max Nero sprang sig in på en 4:e plats i sitt heat på 100mH, på tiden 15,68. Han gjorde även bra ifrån sig i längdhoppet där han vann sin pool på 5.80. Samtidigt satte Victor Thunström ett rejält personbästa i grenen, med nästan en halv meter till 5.03.

Jakob Eriksson slutade på en totalt 5:e plats i kula där han stötte 13.33 (blev 3:a i poolen). Jakob som under året fått ett riktigt lyft i spjut kastade långt även här. Han vann inte bara sin pool utan även hela spjuttävlingen med kastet på 51.02. Jonna Uttman sprang bra i favoritdistansen 80mH, hon vann sitt heat på 13.58. I längdtävlingen i flickklassen drog Linn Bäcklin till med ett hopp på 5.05 och slutade som 4:a i poolen.

Kraftmätningen avslutades med stafett (6x200m) inne på Stockholms stadion där laget från IF Göta Karlstad sprang riktigt fort och vann sitt heat på tiden 2.36,24. Med i stafetten var Henrik Larsson, Linn Bäcklin, Mattias Heinemann, Martina Bergqvist, Max Nero och Minna Svärd.

Sören världsmästare

I slutet av oktober blev löparen Sören Persson världsmästare på 800 meter! Bedriften gjordes i Brasilianska Porto Alegre i samband med veteran-VM. Sören kan nu titulera sig som världens snabbaste M45:a över 800 meter. Sören spurtade ner sina konkurrenter över upploppet och kom i mål på suveränt årsbästa 2.02,75, 35 hundra delar före tvåan, tjecken Robert Cepek. Imponerande

Elitverksamheten

av Sören som haft denna tävling som huvudmål hela säsongen. All planering och träning har varit inriktad på att vara som bäst under mästerskapet. Snacka om fullträff med årsbästa på nästan 4 sekunder. Sören knöt sedan ihop säcken nere i Brasilien när veteran- VM avslutades i Porto Alegre. Sören gick även vidare till final på 1500 meter efter försökslöpningar. I finalen blev det sedan en fjärde plats i klassen M45. Sören noterade 4.20 och bronset gick för 4.16. För guld och silver krävdes 4.13. Ett fantastiskt facit för Sören ändå med guld på 800 meter och 4:a i världen i sin ålder på 1500 meter.

Löparna avslutade säsongen

I Falun avslutades den nationella mästerskaps-

säsongen i och med terräng-SM. Tävlingarna avgjordes på backiga Lugnet på en tuff och utslagsgivande varvbana. IF Göta hade en grupp ungdomar på plats men också några juniorer och veteraner. Bäst gick det för Linda Take som sprang hem silvret i K40 över 4000 meter. Tiden för silvret var 16.19, grattis Linda! André Rangelind satsade hårt från början i M22 8000 meter. Vid första varvningen ledde han och vid den andra låg André tvåa. Den tuffa banan tog dock ut sin rätt och André tappade på slutet till en 10:e plats med 27.42. För träningskompisen Anton Nilsson gick det bättre. Anton springer i P19 och där gäller 6 km. Tiden för Anton blev 20.50 och det räckte till en 7:e plats efter att stadigt ha klättrat loppet igenom.



Spring med IF Göta Karlstad

Under de senaste åren har föreningens motionsarrangemang växt deltagarmässigt. Intresset för löpning är stort vilket medför en större efterfrågan på expertis rörande träning och motion. Under 2013 gjorde föreningen en satsning för att få fler att börja motionera i någon av föreningens löpgrupper. IF Göta strävar efter att ha en löpgrupp för alla olika nivåer, såväl nybörjare som elitlöpare.

Nedan följer en redogörelse för hur föreningens löpverksamhet sett ut under året, på alla nivåer:

Löpgrupp ungdom

För ungdomar som vill testa på löpning under bra förhållanden finns föreningens Löpgrupp Ungdom. Tränare för gruppen är Maria Schytzer, Annika Konz och Conny Konz. Gruppen genomför också en löpserie kallad stämpeljakt där löparna samlar stämpel på sin nummerlapp. Alla föreningens medlemmar mellan 10-12 år erbjuds detta träningstillfälle i löpningens tecken.

Löpgrupp junior

I den här gruppen tränar ungdomar mellan 14-18 år. Ett 20-tal ungdomar finns i gruppen som tränar mellan 3-6 pass i veckan. Gruppen löper både landsväg och arena och här finns många lovande ungdomar.

Ledare: Niclas Schytzer, Dan Karlsson

Löpgrupp elit/långdistansgruppen

Föreningens största löpgrupp med 40-talet medlemmar i spridda åldrar. Här tränar man gemensamt 2-3 ggr i veckan men de flesta tränar långt mer än så. Flertalet tävlar också frekvent på både arena och landsväg i motionslopp.

Ledare: Lars Lundegård

Löpgrupp distans elit

Består av knappa 10 aktiva. Här återfinns de löpare som tävlar på hög nivå nationellt eller internationellt på senior eller veterannivå. Här finns bland andra Sören Persson, som 2013 tog guld på 800 m under veteran-VM i Brasilien.

Löpgrupp Medel

Löpgrupp Medel är en grupp för dig som tränar löpning regelbundet och vill göra det tillsammans med andra. Varje vecka deltar ett 40-tal motionsintresserade, för att tillsammans inspireras av IF Göta Karlstads ledare. Varmt välkommen att delta!

Plats: Våxnäshallen

Tid: se www.ifgota.se

Ledare: Malcolm Chapman, Anna Nyström

Löpgrupp Bas

Löpgrupp Bas är för dig som vill träna löpning på en enkel nivå med inspirerande och duktiga tränare.

Här krävs inga kunskaper om löpning eller stor löparvana. Löpgrupp Bas passar perfekt både för dig som vill komma igång och för dig som vill hålla igång. Gruppen leds av Folke Schytzer och Maria Schytzer tillsammans med hjälpledare. Löpgrupp Bas träffas varje tisdag klockan 18.00. och håller till på Rudsspåret.

Plats: Rudsspåret

Tid: 18.00 varje tisdag

Ledare: Folke Schytzer, Maria Schytzer

Nybörjargruppen

Under våren 2014 avser föreningen att starta upp en nybörjargrupp. Gruppen vänder sig till dig som vill komma igång och träna löpning. Här är tempot lugnt och träningen anpassad till dig som individ.

Motionsturnén

För tredje året i rad arrangerade föreningen tillsammans med Karlstads kommun en motionsturné. Under årets upplaga besökte turnén 9 platser fördelat på tio tillfällen. Motionsturnén är öppen för alla, oavsett löparvana, och träningen anpassas efter deltagarnas förmåga. Under turnén medverkade en rad olika ledare, alla med stor erfarenhet från löpträning.

Motionsturnén 2013:

2 april Sundstatjärn
10 april Våxnäs
16 april Jakobsberg
24 april Kronoparken
2 maj Rud
7 maj Skattkärr
15 maj Tuggelite
21 maj Skutberget
29 maj Tyrstugan
4 juni Sundstatjärn

Varje pass bestod av en gemensam uppvärmning och avslutning. Under själva träningspassen delades gruppen upp i mindre grupper där nivån anpassades efter deltagarnas nivå. Vid varje tillfälle fick deltagarna även information om föreningens övriga löpargrupper och motionslopp.

Årets prestationer

DAMER

Sofie Skoog -90

Redan under vintern visade Sofie att 2012 års fina utveckling skulle fortsätta. Vid ISM i Norrköping slutade hon 4:a i tidernas bästa SM- final i höjd. Resultatet imponerande 1.88 och personligt rekord. I samband med träningsläger i maj noterades återigen personligt rekord när Sofie hoppad 1.90 i spanska Malaga. Vid SM i Borås blev det silver och på Finnkampen slutade Sofie trea efter fina 1.87.

HERRAR

Markus Johansson -90

Vid Götas ungdomsspel i augusti satte Markus nytt distriktsrekord i slägga med fantastiska 76.43. Kastet är det tredje längsta genom tiderna gjort av en svensk, det är bara Tore Gustavsson och Kjell Bystedt som har kastat längre. Markus slutade tvåa på SM och trea på Finnkampen. Inomhus noterade Markus personligt rekord i vikt med 21.44 när han tog silver på ISM.

K22

Maja Rogemyr -91

Maja imponerande stort när hon efter en bekymmersam fjolårssäsong, lite överraskande, tog SM- guld inomhus över 60 meter häck. Det nya personliga rekordet i grenen skrevs till 8.44. Guldet säkrades med 1/100 marginal till tvåan, ett guld som följdes upp med en mer klar seger vid JSM några veckor senare.

M22

Filip Lööf -92

Filip inledde inomhussäsongen på ett strålande sätt. Vid inomhus- SM i Norrköping blev det silver efter ett prydligt personligt rekord med fina 7.87. Tiden innebar att Filip också fick mästerskapsdebutera internationellt i seniorsammanhang. Detta i samband med inomhus- EM i Göteborg.

F19

Frida Johansson -95

Var med på Nordiska mästerskapen i mångkamp i Huddinge. Där kom hon sexa på nya personliga

rekordet 4.627 poäng i klassen K22. Frida slutade också 4:a på JSM på 300 meter häck.

P19

Carl Sjöstedt -94

Tog silver på 400 meter på JSM inomhus med 49.60. Vann JSM utomhus i Västerås på fina

49.24. Återigen blev det landslagsuppdrag och i samband med Nordiska juniorlandskampen slutade Carl femma på det nya personliga rekordet 48.72.

F17

Martina Appel -96

Martina kom på 5:e plats i F17 tresteg vid JSM i Västerås med 10.58. Säsongens bästa notering 10.75 placerar Martina som 7:a i Sverige i F17.

P17

Mathieu Nilsson -96

Mathieu stod för många fina prestationer under året. Och det i många grenar. Vid JSM inomhus kom han tvåa i höjd med 1.99, tvåa i längd med 6.67, tvåa i tresteg med 14.09 och trea på 60 meter häck med 8.34. På JSM utomhus slutade Mathieu tvåa på 110 meter häck med 15.02 och i tresteg med 13.53. På ungdomsfinnkampen representerade Mathieu den svenska truppen i tresteg och noterade fina 14.17.

F16

Agnes Larsson -97

Agnes inledde sitt tävlande 2013 ed strålande resultat. Redan tidigt på året blev det distriktsrekord med imponerande 16.05 i kula. Agnes vann grenen på USM inomhus med 15.51. Utomhus slutade hon tvåa med 14.90 i samma mästerskap. Agnes debuterade i internationella mästerskapssammanhang i samband med ungdoms-VM i Ukrainska Donetsk.

P16

Jakob Masth Larsson -97

Den unge sprintern Jakob hade under året lite av ett genombrott, detta efter fantastiska framsteg i alla sina grenar. Det blev bland annat personliga

Årets prestationer

bästanoteringar med 10.95 på 100 meter och 21.85 på 200 meter, båda nya distriktsrekord för P16. På den sistnämnda distansen kom personliga rekordet vid andraplatsen på ungdomsfinnkampen. På häckdistanserna blev det klubbrekord med 14.01, 37.61 och 54.89 på 110 meter, 300 meter respektive 400 meter. Medaljfacit för USM kan summeras enligt följande; inomhus 2 guld och 1 silver samt utomhus 2 guld och 2 silver.

