

IF GÖTA



KARLSTAD

Årsberättelse 2014



Ordförande har ordet

IF Götas 110:e år har passerat, det är både fantastiskt och respektingivande att föreningen nu varit en så viktig del av Karlstads idrottsliv och av Sveriges fridrott under så lång tid. Och även 2014 bjöd på framgångar för föreningen, bland annat 5 stycken individuella SM-guld på seniornivå och över 19 000 deltagare i våra motionslopp.

Årets slut fick tyvärr en sorglig inramning då Simon Hidén, uppskattad medarbetare och kollega på kansliet sen tioalet år tillbaka, hastigt gick bort strax innan jul. Simon var den som såg till att det var ordning och reda administrativt på både medlemmar och tävlingsdeltagare, och var en viktig del att i att vi kunnat utveckla våra arrangemang. Vi kommer att sakna Simon och det kommer att kännas tomt på kansliet. Våra tankar och vårt deltagande går till Simons närmaste.

Tittar man tillbaka på året i stort idrottsligt, så bjöd det liksom tidigare år på många goda insatser av våra aktiva. Föreningen hade dussinet fullt med aktiva på landslagsnivå och våra idrottare vann mer än trettio individuella SM-medaljer. Och trots att vi oturligt precis missade att återkvalificera oss till lag-SM finalen så kan vi med stolthet ändå konstatera att allt sammantaget är vi fortfarande landets främsta friidrottsförening utanför storstadsregionerna. Och vi är snäppet bättre än förra året! Lovar extra gott för framtiden gör också framgångarna på lag-USM och Kraftmätningen, det känns riktigt roligt att vi har en så stark ungdomssida.

Den utlovade extrasatsningen på våra aktiva har genomförts under året, vi har utifrån vår goda ekonomiska situation utökat stödet både till de allra bästa och även till verksamheten i stort, sammantaget några hundratusen kronor. Vi har även arbetat för att förstärka stödet till alla våra tränare och skapa möjligheter att ytterligare förstärka insatserna på ungdomssidan, men ännu inte funnit rätt person som är villig att göra en satsning tillsammans med IF Göta. Nu går vi därför publikt och annonserar efter en kraft som vill hjälpa oss att ta föreningen ytterligare ett steg framåt.



Ordförande Jonas Ekstam

Texter: Anges i löpande text annars
IF Göta Karlstads kansli

Layout: Mikael Björemo

Bilder: Fredrik Karlsson (Solsta Foto), IF
Göta Karlstads kansli

Statistik: Tony Harborn

Ordförande har ordet

Flyttar vi blicken till våra arrangemang fick vi glädjande nog både ett förnyat förtroende och en förlängd sanktion av Internationella Friidrottsförbundet att arrangera Hammer Throw Challenge i samband med Karlstad Grand Prix, vilket är en kvalitetsstämpel som heter duga för vår förening. Karlstad Grand Prix har nu i hela femton år varit vårt lokala skyltfönster för friidrott i världsklass, och det är glädjande att kunna meddela att det kommer att vara det minst fyra år till. Vi har precis skrivit ett nytt fyraårigt avtal med Svensk Friidrott där Folksam fortsätter som huvud-sponsor. Så vi har nya fina friidrottsgalor att se fram emot kommande år!

Vi ökade även deltagarantalet på våra motionsarrangemang till över 19'000, och trots att vi öppnade upp ytterligare sjuhundra platser så blev Tjurruset åter fullt! Fantastiskt roligt, arrangemangen är ju den verksamhet som gör våra idrottsliga satsningar möjliga, och arrangemangen i sin tur vore inte möjliga utan alla frivilliga insatser från våra medlemmar för föreningen. Så ett stort tack till alla er som ställt upp som funktionärer eller stöttat föreningen på annat sätt – det är ni som gör vår verksamhet möjlig!

Även organisatoriskt flyttar vi fram positionerna, förutom den tidigare

nämnda organisationsförstärkningen på idrottssidan, förändrar vi även marknads och arrangemangssidan. Två tydliga trender märks här, företagen håller hårdare i plånboken och de satsningar man ändå gör, gör man i samband med arrangemangen. Så den logiska slutsatsen blir att gifta ihop de två verksamheterna även i IF Göta, vilket innebär att vi tar ett helhetsgrepp på arrangemang och marknad, en organisatorisk anpassning till en fysisk verklighet.

Så ett totalt bokslut över året blir att vi i IF Göta är fortsatt starka både vad gäller tränare, ledare, elit och bredd i verksamheten. Vi genomför arrangemang av hög nationell och internationell kvalitet. Vi har en stark ekonomi och möjligheter att fortsätta framåt. Vi fortsätter att utvecklas så totalt sett tycker jag att vi tillsammans 2014 har hedrat vår förening under dess 110:e år.

Nu är det nya tag mot nya mål och framgångar under 2015!

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 kompetensområden som är nödvändiga för den typ av beslut som en styrelse fattar. Under verksamhetsåret, som varar från årsmöte till årsmöte, har styrelsen haft 8 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

Knut Jenssen (vice ordförande)

Björn Eliasson

Per Tedenrud

Helene Friberg

Suppleanter

Sofie Skoog

Tomas Riste

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(inte längre med i styrelsen) 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 12 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 fornamn.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
Lena Calais	85 %	Marknadsansvarig
Finn Oulie	30 %	Marknad säljare

Sanna Holm	50 %	Ungdomsansvarig 1/1-15/6
Lena Koch	100%	Administration 1/1-30/6

Extrapersonal

Mikael Björemo	Vikarie för Ellinor Johnasson/Johan Engberg	1/1-31/5
Marcus Larsson	Vikarie för Sanna Holm	13/6-13/9
Stefan Andersson	Praktik	1/9-31/12



Johan Engberg

Har hand om föreningens idrottsliga verksamhet på elitnivå 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 19 000 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 och delar av Johans arbetsuppgifter under deras 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. Sanna lämnade oss i juni för att åka till andra sidan jordklotet (Australien/ Nya Zeeland)



Finn Oulie

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

Till minne av Simon Hidén

Dagarna innan jul nåddes vi av beskedet att Simon Hidén hade lämnat oss. Det var med stor sorg vi mottog beskedet om att en av våra trognaste medarbetare hastigt gått bort. Simon blev 50 år och var engagerad i IF Göta de senaste 10 åren.

Simon började på IF Göta under 2004 och var sedan dess engagerad i arbetet på kansliet. Simons Göta-hjärta växte snabbt under åren och hans starka känsla för föreningen visade sig verkligen i det arbete han gjorde. Lojalitet och målmedvetenhet kännetecknade Simons insatser för föreningen, han kämpade alltid för att arrangemangen skulle hålla högsta möjliga kvalitet. Det var något som verkligen återspeglade hans starka Göta-anda, det föreningen gjorde skulle vara bra.

Simon jobbade mycket i "det tysta" och var under de senaste åren den som administrerade och kommunicerade med alla tusentals deltagare vid föreningens arrangemang. Han ansvarade för distributionen av deltagarinformation och var samtidigt ansvarig för tekniken på kansliet och delar av medlemsadministrationen.

Alla bär vi med oss våra egna minnen från stunder som vi delade med Simon.

Simon älskade Göta, IF Göta älskade Simon, saknaden är stor.



Simon Hidén (25 juli 1964 – 18 december 2014)

Ungdomsverksamheten

IF Göta Karlstad har en bred ungdomsverksamhet där alla är välkomna oavsett ambition och nivå. Det innebär en välkomnande atmosfär i vår träningsverksamhet men det innebär också en stor utmaning att kunna ta hand om alla på rätt sätt utifrån deras perspektiv. Detta klarar vi genom engagerade ledare så först ett stort tack till er, ni är föreningens kärna och verksamhetsbärare. Även 2014 har varit ett händelserikt år med mycket liv och rörelse i Våxnäshallen och på Tingvalla IP.

Här följer en redogörelse av året som gått.



Söndagskul

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

Vårterminen avslutas utomhus på Tingvalla IP med några tillfällen i maj och juni.

Nytt för året var att vi tillämpade föransmälan innan det första tillfället. Tidigare har denna verksamhet handlat om ren drop in. Föransmälan gjordes via vår hemsida och det var ett mycket lyckat grepp. Vi får en bättre överblick över antalet barn och kan lättare hitta ledare i föräldrar. Fram till nyåret hade hela 237 barn anmält sig och provat friidrott minst en gång på höstens söndagskul. Vid varje tillfälle får barnen prova två grenar så varje pass bygger på uppvärmning, gren 1, byte, gren 2 och nedjogg/avslutning. Under hösten har en grupp för barn födda 05 och en grupp för barn födda 06 varit igång tillsammans med två grupper med barn födda 07 respektive 08.

Närfriidrott

Närfriidrott är den andra verksamheten för 6-9åringar. Verksamheten är från början sprungen ur ett projekt som gick ut på att ta friidrotten närmare skolan och dess elever. Därför huserar Närfriidrotten i gymnastiksalen runtom i Karlstad och på Hammarö.

Gymnastiksal friidrotten har under året varit igång en timme i veckan på fem olika platser; Hultsbergsskolan, Stodeneskolan, Kronoparksskolan, Norrstrandsskolan och på Hammarö och Mörmohallen. Under året har grupperna haft mellan 10 och 30 deltagare per grupp. Närfriidrotten är en bra plantskola för ledare då många unga ledare får chansen att leda friidrott i gymnastiksal.

Friidrottsskola

Veckorna 25-27 arrangerades sedan tidigare föreningens Friidrottsskola på Tingvalla IP. Under tre veckor träffade ledarna sammanlagt över 200 barn i åldrarna 6-12 år. Deltagarna väljer förmiddagspass eller eftermiddagspass eller båda två på Tingvalla IP. Skolan leds av feriearbetare anställda av Karlstads kommun. Även i år lyckades vi bemanna de tre veckorna med våra egna föreningens ungdomar vilket borgar för en god kvalitet på friidrottspassen. Även i år säkerställdes Friidrottsskolan med hjälp av projektledare. I år delade Rasmus Nim och Maria Wennlund på ansvaret att leda feriearbetarna ibland annat planeringsarbetet. Alla barn fick varsin t-shirt samt ett diplom efter varje avslutad vecka.

Syftet med Friidrottsskolan är inspirera barn och ungdomar till att friidrotta! Ge fler barn chansen att

Ungdomsverksamheten

prova på friidrott under lekfulla former och samtidigt visa upp vår verksamhet. Att vi vill ha 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 och under hösten har 107 barn varit verksamma över de tre grupperna.

Nykomlingarna för hösten var Grupp 04 där ett helt nytt ledarteam har skapats under ledning av Elin Bertilsson som tidigare var verksam i 02-gruppen.

Ambitionen är att man efter hand under Fredagsgruppstiden lägger till fler träningspass. Grupp 02 tränar till exempel tillsammans med Grupp 01 på onsdagar och Grupp 03 planerar att till våren köra ett pass till per vecka. I slutet på november arrangerade ledarna för Fredagsgrupperna en träningstävling. Det tävlades i olika grenar där 04 som är nya i verksamheten nöjde sig med 60 meter och längd. 11-åringarna körde även höjd och de äldsta, 02:orna, körde 60 meter, längd, höjd och kula. Tävlingen uppskattades mycket av såväl aktiva

som föräldrar och fyllde verkligen hela sitt syfte som dörroppnare till tävling. I exempelvis grupp 04 tävlade hela 23 av 35 barn senare vid Götas ungdomsspel inomhus. Bra jobbat där alla ledare! Grupperna hade också en gemensam julavslutning där det bjöds lagtävling och pizzaätning.

Tonårsverksamhet

Efter fredagsverksamheten bedrivs föreningens tonårs- och juniorverksamhet där aktiva tränar minst två dagar i veckan i föreningens regi. Dessa grupper kallar vi för Ungdomsgrupper och dit hör numera även Grupp 01 som gick upp ett steg från Fredagsgrupperna. Den gruppen leds av Patrik och Patric men stöd av Karin. Gruppen har som sagt också samarbete med Grupp 02 en gång i veckan. I grupp 00 har de aktiva börjat sprida sig något. Några är med i Grupp 99 för att det passar deras upplägg bättre och några är med i kastgruppen under ledning av Bernt Karlsson och Kim Johansson. På spjutsidan hjälper Lasse Haka fortsatt till med några av de yngre. 00-gruppen leds annars fortsatt av Jenny Mentzer och Knut Jenssen och under hösten genomförde man en teambuildingdag med skogspromenad i skogarna kring Sörmon.



Ungdomsverksamheten

I gruppen för födda 1999 håller Gunilla Bergqvist fortsatt i trådarna. Tillsammans med Karin Värnlund Bäcklin, Stefan Appel och Ted Vesterling har man behållit kärngruppen aktiva men också fått några nya medlemmar under hösten. Gruppen har också gjort några resor tillsammans under året som stärkt lagandan, läs bland annat om resan till Mora under Idrottslyftetsatsningar.

Grupp rosa/98 leds av Ulf Fridberg, Richard Sandsjö och Elin Kyrkander, gruppen är härligt sammansvetsad och man tränar tre gånger i veckan.

Stefan Appel och Maria- och Roger Larsson ansvarar fortsatt för Grupp blå där många av föreningens unga talanger finns. Gruppen har utökats något under året och de idrottsliga framgångarna har varit stora. Mikael Dahlgren och Rasmus Nim kör vidare med olika konstellationer grupper med fokus stavhopp. Mikael ansvarar även för aktiva som tävlar i andra grenar på hög nivå. Under hösten har några nya aktiva fått chansen att prova stav en gång i veckan under ledning av Rasmus. Rasmus har även tagit ett större grepp och erbjuder fokusträning i höjdhopp för 13-16-åringar. Tanken är nu att fokusträningarna ska utökas och att det ska erbjudas teknikträningsspass i fler grenar under veckorna. Rasmus jobbar med detta och bland annat kommer Jenny Mentzer jobba med längdhopp och Per Velandar med sprint.