F15

Minna Svärd -98

Mångkunniga Minna vann 200 meter vid USM inomhus på 26.00. Det blev silver i stav vid samma tävling efter 3.34. I stav blev det dessutom distriktsrekord för F15 såväl inomhus som utomhus. 3.40 inomhus och 3.35 utomhus.

P15

Jakob Eriksson -98

Kasttälängen Jakob hade en fin säsong under 2013 med stora framsteg i flera kastgrenar. I favoritgrenen spjut passerades först en drömgräns när Jakob kastade över 50 meter. Senare kom personliga rekordet med 55.24 i samband med fjärdeplatsen på USM i Eskilstuna.

F14

Linn Bäcklin -99

Linn går från klarhet till klarhet i favoritdisciplinen kortsprint. Under 2013 sänkte hon sitt personliga rekord på 100 meter till 12.39. På 60 meter noterade Linn 7.96. Hon är Sverige etta på båda distanserna men delar förstaplatsen på 60 meter. Inomhus sprang Linn också 25.88 på 200 meter vilket var näst snabbast i landet i klassen F14. Seger på 100 meter på regionsmästerskapen.

P14

Henrik Larsson -99

Henrik fortsätter att utvecklas och noterade under säsongen fina 11.87 på 100 meter. Tiden placerar honom som trea i Sverige. Tiden gav honom också segern vid regionsmästerskapen.

F13

Hedvig Pettersson -00

Hedvig vann längdhopp vid regionsmästerskapen inomhus med 5.00. Vi samma tävling kom hon trea i tresteg med 10.18. Även vid regionsmästerskapen utomhus blev det en tredje plats i tresteg, då med 10.49.

P13

David Nilsson -00

David tog silver som tvåa på 80 meter vid regionsmästerskapen. Resultatet på 80 meter skrevs till 10.29. På 200 meter blev han trea med 25.56 vid samma tävling.

Årets Veteran

Sören Persson -65

Sören tog en lång rad veteran- SM medaljer under året, både inne och ute. Vid nordiska veteranmästerskapen i norska Moss blev det dubbla guld på 800 meter och 1500 meter i klassen M45. Säsongen kröntes med det största av allt, Sören blev i oktober veteranvärldsmästare på 800 meter! Vid världsmästerskapen i brasilianska Porto Alegre korsade Sören mållinjen först på 2.02.75, 35 hundra delar före tvåan, tjecken Robert Cepek.

Årets Långlöpare

André Rangelind -91

André har ett brett register och presterar bra såväl på bana, i stadslopp som i terräng. Han behärskar alla sträckor mellan 1500 meter och halvmaraton. Under hösten kom genombrottet med seger vid Tjurruset i Karlstad och seger i Tjur Ruset i Stockholm, därmed går han nu under namnet MR Tjurrus. I herrarnas lag- SM kval vann André 1500 meter.

Årets Ledare

Anna Nyström & Malcolm Chapman

Folke Schytzer & Maria Schytzer

Som ledare för löpgrupperna Tisdagsgruppen respektive Nybörjargruppen har dessa

Årets prestationer

ledarkonstellationer säkerställt kontinuitet i sina löpgrupper. Lägg där till en väl planerad verksamhet med omväxlande löpträningspass och vi kan förstå att deltagandet har varit stort under året. Varje vecka lockar grupperna 70-80 likasinnade som tränar tillsammans under ledning av dessa och i föreningens färger.

Årets överraskningar

Josefin Berg -85

Överraskningen från Jossan kom tidigt på säsongen. På självaste långfredagen blev det nytt distriktsrekord i slägga med 67.18 vid tävlingar i Torsby. Kastet placerar Jossan som fyra genom tiderna i Sverige i slägga och var personligt rekord med 2,5 meter.

Simon Karlén -94

Simon stod för en härlig prestation och överraskning när han kom tillbaka starkt efter ett lite bekymmersamt 2012. Det blev goda resultat i comebacksäsongen med 7.23 och en 14:e plats på Sverigestatistiken i längdhopp. Bästa resultatet 7.23 noterades på JSM där det blev silvermedalj. Simon tog också för sig på hemmaplan på Karlstad Grand Prix, då blev det 7.20 och en 6:e plats i mördande motstånd.

MEDLEM

För att kunna ta del av föreningens verksamhet är det en självklarhet att vara medlem.

Du betalar för verksamhetsåret 2014 enligt nedanstående tabell

Icke aktiv medlem (u. 18 år)	200 kr
Icke aktiv medlem (fr. 18 år)	300 kr
Aktiv medlem (u. 18 år)	500 kr
Aktiv medlem (fr. 18 år)	600 kr
Icke aktiv familj	600 kr
Aktiv familj	1 150 kr

För mer information om dessa avgifter och de förmåner som är kopplade till medlemskapet se www.ifgota.se

IF GÖTA  KARLSTAD

SM-medaljer och landslagsuppdrag

Mästerskap 2013	Guld	Silver	Brons
Inomhus SM	1 (1)	2 (1)	2 (0)
Inomhus Veteran SM	2 (2)	4 (1)	3 (1)
Inomhus JSM/USM	7 (3)	5 (2)	3 (2)
Inomhus Mångkamps SM	0 (0)	1 (1)	0 (0)
Terräng SM Lag	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Terräng JSM/USM	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Terräng SM Veteran	0 (0)	1 (0)	0 (0)
Lag SM	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Stafett SM	0 (0)	0 (0)	1 (0)
Junior SM	1 (2)	4 (5)	0 (2)
Ungdoms SM	1 (2)	3 (2)	0 (3)
Stora SM	0 (1)	3 (0)	1 (5)
JSM/USM Mångkamp	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Veteran SM	4 (2)	3 (7)	2 (1)
Skol SM (Var ej med)	0 (4)	0 (3)	0 (2)
Lag USM	0 (0)	0 (0)	0 (0)
	10 (12)	18 (19)	7 (14)
Regionsmästerskap 13-14år (I)	5 (4)	4 (2)	2 (3)
Regionsmästerskap 13-14år(U)	2 (6)	1 (3)	2 (3)

Landslagsuppdrag

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1 Freja Jernstig | 8 Philip Frifelt Lundqvist |
| 2 Frida Johansson | 9 Mathieu Nilsson |
| 3 Caroline Sandsjoe | 10 Jakob Masth Larsson |
| 4 Carl Sjöstedt | 11 Agnes Larsson |
| 5 Sofie Skoog | 12 Filip Lööv |
| 6 Victoria Dronsfield | 13 Maja Rogemyr |
| 7 Markus Johansson | |

SM-medaljer och landslagsuppdrag

Landslagsuppdrag 2013

Landskamp Sverige-Norge-Finland

Datum: 2013-02-09

Plats: Växjö/Telekonsult arena

60 m Häck (106.7 cm) Herrar

4 Filip Lööv -92..... 8,05

Höjd Herrar

5 Philip Frifelt Lundqvist -89 2.11

60 m Damer

4 Freja Jernstig -92..... 7,56

60 m Häck (84 cm) Damer

5 Maja Rogemyr -91..... 8,59

Inomhus EM

Datum: 2013-03-01

Plats: Göteborg/Scandinavium

60 m Häck (106.7 cm) Herrar

7. Fh 4 Filip Lööv -92 8,02

Nordisk Juniorlandskamp Mångkamp

Datum: 2013-06-08-09

Plats: Hudinge/Källbrinks IP

Sjukamp K 22

6 Frida Johansson -954.627 P

100 m Häck (84 cm) 15,21 -1.8

Höjd 1.53

Kula (4 kg) 11.73

200 m26,51 +1.2

Längd5.45 +1.1

Spjut (600 gr) 25.28

800 m 2.30,42

Junior EM (22)

Datum: 2013-07-11-14

Plats: Tammerfors, Finland

100 m K 22 2013-07-11

7. Fh 1 Freja Jernstig -92 12,14 -2.7

7. Fh 2 Caroline Sandsjoe -9211,88 +1.4

Höjd K 22 2013-07-11

7. Kvalh 2 Victoria Dronsfield -91..... 1.82

Stafett 4 x 100 m K 22 2013-07-14

6 Sverige 44,79

Caroline Sandsjoe -92, fjärdesträcken

Ungdoms VM (17)

Datum: 2013-07-10-14

Plats: Donetsk, Ukraina

Kula (3 kg) F 17

Kval 2 Agnes Larsson -97..... 0.00

Nordisk Juniorlandskamp (19)

Datum: 2013-08-17-18

Plats: Leppävaara, Finland

400 m P 19 2013-07-17

5 Carl Sjöstedt -94..... 48,72

Stafett 4 x 400 m P 19 2013-07-18

3 Sverige 3.14,87

Carl Sjöstedt -94, förstasträcken

Landskamp Sverige - Finland

Datum: 2013-09-07-08

Plats: Stockholm/Stadion

Höjd Herrar 2013-09-07

5 Philip Frifelt Lundqvist -89 2.10

Slägga (7.26 kg) Herrar 2013-09-07

3 Markus Johansson -90 71.60

Höjd Damer 2013-09-08

3 Sofie Skoog -90 1.87

Landskamp Sverige - Finland (17)

Datum: 2013-09-07-08

Plats: Stockholm/Stadion

200 m P 17 Vind +1.7 2013-09-08

2 Jakob Masth Larsson -96..... 21,85

Tresteg P 17 2013-09-07

3 Mathieu Nilsson -96..... 14.17 -0.4

Stafett 4 x 100 m P 17 2013-09-07

1 Sverige 41,95

Jakob Masth Larsson -96, fjärdesträcken

Götas ungdomsspel inomhus - 26-27 januari

Under början av året genomfördes traditionsenligt Götas Ungdomsspel inomhus. Som vanligt bjöd friidrottsnästet Våxnäshallen på spännande tävlingar med många gångbara resultat. Allt från seniorer, till de yngsta i 9-årsklassen.

Under dagarna två korades 117 st grensegrar, 13 ungdomsspelsrekord noterades, ca 1200 starter genomfördes och över 40 föreningar från hela landet besökte Karlstad under denna helg! Från morgon till kväll både lördag och söndag, kämpades det om medaljer och många personliga rekord fick Våxnäshallen som hemvist. Det är imponerande hur föreningen, i den något begränsade tävlingsarenan Våxnäshallen, kan erbjuda så många, på så olika nivåer, rättvisa och bra tävlingsförutsättningar under en och samma helg. Vi ska visa på några exempel;

Irene Ekelund var efter en stark säsongsinledning något av tävlingarnas förväntade höjdpunkt. Och tjejen från Kil infriade dessa, genom två ungdomsspelsrekord i klassen F17. På 60 meter blev det 7.53 och på 200 meter blev det personligt rekord och nytt svenskt juniorrekord med fina 23.69. Filip Lööv slog även han nytt tävlingsrekord över 110 meter häck i klassen män seniorer. Hans 7.99 innebar också att han blev uttagen till inomhus- EM i Göteborg.



En annan höjdpunkt under helgen var damernas höjd där inte mindre än tre tjejer, alla värmländskor, hoppade över 1.80. Victoria Dronsfield vann på finfina 1.87, Sofie Skoog noterade 1.84 och Lisa Engman slutade trea på 1.81. Evelina Erlandsson från Nyköping, som bor och tränar i Karlstad följde upp på fjärde plats med 1.78. Snacka om högklassigt höjdhoppande! Henrik Thoms från Hanviken tränar allt som oftast under

Stefan Holms ledning i Våxnäshallen. Tydligt har han hunnit bekanta sig rejält med hallen, för det blev tävlingsrekord och 2.01 i P17 höjd.

Hemmakastaren Agnes Larsson visade redan tidigt under säsongen att hon skulle bli att räkna med under året. 15.00 och rekord i F17 kula blev det direkt. Jämnåriga Jakob Masth Larsson gav oss samma förningar, när han vann 60 meter, 200 meter, 60 meter häck och längdhopp. Ulf Ankarling stötte kula och noterade fina 17.42. Minna Svärd slog nytt ungdomsspelsrekord i F15 stav med 3.31, detta för att nämna en av Minnas många fina noteringar.



David Nilsson tävlade bra i P13- klassen och vann både 200 meter och 800 meter på 27.65 respektive 2.38,82. KFUM Arvikas Simon Jonängen är en ny ung lovande friidrottare som vann både 60 meter och längd. Tiden 8.54 på 60m och 5.09 i längd är båda riktigt fina resultat för åldersklassen. För andra året i rad bjöd vi också in 9- åringarna till tävling i Våxnäshallen. I F9 kunde vi till exempel se Linnea Nermark från IFK Sunne och Sophie Säwe från Kils AIK tävla flitigt och framgångsrikt. Detta är bara några av alla fina resultat som presterades under denna mastodonhelg!

Vi märker att tävlingen fortfarande har en central roll när det handlar om att götisterna ska få bra tävlingstillfällen. Vi ger många av våra unga förmågor chansen att prova på friidrott i deras egen träningsarena. Även i år kom över 100 götister till start. Vi märker också att tävlingen tilltalar aktiva på elitnivå, med bland annat svenskt juniorrekord och EM-kval.

Tävlingen är ett bra första skyltfönster på året, för den Värmländska friidrotten, där det ständigt kommer fram nya unga friidrottstalanger. Det känns oerhört kul och inspirerande!

Karlstad 6-timmars inomhus - 9 februari

Jämnt på både dam och herrsidan

Den 9 februari avgjordes den femte upplagan av inomhusversionen av Karlstad 6-timmars.

Loppet som var fulltecknat redan i oktober är ett mycket uppskattat lopp, där det ges möjlighet till långdistans i en tempererad inomhushall.



Som vanligt var stämningen god och deltagarna bjöd verkligen på sig själva. Smörgåsbordet som dukades upp av föreningens löpgrupp var mycket uppskattat och gav bränsle till fina resultat.

Damtoppen höll 2013 en historiskt hög klass, Victoria Borg och Linda Bengtsson hade den andra och tredje längsta distansen i Våxnäshallen genom tiderna. Enbart Ultralandslagslöparen Mona Hallberg har nått en längre distans.

Victoria Borg, Team Ultrasweden vann damklassen med 67 582 meter, tätt följd av Linda Bengtsson, Klåveröds SK med 67 138 meter. Trea blev Birgitta Almström Alpsten, Sisu Forshaga som uppnådde 58 072 meter.

Även i herrklassen var det väldigt jämnt. Karl Kardemark, Karlstad vann på 70 909 meter följd av Kristian Magnusson, Set Sail IF 69 559 meter och Tommy Sjöström, Vi som springer med 69 159 meter.

Det var sju deltagare som deltog för femte gången dvs i samtliga inomhusultralopp som IF Göta arrangerat. Mats Zetterlund ligger på 1:a plats i maratontabellen och har 1,7 mil tillgodo före Peter Gustavsson som närmast jagar.

Birgitta Alpsten Almström är den dam som nått längst och är på sin tredjeplats endast 3 km efter Peter.

Efter loppet blev det transport till Scandic Klarälven och den återhämtningsbuffé som där dukats upp. Där fick alla deltagare personligt diplom med uppnått resultat och det hölls prisutdelning till de sex främsta i varje klass.



Vi vill tacka Peter och Reima som kommer och tar tid samt alla funktionärer ifrån långdistansgruppen, vars medverkan gör arrangemanget möjligt.



Karlstads Maratonstafett - 22 maj

Årets nyhet

Under 2013 startade föreningen tillsammans med OK Tyr ett helt nytt arrangemang, en maratonstafett. En lagtävling som gick ut på att avverka ett maraton tillsammans med sina lagkamrater.

Alla lagmedlemmar behövde dock inte springa de 42 195 meterna. Sträckan var uppdelad i 18 delsträckor, var och en 2 344 meter lång, som lagmedlemmarna fick dela upp mellan sig. Varje lag fick bestå av mellan 4-18 löpare och totalt lockade tävlingen drygt 300 personer, fördelade på 33 lag.



Tävlingen avgjordes i OK Tyr's motionsspåret med start och målgång vid Tyrstugan. Vinnare i den prestigefyllda företagsklassen blev Tieto Long Distance Runners. De kom i mål drygt 6 minuter

före tvåan Löfbergs. Ändå starkt jobbat av Löfbergs som delade de 18 sträckorna på endast fyra personer, medans Tieto hade 16 olika löpare igång under kvällen.

Första lag att passera mållinjen blev dock IF Göta Karlstad som vann tävlingsklassen på tiden 2.25.59. Flera av föreningens bästa löpare var med och det är kul att kunna säga att den allra första upplagan av Karlstads Maratonstafett vanns av IF Göta.



Efter ett deltagarmässigt helt okej första år hoppas IF Göta Karlstad och OK Tyr att arrangemanget kan växa sig större. Den 21 maj 2014 är det dags igen. Kommer IF Göta Karlstad kunna försvara sin titel?



Vår Ruset i Karlstad - 16 maj

Motionsfesten där glädje och gemenskap står i fokus

Efter ett mycket regnigt Vårus 2012 var det en del deltagare som drog sig för att springa i år. De ångrar nog att de inte var med. så här i efterhand. Strålände sol och 8601 glada och taggade damer gjorde Vår Ruset 2013 till en riktig motionsfest.



Vår Ruset i Karlstad fortsätter att vara regionens största motionslopp och i Vår Ruset-turnén lockar endast Stockholm och Göteborg fler deltagare.



Den centrala organisation som följer Vår Ruset genom landet, hade enbart positivt att säga om arrangemanget. De sträckte sig till och med så långt som att säga att arrangemangsområdet här i Karlstad var det bästa av alla.



Det här verkade deltagarna instämma i. Det var många som satt kvar till sena kvällen och njöt av sol, picknick och trevligt sällskap, på arrangemangsområdet på Sundsta. Efter loppet fick vi massor av positiva kommentarer, både direkt på plats och via mejl. Vi får hoppas att årets succé avspeglar sig i nästa års deltagarsiffror.

Tidtagning och Fun Run

Nytt för året var att det fanns möjlighet för deltagarna att välja tidtagning. Strax under 1000 personer valde att anmäla sig till tidtagningsklassen och snabbast av dessa var Mona Hallberg, Team Set Sail, som avverkade de 5 kilometerna på fina 17.59. Det är dock tydligt att de allra flesta ser Vår Ruset som ett tillfälle att motionera och umgås, mer än en tävling. Närmare 90 % av damerna valde att springa i Fun Run-klassen.



Vår Ruset i Karlstad - 16 maj

Blossom nya ambassadör

Nytt för i år var att Blossom Tainton axlade Peter Sipens mantel som Vår Ruset-ambassadör. Med sin hälsosamma inställning till träning och ett ständigt glatt humör är hon en perfekt representant för Vår Ruset. Även i år hade vi våra egna, lokala ambassadörer som hjälpte oss att sprida Vår Ruset i Värmland med omnejd. Bland annat höll Amelie Stodne från Sunne i en löpgrupp, som avslutades med att deltagarna gemensamt sprang Vår Ruset i Karlstad.



att genomföra. En annan stor anledning till framgången är Åke Svensson, som i år gjorde sitt tionde år som tävlingsledare.



10-årsjubileum för Åke Svensson

En anledning till att Vår Ruset har blivit ett så populärt arrangemang är det trevliga mottagande som damerna får av våra fantastiska funktionärer. Det är tack vare de drygt 300 engagerade funktionärerna som Vår Ruset i Karlstad är möjligt

Milstolpe 2014

Nästa år arrangeras Vår Ruset i Karlstad för 13:e gången och vi kommer i och med detta nå en häftig milstolpe i arrangemangets historia. Den dam som anmäler sig som nummer 4 280 kommer nämligen bli vår 100 000 deltagare!

Den 14 maj 2014 är det dags igen.



Karlstad Stadslopp - 15 juni

Solstaden visade sig från sin bästa sida

Den 34:e upplagan av Karlstad Stadslopp(f.d. Götajoggen) gick av stapeln den 15 juni och vädermässigt kunde det inte ha legat på en bättre dag. Solen sken från första stund och både deltagare och publik kunde lämna överdragskläder och jackor hemma.



Löpningen fortsätter att öka

Antalet deltagare var nästan det samma som 2012. Roligt att se är dock att löpklassen fortsätter att växa. För första gången på 2000-talet hade över 4 000 personer anmält sig till löpningen.

Innan löparna fick ge sig iväg hade närmare 300 inlinesåkare avverkat de 10 kilometerna genom centrala Karlstad. Vinnare blev återigen Johan "Postil-Johan" Ohlsson. Han defilerade in i mål, minuten före loppets tvåa Kasper Hesselbjerg från Oslo. Förra årets nyhet, mix-klassen – där deltagarna först åker inlines och sedan springer banan - hade återigen ett 20-tal deltagare.

Klockan 14.10 gick startkottet för de 4 000 löparna och de 120 personer som anmält sig till gåingklassen. Redan från start satte två löpare ett högre tempo än vad övriga deltagare kunde hålla. Efter ett par hundra meter hade Patrik Andersson och Daniel Lund, båda tävlande för Helle IF, fått en lucka till resten av fältet. Patrik Andersson visade sig vara den starkare av de två och vann på tiden 31.57. Även på damsidan blev det svenskt i topp i form av Jessica Gunnarsson, tävlandes för norska SK Vidar.



Farthållarna populära

Ett uppskattat inslag bland deltagarna är farthållarna, eller ballonglöparna som många kallar dem. Nytt för i år var att det fanns en ballong med 37 minuter som uppsatt sluttid. Totalt deltog 8 farthållare, med tider från nämnda 37 minuter upp till 1 timme.



Karlstad Stadslopp - 15 juni



Publikfest

En av Karlstad Stadslopps största styrkor är den fantastiska inramningen. Loppet går genom stadens hjärta och längs hela bansträckningen är det fullt med folk som hejar fram deltagarna. Karlstad Stadslopp är återigen på väg att bli den folkfest som det var i början av nittiotalet. De tiotusentals människor som samlats för att se loppet gav verkligen extra energi till deltagarna. Några som höjde stämningen ytterligare var årets andra nyhet, pepplöparna. De tio pepplöparna hejade fram deltagarna samtidigt som de själva sprang loppet.

Även på arrangemangsområdet på Sundsta var det gott om publik. Här kunde de följa målgången, men även besöka de många utställningsplatserna och underhållas av soulpopbandet "Bara på låtsas".