Maria Schytzer och löpgrupp ungdom har fortsatt haft träning 1 gång i veckan med utgångspunkt från Våxnäshallen. När det gäller löpgrupp junior så har 2014 varit lite av ett mellanår. Många aktiva har antingen tränat själva eller slutat. Glädjande nog har Niclas Schytzer nu återigen skapar en grupp med ungdomar som vill satsa på löpning. Gruppen har precis om startat men det verkar lovande och det är kul att Niclas och Maria fortsatt entusiasmerar våra löpande ungdomar. Mer om föreningens löpverksamheter senare i årsberättelsen.

Tävlingar och resor

Under året har vi genomfört flera gemensamma tävlingsresor, bland annat till USM, Världsungdomsspelen, lag-USM och Kraftmätningen. Den sistnämnda kvalade Götalaget till genom seger vid kvaltävlingen i Falun. Laget slutade på en fin fjärdeplats med den bästa förbättringen mellan kval och final av

alla deltagande lag. Läs mer om den tävlingen under elitverksamhet. Likaså finns i den texten en redogörelse USM i Söderhamn som summerades med 4 medaljer. Här bodde truppen i princip på arenan som ska husera senior-SM kommande sommar. Till Världsungdomsspelen åkte som vanligt en stor trupp med aktiva och ledare. Många av dem valde att bo i fäktningslokalen nära Ullevi. Att Göta bor där med kärntruppen av ungdomar i 13-16 år har blivit en tradition som vi vill bevara. Lag-USM avgjordes i Tanumshede på Bohuskusten och det blev en lyckad dag där Göta kom på fjärde plats. Mer om den tävlingen också under elitverksamheten.

När aktiva åker tillsammans som ett lag till en tävling blir Götaandan extra påtaglig och ungdomarna hejar fram varandra till nya personliga rekord och fina prestationer.

KM i friidrott

Under hösten arrangerade föreningen återigen KM i friidrott för mellanstadieelever i Karlstad och Hammarö. Detta stycka passar lika bra in under arrangemang men vi lägger det här för det största syftet med tävlingen är få fler ungdomar att testa friidrott och förhoppningsvis skapa ett intresse så stort att de vill fortsätta i föreningens ungdomsverksamhet. Så här löd rapporten på hemsidan efter tre intensiva tävlingsdagar:

”I dagarna tre har Karlstads och Hammarös mellanstadieelever tampats på Tingvalla i skol-KM i friidrott. Över 500 elever har provat någon friidrottsgren och de allra flesta har provat flera. Det gör att vi under 3 dagar genomfört över 1400 starter på Tingvallas banor. Först ut i tisdags var de äldsta i årskurs 6. Denna grupp var också den största med nästan 200 deltagare och 6 individuella grenar som skulle genomföras. Förutom ordinarie 60 meter, längd, höjd, bollkast och 800 meter körde årskurs 6 också kula. På onsdagen tog årskurs 5 vid och återigen bjöds härlig aktivitet när 5 individuella grenar avslutades med den traditionella kurirstafetten över Tingvallas kastplan. Under torsdagen var det dags för debutanterna i sammanhanget, årskurs 4, att äntra scenen. Det gjorde de med bravur och vi kan vara säkra på att några kommer tillbaka direkt nästa år. 19 skolor har deltagit i KM i år och

Ungdomsverksamheten

flitigast har Kroppkärsskolan, Herrhagsskolan och Kvarnbergsskolan med över 200 starter vardera.

Stort tack till idrottsledareleverna vid Sundstagymnasiet som agerat funktionärer under alla dagar på ett aldeles strålande sätt. Ni har gjort det möjligt för ungdomarna att tävla i friidrott! Tack ska också riktas till alla idrottslärare som ger eleverna chansen att hävda sig på KM i friidrott!”



Ungdomsansvarig och ledarna

För att verksamheten ska fungera krävs att det finns många ledare som är villiga att lägga ner tid och engagemang för alla ungdomar. 2014 har föreningen haft cirka 90 verksamhetsledare igång och till julavslutningen bjöds 79 st ideella ledare in. Just den siffran är 5 färre än förra året och beror på när ledare lämnar in och nya börjar. Vi vill tacka er som av olika anledningar klivit av ert ledaruppdrag under året. Tittar vi på antalet aktivitetstillfällen har vi fortsatt hög verksamhetsnivå med över 1500 aktiviteter det första halvåret 2014. Stort tack för det till alla ledare, det är många timmar fysisk aktivitet som ni gör i föreningens och samhällets tjänst. Det är ni ledare som är ryggraden i IF Göta Karlstads verksamhet.

Nytt för året var att LOK-stöd kan sökas för aktiva 7-25 år istället för 7-20 år. Detta innebär såklart ganska många aktivitetstillfällen i vår friidrottsverksamhet. Nytt är också att allt fler ledare använder sig av det nya Idrottonlinesystemet som underlättar rapportering till RF när man söker just aktivitetsstöd. Idrottonline blir allt bättre och kommer snart vara ett mycket viktigt verktyg i förenings-Sverige.

I mitten av sommaren, efter Karlstad Stadslopp, lämnade Sanna Holm Sverige, och därmed IF Göta och sin roll som ledare och ungdomsansvarig, för att resa jorden runt. Sanna befinner sig i skrivande

stund på Nya Zeeland och har det riktigt gott enligt rapporter. Föreningen är ett stort tack skyldig för Sannas engagemang och insatser för föreningen såhär långt. Vi får dock hoppas att Sanna inte kan hålla sig ifrån Våxnäshallen och verksamheten när och om hon åter landar i Karlstad. Så vi nöjer oss alltså med ett, tack så länge!

Sedan Sanna lämnade har föreningen stått utan ungdomsansvarig. Marcus Larsson vikarierade under sommaren och gjorde ett stort jobb med några av delarna som Sanna tidigare ansvarat för. Marcus säkerställde funktionärsbesättningen under arrangemangen och samlade in och räknade samman LOK-listorna. Rasmus Nim har jobbat med Närfriidrott och Söndagskul under hösten och fortsätter med det även under våren. Ambitionen är ändå att rekrytera en ungdomsansvarig under 2015.

Vi avslutar så med några texter från hemsidan som blir exempel på hur det kan se ut när ungdomsverksamheten är ute och tävlar:

13 januari 2014

Tävlingar på flera håll under helgen

Under den gångna helgen var flera av föreningens aktiva igång och tävlade. Under fredagskvällen anordnades det resultattävling i 60 meter i Våxnäshallen, för samtliga fredagsgrupper. En mycket uppskattad tävling bland de 55 deltagarna.

Tävlandet fortsatte under lördagen, då med Örebro Indoors Games och Distriktskamp i Norge:

Örebro Indoor Games

19 Götister åkte under lördagen till Örebro för att delta i Örebro Indoor Games, årets första tävling för de allra flesta. Resultatmässigt en bra tävling med flera pallplatser. En som utmärkte sig lite extra var Max Nero som tog hem guld i längd för P17 efter att ha hoppat nytt personbästa, 6.21.

En annan som verkligen visade framfötterna var Oliver Ellström. Oliver, som tävlade i klassen P11, tog inte mindre än tre guld! Han visade på både snabbhet och uthållighet då han segrade i 60, 200 och 600 m. Lägg där till en andraplats i kula (2kg). Det blir spännande att följa Oliver's fortsatta utveckling.

Ungdomsverksamheten

Distriktskamp i Baerum, Norge

Återigen visade sig Värmland på sin bästa sida både i laganda och i prestationer på tävlingsbanorna. Till årets Distriktskamp, denna gång i Baerum i Norge, åkte Värmland med ett näst intill fulltaligt lag på 56 aktiva (och två supporters). Lördagen kan sammanfattas i positiva ungdomar, stabila ledare, kämparglöd, teamkänsla och bra prestationer.

Dagen inleddes riktigt bra med vinst till Alma Gustavsson i F13 kula med resultatet 12.29 som också innebär nytt personligt rekord, Amanda Fridberg tog tredjeplatsen i grenen, också hon på nytt personbästa 10.65 och en andraplats till Victor Pettersson i P17 längd med finfina 6.31. Tävlingsarna fortsatte i samma anda med goda resultat och prestationer, inte minst för de Götister som var på plats. Bland andra tog Agnes Larsson seger i F17 kula med resultatet 14.05, i samma gren på killsidan tog Jakob Eriksson en fin andraplats med kulstöten som mätte 13.28. På löparbanorna sprang Maxim Nilsson, P13, fort på 60m. Tiden 8.69 resulterade inte bara i seger utan även nytt personbästa för Maxim. Andra som sprang fort var Linn Bäcklin i F15 60m på 8.01 samt 25.90 på 200m, där båda resultaten räckte till seger. I samma heat på 200m för F15 sprang Ebba Gustavsson på 27.08 som gav henne andraplatsen.

Minna Svärd tog även hon en andraplats på 200m, F17, med tiden 25.73 som innebär nytt personligt rekord.

Åter på tävlingsbanorna fanns Olivia Weslien som sprang 1500m i F17. Hon gjorde en toppeninsats där

hon sprang i mål på en andraplats på tiden 5.05,11.

I F13 höjd gjorde Olivia Österling Strömstedt en kanontävling där hon med ytterst få rivningar upp till 1.45 tog segern på just den höjden. I F17 längd tog Alexandra Larsson viktiga poäng med hoppet som mätte 5.10 som gav henne en tredjeplacering.

Jakob Masth Larsson gjorde en riktigt bra tävling där han deltog i tre grenar varav han i samtliga tog hem vinsten samt slog nya distriktsrekord inomhus. I P17 60m var han i mål på tiden 7.04, på 60mH var han över mållinjen på 7.86 och i 200m på tiden 22.22. Härligt!

En av dagens hjältar var Mattias Heinemann som med en knapp timmes varsel hoppade in och sprang 200m i P15. Snabbt gick det också; Mattias sprang på 24.87 vilket resulterade i en fjärdeplats.

Det såg länge ut som att den totala segern skulle gå till Värmland, men arrangerande distrikt Akershus gick om och inför stafetten var Värmland på andraplats med 5 poäng upp till Akershus och endast ett poäng ner till tredjeplatsen.

Det var otroligt spännande och jämnt inför den avslutande stafetten. Sara Lilja Vidlund, Karlskoga FI, gick ut hårt på första sträckan och tog ledningen direkt, därefter ökade laget, med Simon Jonängen, KFUM Arvika, Linn Bäcklin, IF Göta Karlstad, Daniel Grenegård, IF Göta Karlstad, Minna Svärd, IF Göta Karlstad, och avslutande Victor Pettersson, IF Göta Karlstad, ledningen och vann en klar seger på tiden 2.37,12. Stämningen var spänd inför resultaten



Ungdomsverksamheten

som strax efter stafetten skulle visas på tavlan. Värmland höll sin andraplats och slutade på totalt 560 poäng, Akershus vann på 564 poäng och trea blev Västergötland på 558 poäng.

20 januari 2014

Härlig medaljskörd vid Inlagda Gurkspelen

En grupp Götister var under söndagen till Västerås och tävlade i Inlagda Gurkspelen. Tillsammans tog de åtta Götisterna 14 medaljer (!). Extra kul var att alla aktiva var med och bidrog till medaljskörden, då alla som deltog tog minst en pallplats.

Av dess 14 medaljer var dessutom 8 guld. Agnes Larsson segrade dubbelt upp i kula då hon tog hem både dam och F17 klassen (dam 4kg, 13,57 och F17 3kg, 15,87). Även Victor Pettersson fick med sig två guld hem från Västerås efter segrar i P17 60m (7,39) och P17 Längd (6,16).

3 mars 2014

Formenkollen och Tybblelundsspelen

Efter några intensiva veckor med både junior inomhus-SM och inomhus-SM, vilade sig föreningens seniorer och även många av de äldre juniorerna från tävling. Några som däremot var igång under helgen var föreningens ungdomar. Minna Svärd och Henrik Norlander var båda i Stockholm och tävlade i Formenkollen. Henrik tävlade i P16 60 meter och stav. I löpningen slutade han femma med tiden 8,29. I stav blev det en tredjeplats med resultatet 3,46.

Minna tävlade i samma grenar och i stav klarade även hon 3,46. Ett resultat som räckte till en andraplats i F16-klassen och betydde både nytt personbästa och distriktsrekord. I 60 m slutade Minna fyra efter att ha sprungit på 8,26.

En stor grupp Götister fanns på plats i Örebro för att delta i Tybblelundsspelen. Här fanns klasser från 8 år upp till 17 år. I P15-klassen tog IF Götas Daniel Grenegård guld i både 60m och tresteg. Även bland de yngre blev det en hel del pallplaceringar. Theo Lindqvist vann både 60 meter, 9,29, och längdhopp, 4,10, för pojkar 11. Det blev även en tredjeplats i höjdhop för Theo.

På flicksidan fick vi se Linn Bäcklin ta hem 60 meter för 15 åringar, när hon slog till med 7,76, en kanontid.

I samma ålderklass tog Alma Gustafsson hem segern i kula. Bland de yngsta tävlade Elsa Petersen flitigt och kunde lämna Örebro med ett silver och tre brons, efter en andraplats i 60 m och tredjeplats i 200m, längdhopp och kula. Kul att så många av våra Götister fick kliva upp på prispallen under helgen.

26 maj 2014

Värmlandsserien – första deltävlingen

Under söndagen tävlades det inte bara på Stafett-SM i Kil utan även i Karlskoga då första deltävlingen i Värmlandsserien avgjordes.

På plats fanns bland andra Alfred Aakre som vann både tresteg och diskus för P12, med resultaten 9.17 respektive 20.40.

Det slutade med en trippel i P11 60m för Götisterna Oliver Ellström som knep förstaplatsen på 9,13, Theo Lindqvist på andraplatsen på 9,46 och Emil Gustafsson på tredjeplats med tiden 9,98. Härligt!