400 funktionärer

Av föreningens alla arrangemang är Karlstad Stadslopp det som kräver flest funktionärer. Närmare 450 personer var med och hjälpte till under dagen. Tack vare deras hårda jobb, stora engagemang och positiva attityd blev Karlstad Stadslopp 2013 ett fantastiskt arrangemang.



Karlstad Stadslopp - 15 juni

Karlstad Stadslopp skulle heller inte bli ett så bra lopp, om det inte var för våra samarbetspartners. Tack vare dem kan vi ge deltagarna det där lilla extra. Speciellt viktiga för arrangemanget är Coop, VF, Karlstadsbuss, polisen och Karlstad Kommun.

Redan nu är arbetet med 2014 års Karlstad Stadslopp i full gång. Loppet blir det 35:e i ordningen och nästa år fyller IF Göta Karlstad 110 år. Det här tycker vi är värt att fira och vi lovar att Karlstad Stadslopp 2014 kommer att bli något alldeles extra.

Vi ses på Sundsta den 14 juni.



Karlstad Minilopp och Karlstad Miniminilopp - 15 juni

En av våra ambitioner med Karlstad Stadslopp är att det ska finnas något för alla åldrar. I samband med Karlstad Stadslopp arrangerar vi därför Karlstad Minilopp och Karlstad Miniminilopp. Två lopp som vänder sig till alla barn med spring i benen. Med tre arrangemang under en och samma dag, är Karlstad Stadslopp verkligen en motionsfest för hela familjen.



Karlstad Minilopp

Karlstad Minilopp är för de lite äldre barnen, 7-12 år. Här springer deltagarna ett varv runt Sundstatjärn, en sträcka på ca 1,5 km. Precis som i Karlstad Stadslopp stod SATS för uppvärmningen och barnen var ordentligt laddade när de ställde upp längs startlinjen. Det fanns som vanligt gott om olika stilar och taktiker. Vissa barn valde att



växla mellan att spurta i full fart, för att sedan gå en bit, för att sedan på nytt sätta full fart. Andra valde att promenera runt hela banan, samtidigt som de höll i hand med en kompis.

Även i år var över 600 barn anmälda till Karlstad Minilopp. Anmälningstrenden är dock vikande och en stor utmaning inför framtiden är att locka ännu fler unga till våra lopp och till löpningen.

Karlstad Miniminilopp

För de alla yngsta barnen, 0-6 år, arrangeras Karlstad Miniminilopp. Loppet kännetecknas av en hög energinivå och massor av glädje. En glädje som smittar av sig på de många föräldrar som hejar på sina barn, när de tar sig runt den ca 200 meter långa banan. I Karlstad Miniminilopp får alla barnen en t-shirt som de själva får skriva eller rita sin nummerlapp på. Väl i mål fick alla medalj och en minst sagt uppskattad glass.

I Karlstad Miniminilopp deltog i år 820 barn. En ökning från fjolåret och andra gången i loppets historia med över 800 deltagare.

Motion och glädje går verkligen hand i hand i dessa två barnlopp. Vi i IF Göta Karlstad är stolta över att aktivera närmare 1500 barn under några sprudlande timmar. Förhoppningsvis bidrar loppet till att fler barn upptäcker hur roligt det är med motion och träning. Stort tack till alla er som är med och gör detta möjligt.



Friidrottsfest med storpublik i het Solstad

Återigen genomfördes Skanska Open i slägga mitt i centrala Karlstad. Som en uppladdning inför Hammer Throw Challenge- tävlingen under Karlstad Grand Prix, kastades det för tredje året i rad slägga från residensparken och över vattnet, i riktning mot teatern. Tävlingen hade i år ett extra starkt startfält, då släggstävlingen vid Karlstad Grand Prix ingick i släggans Diamond League, Hammer Throw Challenge.

Detta bidrog också till att tävlingen fick mycket uppmärksamhet och många hade samlats för att se några av världens bästa släggkastare göra upp i den spektakulära tävlingen vid Klarälvens strand.



I startfältet fanns en olympisk mästare, Szymon Siolkowski. Landsmannen, polacken och årets världsmästare Pawel Fajdek fanns också med precis som Markus Johansson från arrangörsföreningen och Sverigeettan Mattias Jons.

Norrmannen Henriksen som förra året vann tävlingen på nytt arena- och tävlingsrekord fanns också med. I detta slagkraftiga startfält vann slovakern Marcel Lomnický och visade fin form. Efter 78.69 i andra omgången av fyra säkrade han både segern och det nya banrekordet. Tvåa i tävlingen blev Mattias Jons och trea Szymon Siolkowski, inte helt oväntat blev det den hittills bästa tävlingen i Skanska Opens historia.

Som kuriositet kan vi berätta att polacken Pawel Fajdek, som kom till Karlstad som nybliven

universitetsvärldsmästare, hade fyra underkända kast följt av tre underkända på Karlstad Grand Prix. Och så fortsatte det, när han kom till VM i Moskva hade han 18 underkända kast i rad och gick in och blev världsmästare. Så kan det gå!

På damsidan fajtades Josefin Berg, IF Göta med portugisiskan Vania Silva. Jossan drog det längsta strået inför hemmapubliken och vann damklassen på 63.82.

Karlstad och residensparken bjöd på ett hejdundrande sommarväder och publiken var både månghövdad och på tårna för att heja fram kastarna. Det märktes att de ville se släggor segla hela vägen över älven. Det gjorde de också vid några tillfällen och jubel utbröt såklart!

Som vanligt är det många som hjälper till vid ett spektakulärt arrangemang som detta och vi vill tacka alla inblandade som gör denna tävling möjlig! Först till huvudsponsorn för tävlingen, Skanska, och till Karlstad kommun som verkligen visar sin anda som evenemangsstad en sådan här dag! Tack också till Ställningsbyggarna Holmén & Karlsson som bygger en säker bur för släggkastning. Tack till Karlstad dykarklubb som ser till så att vi inte blir av med våra redskap, tack till PostilJohan som fraktar släggorna tillbaka över Västra bron och tack till Solstadens Marina som vaktade älvens farleder. Till sist, tack publiken och alla funktionärer!



Karlstad Grand Prix – 23 juli

200-metersduell höjdpunkten på Karlstad Grand Prix

Irene Ekelunds seger på 200 meter var höjdpunkten på Karlstad Grand Prix och en bra final på finalen av årets Folksam Grand Prix. Publiken tände verkligen till när 16-åriga Irene Ekelund från Kil besegrade europamästaren på 400 m, Moa Hjelmer, i kvällens sista final och noterade lysande 23.27 på 200m, i blott 14 graders värme. Totalt sattes det fyra banrekord denna högklassiga friidrottskväll. Som vanligt var publiken månghövdad, påläst och hjälpte de aktiva till många goda prestationer!



Förutsättningarna kunde inte bli bättre på pappret. Startfältet och tidpunkten för tävlingen gav förhoppningar om riktigt fina resultat. Det svenska sommarvädret hade verkligen varit strålande och hett under en lång period. Men återigen grinade vädergudarna arrangören i ansiktet när det efter solens förtävlingsbörjan började regna lagom till invigningen vid 18.30. Men en fin friidrottskväll blev det till trots och man kan bara imponeras över de aktivas sätt att tackla väderleken. – Vi får så bra hjälp av publiken här i Karlstad och då spelar vädret ingen roll, var den återkommande kommentaren efteråt. Det bästa betyg en friidrottspublik kan få!

Det var alltså inga optimala förhållanden under

den fjortonde upplagan av Karlstad Grand Prix, eftersom det regnade under någon timme, solen lyste med sin frånvaro och temperaturen sjönk påtagligt. Trots det noterades det en mängd högklassiga resultat och bland dem fem banrekord i fyra grenar.

På kvinnliga 200 meter var ungdomsvärldsmästaren Irene Ekelund på bana fyra, uppe Moa Hjelmer på banan utanför i utgången ur kurvan. Ekelund höll sedan avståndet ända in i mål och vann med tre tiondelars marginal med 23.27. Detta efter att hon värmt upp med att bli trea på 100 meter med tiden 11.66. Segern var Irenes tredje raka över Moa på distansen.

Efteråt sprang de två ett bejublat ärevarv runt Tingvalla IP, varefter Irene fick ta emot en lång rad priser och hyllades för sitt guld på ungdoms-VM i Donetsk från veckan innan. Detta var alltså den sprakande avslutningen. Men det fanns mycket att glädjas åt och imponeras av tidigare under kvällen.



Jarder säkerheten själv

I längd presterade IEM-trean och VM-tian Erica Jarde övertygande hoppning där tre av de fem godkända hoppen var över 6.50 med 6.58 i topp. Det innebar seger och resultatet var en tangering av Carolina Klüfts två år gamla banrekord.

Karlstad Grand Prix – 23 juli

– Det kändes bra idag! Jag fick igång hoppningen bättre och bättre för varje omgång och tyckte inte att regnet påverkade så mycket. Jag har en tävling kvar hemma i Köpenhamn före avresan till Moskva och sedan är det fullt fokus på VM, sa Erica vars prestation på Tingvalla IP utsågs till kvällens bästa.

OS-fyran Michel Tornéus hoppade även han bra och i sista omgången hotade han om segern. Men det kom att fattas 1 cm till holländaren Ignisious Gaisah som vann på 7.78!



Släggtävling i världsklass – Hammer Throw Challenge

Världseliten i slägga hade samlats i Karlstad för att kasta Hammer Throw Challenge, släggans Diamond League! Tidigare under våren, stod det klart att IF Göta Karlstad skulle få ta ett kliv in i det riktiga finrummet, bland arrangörer av friidrottsevenemang. Tillsammans med världsstäder som Berlin, Tokyo, Moskva, Peking med flera, fick i sammanhanget lilla Karlstad arrangera årets Hammer Throw Challenge, en tävling som sanktioneras av internationella friidrottsförbundet (IAAF). I tävlingen var det OS- och världsmästaren Primož Kozmus som direkt tog kommandot och till slut vann på 77.69. Detta efter att ha förbättrat Tore Gustafssons 23 år gamla banrekord med en knapp meter. Primož, som stod över tävlingarna över Klarälven dagen innan kom in och vann tävlingen på Tingvalla på ett imponerande sätt. Det blev verkligen den tävling som arrangören hoppats på, med 8 kastare över 70 meter och de tre första över otroliga 76 meter.

IF Götas Markus Johansson blev bäste svensk på femte plats med 73.14 – årsbästa och bara 19 cm från hans personliga rekord. Därmed slog han Sverigeettan Mattias Jons med 33 cm.



Sofie försökte på VM-kvalhöjden

Ett annat hemmahopp var Sofie Skoog som blev bästa svenska på tredje plats, när hon inför en jublande hemmapublik tog 1.86 i andra försöket. Efter en rivning på 1.89 försökte hon två gånger på VM-kvalgränsen 1.92 utan att klara. Det sista försöket var dock riktigt bra! Ebba Jungmark hade en tung kväll och stannade på 1.79 efter tre rivningar på 1.83. Vann tävlingen gjorde brittiskan Isobel Pooley på 1.89.