Oliver Ellström var snabbast på 300m där han sprang i mål på 51,34 samt att han även var på högsta pallplats i längdhopp på 4.16 där klubbkamraten Theo Lindqvist inte var långt efter på 4.05.

Filip Sundin, P10, gjorde också en kanontävling där han vann både 60m på tiden 10,05, 300m på 56,91 och längdhoppet på långa 3,55. Bra jobbat!

Alma Gustafsson kastade långt i F13 diskus. Hon vann med kastet som mätte 23.88.

2 juli 2014

Världsongdomsspelen och Bottnarydskastet

Direkt efter att Sollentuna GP gått i mål i torsdags kväll vändes Sveriges friidrottsblickar västerut mot stor tävling på Ullevi och tävling i Bottnaryd. På Ullevi gällde Världsongdomsspelen och i bjöds Bottnaryd lika traditionsenligt kasttävling.

Till Världsongdomsspelen avreste bland annat 3 st minibussar med föreningens yngre. Övernattning i fäktningslokalen precis intill Ullevi erbjöds och stämningen var god i den 30 man starka gruppen som reste tillsammans. Som vi tidigare berättat så fanns också götister på plats för "egen maskin". Några av dem var Ulf Ankarling och Maja Rogemyr som stod för varsin seger. För Ulf blev det nytt årsbästa

Ungdomsverksamheten

med 59.73 i diskus. Nu fattas bara centimetrar till 60 och bara dryga 2 meter till EM-kvalgränsen. För Maja blev det 13.68 och seger på 100 meter häck. I samma lopp sprang Caroline Tegel finfina 14.19. Vi kikar vidare i den digra resultatlistan och rapporterar några här på hemsidan. Victor Pettersson noterades för en 11:e plats i P17 längd med fina 6.12. Jakob Eriksson kastade spjut i samma klass och bra gick det. Jakob kastade 55.72. Max Nero hoppade 5.88 i längd i klassen P16. I P14 längd blev det stort personligt rekord för Melker Gustavsson. Melker hoppade 5.56, träningskompisarna Daniel Grenegård 5.27 och Victor Thunström 4.84. Minna Svärd var som vanligt flitig i F17, denna gång blev det bland annat; 43.73 på 300 meter häck, 25.51 på 200 meter och 14.48 på 100 meter häck. Linn Bäcklin tävlar i F15 och nu blev det 5.29 i längd som fyra och 10.26, 3:a, på 80 meter. Ida Hansen noterade 5.89 i kvinnligt längd och kom med det sju. Izabelle Kjellberg är tillbaka på banorna och noterade nu 13.12 på 100 meter i F19. Ebba Gustavsson sprang bland annat 300 meter i F15 och kom i mål på 44.47. Agnes Larsson vann kula i F17 med 15.61. I F13 kula vann Alma Gustafsson med finfina 14.16. Carl Sjöstedt sprang 200 meter i män seniorer och kom 7:a bland över 100 startande med 22.43. Mattias Heinemann vann sitt finalheat i P15 300 meter på tiden 41.20. Som sagt, detta är bara några av alla Götaresultat från årets Världsongdomsspel.

Stort tack till ledarna på plats som gjorde resan möjlig för föreningens ungdomar!

I Bottnaryd tävlade Nadia Shirafkan Nejad och vann F19 diskus med 44.12. Maria Wennlund kastade också diskus och blev trea i damklassen med 40.85. Ulf Ankarling som gjorde tre tävlingar på fyra dagar blev 6:a i Bottnaryd med 58.36. På söndagen tävlade "nya" götisten Anna-Clara Rydberg i slägga och noterade 50.32. I seniorklassen kastade Josefin Berg årsbästa med 63.54 och slutade 5:a. Slutligen ska vi rapportera ett personligt rekord från tävlingarna. Mikael Larsson kastade 58.71 i slägga, grattis till perset Mikael!

Löpmässigt bjöd Rudskoga sedvanlig Jordgubbslunk och många på plats i Götas klubbkläder. Vann 11 km på herrsidan gjorde Henrik Ohlsson efter fina 39.15. Trea var Samuel Johansson på 40.03. Även herrar

Ingstorp och Olsson fanns med i topp 10. På 6 km var Gustaf Eklund snabbast bland götisterna och kom i mål som tvåa med 23.14. På damsidan vann Anna Nyström 6 km med flera minuters marginal med 25.01. *trea var kajsja nyqvist med 28.40.*

7 juli 2014

Sunnespelen

Den stora massan aktiva befann sig i Sunne för Sunnespelen. I P17 tävlade Jonathan Andersson och noterade 11.79 på 100 meter och 23.88 på 200 meter. Jakob Eriksson fortsätter att prestera bra kastning, nu blev det 55.14 i spjut och P17. I P15 sprang Victor Thunström och Daniel Grenegård snabbt på 80 meter och blev trea respektive fyra med 9.94 och 10.40. Thunström vann också höjd med 1.55 medan Grenegård vann spjut och tresteg. Alfred Aakre tävlade flitigt och vann längd med 4.37. Bland de yngre grabbarna (P11 och P10) märktes Oliver Ellström, Filip Sundin och Jakob Friberg med många starter under lördagen. På damsidan märktes Sofie Wadelius comeback på 100 meter med 12.40, personligt rekord. Ida Hansen hoppade 5.78 och vann längdhoppet före Kristin Andersson som hade 4.67. Olivia Weslien sprang 800 meter i F17 och noterade finfina 2.24,98. Olivia Österling Strömstedt tävlade framgångsrikt i många grenar i F13 med bland annat 4.53 i längd, 1.46 i höjd och 29.34 på 200 meter.

28 juli 2014

Stjärnespelen

I Arvika bjöd KFUM Arvika in till Stjärnspele. På seniorsidan märktes här David Östlings 11.15 på 100 meter, Ulf Ankarlings 56.48 meter i diskus och Mikael Larssons 56.04 i slägga. Brodern Tommy kastade 52 meter i samma gren och mångkamparen Viktor Warg noterade 53 meter i spjut. På damsidan kastade Maria Wennlund 40.72 i diskus och Anna Klara Rydberg noterade 48.54 i slägga. Olivia Weslien vann 800 meter på fina 2:24.04. Jakob Eriksson kastade långt igen i P16 spjut med dryga 56 meter. Vidare vann Ebba Gustavsson 80 meter på 10.63 i F14 och i F16 noterade Victoria Sandsjöe 13.01 på 100 meter. I P10 var Filip Sundin flitig med bland annat 1.13 i höjd och 2.13 på 600 meter. I P11 blev det dubbelseger i längd när Oliver Ellström landade på 4.43 och Theo Lindqvist på 4.38. Victor Pettersson vann bland annat längd i P17 med fina 6.13.

Så kommer vi att minnas 2014

2014 kom att bli ett jubileumsår med toppar och dalar när det gäller idrottsverksamheten. 2014 blev ett brokigt år på många sätt för föreningen även totalt sett.

Vi gläds åt att arrangemangen fortsatt ger oss förutsättningar att bedriva en stor verksamhet med många aktiva. Tjurruset växer snabbt men efter årets arrangemang känns det som att vi hanterat växtvärken på rätt sätt genom att tidigt slå fast hur många deltagare vi kan ta emot för att bibehålla en bra upplevelse. Samtidigt går vi mot stora utmaningar när det gäller att fortsatt attrahera samarbetspartners. Under 2014 nådde vi inte riktigt de mål som sattes upp på marknadssidan.

Vi gläds åt att vi fortsatt kan se 6-åringarna på Söndagskul och Närfriidrott, våra löpgrupper med deltagare över de sjuttio, landslagsmän och föreningens unga talanger, alla tränar de i Våxnäshallen mer eller mindre samtidigt. Bredden och energin i verksamheten är enorm.

Vi gläds åt och är tacksamma för de insatser som alla föreningens ledare gör, dag ut och dag in, timme efter timme. Det handlar dels om våra nästan 100 verksamhetsledare, dels om våra huvudfunktionärer som producerar några av landets bästa friidrottseven. Vi ska sträcka på oss som Götister! Speciellt ett år som 2014 då IF Göta Karlstad gick och blev 110 år!

Jubileumsåret 2014 firades ståndsmässigt även om vi inte nådde helt fram i jubileumsgruppens ambitiösa planer. Men det blev en fin uppföljning över året på hemsidan där man bland annat kunde uppleva veckans bilder, signerade Anders Borgström. Varje vecka publicerades två bilder med tillhörande bildtext från föreningens arkiv. Karlstad Stadslopp firade 35 år och Karlstad Grand Prix och Götagalan avgjordes för 15:e gången i modern tid på Tingvalla, självklart passade vi på att fira 110-åringen även då. Årsmötet 2014 kryddades med medaljutdelning och många prisades när jubileumskommittén rekapitulerade de 10 åren sen senast det begav sig, då med

utdelning i samband med IF Göta 100 år. Mer om jubileumsåret i avsnittet, Året som gått, men den självklara höjdpunkten på jubileet var nog för många 110 årsfesten där medaljutdelning slutfördes, god mat spisades och härligt folk möttes, tack för det IF Göta!

Idrottsligt innebar året fem(!) SM-guld på seniornivå! Det har inte hänt så många gånger tidigare i föreningens historia. De fem SM-gulden har alla sina olika historier men det är sann lycka man som föreningsledare upplever varje gång, inte minst när historien ser ut som den gjorde för Elisabeth Höglund.

Elisabeth kom in i 2014 efter lång tids skadebekymmer. Sättet Elisabeth tog sig genom skadan på imponerar. Genom att sortera i vardagen och därmed ge mer tid åt fokus på återhämtning och träning blev Elisabeth kvitt sina problem. Väl där kunde hon ändå vara så kall att skynda långsamt med tävlandet så att kroppen fortsatt svarade bra. Till SM kom hon sedan med en gryende form ett gott självförtroende efter bra kastning på träning och en skön känsla. När spjutet sedan redan i det första kastet inte ville landa förrän vid 51.36 och personligt rekord förstod vi att det skulle komma att räcka långt. Det räckte till SM-guld och en av årets gladaste stunder.

Markus Johanssons SM-guld har en annan historia. Guldutdelningen kom mitt i en period med ryggbekymmer och precis innan avresa till EM i Zürich. Markus hade efter SM-guldet i vikt inomhus också övertygat med släggan utomhus. Redan i maj blev det långa kast men 76.16, noterat den 22 maj, kom också att bli årsbästa. Ryggbesvären satte stopp för längre kast senare på säsongen och Markus tog visserligen SM-guldet men kunde inte göra sig själv rättvisa på EM i Zürich. Skönt därför att Markus nu fått ordning på ryggen och vi kan ändå summera ett 2014 med en 24:e plats på IAAFs världsårsbästa! Vi konstaterar också att Markus tagit klivet in i Sveriges Olympiska Kommittés talangprogram och har nu gott stöd även därifrån.

Caroline Sandsjoes SM-guld inomhus påminde om Elisabeths prestation. Också "Line" kom starkt tillbaka efter ett tungt 2013. Hon lyckades upprepa bedriften från Örebro 2012 och vann 60 meter. Då blev tiden 7.47, nu blev den 7.46. "Lines" vinnarskalle slog till igen och överraskade många som inte bättre vet.

Maja Rogemyr visade att hon är extremt bra på 60 meter häck när hon försvarade sitt SM-guld från 2013. En överlägsen seger med 16 hundra delar efter fina personliga rekordet 8.31. Maja visade sedan att hon är att räkna med även utomhus på 100 meter häck då hon tog silver på SM i Umeå.

Till dalarna hör det faktum att Göta för första gången i historien inte hade med något lag i lag-SM finalen. Lag-SM i Borås var alltså den första finalen sedan starten på 70-talet utan representation av varken ett manligt eller ett kvinnligt lag från IF Göta. Tidigare har det ena eller det andra laget missat återkval men det har aldrig hänt båda lagen samtidigt förut. Kvalet till lag-SM avgjordes i Västerås och det kom att fattas fem poäng för damerna och sex poäng för herrarna. Rent idrottsligt just då var det dock inget fel på insatserna. Lagen på plats gjorde vad de kunde och lite till men det räckte alltså inte ändå. Det är otroligt små marginaler i lag-SM och Göta hamnar alltid i den norra kvalgruppen som är långt mycket tuffare än den södra. Vi tar nya tag på den fronten 2015.

Till topparna får vi räkna alla individuella insatser som resulterade i 30 SM-medaljer och som ledde till att vi under året såg hela 13 aktiva i landslaget. I det landslaget såg vi också fem av föreningens seniortränare i olika uppdrag under året.

Vi gläds också åt de fina placeringarna vid ungdoms lag-SM och Kraftmätningen. I mördande konkurrens blev det fina fjärdeplatser i de för föreningen så viktiga och roliga lagtävlingarna. Vi kan vara säkra på att just dessa tävlingar bygger våra aktiva och ger bränsle åt våra ledare.

Föreningens bästa aktiva har under året fått extra stöttning ekonomiskt, en satsning som vi fortsätter

med. Kriterier för en A- respektive B-grupp har satts upp i en modell för denna satsning som lutar sig mot resultat tagna från Europabästelistan. En satsning på våra elitaktiva har varit prioriterad så denna mästerskapssatsning känns bra.

Nu fortsätter vi att satsa och investera det kapital som våra arrangemang de senaste åren gett oss. Under 2015 kommer en tränare att rekryteras med uppdrag att utveckla föreningens talanger och på sikt skapa en större toppbredd i föreningen. I uppdraget ligger också utbildning och fortbildning av föreningens alla ungdomsledare. Tillsammans med en ungdomsansvarig och sportchef kommer tränaren att ta ett helhetsgrepp på föreningens idrottsverksamhet.

Det brokiga året 2014 avslutades i stor sorg på kansliet när Simon Hidén gick bort. En av föreningens stora hjältar lämnade oss och vi var många som miste en vän i Simon.