Bra löpinsatser av Bahta och Fougberg

Meraf Bahta var ute efter en bra tid på 1500 meter och även om det inte lyckades fullt ut, visade hon verklig styrka på slutet. Ut på sista varvet tog hon över ledningen men utmanades hårt av amerikanskan Brie Felnagle och Estlands Liina Tsernov. Amerikanskan låg ett halvt steg bakom längs hela upploppet men Meraf var riktigt stark och vann med tre hundra delar på 4:12.63.

Karlstad Grand Prix – 23 juli

En bit bakom kom Sofia Öberg in som sju på 4:17.89, hennes bästa tid på två år och bara 0.17 från personligt rekord. En som däremot satte personligt rekord var Sundbybergs Kajsa Barr med 4:18.20.

På 3000 meter hinder var Ullevis Charlotta Fougberg ute efter B-kvalgränsen till VM i Moskva, 9:48.00, men trots en bra avslutning och seger så fattades 3,5 sekunder. Glädjande nog kom loppet som gav en VM- biljett bara några dagar senare.

Johan tolv genom tiderna

Herrarnas 800 meter öppnade i ett rasande tempo. Men där bakom lyckades Spårvägens Johan Svensson och Hässelbys Rickard Gunnarsson hitta rätt öppningsfart och var sedan riktigt starka på andra varvet. Det resulterade i personliga rekord för båda, där Johan med 1:47.15 bara vara sekunden från segern och förbättrade sitt ett år gamla personliga rekord med 16 hundra delar.

Rickard sänkte sin bästa tid med hela 1.11 och därmed sänkte han sig med över 1,5 sekund under sommaren. På den svenska genom-tiderna-bästa-listan avancerade Johan till tolfte plats. Herrarnas 800 meter bjöd för övrigt på totalt 19! personliga rekord vilket visar hur viktig tävlingsserien Folksam Grand Prix är för Svensk Friidrott.

Lysande segerresultat i spjut

Spjuttävlingen vanns av Estlands Risto Mätas efter att han presterat tävlingens två 80-meterskast med 81.36 i topp, bara metern från det personliga rekordet. Men tvåan, färske Diamond League-vinnaren, Kim Amb var inte långt efter med sina

79.79, vilket innebar hans tionde tävling över 79 meter med bara halva sommaren avverkad. Gabriel Wallin var trea på 74.41.

Tom Kling Baptiste imponerade stort när han vann 200 meter i tufft motstånd. Tiden 21.22 växer ännu mer när vinden skrivs till -0,9. Jakob Masth Larsson vann D- finalen på 200 meter på nya fina personbästat 22.37! Mathias Dufournier, också han från Göta, sprang fint på 100 meter och noterade 10.99.

Kvällens nysatta banrekord på Tingvalla IP:

- M 3000 m: Cornelius Kangogo, Kenya, 7:49.98
- M Slägg: Primož Kozmus, Slovenien, 77.44 och 77.69
- K 200 m: Irene Ekelund, Kils AIK, 23.27
- K Längd: Erica Jarde, Spårvägens FK, 6.58 (tangering)

Som vanligt vill vi tacka alla samarbetspartners med Folksam i spetsen. Men vi skickar också ett stort tack till fler än 300 föreningsmedlemmar som gjorde dessa två tävlingsdagar till en riktig friidrottsfest i Karlstad, bra jobbat!

En nyhet för året var att presskonferensen, dagen innan tävlingen, genomfördes mitt i Klarälven, på arenan för Skanska Open. Ute på sandgrundet nedanför teatern vid Västra Bron välkomnades media att träffa friidrottsstjärnorna som skulle till att tävla vid Karlstad Grand Prix. De aktiva färdades till presskonferensen i båt direkt från Scandic Klarälven. Det hela var mycket uppskattat från både media och aktiva. Vi fick chansen att visa vår vackra stad för världen och säga "Varmt välkommen" på ett bra sätt!



Götas ungdomsspel utomhus - 24 augusti

Det blev som vanligt en intensiv dag på Tingvalla IP när Götas ungdomsspel avgjordes. Solen i Karlstad visade sig från sin bästa sida och indikerade att varken sommaren eller friidrottstävlandet var över. Nästan 300 aktiva tvlade och tillsammans gjorde de över 700 starter. 100-talet grensegrare har korades och många fina resultat noterades i det fina vädret!



Som vanligt vill vi skänka ett stort tack till PEAB som är arrangemangets huvudsponsor. Tack också till alla funktionärer, aktiva och ledare för en fantastisk dag!

Ullevi, som kom till Karlstad med en stor trupp, vann lagtävlingen. Ullevi FK fick ihop 77 poäng före IFK Sunne FK med 34 poäng och KFUM Arvika med 30 poäng.



Ett resultat vill vi dock uppmärksamma lite extra. Det handlar om slägga och Götas Markus Johansson. Markus kastade idag på eftermiddagen en mycket imponerande serie. Eller vad sägs om; 74,29, 74,73, 75,83, 76,43, 75,20, 75,16

Resultatet 76.43 placerar Markus på en tredje plats genom tiderna i Sverige i manlig slägga. Markus passerade både Mattias Jons och Bengt Johansson på den listan efter sitt monsterkast. Det blir spännande att följa Markus under 2014!



Tjurruset - 14 september

Fulltecknat och deltagarrekorde i årets skitigaste löparfest

Att intresset för Tjurruset var stort visste vi, men att det var så här stort hade nog få vågat hoppats på. Redan i mitten av juni började vi dock ana att det var något stort på gång. Anmälningarna strömmade in och låg långt över rekordsiffrorna från 2012. För att säkerställa att Tjurruset skulle kunna genomföras med hög kvalitet sattes ett deltagartak på 2 500 löpare. Ett tak som nåddes redan två veckor innan arrangemanget, vilket också innebar ett nytt ståtligt deltagarrekorde.



Tjurruset 2013 var det 22:a i ordningen och precis som 2012 arrangerades loppet på Norra Fältet och i I2-skogen.

Den slutgiltiga deltagarsiffran skrevs till 2 543 löpare och arrangemanget lockade tävlande från hela landet. En av dem som letat sig till Karlstad för att springa originalet av Tjurruset var ingen mindre än rapparen Petter. Tillsammans med övriga deltagare ställdes han inför en tuff, skitig och varierande bana. Trots en mycket torr sommar fanns det gott om både blöta och leriga passager längs banan. Många av de som sprungit Tjurruset flera gånger tidigare sa efter loppet att årets upplaga var en av de jobbigaste, men också det roligaste de sprungit.

Med anledning av det stora antalet deltagare släpptes löparna i väg i två grupper, med fyra minuters mellanrum. En uppdelad start som är möjligt tack vare att vi tillämpar netto-tid.

Lite smolk i glädjebägaren under ett i övrigt fantastiskt arrangemang, var den felspringning som drabbade en grupp deltagare. Ett nedrivet ATA-band gjorde att ett antal löpare hamnade på fel väg. De allra flesta var dock snabbt tillbaka på banan och kunde fullfölja loppet. Först över mållinjen var IF Götas egen André Rangelind, som avverkade de dryga 10 kilometerna på 45 minuter och 16 sekunder.



Tjurruset - 14 september



Ett nytt inslag under Tjurruset 2013 var att banan gick rakt över skjutvallen på Södra Sanna. Här bjöd Chaos Paintball både publik och deltagare på en uppvisning i pyroteknik. Precis som ifjol lockade arrangemanget storpublik. Vid den populära publikplatsen vid Södra Sanna-korset fick de som var på plats, se löparna klättra upp för en tre meter hög hötrappa, för att sedan hoppa ned i en hög med hästgödsel. Innan deltagarna tagit sig i mål hade de även hunnit passera genom diken, kärr, gyttehål och en rad naturliga och byggda hinder. Precis som brukligt i ett riktigt Tjurrus.

IF Göta vill tacka alla våra samarbetspartners som gör det möjligt för oss att arrangera denna skitiga löparfest. Ett

extra stort tack till vår huvudsponsor KMTI, som är med och driver arrangemanget framåt. Tillsammans ser vi till att Tjurruset blir bättre för varje år.

Vi vill även tacka de över 250 ideella funktionärer som hjälpte till inför, under och efter arrangemanget. Utan er hade Tjurruset inte kunnat genomföras.

Mycket tyder på att även Tjurruset 2014 kommer att slå deltagarrekorde. Endast en månad efter 2013 års lopp hade över 300 anmälningar kommit in och vi ser med spänning fram emot nästa års arrangemang.

Den 13 september 2014 kör vi igen!



Kalvruset och MiniKalvruset - 14 september

Det är inte bara Tjurruset som ökar i popularitet, även Kalvruset och Minikalvruset slog nytt deltagarrekor under 2013. Tillsammans lockade de tre loppen över 3 600 deltagare!

I Kalvruset var 623 barn och ungdomar anmälda, 100 fler än det tidigare rekordet från 2012. Precis som Tjurarna fick de springa genom både gegg, vatten och över tuffa hinder för att ta sig i mål.

I Minikalvruset, som är till för de allra yngsta (0-8 år) fanns det i år två bansträckningar att välja mellan. En som var 200 meter och en som var 400 meter. Även utmed minikalvbanan fanns det hinder som skulle passeras, men av ett lite lättare och inte fullt så lerigt slag som i Tjurruset och Kalvruset.



Karlstad 6-timmars utomhus – 5 oktober

Forsberg och Henriksson segrare på Tingvalla IP

Efter tre år på den älvnära banan bakom Scandic Klarälven, flyttades arrangemanget både geografiskt och tidsmässigt. Tingvalla blev ny tävlingsarena och istället för sensommar avgjordes tävlingen i början av oktober.

Det blev en fuktig tillställning, när den fjärde upplagan av Karlstad 6-timmars utomhus avgjordes på Tingvalla IP. Regn gjorde att det var tuffa förhållanden för deltagarna. Det kyliga och blöta vädret gjorde att fler än vanligt tvingades att bryta. Därför extra imponerande av de som kämpade hela vägen in och dessutom slog personliga rekord för distansen.

Segrare i damklassen blev Kristin Henriksson från IK Spring Väst på 68 133 meter. Kristin som var tvåa förra året, överträffade fjolårssträckan och slog personligt rekord på distansen. Tvåa i damklassen

blev tvillingsyster Karin tävlades för Lennartsfors IF med 63 135 meter. Tredje platsen gick till en starkt spurtande Ingela Berrum från Solvikingarna med 61 001 meter.

Längst för dagen sprang Sören Forsberg från IF Start med 73 858 meter. Tvåan, också han över 7 mil idag, blev Mikael Jonsson från Västerås med 71 871 meter. Hemmalöparen Tobias Lindström avslutade starkt efter en del krampbesvär och noterade personligt rekord på distansen med 67 002 meter.

Många personliga rekord slogs under dagen och många barriärer bröts för deltagarna!

Snabbast till maratonpassering 42 195 meter var Mona Hallberg som noterade 3.10.18 på distansen och på herrsidan Sören Forsberg med 3.23.55.



Mona Hallberg kämpade väl men tvingades att bryta efter fullgjort maraton. Fram tills dess såg det ut som att vi skulle få ett praktfullt tävlingsrekord.

Uppföljning målsättningar

Idrott

IF Göta Karlstad skall vara landets främsta friidrottsförening utanför storstadsregionerna vid en årlig sammanräkning av SM-poäng.