Nedan en redovisning av/rapporter från årets tävlingar och resultat i urval. Säsongen inleddes som vanligt med Götas ungdomsspel inomhus där många götister deltog men den tävlingen redovisas under arrangemang.

Inomhussäsongen

XL-galan, 6 februari

XL-galan avgjordes i Globen under torsdagskvällen den sjätte februari. I damernas höjd fick vi se Sofie Skoog ställas mot bland andra Emma Green Tregaro och Mariya Kuchina. För Sofie kom det att bli en riktigt lyckad tävling. Hon tog både 1,73 och 1,77 i första försöket. På nästa höjd, 1,83 han det bli riktigt spännande innan Sofie tog sig över i tredje försöket. I nästa omgång presterade Sofie säsongens hittills bästa hopp, när hon med marginal klarade 1,88 i första försöket. Ett nytt personbästa inomhus för Sofie!

Sofie hade några hyfsade försök på 1,92, men stannade på 1,88 och slutade med det delad femma.

Nordenkampen, 8 februari

Under lördagen den åttonde februari var det dags för Nordenkampen och den här gången hade lagen från Sverige, Finland och Norge kompletterats med ett gemensamt lag från Danmark och Island. Tävlingsplats var Pirkkahalli i Tammerfors och Sverige hade en dubbelseger att försvara från Växjö året innan. Med för att försöka försvara denna titel fanns tre stycken Götister!

Sofie Skoog, Victoria Dronfield och Maja Rogemyr fanns alla med i förbundskapten Karin Torneklints första landslag för året. Sofie Skoog och Victoria Dronsfield representerade Sverige i kvinnornas höjd. Här visade Sofie att formen är fortsatt god. Hon klarade 1.83 vilket också gav henne segern. Sofie var felfri över 1.74, 1.77, 1.80 och 1.83. På 1.86 tog det dock stopp, till viss del beroende på den tidigare urladdningen under XL-galan bara några dagar tidigare. En besviken Victoria Dronsfield fick nöja sig med en femteplats, efter att ha klarat 1.77.

Den tredje götisten, Maja Rogemyr, var uttagen att springa 60 meter häck. Maja gjorde ett bra lopp och gick i mål på 8,38 vilket endast var sex hundra delar från sitt personliga rekord. Tiden räckte till en fjärdeplats. Sammanlagt i damkampen slutade Sverige på en delad förstaplats, med samma poäng som med hemmanationen Finland. På herrsidan tog Sverige hem segern.

7 medaljer vid IJSM i Sätrahallen, 15-16 februari

Helgen den 15-16 februari avgjordes IJSM och IUSM17 i Sätrahall i Stockholm. En tävling med flera fina framgångar för föreningens aktiva. När helgen var över hade vi fått se Götister överst på prispallen, inte mindre än fem gånger. Totalt 7 medaljer.

Vid två av dessa tillfällen var det Jakob Masth Larsson som fick ta emot guldmedaljen. Den första segern tog Jakob, som tävlade i P17, i 60 meter häck. Efter att ha sprungit på 8.16 i försöken på lördagskvällen, gick det snabbare i söndagens

final. Jakob gick i mål på tiden 8 sekunder blankt, 5 respektive 6 hundra delar snabbare än loppets tvåa och trea.

En och en halv timme efter segern i 60mh, var det dags för Jakobs andra final för dagen. Jakob valde att prova en för honom ny distans, 400 meter. I försöksheaten hade han 4:e bästa tiden med 52.29. Väl i final gick det desto fortare och i sista kurvan tryckte Jakob på lite extra och sprang om konkurrenterna. Klockan stannade på fina 50.18, vilket innebar att Jakob kunde titulera sig Sverigemästare på 400 meter i klassen P17.

Guld blev det också för Simon Karlén i M22 tresteg. Simon var överlägsen och hans 15.21 i tredje försöket gav honom segern, med över en meters marginal ner till tvåan, Jonas Arbinge, Hellas FK. En annan Götist som hoppade långt var Ida Hansen. Ida, som ställde upp i K22 Längd, var den enda av de 12 hopparna som lyckades passera 6 meter, med sina 6.05. Föreningens femte guld togs av Agnes Larsson i Kula F17. Även här blev det en klar seger. Agnes hade fyra stötar över 15 meter och den längsta mätte hela 15.76.

Förutom fem guld blev det också två silver. Jakob Masth Larsson kryddade de två gulden med en andra plats på 60m och Caroline Sandsjö fick ett silver på samma distans i klassen K22. Även bland dem som inte nådde ända till medalj, fanns fina insatser. Bland annat genom Carl Sjöstedt som tog sig till semifinal i M22 400 meter och där sprang på 50.89. Victor Pettersson sprang 60m i klassen P17 och missade finalen med en ynka hundra del. Samt i längdhoppet var han endast 10cm från bronsmedaljen.

Olivia Weslien, F17, gjorde en strålande insats där hon på första varvet på 1500m fick ena skon avtrampad av en annan deltagare. Trots endast en sko och en blödande häl fullföljde hon loppet och kom i mål på tiden 5.08,40. I K22 60m Häck såg det riktigt bra ut för Maryann Andreasson som låg på en tredjeplats, tyvärr slog hon i näst sista häcken och vält den sista. Trots detta sprang hon vidare i mål, men dessvärre blev det ingen finalplats för Maryann.

Elitverksamheten

Flera aktiva debutanter i SM-sammanhang, bland de fanns Erik Girukwayo och Thamer Amara som sprang i P19 60m. Tyvärr räckte inte heller deras tider för vidareavancemang.

Trippla guld vid inomhus-SM, 22-23 februari

Under helgens SM, som avgjordes i Göteborg blev det inte mindre än 3 guld till föreningens aktiva. Maja Rogemyr, Caroline Sandsjoe och Markus Johansson stod alla som segrare och kan nu titulera sig svenska mästare 2014. Dessutom fick vi se ytterligare tre Götister ta medalj, då i form av tre silver.

Maja Rogemyr var regerande mästarinna på 60 m och favorit på distansen inför året SM-tävling. Ett favoritskap som hon levde upp till då hon redan i försöket visade att hon skulle bli att räkna med i finalen. Hennes 8,35 var klart snabbaste tiden i försöken och väl i finalen gick det sedan ännu snabbare. Maja sprang på tangerat personbästa 8,31, 16 hundra delar snabbare än loppets tvåa och trea som båda gick i mål på 8,47. Guld till Maja på 60m häck för andra året i rad!



En mer överraskad vinnare fick vi i Caroline Sandsjoe. Caroline tog hem segern i 60 meter och satte nytt personligt rekord med en hundradel. Det började dock lite trevande och hon hade efter försöken tredje bästa tid in i finalen. Caroline, som brukar vara snabb i starten, fick i finalen allt att stämma. Hon ledde från start till mål och segertiden stannade på 7,46. Även på andraplats blev det värmländskt, i form av Sunnes Emilia Kjellberg.

Det tredje guldet kom under söndagen. Markus Johansson, som under utomhussäsong tävlar i slägga, ställde upp i vikt. Efter två inledande kryss var Marcus tvingad att nå minst 16 meter för att få ytterligare tre kast. Markus samlade sig och slog till med 19,64. I omgången efter förbättrade han sitt resultat ytterligare när vikten landade på 21,31. Ett kast som kom att bli tävlingens näst längsta. Det var dock ingen annan av de tävlande som kastade längre. I näst sista omgången fick Markus in en perfekt träff och skickade iväg vikten hela 22,14 meter. Nytt personligt rekord och Markus första SM-guld som senior.

Medalj blev det även för Sofie Skoog, Ida Hansen och Philip Frifelt Lundqvist som alla fixade silver. Sofie slutade två i höjd efter att ha klarat 1,86, endast slagen av Emma Green Tregaro som klarade 1,95. Även på herrsidan blev det en andraplats i höjd. Philip Frifelt klarade 2,13, endast 2 cm lägre än segrande Jakob Torwaldsson. I kvinnornas längdhopp var Ida Hansen snubblande nära att ta hem ett SM-guld. Men efter en ökning av Elise Malmberg till 6,21 i sista omgång fick Ida nöja sig med silver. Hennes slutresultat blev 6,15.

Förutom en fantastisk medaljskörd presterade fler Götister bra resultat och placeringar. Jakob Masth Larsson hade nioande bästa tid på 60m med 7,12 och hamnade där med precis utanför finalen. Jakob slutade dessutom sexa på 200m efter ett nytt personligt rekord. Simon Karlén hoppade 15,32 i trestegsfinalen och slutade med det på en femte plats och Ulf Ankarling slutade sju i kultävlingen med 16,55. Sjuttonåriga Victor Pettersson gjorde sitt allra första Inomhus SM

Elitverksamheten

och satte nytt årsbästa i längd med 6,46. Bakom Maja Rogemyrs guld på 60m häck så gjorde Maryann Andreasson ett starkt lopp när hon blev sexa i samma final på nya personbästat 8,55. En comebackande Erica Pettersson var endast två hundra delar från att nå finalen på 60m och Caroline Andersson slog personligt rekord på samma sträcka och missade personbästat på 200m med endast en hundra del.

IUSM Växjö, 8-9 mars

IUSM genomfördes i Växjö och Telekonsult Arena. Tidigt ut var Mattias Heinemann, Henrik Larsson och Linus Brunzell som alla tog sig vidare till semi på 60m för P15, där Mattias endast var 4 hundra delar från sitt personliga rekord och Henrik sprang på tangerad sin bästa tid, 7.53. Henrik och Linus avancerade sig vidare till final där Linus sprang på 7.66 och Henrik 7.62. Helgens första medalj bärgades av Minna Svärd som slutade på tredjeplatsen i F16 stav, efter en fin hoppning, på resultatet 3.37.

I 200m för P15 gick det återigen fort för Mattias Heinemann och Linus Brunzell som båda gick vidare till semifinalen. Linus sprang på snabba 23.51 och var klart överlägsen i sitt heat. Mattias putsade sitt personbäs med 1 tiondel. Det nya personliga rekordet löd 24.10.

Vidare på löparbanorna sprang Minna Svärd försök och semifinal på 400m i F16. Det blev en nervös stund efter försöken innan resultaten kom upp på tavlan och det stod klart att hon gått vidare till semifinal. Hon hade nämligen stannat av mot slutet av loppet i tron om att hon endast hade en efterföljare, när hon istället hade två och kom därmed in som trea över mållinjen. Tiden räckte dock gott till semifinal. I semifinalen låg hon på en tredjeplats in i sista kurvan, hon kämpade sig förbi och kom i mål som tvåa på snabba 59.10 och blev därmed direktkvalificerad till finalen. I längdhoppsskvalet för F16 hoppade Alexandra Larsson en jämn serie på 5.25, 5.27 och 5.30. Dessa resultat räckte för final. Väl där fick hon tyvärr bryta tävlandet på grund av ryggbesvär.

Söndagseftermiddagen blev intensiv för Götagänget där bland annat två av tre medaljer togs och flera nya personbästan sattes. Jakob Eriksson var nära sitt personbästa i kula, 13.42 var endast tre cm från hans bästa notering. Det var en tuff tävling där det krävdes nästan 15m för medalj. Jakob slutade på en 7:e plats. I semifinalen på 60m för F16 satte Victoria Sandsjöe nytt personligt rekord med 8.06, tiden räckte till en finalplats. I finalen sprang Victoria på 8.09 och slutade 7:a.

Mot slutet av dagen var det finaldags i löpgrenarna, där bland andra Minna Svärd skulle springa 400m, Linus Brunzell och Mattias Heinemann skulle springa 200m. Minna var först ut med 400m för F16. Det blev en mycket jämn final där Minna länge såg ut att ta hem bronsmedaljen. Det tänkte Minna inte nöja sig med utan redan i slutet av första kurvan på andra varvet lade hon i en till växel och tog sig förbi till andraplatsen. Men Lisa Björklund rådde hon dock inte på utan slutade på en andraplats efter ett mycket bra genomfört lopp. Tiden 57.70 var inte bara värd silver utan innebar även nytt personligt rekord för Minna.



Därefter var det grabbarnas tur på 200m för P15. Det blev en snabb final, där Mattias slutade på en meriterande 6:e plats och Linus, som tog kommandot i början av andra kurvan, slog till med att sätta nytt personligt rekord när han sprang över mållinjen på 23.29. Det var det ingen som rådde på och därmed var guld hans.



Sammantaget var det ett lyckat IUSM där föreningen åkte med 14 aktiva varav åtta debutanter i SM-sammanhang. Dessa 14 aktiva satte tillsammans åtta nya personliga rekord samt tog tre medaljer; en av var valör.

World Indoor Throwing Växjö, 22-23 mars

Många av Sveriges bästa kastare samlades i Växjö för att smygstarta igång utomhussäsongen med att kasta inomhus i Tipshallen och Telenor Arena. Tränare Anton Leion och Lasse Haka åkte ner med sina aktiva för uppföljning, inspiration och tävling. Unge Jakob Eriksson var mycket framgångsrik och slog personligt rekord i samtliga tre grenar han ställde upp i, det blev 13.55 i kula, 33.92 i diskus och 48.81 i spjut. Träningskamraten Alexander Nilsson fanns också med i alla tre grenarna och noterade ett fint personligt rekord i spjut med 45.75. Ulf Ankarling kastade diskus och slutade på fjärde plats med 53.73, ett helt ok resultat mitt i vinterträningen. Diskuskollegan Nadia Shirafkan-Nejad slutade trea i F19 diskus med 41.68.

Två tjejer debuterade i Göta linnet under tävlingarna i Växjö, det handlar om Maria Wennlund och Julia Marklund. Maria som kommer från Filipstad tävlar diskus och i sin första tävling för Göta noterade hon fina 41.88. Julia, som kommer från Bore i Torsby, har spjut som sin specialgren och i den debuten noterades 38.20 meter.

Utomhussäsongen

EM-kval och säsongstart

Vid den årliga kasttävlingen i tyska Halle fanns Markus Johansson på plats med för att kasta slägga. Det blev en fantastisk säsongöppning för Markus med EM-kval direkt! Med 75.76 och hela 4 kast över 73 och en halv meter visade Markus att vinterträningen hade gått enligt plan och att formen redan tidigt på säsongen var riktigt god. Kastet innebär också att Markus formellt klarat kvalgränsen till EM i Zürich.

Markus kastade ytterligare längre och bekräftade sin goda form en vecka senare då han höjde det personliga rekordet till 76,16. Detta vid en tävling i Göteborg där Markus snittade 75,03 i sina sex godkända kast.

Många Götister valde att starta utomhussäsongen på Boregalan i Torsby. Några aktiva som gjorde goda resultat var bland annat André Rangelind som sprang 3000m och vann på fina tiden 9.09,25. Ulf Ankarling testade formen i diskus där längsta kastet mätte 58,21, en bra öppning på säsongen av Ulf.

I kast på damsidan visade Nadia Shirafkan Nejad var skåpet ska stå i F19 diskus när hennes längsta kast mätte 43,14 och guld var ett faktum. Diskuskollegan Maria Wennlund gjorde också en bra tävling med 43.02. För första gången i Götakläder, kastade Anna-Clara Rydberg slägga. 48,38 var hennes längsta kast och det gav henne silvermedaljen.

Agnes Larsson gav sig på att stöta kula i både damklassen och F17. Med kulan på 4 kg, i damklassen, stötte Agnes goda 14,28. Personligt rekord och en imponerande säsongstart som följdes upp med lika goda 15,67 i F17 med det lättare redskapet.

Ida Hansen öppnade sin säsong på Bislett i Oslo med att hoppa 5,86. Även om resultatet gjordes i för mycket medvind så hade Ida även ett godkänt hopp på 5,85. Resultatet gjorde att Ida stod som segrare i tävlingen.

Guld och brons vid Stafett-SM, 24-25 maj

Stafett-SM avgjordes på nästhemmaplan i Kil. Sannerudsvallen benådades med uppehållsväder och temperaturen var ljum så det kom att bli ett riktigt trevligt friidrottsmästerskap i Värmland. IF Göta hade 13 lag anmälda och 40-talet aktiva skulle till att tävla i dessa lag. Den första dagen inleddes bra när F17 tjejerna sprang försök på stafett 1000 meter (100, 200, 300, 400 meter) och gick till final. Agnes Larsson, Alexandra Larsson, Victoria Sandsjoe och Minna Svärd hade den tredje bästa tiden i försöken och laddade om för finalen.

Elitverksamheten

I finalen blev dock processen kort då tjejerna tappade pinnen redan i första växeln. Tjejerna skulle få chans till revansch under söndagen. Lördagen innehöll också 4×100 meter för seniorer och för herrlaget med David Östling, Carl Sjöstedt, Viktor Warg och Joakim Djuvfeldt där det blev en överväxling i sista växeln. För tjejerna Caroline Sandsjoe, Ida Hansen, Maryann Andreasson och Erica Pettersson blev resan till finalen enklare efter felfri och god löpning i försöken. F19 hade också stafett 1000 meter på programmet. Här blev det en 5:e plats i tufft motstånd för Susanne Schüssler, Isabella Rosenqvist, Frida Johansson och Hanna Hermansson. Även P17 sprang stafett 1000 meter och slutade på 3:e plats i sitt försöksheat. Tyvärr räckte inte det riktigt till en finalplats för Tobias Söderberg, Victor Pettersson, Jakob Masth Larsson och Max Nero. Lördagen kom att avslutas med damerna stafettfinal över 4×100 meter där det fanns chans till medalj efter det goda försöksloppet. Tyvärr lossnade Caroline Sandsjoes block från underlaget i startögonblicket och hon tvingades "börja om" sin acceleration. Tyvärr uppmärksammades inte detta av funktionärer varför starten gick iväg med Götalaget efter redan från första steget. Tjejerna jagade bra men i mål fattades det 31 hundra delar till bronset och 36 till silvret.

Söndagen började fint med damernas 4×400 meter. Det blev en fin inledning på en söndag med en mycket bättre känsla än dagen innan. Caroline Andersson gjorde en strålande startsträcka och gav Göta ledningen i sitt försöksheat. Linda Take och Hanna Hermansson sprang mittensträckorna övertygande och Caroline Tegel säkrade finalplatsen efter att ha visat stort hjärta över upploppet. Söndagen var annars vigd åt ungdomarnas lopp över 4×100 meter. P17 var i farten igen och Henrik Nordlander, Max Nero, Tobias Söderberg och Victor Pettersson slutade 4:a i sitt försöksheat med 45.59. Ett ungt F19 lag med Moa Hansson, Sarah Larsson, Martina Appel och Izabelle Kjellberg blev också de 4:a i sitt försöksheat. Två lag med många debutanter såg vi i F15 4×80 meter. Ida Holmberg, Rebecca Jonsson,

Martina Bergqvist och Jonna Uttman slutade 4:a i sitt försöksheat efter fin löpning och bra växlingar. Ännu bättre gick det för det andra laget med Ebba Gustavsson, Sandra Vesterling, Linn Bäcklin och Camilla Appel. Dessa vann sitt försöksheat och slutade på en fin 4:e plats i finalen på tiden 41.37.



I P15 kunde vi också se SM-debutanter. Grabbarna Daniel Grenegård, Henrik Larsson, Victor Thunström och Linus Brunzell vann, precis som tjejerna, sitt försöksheat. I finalen förbättrade man tiden något till 37.94 och med det knep man bronset!



Tjejerna i F17 skulle få revansch för missödet under lördagen. Söndagen innebar som sagt 4×100 meter och redan i försöken visade man att man ville vara med och slåss i toppen då man noterade bästa försökstid och heatseger. Agnes Larsson, Alexandra Larsson, Victoria Sandsjoe och Minna Svärd öppnade strålande i finalen med bra löpning och fina växlingar. Vid tredje växeln blev det dock tajt och man tappade tid. Det blev onödigt spännande på grund av detta men bra löpning räcker långt och Minna såg till att Göta var först

Elitverksamheten

över mållinjen och guldet var klart efter 48.23.

Helgen kunde därmed summeras med ett guld, ett brons, två fjärdeplatser och en femteplats. Målet var inställt på tre medaljer men otur under lördagen ville annat.



Lag-SM kval, båda lagen tvåa trots många grensegrar

Precis som vanligt när det gäller lag-SM blev det nervgripande historier när kvalet i grupp A avgjordes på Arosvallen i Västerås. Götalagen ställdes mot tufft motstånd och det kom att bli precis så jämnt som man förutspått. Förutsättningarna innan var glasklara, det finns två platser öppna i lag-SM finalen varje år och två kvalgrupper. Detta innebär att seger är den enda utvägen för att få tävla om medaljerna i finalen. De aktiva och deras ledare slet hårt men tyvärr räckte det inte till final utan till två, lätt försmädliga andraplatser.

På damsidan såg det på pappret ut att bli en tuff match med många lag med chans på seger. IFK Lidingö, Västerås, Hammarby och Göta skulle gå en hård fight om segern. Så blev det också, efter halva kampen skiljde bara några få poäng mellan de fyra lagen och alla hade fortfarande segern inom räckhåll. Göta och Lidingö avslutade bäst men åt Lidingö fanns inget att göra. Inför avslutande stafetten 4x100 meter ledde Lidingö med 3 poäng. Inte ointagligt på något vis men tjejerna från storstaden såg till att ta hem stafetten med Göta som trea. Götalaget gjorde en bra dag med många fina individuella prestationer.

Bland de många fina individuella prestationerna

märks Caroline Sandsjoes seger på 100 meter, Sofie Skoogs seger i höjd, Josefin Bergs seger i slägga på dryga 61 meter och Agnes Larssons seger i kula med 13.87. Vidare sprang Maja Rogemyr in som etta på 14.03, nytt personligt rekord, i motvind -1,9. Den sjätte grensegern stod Nadia Shirafkan Nejad för i diskus, nytt årsbästa och nästpers efter fina 45.60. Trots sex grensegrar, alltså en andraplats.



På herrsidan stod det ganska tidigt klart att det skulle komma att handla om Göta och Hammarby. Lagen följdes åt genom hela tävlingen och halvvägs in hängdes de andra lagen av. Inför den avslutande stafetten var ställningen 68 lika och allt skulle avgöras på sista grenen 4x100 meter. Tyvärr var oturen framme och Matheiu Nilsson skadade en baksida på andra sträckan och kunde inte fullfölja in i växlingen till Victor Warg. Men oturen hade varit framme även tidigare under kvällen. Efter en stark inledning av Mathieu som tvåa på 400 meter häck var det dags för Rasmus Nim i stavhopp. När han gjorde drillar inför första hoppet på ingångshöjden trampade han snett och stukade foten. Efter sent återbud på Sören Persson fick Filip Lööv göra gästspel på 800 meter. Filip gjorde en heroisk insats men missade försmädligt nog stipulationsgränsen för poäng med futtiga tre hundra delar. Otur igen och med detta

Elitverksamheten

sammantaget var det såklart ett besviket herrlag som vände hem.



På det individuella planet fanns som sagt en hel del ljusglimtar. Markus Johansson tog en säker seger i slägga med 73.40, återigen en stark tävling av världstolvan Markus. Simon Karlén visade att vinterträningen gått lysande. Han inledde med att vinna längdhopp med kort ansats på 7.22. Efter detta förstärktes känslan av fin form då han vann tresteg på mycket gångbara 15.81. Ulf Ankarling stod för Götas andra dubbelseger genom att första hem specialgrenen diskus och sedan även kula. Carl Sjöstedt gjorde en bra dubbling på 200 meter och 400 meter med fina andraplatser i båda loppen. Victor Warg 110 meter häck och Joakim Djuvfeldt 100 meter svarade båda för fina tredjeplatser. Detta för att nämna några av resultaten grabbarna gjorde.

Landslagsuppdrag, Lag-EM och arenatävlingar

Under nationaldagen den sjätte juni avgjordes Skararacet på de snabba mondobanorna i Skara. I strålande sol och perfekt medvind blev det personliga rekord på 100m häck både för Maja Rogemyr och Caroline Tegel. Majas 13,63 var bara några tiondelar ifrån kvalgränsen till EM i Zürich, Carolines nya personliga rekordskrevs till 14,15. Även Maryann Andreasson var med i samma lopp och noterade 14,27, en bra säongsdebut av de tre träningskamraterna. Caroline Sandsjö sprang 11.91 på 100m och 25.05 på 200 meter vid samma tävling.

Frida Johansson befann sig på Island under helgen för Nordisk juniorlandskamp i mångkamp. Frida presterade en gedigen mångkamp och slutade på 9:e plats med 4507 poäng. Poängmässigt var det en närmast identisk med Fridas årsbästa från några veckor tidigare. Markus Johansson tävlade i norska Florö och i höginternationellt motstånd presterade han 73.91 vilket räckte till en meriterande andraplats i tävlingen. Alla sex kast inom en dryg meter visar på hög lägsta nivå från Markus.

I Kil avgjordes Stefan Holmsspelen och där märktes Ulf Ankarling och Sofie Skoog bland de äldre aktiva. Ulf noterade årsbästa med fina 59.29 i diskus, Sofie klarade 1.84 i höjd efter bra hoppning.

Andrea Nybäck befann sig på landslagsuppdrag i finska Tammerfors. Där avgjordes nordisk landskamp i mångkamp. Andrea slutade femma i tävlingen över sju grenar med 5 072 poäng. Serien var enligt följande; 100 meter häck 14.84 – höjd 1.64 – kula 11.26 – 200 meter 26.17 – längd 5.72 – spjut 33.27 – 800 meter 2.27,22.

Flera aktiva tävlade på Folksam Challenge och Folksam Grand Prix i Göteborg. Bland annat så noterade Caroline Tegel ett nytt personligt rekord på 400m häck när hon noterade 62,14. Markus Johansson kastade åter igen över 75 meter i slägga, efter tävlingen blev Markus uttagen att representera Sverige vid Lag-EM i tyska Braunschweig. Två som precis missade att bli uttagna till Lag-EM var Sofie Skoog och Simon Karlén, Sofie stannade på 1,79 i höjd och Simon noterade 15,87 i tresteg. Både två slutade som näs bästa svensk och blev där med inte uttagna till Lag-EM som skulle gå av stapeln under midsommarhelgen.

Väl under Lag-EM var Markus Johansson med och bidrog till att Sverige lyckades hålla sig kvar i den högsta divisionen ett år till, det var första gången Sverige klarade av den bedriften. I stentuff konkurrens knep Markus 6:e platsen med 72.70. Med det tog Markus några fina skalper och slog meriterade motståndare. Resultatnivån på slägg tävlingen totalt sett skvallrar om att det var svårkastat varför Markus prestation kändes mer än godkänd. Bara dagar senare tävlade Markus

i Hammer Throw Challenge deltävlingen i Åbo. I samband med Paavo Numri Games avgjordes tävlingen inför över 10 000 åskådare och Markus knep en fin 7:e plats före bland andra olympiamästaren Szymon Ziolkowski. Resultatet då blev 73.61 och som vanligt när det är Hammer Throw Challenge fanns många av världens bästa släggkastare på plats.

Samma vecka avgjordes den andra deltävlingen i Folksam Grand Prix- serien i Sollentuna. Filip Lööv gjorde comeback på 110 meter häck efter lång skadefrånvaro. Joakim Djuvfeldt och Caroline Andersson fanns på plats för dubbleringar på 100 och 200 meter. För Jocke blev det 11.22 respektive 22.81. Carolines dito blev 12.74 och 25.98. Unga Agnes Larsson debuterade i Grand Prix-sammanhang och gjorde det bra med 13.89 i kula. Sollentunavallen bjöd kyliga förhållanden men Ulf Ankarling visade att formen var på gång. Det blev en sjätteplats för Ulf som kastade fina 58.13. Med det vara han bara någon meter från årets Sverigesuverän i diskus, Daniel Ståhl.