Standarpoäng (4:a 2004, 3:a 2005, 4:a 2006, 3:a 2007, 5:a 2008, 4:a 2009, 6:a 2010, 9:a 2011, 7:a 2012)

Utfall 2013: 9:a (Hälle IF är före)

SM- poäng (3:a 2004, 6:a 2005, 3:a 2006, 3:a 2007, 5:a 2008, 4:a 2009, 4:a 2010, 5:a 2011, 7:a 2012)

Utfall 2013: 7:a

IF Göta Karlstad skall på Lag-SM ta dubbla medaljer.

(Dubbla silver 2004, damsilver och herrbrons 2005, damguld och herrsilver 2006, damguld och herrsilver 2007, dubbla 5:e platser 2008, damerna 4:a och herrarna 3:a 2009, damerna 4:a och herrarna 3:a 2010, damerna 4:a och herrarna 4:a 2011, damerna 4:a och herrarna 6:a 2012)

Utfall 2013: Herrarna klarade ej kval, damerna 5:a

IF Göta Karlstad skall ta 40 individuella SM-medaljer.

(29 st. 2004, 35 st. 2005, 38 st. 2006, 52 st. 2007, 43 st. 2008, 43 st. 2009, 41 st. 2010, 31 st 2011, 31 st 2012)

Utfall 2013: Föreningen tog 32 st individuella SM-medaljer

IF Göta Karlstad skall ta minst 4 medaljer vid stafett-SM.

(1 lag och 0 medaljer 2005, 8 lag och 4 medaljer 2006, 12 lag och 9 medaljer 2007, 9 lag och 4 medaljer 2008, 13 lag och 3 medaljer 2009, 13 lag och 2 medaljer 2010, 13 lag och 1 medalj 2011, 9 lag anmälda och 0 medaljer 2012)

Utfall 2013: 9 lag anmälda, 8 lag till start, 1 medalj

IF Göta Karlstad skall vara bland de 6 bästa på Lag-USM.

(Ej med 2005, 6:a 2006, 3:a 2007, 3:a 2008, 9:a 2009, 7:a 2010, 4:a 2011, 9:a 2012)

Utfall 2013: 5:a

IF Göta Karlstad skall vara bland de 8 bästa klubbarna i Kraftmätningen.

(7:a 2006, 3:a 2007, 15:e plats 2008, 12:e plats 2009, 10:e plats 2010, flickorna 9:e plats 2011, 9:e plats 2012)

Utfall 2013: 11:e plats

IF Göta Karlstad skall ha en god representation i landslagssammanhang. Målet är 15 landslagsmeriterade aktiva.

(13 st. 2004, 11 st. 2005, 14 st. 2006, 11 st. 2007, 12 st. 2008, 15 st. 2009, 16 st. 2010, 11 st. 2011, 9 st. 2012)

Utfall 2013: 13 st

IF Göta skall aktivt arbeta för att få fram fler friidrottstränare till gruppen tonåringar och äldre, detta genom utbildning och internt mentorskap.

Vi har medverkat vid 4 st UC-utbildningar under året.

Fortsatt god uppföljning/rekrytering av unga ledare, framförallt genom Närfriidrotten.

5 st unga/nya ledare genomgick utbildning under SISU-helgen.

Vi har idag 12 st tränare med landslagsaktiva i friidrottsmiljö Karlstad.

Diverse utbildning/fortbildning bl.a. Häck - Längd - Tresteg, i Falun i november.

Föreningen skall arbeta aktivt för att öka andelen motionslöpare i föreningen och våra motionsarrangemang.

Arbetet med motionsturnén fortsatte under våren.

Vår Ruset-ambassadörerna, nu 8 st, arbetade intensivt under våren.

Tisdagsgruppen och Nybörjargruppen har mycket god verksamhet.

Just nu pågår ett utvecklingsarbete av löpgrupper och löpkoncept.

Tillsammans med Karlstad kommun har föreningen byggt en näridrottsplats/träningsanläggning på Gubbholmen.

Uppföljning målsättningar

Arrangemang

IF Göta Karlstad skall återigen ha ett ökat deltagarantal i Karlstad Stadslopp, vilket innebär att både Karlstad Stadslopp och Karlstad Minilopp skall locka fler än 6 000 deltagare under arrangemangsdagen.

Antalet deltagare ökade, om än bara med ett fåtal. 150 deltagare saknades för att nå 6 000. Karlstad Stadslopp hade för första gången under 2000-talet över 4 000 personer anmälda till löpklassen.

Utfall 2013: $4414 + 616 + 820 = 5850$

Vår Ruset Karlstad skall ha som mål att åter bli Sveriges tredje största arrangör bland 17 arrangörer landet över.

Utfall 2013: Karlstad är fortsatt trea efter Stockholm och Göteborg

Tjurruset, Kalvruset och Minikalvruset skall fortsätta växa och samla över 3 000 deltagare och bli en naturlig höstaktivitet i regionen.

Alla tre arrangemangen växte. Tjurruset blev fulltecknat vilket gjorde att deltagarantalet i loppet stannade på 2 543 personer.

Utfall 2013: $2543^* + 632 + 431 = 3606$

* deltagartak 2500

Karlstad GP skall fortsatt vara en av landets mest attraktiva och kvalitativa friidrottstävlingar. På så vis ska tävlingen attrahera många aktiva och stor publik både regionalt, nationellt och internationellt.

Återigen var Karlstad Grand Prix i toppen av Folksam Grand Prix. Detta sett till publik, TV-siffror, deltagare och inte minst funktionärer. I år tog föreningen som arrangör ett kliv in i det internationella finrummet, när tävlingen fick IAAF-permit för Hammer Throw Challenge. Högsta betyg på nästan alla punkter från EAA och IAAF-delegaten på plats.

IF Göta Karlstads motions- och arenaarrangemang skall ha en fullgod funktionärsbesättning så att föreningen även fortsatt kan vara en av landets starkaste arrangörer. Detta innebär att tävlingsledare och övriga roller skall besättas av ideellt engagerade krafter, såväl som att antalet funktionärer på arrangemangen skall säkerställa att ett högkvalitativt och säkert arrangemang genomförs.

På huvudfunktionärnivå har vi skapat en god kontinuitet, vilket är viktigt för kvalitetssäkringen av arrangemangen. Vi har under året haft fullgoda funktionärsbesättningar, även om en högre andel av föreningens medlemmar kan bidra med funktionärsinsatser.

Övriga

Föreningen skall under 2013 ha en medlemsmatrikel innehållande minst 1100 betalande medlemmar.

Utfall 2013: 770 betalande medlemmar

IF Göta Karlstad skall under 2013 ta fram en ledarförsörjningsplan anpassad för verksamheten.

Ledarförsörjningsplan finns framtagen

Föreningen skall utöka antalet långsiktiga samarbetspartners.

Föreningen har flera långsiktiga partners under 2012/2013 än under 2011/2012. Detta syns också på mindre antal samarbetsavtal i omsättning.

Idrottslyftssatsningar

Föreningen arbetar hela tiden med att utveckla den idrottsliga verksamheten. Även under 2013 har IF Göta haft möjligheten att genomföra projekt, med medel från Riksidrottsförbundet. Via Idrottslyftet kan man som förening söka medel för riktade satsningar och nedan följer en beskrivning av projektverksamheten under det gångna året.

Specialträning/fortbildning

I mars månad kunde Elisabeth Höglund med stöd från Idrottslyftet åka till Alicante i Spanien, på ett spjutinspirerat träningsläger tillsammans med bland andra 80-meterskastaren Gabriel Wallin. Lägre innehöll specialträning i spjut med duktiga instruktörer och bra träningsparring.

Senare under slutet av juni kunde Elisabeth tillsammans med sin tränare Lasse Haka, fortsätta sin fortbildning under spjutkarnevalen i Pihtipudas i Finland. Även här innebar programmet mycket ny inspiration för både ledare och aktiva.

Sociala aktiviteter/föreningsanda/grupptillhörighet

Under första helgen i mars avgjordes inomhus-EM i Göteborg. Med stöd från Idrottslyftet kunde ett gäng ungdomar från föreningen, åka på tävlingarna och de fick därmed chansen att se sina förebilder på nära håll. Ungdomarna fick också se hur ett stort mästerskap arrangeras och de blev snabbt medvetna om att ett mästerskap av den storleken är så mycket mer än bara friidrotten på innerplan. De fick också se ett strålande svenskt mästerskap med hela 6 svenska medaljer! Ungdomarna och ledarna bodde i den närliggande fäktningslokalen som vi numera nyttjat många gånger, främst i samband med Världsongdomsspelen.

I april åkte Johan Andersson med sin träningsgrupp på träningsläger till spanska Nerja. Sju aktiva deltog i lägre, när man besökte spanska sydkusten för 10 dagars bra träning.

I slutet av maj besökte grupp 99 Mora för ett tredagars träningsläger. Fredagen den 17 maj begav sig 15 stycken aktiva och tre ledare norrut i två minibussar. Gruppen hade en strålande

helg i hett högsommarväder. Träning var såklart huvudingrediensen men en hel del övningar gjordes för att stärka gruppen ännu mer under helgen. Gruppen kan verkligen rekommendera Mora som resmål för andra grupper, allt finns nära till hands. Boende, mat, idrottsarena, bowling och närhet till Vasaloppsspåret för att nämna något.

Den 12 november anordnades sedan vanligt föreningskväll i Våxnäshallen. Alla föreningens medlemmar bjöds in till samkväm och aktivitet i Våxnäshallen. Via stöd från idrottslyftet kunde vi denna gång bjuda in längdhopperskan Erica Jarde till vår medlemskväll. Erica höll i ett träningspass för våra aktiva ungdomar och hela 60 barn och ungdomar valde att delta. Träningen innehöll inte helt förvånande längdhopp, där såväl deltagarna som föräldrar och ledare fick goda tips samt nya träningsövningar. Kvällen avslutades med intervju och frågestund där Erica fick berätta mer om sig



själv och sin satsning mot 7 meter i längdhopp.

Under våren arbetade föreningen fram ett nytt koncept på en teambuildingsdag för våra träningsgrupper. Det hela blev material till en standardiserad teambuildingstävling, där grupperna oavsett ålder och sammansättning kan tävla mot varandra och samla poäng i en maratontabell. De olika tävlingsmomenten genomförs under ledning av respektive ledare och gruppen samlar gemensamt ihop så mycket poäng det bara går. I takt med att grupperna genomför dessa teambuildingsdagar, som också innebär korvgrillning, presenteras resultaten på föreningens hemsida i en maratontabell.

Idrottslyftssatsningar

Skolsamverkan/idrottsskolor

I början på juni, strax innan sommarlovet, hade föreningen åter besök av Engelska skolan under en friidrottsdag. Tingvalla IP fylldes av flera hundra barn, då skolan i samarbete med föreningen, genomför en obligatorisk friluftsdag med friidrott i fokus. Under ledning av aktiva från föreningen, får alla elever chansen att prova friidrott.

Återigen var föreningen en del av Karlstad Idrottsskola. Under våren och hösten fick barn och ungdomar möjligheten att prova friidrott i direkt anslutning till skoldagen. Föreningens unga ledare får här en bra utbildning i att leda friidrott i gymnastiksalen.