Per Tedenrud tog med ett hoppargång till Italienska Celle Ligure och där blev det fina resultat. Philip Frifelt var tvåa i höjdhopp på fina 2.06. Sofie Skoog vann samma gren på damsidan med 1.82. Tvåa i tävlingen blev Victoria Dronsfield. Victoria klarade 1.76 i sin comeback och slutade med det på en delad andraplats. Simon Karlén blev tyvärr ensam i sin gren tresteg men noterade ändå 15.17.

Under Europacupen i mångkamp på portugisiska Madeira lyckades Andrea Nybäck med konststycket att tangera sitt årsbästa på 5 072 poäng. Det blev en 26:e plats för Andrea i hårdaste konkurrens. Återigen, likt förra gången, blev det en jämn serie med topp i längdhopp efter 5.67. För Sveriges del lagmässigt blev det en tredjeplats och därmed inget avancemang till Super League även om det var nära.

Agnes Larsson deltog på den stora internationella juniorgalan i tyska Mannheim. Agnes fick tufft motstånd i kula men stötte bra. Det blev en åttonde plats och 13.91.

Nordiska mästerskap och veteran-SM

I Köpenhamn avgjordes nordiska mästerskapen i för U23. Simon Karlén och Ida Hansen fanns på plats för att representera det svenska laget i den nordiska juniorlandskampen för 22-åringar. Simon hoppade tresteg och noterade fina 15.46 vilket gav honom en andraplats i tävlingen. Ida Hansen hade en mindre lyckad dag i längdhoppet. Det blev två övertramp följt av ett säkerhetshopp på 5.13 vilket inte räckte för vidare hoppning.

Veteran-SM på Källbrinks IP i Huddinge hade också många götister med på startlistorna. Sören Persson inledde en guldhelg under fredagen med vinst på 800 meter i M45 med 2:09.02. På lördagen blev det guld på 1500 meter i samma klass efter 4:24.07. Sörens tredje guld kom på söndagen och 10000 meter. Även här imponerade Sören stort och noterade fina 34.14. Tvåa i loppet var Leif Sjöström och även han presterade bra med fina 34.59. I samma lopp blev Lennart Eriksson 12:a på 39.00. Mats Lundström tävlar i M45 och noterade 23.67 i diskus, 7.27 i kula och 21.12 i slägga. Tomas Andersson sprang 10 000 meter i M40 och slutade 9:a med 37.51.

SM i Umeå, 1-3 augusti

2 guld, 1 silver, 1 brons och 3 fjärdeplatser

Det kom att bli en solig helg i Umeå när Västerbotten bjöd på ett fantastiskt friidrotts-SM. Våra götister sken ikapp med solen och presterade bra på bred front. Redan under fredagen fick vi en bra start då Markus Johansson vann släggan. Tävlingen höll på att få ett abrupt slut då ett åskväder utan dess like drog in mitt under den andra kastomgången. Innan regnet hade Kils Oskar Vestlund börjat bra och tagit ledningen med över 67 meter. Som tur var gick regnet snabbt över och tävlingarna återupptogs. Markus kastade upp sig och vann med 69.80 samtidigt om Oskar försvarade sin andraplats, dubbelt Värmland alltså direkt på fredagen och guld till Göta och Markus. I samma släggtävling fanns bröderna Larsson med. Tyvärr kom regnet precis när de behövde kasta

Elitverksamheten

som längst och det störde såklart. Nu blev det dryga 55 för Mikael och 52 för Tommy och det räckte tyvärr inte för tre nya kast.

Lördagen började lika strålande som fredagen inleddes och avslutades. Maja Rogemyr och Maryann Andreasson inledde med häcklöpningsförsök och Maja imponerade direkt trots kraftigt islag i näst sista häcken. 13.82 och finalavancemang, Maryann noterade 14.48 vilket inte kom att räcka till final. I finalen gjorde Maja ett strålande lopp och kom i mål som tvåa på den fina tiden 13.45. Snabbaste loppet i karriären i en SM-final och ett meriterande SM-silver för Maja.

Lördagens skräll alla kategorier kom mycket glädjande i kvinnornas spjut. Ännu mer glädjande var det att det var Elisabeth Höglund som stod för den. Uppvärmningen hade skvallrat om en pigg tjej från Göta med fina kast redan innan tävlingen startat. I den första omgången presterade Elisabeth personligt rekord med hela 51.36 och slognock på resterande i startfältet. Resultatet och tillika distriktsrekordet följdes upp med ytterligare ett 50-meters kast i den andra omgången och Elisabeth befäste därmed sin ganska klara ledning då hon var ensam över 50 meter. I sjätte omgången kom det dock att bli lite nervöst när Habos Matilda Elfgaard kastade långt. Spjutet landade dock på 50.97 och föreningen och Elisabeth kunde andas ut och fira helgens andra SM-guld.



Den fjärde medaljen kom under söndagen och även var en skön comeback i senior-SM sammanhang. Simon Karlén hoppade tresteg och noterades för 15.46 i sista omgången.

Hoppet förstärkte den sedan tidigare inmutade tredjeplatsen och Simon knep bronset.

Josefin Berg presterade en mycket bra släggtävling där hon ökade hela tävlingen igenom. 62.67 blev det längsta kastet och det räckte till en fin fjärdeplats. Ulf Ankarling gjorde likadant i sin diskustävling och ökade hela vägen in i sjätte omgången. Där blev det 59.42 och en fjärdeplats även för Ulf. Till bronset fattades en meter men Ulf slog EM-klare Niclas Arrhenius. Philip Frifelt Lundqvist avslutade helgen med höjdhopp. Philip gjorde en mycket bra tävling och när han felfri tog 2.11 var han i ensam ledning av tävlingen. Ibland går det dock fort i höjdhopp och det fick Philip uppleva på 2.14. Själv hade han fina försök på höjden och det sista var riktigt nära. Alla de andra hopparna över 2.11 klarade 2.14 och Philip slutade fyra.

Sofie Skoog hade en lite strulig höjdhoppstävling och stannade på 1.74 vilket gav en 6:e plats. Samma placering blev det för Filip Lööv på 110 meter häck. I finalen presterade Filip årsbästa med 14.80, mycket imponerande. Erica Pettersson är också hon tillbaka efter en tids bekymmer. Under fredagen kunde vi hälsa henne tillbaka under 12 sekunder på 100 meter med 11.97. Nu fattades det dock några hundradelar för finallöpning men en glädjande insats av Erica ändå. Maria Wennlund presterade årsbästa i diskus och slutade 8:a med 43.54. Träningskollegan Nadia Shirafkan blev 9:a på 41.94. Rasmus Nim noterade fint årsbästa i stav med 4.54 i B-poolen. Andrea Nybäck och Ida Hansen hoppade längdkval under lördagen och Ida presterade 5.86 och gick till final. I finalen hoppade Ida 5.71 och med det slutade hon 10:a i en minst sagt högklassig final. David Östling sprang herrarnas 100 meter och noterade tangerat personligt rekord med 11.08. I längdkvalet drabbades David dock av en muskelskada i baksida lår och tvingades avbryta vidare SM-tävlande. Caroline Andersson sprang 200 meter och i försöken stannade klockan på 25.62. Erica Pettersson sprang även 200 meter och noterade 25.07. Tyvärr var det hårda bud och det krävdes ännu snabbare löpning för finaldeltagande. Carl Sjöstedt jagade formen på 400 meter häck och

visade innan SM att den var på väg med personligt rekord 53.95. Nu blev det en trubbelartad start i försöken med tripp till första och andra häcken.

11 medaljer vid USM/JSM och Markus i Zürich

Augusti inleddes med SM i Umeå där det blev 5 medaljer för föreningen. Det kom att bli fina mästerskap för götisterna under USM och JSM med hela 11 medaljer.

Vi börjar i Söderhamn där 15- och 16 åringarna huserade. Minna Svärd tävlar i F16 och på söndagen tog Minna guld på 300 meter häck med tiden 42.65. Minna begav sig sedan direkt för att hoppa stavhopp och där det tyvärr blev tre rivningar på ingångshöjden. Henrik Larsson tävlar i P15 och gjorde sitt första SM utomhus. På 300 meter kom Henrik i mål på 36.96 vilket räckte till en andraplats och silverpeng. Henrik var även 5:a på 80 meter och 11:a i kula. Jakob Eriksson tävlade som vanligt flitigt med start i tre kastgrenar i P16. I kula blev han 7:a med 13.14, i diskus blev det en 9:e plats med 34.70 och sedan i favoritgrenen spjut kom fullträffen med personligt rekord 58.23 och en härlig 3:e plats. I spjut kom Alexander Nilsson 8:a med fina 45.63. Linn Bäcklin inledde helgen i Söderhamn precis som Minna Svärd avslutade den, det vill säga med guld. Linn sprang 80 meter i F15 och med tiden 10.16 i stark motvind var hon snabbast och först över mållinjen. Linn hoppade även längd och noterade 4.65 i kvalet med träningskompisen Camilla Appel straxt före med 4.84. Camilla sprang även 80 meter häck med 14.15 i försöken. I F16 tävlade Moa Hansson i flera grenar. Det blev 10.54 i kula och 1.04,74 på 400 meter. Mera F16, på 100 meter sprang Alexandra Larsson på 13.00 och Victoria Sandsjöe 13.13. Tiderna räckte dock inte för final. Final blev det dock på 200 meter för Victoria efter fin försökslöpning. I finalen stannade klockan på 26.92 i vind -4,1 och Victoria slutade som sju i loppet. Max Nero tävlade i P16 och hoppade 11.85 i tresteg och 5.77 i längdhopp. Träningskollegan Tobias Söderberg hoppade 5.50 i längd, sprang 17.58 på 110 meter häck, noterade 25.16 på 200

meter och 12.59 på 100 meter. Henrik Nordlander stod för en 6:e plats i P16 stavhopp med 3.68.

I Gävle, på Gunder Hägg-stadion, tillbringade de lite äldre juniorerna, helgen på JSM. Här blev det hela 7 medaljer och truppen presterade många fina resultat. Simon Karlén följde upp förra helgens SM-brons med guld i tresteg, den här gången blev det klar seger med 15.51. Som om inte det vore nog så knep också Simon ett brons i M22 längd efter 7.17. Även Ida Hansen tog två medaljer, i längd blev det guld och seger med 5.93. På 100 meter häck noterade Ida sedan 14.34 och tog en bronsmedalj. Fyra i det loppet var Maryann Andreasson på 14.54. Det tredje guldet kom i F17 kula där Agnes Larsson presterade 15.80 och tog en överlägsen seger. Nadia Shirafkan Nejad kastade 42.04 i diskus och kom tvåa i F19. Andraplatsen kvalificerar henne till helgens Nordiska juniormästerskap i Kristiansand. Jakob Masth Larsson var tillbaka på banan och det med besked. Under tävlingarna sprang han 300 meter häck och den fina tiden 37.74 räckte till en bronsmedalj i ett stentufft lopp där segern gick för 37.53. Anna-Klara Rydberg mästerskapsdebuterade i Götalinet, hon kastade fina 51.15 i slägga K22 och slutade fyra. Johannes Henrikssons 63.28 i M22 spjut gav samma placering och fyra blev även Mikael Larsson i M22 slägga med 57.22. Maria Wennlund kastade diskus i K22 och blev femma med 40.53. Femma blev även Caroline Andersson i K22 400 meter efter fint resultat 58.40. Caroline noterade också 26.24 på 200 meter i kraftig motvind medan systemen Kristin sprang på 28.82. Kristin fanns även med i längdhopp för K22 och noterade 4.55. Olivia Weslien gjorde härliga insatser på medeldistan.! På 800 meter blev hon sexa på 2.25,94 och på 1500 meter blev det en sjunde plats med 5.06,97. Martina Appel blev nia i tresteg för F19 efter fina 10.95, Sarah Larsson hoppade 10.10 i samma tävling. Isabelle Kjellberg sprang 13.24 på 100 meter i F19 försöken. I P17 var Victor Pettersson som vanligt flitig och nu blev det som bäst en sjätte plats i längd efter 6.47, detta i en mycket tät tävling. På 100 meter blev det 11.45 och på 200 meter stannade klockan på 23.59.

Markus Johansson, som stördes av ryggproblem innan mästerskapet, kastade 69 meter i släggkvalet vid EM i Zürich. Resultatet nåddes i första omgången och kom att stå sig tävlingen igenom, det kom att krävas 73.85 för finalavancemang. Sist till final var Karlstadbekante vitryssen Pavel Bareisha. Flera deltagare från årets Hammer Throw Challenge i Karlstad finns med i finalfältet. Marcel Lomnický, David Söderberg, Sergey Litvinov, Szymon Ziolkowski tillsammans med Bareisha fanns alla med på Karlstad Grand Prix.

Folksam Challenge, DN-Galan och DN-Galan Youth

Uppsala fick avsluta Folksam-säsongen i och med den tredje Folksam Challenge-deltävlingen. Med det har sex stycken Folksamtävlingar avgjorts även i år och en mängd fina resultat har presterats av nationella och internationella aktiva. I Stockholm gick DN-Galan och senare även DN-Galan Youth helgen efter den stora galan. På alla tre tävlingar fanns götister på plats och noterade fina resultat.

Vid DN-Galans förtävlingar sprang Maja Rogemyr 100 meter häck på 13.81 och kom tvåa i det nationella heatet. Carl Sjöstedt sprang 400 meter häck och nu blev det dryga 56 sekunder i svåra förhållanden.

I Uppsala fanns en trojka elitaktiva på plats för att jaga Finnkampsuppdrag och bra resultat. Simon Karlén gjorde ännu en bra tävling i tresteg och var bäste svensk på 15.41 som sexa i tävlingen. Som ni förstår höll tävlingen hög internationell klass och segerresultatet skrevs till fina 16.96 av Kubanen Copello. Sofie Skoog vann höjdhoppet efter felfri hoppning till 1.80 för att sedan ta 1.82 i andra och 1.84 i första. Philip Frifelt Lundqvist slutade tvåa i samma gren på herrsidan. Philip hoppade 2.07 och besegrades endast av Jakob Thorvaldsson som klarade 2.10. Josefin Berg kastade långt i slägga, nu blev det över 63 meter. Det var fler som kastade långt och Josefin slutade sju i en tävling med mycket hög nationell klass. Erica Pettersson sprang 100 meter på 12.20 och kom i mål som fyra i finalen som vanns av Hanna Adriansson.

Några aktiva tog också chansen på Stockholms stadion i samband med DN-Galan Youth. Under galaliknande förhållanden tävlade landets bästa ungdomar på Stadion bara timmar efter att DN-Galan gått i mål, tuff konkurrens alltså för götisterna på plats. Henrik Nordlander tog 3.49 i P16 stav och kom 3:a. Victoria Sandsjö sprang 27.35 på 200 meter och 13.11 på 100 meter i samma flickklass. Detta räckte till 11:e respektive 7:e plats. Linn Bäcklin tävlar i F15 och slutade 4:a i längd på 5.08 och 3:a på 80 meter med 10.32. Amanda Fridberg placerade sig på 4:e plats i F12 kula med 10.21. I klassen över, F13, vann Alma Gustafsson samma gren med det mycket goda resultatet 14.36.

Finnkampen, 29-31 augusti

Fyra Götister var uttagna att representera Sverige vid Finnkampen på Olympiastadion i Helsingfors. Utöver de fyra senioraktiva var tre Götister uttagna till ungdomskampen.

Helsingfors och Finland bjöd på en mycket fin Finnkamp på Olympiastadion. Fint väder och en för tiden behaglig temperatur medförde att både publik och aktiva trivdes. Landskampen kom att bli än mer spännande än papperskampen kunde skvallra om. De svenska herrarna såg tidigt ut att ta en ganska säker seger och så blev det också. Till slut skilde 23 poäng mellan lagen. På damsidan kom kampen att avgöras först i den absolut sista grenen. Meraf Batha, Lovisa Lindh och Linn Nilsson lyckades med att ta tillräckligt poängövertag på 1500 meter och landskampssegern skrevs till fullt tillräckliga två poäng.

Simon Karlén inledde bland götisterna och presterade i svåra förhållanden 15.02 i tresteg. Även denna gång uteblev fullträffen för Simon men det var återigen nära att det blev riktigt långt. Simon slutade 6:a i en gren som finnarna vann. Elisabeth Höglund mötte om möjligt ännu hårdare motstånd i spjut. Dock blev det svensk seger genom Sofie Flinck. Elisabeth kastade 48.07 och slutade även hon 6:a. Maja Rogemyr gjorde ett strålande häcklopp på söndagen och kom i mål på 13.71 som femma efter trippelt finskt. Sofie Skoog

Elitverksamheten

hoppade höjd i en tävling där finskorna verkligen överträffade sig själva. För Sofies del blev det 1.77 efter oturliga rivningar på 1.80. I ungdomskampen gick det inte lika bra totalt sett. Både flickor och pojkar fick se sig besegrade i landskampen. Agnes Larsson vann flickornas kula överlägset med 15.78. Jakob Masth Larsson sprang 400 meter häck och här tog grabbarna en dubbel med Jakob först i mål på nya personliga rekordet 53.76. Minna Svård sprang samma gren i flickkampen och startade bra. Minna fick betala lite över upploppet och klockan stannade på 64.60.

Final i Kraftmätningen

Finalen i Kraftmätningen på Campus Arena i Linköping. Götas lag gjorde en fantastisk insats och förbättrade sig bäst av alla lag från kvalresultatet. IF Götas lag tog sig dit via en seger i Falun på försommaren. Laget bestod av 6 killar och 10 tjejer som åkte mot Östergötland och Linköping.

Killarna var först ut med längd där både Daniel Grenegård och Henrik Larsson lyckade ta sig in bland topp 20 med 5,44 m respektive 5,30 m och tog därigenom många poäng till laget. Melker Gustafsson hade också långa hopp, som med bra mycket kvar till plankan ändå mätte 5,25 m. Tjejerna startade med höjden där Sandra Vesterling och Jonna Uttman tog 1,45 m och rev sedan ut sig på 1,49 m. Emma Svanegård tog den tredje poängplatsen för Göta med 1,41 m. Nämnas kan även att Camilla Appel persade med 1,37 m.

Tjejerna fortsatte direkt bort till 80m häck och killarna tog sig till spjutet. På 80m häck tog sig Linn Bäcklin för första gången under 13 sekunder, tiden stannade på 12,82. Jonna Uttman och Camilla Appel sprang i samma heat och korsade mållinjen i stort sett samtidigt. De fick de tiderna 13,57 respektive 13,60. I spjutet fick Daniel Grenegård på ett kast som mätte 37,64, Linus Lundquist persade med ett kast på 30,68 m.

Därefter var det killarna som gick till häcken. Henrik Larsson fick tiden 12,50 medan Melker Gustafsson sprang in på tiden 12,43. Detta toppades med Linus Lundquist, som persade rejält

och fick en tid på 12,20. I kula för tjejerna stötte Martina Bergqvist 10,14 vilket räckte till en 13:e plats. Endast 800m återstod av den första dagens tävlingar. Ebba Gustafsson hade bestämt sig för att gå ut tuffare än vad hon hade gjort i kvaltävlingen i Falun. Hon gjorde ett sololopp över 800m där tiden stannade på 2.39,94. Alice Eriksson och Klara Hallgren sprang i samma heat och pressade varandra ända in på mållinjen där Alice tog segern med 2.46,54 och Klara var precis efter med 2.46,76. Sedan var det killarnas tur och Rasmus Tidestad var först ut. Detta var hans första 800 m lopp, vilket han disponerade väl och gick i mål på tiden 2.22,92. Victor Thunström gjorde även han ett bra lopp där han pressade sin tid från kvalet med en sekund och kom i mål på 2.26,42.

Dag två startade med höjdhopp för killarna. Rasmus Tidestad och Melker Gustafsson tog sig över 1,55 m, Victor Tunström klarade 1,51 m. Tjejerna startade i längdhoppsgropen där Linn Bäcklin hoppade 5,11 och la sig på en fin total 6:e plats. Alice Eriksson seglade iväg 4,52 i sitt sista hopp med Camilla Appel strax efter på 4,49. I kulan fick Henrik Larsson iväg en stöt som mätte 12,12, vilket la honom på en kanonfin 6:e plats i totalen. I flickornas spjut var det Camilla Appel som fick iväg spjutet längst med ett kast på 25,94 m. Sandra Vesterling fick kastade 20,50 och Emma Svanegård kastade 18,19.

Henrik Larsson, Ebba Gustafsson, Linus Lundquist, Klara Hallgren, Victor Tunström och Linn Bäcklin såg till att vinna stafetten och föra laget från en 9:e till en 4:e plats totalt i lagtävlingen.



Mångkamps- och Terräng-SM

Det blev en härlig sensommarhelg i Upplands Väsby när mångkamps-SM genomfördes i kanonväder. För Götas del slutade helgen med två brons.

I den kvinnliga seniorklassen tävlade Andrea Nybäck. Andrea gjorde sin fjärde mångkamp för året och återigen presterades en mycket jämn och stabil serie. Det blev årsbästa och 5105 poäng vilket kom att räcka till en tredjeplats och en bronspeng. Andreas serie enligt följande: 14.81 på 100 meter häck, 1.63 i höjd, 11.84 i kula, 26.43 på 200 meter, 5.71 i längd, 33.97 i spjut, 2.26,14 på 800 meter.

Ida Hansen gjorde mångkampsstart i klassen K22, debut för säsongen i dessa sammanhang och direkt in i hetluften på SM. Ida gjorde även hon en bra serie. För Idas del handlar det dock mer om några toppar och inte lika jämn serie överlag som en specialiserad mångkampare normalt presterar. Hur som helst blev det höga poäng. 4218 efter följande serie: 14.59 på 100 meter häck, 1.48 i höjd, 9.15 i kula, 25.42 på 200 meter, 5.52 i längd, 17.69 i spjut och 2.51,61 på 800 meter. Idas serie räckte till en tredjeplats i klassen och det blev brons även för henne.

Camilla Appel gjorde mångkampsdebut i dessa sammanhang och i F15 sexkamp blev det en 11:e plats efter 13.42 på 80 meter häck, 1.36 i höjd, 9.25 i kula, 4.70 i längd, 27.13 i spjut, 1.57,91 på 600 meter. Camillas slutpoäng blev 3002. Även Moa Hansson debuterade och det i F16 och då är det sjukamp som gäller. Moa slutade 8:a med serien; 17.75 på 100 meter häck, 1.39 i höjd, 10.24 i kula, 29.06 på 200 meter, 4.31 i längd, 30.37 i spjut, 2.47,27 på 800 meter. Slutpoängen för Moa blev 3469.

Mästerskapssäsongen avslutades nationellt då terräng-SM avgjordes i Eskilstuna. André Rangelind, Anton Nilsson och Malin Lundmark fanns på plats för att kämpa i leran och gräset. För Malin var det Svealandsmästerskap som gällde i F13. Malin sprang 2000 meter och placerade sig som 11:a med 9.02. För de äldre grabbarna gällde alltså SM och för Anton i M22 blev det en 19:e plats över långa banan 8000 meter. André Rangelind tävlar numera i seniorklassen och sprang både långa och korta banan i tufft seniormotstånd. André slutade 26:a över 4000 meter med 12.44 och blev 18:e man på långa banan 12000 meter med 41.44.



Årets prestationer

DAMER

Maja Rogemyr -91

SM-guld vid inomhus-SM i Göteborg. 8.31 som bäst, nytt personligt rekord. SM-silver på 100 meter häck utomhus och Finnkampstart.

HERRAR

Markus Johansson -90

SM-guld i vikt inomhus, SM-guld i slägga utomhus och start vid EM i Zürich. 76.16 som längst och en 24:e plats på världsårsbäсталistan i slägga.

K22

Caroline Sandsjö -92

SM-guld vid inomhus-SM på 60 meter med fina 7.46.

M22

Simon Karlén -94

Tillbaka med besked på banan under 2014. SM-brons i tresteg vid SM i Umeå. 15.46 som årsbästa i tresteg och 7.17 som årsbästa i längd.

F19

Nadja Shirafkan Nejad -95

Kom på tredje plats i Nordisk Juniorlandskamp i diskus på 46.96.

P19

Mathieu Nilsson -96

Kom på andraplats i lag-SM kvalet på 400 meter häck med debuttiden 56.68.

F17

Agnes Larsson -97

Vann allt inomhus och utomhus. Vann Ungdomsfinnkampen i kula (3 kg) med 15.78. Andra kvinnan över 14 meter med seniorkulan i Värmland. Sverigeetta i F17 kula med 15.94, dryga metern före tvåan.

P17

Jakob Masth Larsson -97

Sverigetrea på 300 meter häck och Sverigeetta på 400 meter häck i sin åldersklass. Vann landskampen mot Finland på 400 meter häck 53.78.

F16

Minna Svärd -98

Minna satte nytt distriktsrekord i stav för seniorer med 3.75. Seger på 300 meter häck med 42.65 på Ungdoms-SM. Fick debutera på 400 meter häck på Ungdomsfinnkampen och noterade då 1.04.60.

P16

Jakob Eriksson -98

Brons på Ungdoms-SM i spjut efter 58.23. Sverigefemma i spjut och Sverigesexa i kula i P16.

F15

Linn Bäcklin -99

Vann 80 meter på Ungdoms-SM i Söderhamn. Sverigetrea i grenen.

P15

Henrik Larsson -99

Kom tvåa på 300 meter på Ungdoms-SM med 36.96.

P14

Daniel Grenegård -00

Bronsmedalj på Stafett-SM på 4x80 meter. Vann Svealandsmästerskapen i stafett, var trea på 80 meter häck och tresteg i samma tävling. Tvåa på 60 meter häck och trea i tresteg på Svealandsmästerskapen inomhus.

F13

Alma Gusstafsson -01

Vann allt i kula. Vann Svealandsmästerskapen med 13.97. Vann på 13.25 vid samma tävling inomhus.

P13

Fredrik Nilsson -01

Kom fyra i höjd på Svealandsmästerskapen med 1.59. Slog Götas Ungdomsspelsrekord i höjd med 1.63.

Årets Veteran

Linda Take -73

Vann Veteran-SM Inomhus på 3000 meter.

Sören Persson -65

Vann 800 m och 1 500 m på Veteran-SM.

Årets prestationer

Årets överraskningar

Elisabeth Höglund -90

Elisabeth vann SM-guld i spjut vid SM i Umeå. Nya personliga rekordet 51.36 räckte till seger 40 centimeter före tvåan. Elisabeth har därmed visat att det med hårt jobb går att komma tillbaka från skadepériod och direkt upp på toppen. Överraskande men framförallt mycket imponerande jobb av Elisabeth.

David Östling -90

David gjorde comeback efter några års frånvaro. 2007 noterade han 11.08 på 100 meter och 2008 11.02w. 2014 var han åter på banan efter comeback med ny förening och ny tränare i Niclas Broström. Nu blev det 11.14w och David är tillbaka på samma nivå som innan uppehållet och det med bara två års träning.

Årets Långlöpare

André Rangeliind -91

André vann återigen Tjurruset i Karlstad efter en hård spurtuppgörelse med forne landslagslöparen Per Alsterdal (numera Jacobsen). André sprang i som fyra på 5000 meter i lag-SM kvalet i Västerås i maj.