Samarbeten

Under sommaren anordnade föreningen Spontanfriidrottsskvällar. Kvällarna var organiserade så till den grad att 5 st olika idrottsplatser, näridrottsplatser eller skolidrottsplatser försågs med friidrottsmaterial och en ansvarig ledare. Under juli och augusti besöktes dessa 5 platser på onsdagkvällar. En av kvällarna genomfördes på Tingvalla IP dagen efter Karlstad Grand Prix. De barn och ungdomar som kom till platserna fick fritt nyttja materialet och själva vara kreativa i hur grenarna skulle genomföras och testas på just den platsen. Aktiviteterna var mycket populära och lockade över 100 unika deltagare de 5 kvällarna. Många återkom också flera gånger. Projektet genomfördes inte bara med stöd från idrottslyftet utan också i samarbete med Karlstad kommun. Kommunen upplät aktivitetsytor och gav bidrag till inköp av redskap.

I november månad invigdes Gubbholmens träningsanläggning. Anläggningen är en gemensam satsning som föreningen gjort tillsammans med Karlstad kommun och med stöd från Värmland Idrottsförbunds idrottslyftsmedel för anläggningsstöd. Planerna för anläggningen inleddes tidigt under vintern och under september och oktober byggdes den klart. Träningsredskapen står nu klara att användas av allmänheten och det är härlig aktivitet där redan. Under kommande år kommer föreningen att använda platsen som

utgångspunkt för motionsturnén och andra verksamheter.

Idrotten Vill/föreningsutveckling

Under året har föreningen och dess ledare jobbat hårt med att utveckla idrottsverksamheten. Detta har gjorts med hjälp av SISU och idrottslyftet med stöd i Idrotten Vill. Efter att ledarna tidigt under 2013 genomfört en enkät och skattat föreningens verksamhet i Idrottens Vills egna skattningsverktyg, blev det ännu mer klart vilka verktyg som saknades. Det beslutades då att handböcker för föreningens olika verksamheter skulle tas fram. Dessa handböcker skulle på ett enkelt och kortfattat sätt beskriva vad respektive verksamhet innebär och sedan ligga till grund för framtagandet av ledarpärmar. Ledarpärmarna skulle bli ett verktyg för föreningens ledare att använda och ta stöd i i den dagliga verksamheten. Under april och maj träffades föreningens ledare vid 5 tillfällen, för att göra klart handböckerna, en för 6-9 år, en för 10-12 år och en för 13 år och uppåt. Handböckerna blev sedan underlaget i nästa fas i arbetet, när ledarpärmar och ledarförsörjningsplan blev till. Under december slutfördes arbetet med ledarpärmarna i samband med en ledarkonferens och materialet är nu färdigt.

Inköp och färdigställande av ledarpärmarna är också det gjort och under vintern och våren 2014 ska pärmarna delas ut. Materialet ska också jobbas igenom och implementeras under det kommande verksamhetsåret. Pärmarnas innehåll kommer fortsatt att uppdateras av ledarna själva vid en årlig höstkonferens.

Parallellt med detta har föreningens styrelse jobbat med ett nytt styrdokument för kommande verksamhetsår. Den nya verksamhetsinriktningen pekar ut föreningens väg mot år 2020. Sedan tidigare hade föreningens styrelse gett kansliet i uppdrag att ta fram en ledarförsörjningsplan och handböckerna blev även här en förutsättning.

Detta arbete har varit lika beroende av ledarnas engagemang som av stödet från SISU och Idrotten Vill via idrottslyftet.

Målsättningar 2014

Målsättningar idrott

Ledare/tränare

- Minst sex ledare med landslagsuppdrag.
- Öka antalet ideella ledare (jmf med 2013).
- Minst 20 ledare ska genomgå utbildning enligt Svensk Friidrotts utbildningsmodell.
- Minst 12 ledare med landslagsaktiva.

Elit

- Vara landets främsta friidrottsförening utanför storstadsregionerna (SM- poäng).
- Både dam- som herrlag ska kvalificera sig till lag-SM-finalen och vara bland de fyra bästa.
- Delta med minst åtta lag på stafett-SM och ta minst två medaljer.
- Minst 30 individuella SM-medaljer.

Bredd

- Söndagskul ska locka minst 200 barn vid höststarten.
- Vara bland de tio bästa föreningarna i Kraftmätningen.
- Minst 120 barn ska delta i föreningens fredagsgrupper (10-12 år).
- Vara bland de sex bästa på Lag-USM.

Målsättningar arrangemang

Arrangör och deltagare

- Vår Ruset Karlstad ska vara Sveriges tredje största Vår Rus och locka över 9 000 deltagare.
- Karlstad Stadslopp och Karlstad Minilopp skall locka fler än 6 000 deltagare.
- Karlstad GP skall vara en av landets mest attraktiva och kvalitativa friidrottstävlingar och attrahera aktiva och publik både regionalt, nationellt och internationellt. Publiksisffran ska vara minst 4 000.
- Tjurruset ska locka minst 3 000 deltagare.

Funktionärer

- Öka andelen medlemmar som är funktionärer(jmf med 2013).
- Minst 90 procent av funktionärsinsatserna på Vår Ruset, Karlstad Stadslopp och Tjurruset ska utföras av ideella krafter.

**Förslag till budget
presenteras på
IF Göta Karlstads årsmöte.**

**Förslag till budget
presenteras på
IF Göta Karlstads årsmöte.**

Arrangemangsagenda



Götas ungdomsspel inomhus – 25-26 januari

Räkna med en intensiv tävlingshelg i Våxnäshallen i år igen, med mängder av toppresultat och personliga rekord bland våra ungdomar runt om i regionen!

Föreningen hälsar såväl publik som deltagare varmt välkomna till Våxnäshallen den 25-26 januari för att ta del av de cirka 1500 starterna som kommer genomföras under helgen. Mer info om arrangemanget kan ni läsa på www.ifgota.se.



Karlstad 6-timmars inomhus – 8 februari

6-timmars inomhus i Våxnäshallen, har efter fem mycket lyckade år, fått en given plats i förenings och långlöparnas arrangemangsagenda.

Loppet är unikt i sitt slag då det är det enda ultraloppet som avgörs på en inomhusoval över 200 meter. Arrangemanget är glädjande nog redan fulltecknat, men vi rekommenderar samtliga av er att ta chansen att följa denna löparutmaning.



Våruset – 14 maj

2013 fick vi uppleva ett fantastiskt Vår Rus! Solen sken ikapp med de 8601 deltagarna. Den 14 maj är det dags att för 13:e gången arrangera Vår Ruset här i Karlstad. Vår Ruset-turnén besöker under

våren 17 städer och loppet här i Karlstad har under de senaste åren varit det tredje största, endast Stockholm och Göteborg har fler deltagare. Coop är ny huvudsponsor, så räkna med en picknickkasse fylld av läckerheter.

Anmälan är öppen och vi hälsar såväl nya som tidigare deltagare varmt välkomna till föreningens största motionsarrangemang.

Platsen är som vanlig Sundsta – För mer information om arrangemanget besök www.varruset.se.



Karlstads Maratonstafett – 21 maj

Förra årets nyhet på arrangemangsagendan kommer tillbaka igen den 21 maj. Loppet, där du tillsammans med ditt lag springer ett maraton, är en perfekt utmaning för både kompisgänget och företaget. För anmälan och mer information besök www.karlstadsmaratonstafett.se



Karlstad Stadslopp – 14 juni

Karlstad Stadslopp har under de senaste åren vuxit och blivit en riktig familjefest på Sundsta och runt om i hela centrala Karlstad. I år går loppet av stapeln för 35:e gången (Götajoggen inräknad), ett jubileum som vi firar med att införa en ny distans. I år kan du välja mellan att springa 10 och 21km.

Årets upplaga av motionsfesten sker den 14 juni med start och mål på Sundsta. Passa på att ta del av festen redan nu, besök www.karlstadstadslopp.se eller på [Facebook.com/karlstadstadslopp](https://www.facebook.com/karlstadstadslopp).

Till medlemmar i föreningen, vill vi än en gång uppmana er att ställa upp som funktionärer på denna löparfest, det behöves upp emot 450 ideella krafter för att kunna genomföra ett lyckat arrangemang!

Arrangemangsagenda

Karlstad Minilopp

Karlstad Minilopp – 14 juni

Samma dag som Karlstad Stadslopp, den 14 juni, får även de yngre och yngsta chansen att mäta sina krafter. Tidigare års succé Karlstad Minilopp för de allra minsta återkommer givetvis och 7-12 åringarna har som vanligt sitt eget lopp med samplingspåsar och stor fest på Sundstaområdet.

Anmälan sker via www.karlstadstadslopp.se (i mån av plats finns även möjlighet att anmäla sig på plats).



Karlstad Grand Prix – 16 juli

Karlstad GP är nu etablerad som en av de stora friidrottshändelserna i Sverige och är en respekterad och populär tävling bland aktiva varför många långväga internationella gäster gärna tävlar här. I fjol fick vi se flera svenska världsstjärnor mäta sig med högklassigt internationellt motstånd. På plats fanns bland annat längdhopparen Michel Tornéus, spjutkastaren Kim Amb och vår nya världsstjärna i sprint Irene Ekelund.

Sedan tidigare stoltserar tävlingen och arrangören med ett internationellt erkännande efter att Karlstad GP och IF Göta Karlstad erhållit Europastatus. 2013 kunde Karlstad GP även stoltsera med att stå värd för släggans motsvarighet till Diamond League: Hammer Throw Challenge. Detta på uppdrag av internationella friidrottsförbundet.

Även 2014 lovar vi att bjuda Värmlandspubliken på "friidrott i världsklass". Den 16 juli är det dags att gå man ur huse för att fylla läktarna på Tingvalla IP!



Götas Ungdomsspel utomhus och Götas Ungdomskamp – 23 augusti

Vid Götas Ungdomsspel utomhus den 23 augusti ges regionens ungdomar en chans att tävla under fina betingelser på samma banor som några av friidrottens världsstjärnor tävlat på bara några veckor tidigare. Endagstävlingen har en lång tradition och bjuder alltid goda resultat och fina säsongsavslutningar. Dessutom genomför vi även likt tidigare år Götas Ungdomskamp, tävlingen där de yngre får chansen att på ett roligt sätt genomföra en mångkamp med poängräkning.

TJURRUSSET

Tjurruset – 13 september

Intresset för denna skitiga löparfest bara fortsätter att öka. De över 2 500 deltagarna fick slita hårt förra året när de ställdes inför en av de jobbigaste och skitigaste banorna i arrangemangets historia.

Det kommer krävas mycket hårt arbete för att överträffa föregående år – men tack vare duktiga funktionärer och samarbetspartners borde detta inte vara några problem.

Datomet för årets skitigaste löparfest sker i år den 13 september på Norra Fältet/I2-skogen. Under denna dag arrangeras givetvis även Kalvruset och Minikalvruset.

För mer information om arrangemanget besök oss på www.tjurruset.com samt på [Facebook.com/tjurruset](https://www.facebook.com/tjurruset).

Varmt välkomna till en löparfest utöver det vanliga!

Nya klubbrekord

Det har varit ett fantastiskt år med många tävlande!

Det är väldigt svårt att få fram resultatlistor. Jag måste hela tiden leta själv. Årets statistik kanske jag letade 500.000 - 700.000 resultat.

Alla mästerskap och landskamper är med. SM, Veteran SM, Junior SM, Ungdoms SM, Regionsmästerskap, DM, Veteran DM, och Ungdoms DM, landskamper Finland-Sverige, inomhus EM, Ungdoms VM (17), Junior EM (22), landskamp Sverige - Finland (17) Nordisk Juniorlandskamp (19).

Det tar enorm tid att få klart en sån här omfattande statistik. Det mesta är klart i mitten av november.

Man missar alltid några resultat. Oftast har jag samma namn två gånger i en gren. När jag är klar, vill jag att dom kollar mig innan jag lämnar ut statistiken. Jag måste lita på mig själv. Jag kanske har fel namn eller fel födelseår på några. Jag får lita på att dom skriver rätt födelseår på resultatlistan. Resultaten ska stämma.

Bara sammanställningen tar tid. Det är många grenar som det bara är en eller två deltagare i. Den mest populära grenen är långlopp för herrar och korta lopp för damer.

Jag lämnar aldrig ut smeknamn. Ex Lotta, Pelle. Jag skriver vad dom heter. Ex Lise-Lott, Per.

Det är tur att det finns data, det skulle aldrig gå annars. Jag skulle få jobba 10 - 12 timmar varje dag.

Vid pennan

Tony Harborn



Inomhus

Damer

Spjut (600 gr)
Elisabeth Höglund -90 51.80

K 22

60 m Häck (84 cm)
Maja Rogemyr -91 8,44

Diskus (1 kg)
Nadia Shirafkan-Nejad -95..... 45.67

F 18

Stav
Minna Svärd -98 3.40

Diskus (1 kg)
Nadia Shirafkan-Nejad -95 45.67

F 17

Stav
Minna Svärd -98 3.40

Kula (3 kg)
Agnes Larsson -97..... 15.97

F 16

Stav
Minna Svärd -98 3.40

Kula (3 kg)
Agnes Larsson -97..... 15.97

F 15

400 m
Minna Svärd -98 59,86

Stav
Minna Svärd -98 3.40

Längd
Alexandra Larsson -98 5.64

F 14

200 m
Linn Bäcklin -99 25,88

F 13

Tresteg Hoppzon
Hedvig Pettersson -00 10.18

F 11

Kula (2 kg)
Amanda Fridberg -02..... 10.34

Nya klubbrekord

Herrar

60 m Häck (106,7 cm)	
Filip Lööv -92	7,87
Vikt (15.88 kg)	
Marcus Johansson -90.....	21.39
M 22	
60 m Häck (106,7 cm)	
Filip Lööv -92	7,87
Spjut (800 gr)	
Johannes Henriksson -93.....	59.72
M 20	
Spjut (800 gr)	
Johannes Henriksson -93.....	59.72
P 17	
60 m	
Jakob Masth Larsson -97	7,13
200 m	
Jakob Masth Larsson -97	23,01
60 m Häck (91.4 cm)	
Jakob Masth Larsson -97	8,07
Höjd	
Mathieu Nilsson -96	1.99
Sjukamp	
Matheu Nilsson -96	4.770 P
P 16	
60 m	
Jakob Masth Larsson -97	7,13
200 m	
Jakob Masth Larsson -97	23,01
60 m Häck (91.4 cm)	
Jakob Masth Larsson -97	8,07
P 15	
Vikt (9.08 kg)	
Jakob Eriksson -98	12.05
P 14	
200 m	
Henrik Larsson -99.....	24,44
P 13	
Tresteg Hoppzon	
Daniel Grenegård -00	10.90

Utomhus

Damer

Slägga (4 kg)	
Josefin Berg -85	67.18
K 22	
100 m	Freja Jernstig -92 11,61
F 18	
Stav	
Minna Svärd -98	3.35
F 17	
Stav	
Minna Svärd -98	3.35
Kula (3 kg)	
Agnes Larsson -97.....	16.05
F 16	
Stav	
Minna Svärd -98 3.35	
F 15	
Stav	
Minna Svärd -98 3.35	
F 13	
Tresteg med Hoppzon	
Hedvig Pettersson -00	11.16
F 11	
Kula (2 kg)	
Amanda Fridberg -02.....	10.32
Herrar	
Slägga (7.26 kg)	
Markus Johansson -90.....	76.43
M 20	
10.000 m	
Anton Nilsson -94	35.13,95
P 19	
10.000 m	
Anton Nilsson -94	35.13,95
P 18	
100 m	
Jakob Masth Larsson -97	10,95

Nya klubbrekord

200 m
Jakob Masth Larsson -97 21,85

P 17

100 m
Jakob Masth Larsson -97 10,95

200 m
Jakob Masth Larsson -97 21,85

300 m
Mathieu Nilsson -96 36,3

110 m Häck (91.4 cm)
Jakob Masth Larsson -97 14,01

300 m Häck (84 cm)
Jakob Masth Larsson -97 37,61

400 m Häck (84 cm)
Jakob Masth Larsson -97 54,89

P 16

100 m
Jakob Masth Larsson -97 10,95

200 m
Jakob Masth Larsson -97 21,85

110 m Häck (91.4 cm)
Jakob Masth Larsson -97 14,01

300 m Häck (84 cm)
Jakob Masth Larsson -97 37,61

400 m Häck (84 cm)
Jakob Masth Larsson -97 54,89

P 13

300 m Häck (76,.2 cm)
Daniel Grengård -00 48,28



IF Göta Karlstads aktiva och ledare, USM-lag 2013.

Året som gått

Björn Sandborg, tackade för sig som ordförande vid föreningens årsmötet, i Mars. Efter fem år vid rodet lämnade Björn över ordförandeklubban till Jonas Ekstam. Vi vill passa på att tack Björn för dessa år!



Bengt Planting Gyllenbåge, fyllde 80 år och uppvaktades med blommor. Bengt är hedersmedlem i föreningen och det får man väl säga är förtjänt då han alldeles snart varit medlem i IF Göta i 60 år.

Året som gått

Föreningen presenterade under början av 2013 sin nya hemsida. Efter att Karlstad Stadslopp och Tjurruset båda fått nya hemsidor under 2012, var det så dags för ifgöta.se att få ett välbehövligt ansiktslyft. Den nya hemsidan är en värdefull kanal för att nå både gamla och nya medlemmar.



Presskonferensen inför Karlstad Grand Prix den 23 juli var något alldeles extra. Den hölls nämligen mitt i Klarälven! På en sandbank utanför Värmland Teater riggade föreningen för pressträff och en bro byggdes mellan fastland och "ön", för att journalisterna skulle ta sig till skådeplatsen. Friidrottsstjärnorna däremot tog en annan väg, de landsteg via båt!



Året som gått

Mikael Björemo, agerade stuntman under en presskonferens inför Tjurruset. En vältajmad explosin och ett uppofrande dyk, gav en av årets häftigaste bilder. Det gav även VF:s och NWT:s läsare en föraning om vad som väntade under Tjurruset den 14 september.



Johan Engberg och Per-Inge Lidén, kommunalråd och ordförande i Kultur och Fritidsnämnden, invigde det nya utegymmet på Gubbholmen, genom att göra ett set axelpress i en av anläggningens "maskiner". Utegymmet är ett samarbete mellan IF Göta Karlstad och Karlstads Kommun. Förhoppningen är att anläggningen ska locka till spontan träning och få fler att intressera sig för motion och träning.

Marknadsarbete under året

Vårt starka varumärke, IF Göta, har ett gott anseende i Värmland och övriga Sverige, vilket gör att många företag vill förknippas med oss, år efter år. Tack vare våra väl genomförda arrangemang, bra organisation och fina prestationer från de aktiva, visar vi upp en välskött friidrottsförening. Men även IF Götas försäljning påverkas av omvärlden och är mycket konjunkturkänslig. 2013 var dock ett stabilt år och resultatet blev därmed några tusenlappar bättre än budgeterat.

Torsdagen den 21 februari anordnade vi en sponsarlunch för våra samarbetspartners på Scandic Winn. Där fick de träffa Maja Rogemyr, som nyligen vann SM-guld på 60 meter och Ulf Ankarling, föreningens diskuskastare. Det var mycket uppskattat att få en inblick i våra elitaktivas vardag.

Varje år i samband med Karlstad GP, bjuder IF Göta in samarbetspartners och viktiga kontakter till ett

VIP-tält på Tingvalla IP. Där får gästerna äta en härlig sommarbuffé och mingla en stund, innan de beger sig till sittplats för att avnjuta friidrott i världsklass. Ett uppskattat inslag i semestertider.

Den årligen återkommande sponsorresan till Finnkampen gick i år till Stockholm, 7-8 september. Vi fick uppleva fantastiska tävlingar i strålände sol båda dagarna. Våra samarbetspartners var mycket nöjda med denna friidrottshelg, där föreningen och Stockholm visade upp sig från sin bästa sida!

Vad är det vi säljer? Skyltar och banderoller i Våxnäshallen och på Tingvalla IP. Annonser i inbjudan, banderoller utefter banan, varor i samplingspåsar och utställningsplatser till våra arrangemang. Reklamplatser på föreningens hemsidor, klädkollektion, friidrottsutrustning och mycket mer.

Varmt tack för ett gott samarbete 2013!

Lena Calais
Marknadsansvarig

Ett stort tack till våra samarbetspartners:

Agnetas Blommar
Ahlmarks
Andritz
Arla
BB-Gruppen
Bergvik Köpcentrum
Biltema
Bodaborg
Branäs Fritidcenter
Burger King
Carl-Radio
Centrum Karlstad
Chaos Event
City Tryck
Coop Forum Bergvik
Cowi AB
Cramo
DHL
Duni
Elite Stadshotellet
Enervit
Estrella
Etteplan Industri AB
Folksam
Forsstens Montage & Service

Fönstergrossisten
G4S Security Services AB
Global Invest
Gruppresor
Hemglass
Herbal Life
Hertz
HSB
Intersport
JK Ljud & Ljus
Karlstad Airport
Karlstadsbuss
Karlstads kommun
Karlstads Nya Radio
KBAB
Kewab
KMTI
Landstinget i Värmland
Larsson/Resman Produktion i Värmland AB
Livskraft
Lix Optik
Loka Brunn
Länsförsäkringar
Löfbergs
Lööfs Gasol

Metso Fiber Karlstad
MNM Evenemangsservice
Moelven Skog
Munkforsågar
Nivea
Nordea
Norrstrands Pizzeria
Nya Vattenlandet i Sunne
OK Värmland
OKQ8
Ord & Bild
Oslo Marathon
Peab
Pitcher's
Printmaster
Promt Design
Pråmkanalen
Puma
Pöyry
Region Värmland
Rejlers
Richardsson's
Royal Bleu
Runners World
Räddningsverket
Sats Karlstad

Scandic
SE Banken
Semcon
Skanska
Smart Reklam
Socialdemokraterna
Solberga Konfektyr
Sonnelids Möbler AB
Specialelektronik
Stena Recycling
Stora Enso
Studieförbundet
Ställnings AB Holmén & Karlsson
Subway
Svensk Fastighetsförmedling
Tidningstjänst AB
Unilever
Unionen
Valbruna Nordic
Vansbrosimningen
Veho Bil
Värmlands Folkblad
Yamaha Center