Årets Ledare

Niclas Broström -77

Niclas gör ett fantastiskt jobb med de aktiva i sin träningsgrupp. Många gör framsteg eller hittar tillbaka efter lite tyngre perioder. Under året gjorde Andrea Nybäck comeback i landslaget, Simon Karlén tog på nytt SM-medaljer och Emilia Kjellberg fick sitt genombrott efter stora framsteg resultatmässigt. Detta för att nämna några. Under sommaren fick Niclas förtroendet att ta över ansvaret för Irene Ekelunds träning. Ett förtroende som Niclas förvaltar väl och som inleddes med junior-VM silver i Eugene. Niclas är en stor tillgång för föreningen och han är bara i starten av sin tränarkarriär.

MEDLEM

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

Du betalar för verksamhetsåret 2015 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 2014	Guld	Silver	Brons
Inomhus SM	3 (1)	3 (2)	0 (2)
Inomhus Veteran SM	4 (2)	4 (4)	1 (3)
Inomhus JSM/USM	6 (7)	3 (5)	1 (3)
Inomhus Mångkamps SM	0 (0)	0 (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)	0 (0)	0 (0)
Lag SM	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Stafett SM	1 (0)	0 (0)	1 (1)
Junior SM	3 (1)	1 (4)	3 (0)
Ungdoms SM	2 (1)	1 (3)	1 (0)
Stora SM	2 (0)	1 (3)	1 (1)
SM/JSM/USM Mångkamp	0 (0)	0 (0)	2 (0)
Veteran SM	3 (4)	0 (3)	0 (2)
Veteran SM Femkamp	0 (0)	0 (0)	1 (0)
Skol SM	0 (0)	0 (0)	1 (0)
Lag USM	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Kraftmätningen	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Regionsmästerskap 13-14år (I)	1 (5)	1 (4)	2 (2)
Regionsmästerskap 13-14år(U)	2 (2)	0 (1)	4 (2)
Regionsmästerskap Mångkamp	0 (0)	0 (0)	1 (0)

Landslagsuppdrag 2014

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. Maja Rogemyr | 8. Andrea Nybäck |
| 2. Sofie Skoog | 9. Nadia Shirafkan Nejad |
| 3. Victoria Dronsfield | 10. Elisabeth Höglund |
| 4. Markus Johansson | 11. Jakob Masth Larsson |
| 5. Frida Johansson | 12. Mina Svärd |
| 6. Ida Hansen | 13. Agnes Larsson |
| 7. Simon Karlén | |

SM-medaljer och landslagsuppdrag

Landslagsuppdrag 2014

Nordenkampen

Datum: 2014-02-08

Plats: Tammerfors, Finland

60 m Häck (84 cm) Damer

4 Maja Rogemyr -91..... 8,38

Höjd Damer

1 Sofie Skoog -90 1.83

5 Victoria Dronsfield - 91 1.77

Europamästerskap

Datum: 2014-08-12-17

Plats: Zürich, Schweiz

Slägga (7.26 kg) Herrar 2014-08-14

11. Kv 2 Markus Johansson -90..... 69.21

Junior NM Mångkamp

Datum: 2014-06-07-08

Plats: Kopavagur, Island

Sjukamp Flickor 19

9 Frida Johansson -95 4.507 P

100 m Häck (84 cm) 15,52 -0.8

Höjd 1.59

Kula (4 kg) 11.02

200 m 27,05 +0.3

Längd 5.35 +0.1

Spjut (600 gr) 24.22

800 m 2.31,07

Nordic Baltic Mästerskap (22)

Datum: 2014-07-26-27

Plats: Köpenhamn, Danmark

Längd Kvinnor 22 2014-07-26

9 Ida Hansen -93 5.13 +0.8

Landskamp Finland-Sverige-Estland

Mångkamp

Datum: 2014-06-14-15

Plats: Tammerfors, Finland

Sjukamp Damer

5 Andrea Nybäck -90 5.072 P

100 m Häck (84 cm) 14,84 +0.7

Höjd 1.64

Kula (4 kg) 11.26

200 m 26,17 +1.0

Längd 5.72 +1.2

Spjut (600 gr) 33.27

800 m 2.27,22

Lag EM

Datum: 2014-06-21-22

Plats: Braunschweig, Tyskland

Slägga (7.26 kg) Herrar

6 Markus Johansson -90 72.70

Eurocupen Mångkamp

Datum: 2014-07-05-06

Plats: Riberia Brava, Portugal

Sjukamp Damer

5 Andrea Nybäck -90 5.072 P

100 m Häck (84 cm) 14,78 +2.0

Höjd 1.63

Kula (4 kg) 11.64

200 m 26,21 -1.5

Längd 5.67 +0.7

Spjut (600 gr) 33.07

800 m 2.27,19

Nordiska Juniorkampen (19)

Datum: 2014-08-16-17

Plats: Kristinsand, Norge

Diskus (1 kg) Flickor 19 2014-08-16

3 Nadia Shirafkan Nejad -95 46.96

Landskamp Finland-Sverige

Datum: 2014-08-30-31

Plats: Helsingfors, Finland

Tresteg Herrar 2014-08-30

6 Simon Karlén -94 15.02 +0.1

100 m Häck (84 cm) Damer

6 Maja Rogemyr -91 13,71

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. 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:

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 stämplat på sin nummerlapp. Alla föreningens medlemmar mellan 10-12 år erbjuds detta träningsstillfälle 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

Löpgrupp avancerad/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 veteran nivå.

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: Växnäshallen

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

Motionsturnén

För fjärde året i rad arrangerade föreningen tillsammans med Karlstads kommun en motionsturné. Under årets upplaga besökte turnén 9 platser fördelat på 9 tillfällen. Motionsturnén är öppen för alla, oavsett löparvana, och träningen anpassas efter deltagarnas förmåga. Under turnén medverkade en rad olika ledare från föreningen, alla med stor erfarenhet från löpträning. Plaster som motionsturnén 2014 besökte: Tingvalla IP, Skutberget, Kronoparken, Kilenegården, Rudsskogen, Gubbholmen, Växnäs, Tyrstugan och avslutningsvis vid Sundstatjärn där Karlstad Stadslöpp några veckor efter genomfördes.

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.

Vi vill tacka alla ledare för ett fantastiskt engagemang, men även tacka alla deltagare som varit med under året!

Götas ungdomsspel inomhus - 25-26 januari

Som vanligt inleddes Götas arrangemangår med Götas Ungdomsspel Inomhus i Våxnäshallen. Det var en minsta sagt fartfyll helg med många personbästan och en stor portion tävlingsglädje. Tillsammans gjorde över 400 barn och ungdomar 1200 starter! Vi på IF Göta Karlstad tycker det är fantastisk roligt att denna traditionsrika tävling återigen lockar så många tävlingssugna friidrottare från både Värmland och runt om i Sverige.

Under 2014 års Götas Ungdomsspel fanns hela 42 olika föreningar representerade. Flest deltagare på plats, förutom arrangörsföreningen IF Göta, hade Göteborgsklubben IF Kville, som kom till Karlstad med över 50 tävlande. Tillsammans samlade de ihop 98,5 poäng i lagtävlingen, vilket gav en klar seger i den samma, före Kils AIK som slutade på 52,5 poäng.

Flera fina resultat presterades också individuellt under helgen. Bland annat Agnes Larssons 16,12 i F17 Kula (3 kg). Nytt tävlingsrekord i Götas Ungdomskamp. Agnes vann dessutom kvinnornas kultävling (4 kg) efter en stöt på 13,58.

Även i några av löpgrenarna bjöds det på nya Ungdomsspelsrekord. Erik Annerfalk, Mariestads IF vann 200m herrar på rekordtiden 22,56. På samma distans, men för pojkar 17 slog IF Götas Linus Brunzell till med 23,41. Vi fick också se ett nytt rekord i 60 m för flickor 9, när Meja Törnqvist sprintade i mål på 9,74 i försöksheat 1.



En gren som lockade mycket folk var damernas höjdhopp. En tävling som kom att handla om IF Götas Victoria Dronsfield och Sofie Skoog. Ingen av dem togs sig upp på de riktigt höga höjderna, men spänningen var det inget fel på. Båda klarade 179, men medan Sofie tog sig över ribban i sista försöket tog Victoria höjden på första försöket. Seger till Victoria således.

En annan tävling som också lockade många var herrarnas kula. Även här bjöds publiken på en duell. Denna gång mellan IF Götas Ulf Ankarling och Hässelbys Niklas Lindstedt. Segrande ur striden gick Ulf Ankarling som med sina 16,99 distanserade Niklas Lindstedt med 38 cm.

Även i juniorklasserna presterades många goda resultat och flera nya tävlingsrekord för Götas Ungdomskamp sattes. Nytt för året var att även 8-åringar bjöds in att tävla i en egen åldersklass. Här var det inte alltid resultatet det viktiga utan bara känslan av att få vara med i en riktig tävling, det viktigaste. De yngre visade en glädje som smittade av sig på andra tävlande, ledare, publik och funktionärer.



Karlstad 6-timmars inomhus - 8 februari

Under lördagen den 8 februari avgjorde den 6:e upplagan av Karlstad 6-timmars inomhus. Trycket på att få startplats hade varit stort. Förutom de 65 deltagarna hade 50 personer skrivit upp sig på reservlistan, med förhoppningar om att komma över en startplats.



Det märktes tydligt att de 65 som lyckats få en startplats och som tagits sig till Våxnäshallen, var laddade för den tuffa utmaningen. Längst av alla hann 22-åriga Niklas Gunne från Mora. När stoppskottet ljöd hade Gunne mäktat med 71 660 meter. Med det hade han hunnit drygt 3 varv (602 meter) längre än tvåan Per Aviander som tävlar för I2IF. Aviander tog in något på slutet, men Gunnes försprång var för stort. Trea i herrklassen, på 69 449 m, kom Robert Drottz, I2 Triathlon.

Victoria Borg, Team Ultrasweden, försvarade sin seger från 2013, när hon sprang in på ett nytt personbästa. Borg sprang 322 meter längre i år än 2013 och fick med det ihop 67 904 meter, under de sex timmarna. Ett resultat som gav henne segern med lite mer än en mil. Emma Holmbro tävlandes för Runday IF, kämpade sig till en andraplats, med 56 728 meter. Efter Victoria var det betydligt jämnare och loppets trea, Pia Brink, hade endast 121 meter ner till Birgitta Mellberg på fjärde plats.

I årets Karlstad 6-timmars deltog sju personer som varit med under alla upplagor av tävlingen. En av dessa var Birgitta Eriksson med startnummer 1. Birgitta, född -57, är en av de äldsta i damklassen och arrangemanget troget. Bland dem som deltagit sedan starten 2009 återfinns även ledaren av

maratontabellen, Mats Zetterlund. Mats har i och med årets tävling sprungit 365 979 meter i Karlstad 6-timmars inomhus!

Efter loppet var det sedvanlig middag på Scandic, med pris- och diplomutdelning. Det var möra men mycket nöjda löpare som fick ta emot sina diplom, samtidigt som de applåderades av de övriga deltagarna.

Stort tack också till Långdistansgruppen som hjälpte till som funktionärer. Även vår fotograf Fredrik Karlsson förtjänar ett extra tack. Fredrik som förutom att fota loppet även sprang! Den löpande fotografen tog flera 100 bilder och sprang 35 216 meter. Vi sänder ett tack också till Scandic Klarälven som alltid ställer upp med fin middag efter 6 timmars hårt jobb!



Karlstads Maratonstafett - 21 maj

Dubbelt upp

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. I år genomförde vi den andra upplagan av den populära lagtävlingen.

Karlstad Maratonstafett som kanske fortfarande är en nyhet för många innebär att laget (4-18 st per lag) delade upp de 42 195 meterna, där varje sträcka var 2 344 meter lång. Förra året lockade vi 32 lag till start, i år gjordes nästan en fördubbling med 54 lag!

Tävlingen avgjordes på motionsspåret på Tyr med start och målgång vid Tyrstugan. Efter ett deltagarmässigt helt okej första och andra år hoppas IF Göta Karlstad och OK Tyr att arrangemanget kan växa sig större. Arrangemanget var en lyckad tillställning, och det är nog bara en tidsfråga innan vi "vuxit" ur Tyrskogen! Den 12 maj 2015 är det dags igen, givetvis ska vi från föreningen göra allt för att få arrangemanget att växa.



Vår Ruset i Karlstad - 14 maj

Nytt succéår för Vår Ruset

Den 13:e upplagan av Vår Ruset Karlstad blev en ren succé!

8655 tjejer gjorde årets Vår Ruset till en fantastisk motionsfest! Återigen lockade Vår Ruset i Karlstad över 8655 deltagare vilket gör arrangemanget till ett av de populäraste i hela regionen. Samt till det 3:e största Vårruset-arrangemanget i landet, endast Stockholm och Göteborg har fler deltagare. Även om Vår Ruset i huvudsak är en motionsfest, var det i år hela 1500 tjejer som valde att springa med tidtagning. I år var det andra året av Vårrusets 13-åriga historia som vi genomförde en tidtagningsklass.



Under de tretton år som Vår Ruset arrangerats i Karlstad har över 100 000 tjejer avverkat det 5 km långa loppet. I och med att loppet fick sin 100 000:e deltagare uppmuntrades detta lite extra från scenen. Monica Söderqvist fick inte bara blommor och kramar från tävlingsledare Åke Svensson, utan även fri start resten av livet till Vårruset Karlstad.

Med strålade sol och klarblå himmel blev Sundsta snabbt fyllt av förväntansfulla och glada tjejer som förberedde sig inför loppet. Stämningen var precis som tidigare år på topp och det gick nästan att ta på stämningen när Vår Rusets ambassadör Blossom Tainton började nedräkningen till start. Längs banan möttes tjejerna av musikuppträdanden på inte mindre än sju platser, vilket gav extra energi och höjde stämningen ytterligare. Med en varierad musikuppställning bestående av pop, rock, discjockey, trubadur och musikkårs-toner fanns det något för alla!

Föreningen vill även poängtera att det är med stolthet meddela att den centrala organisationen från Stockholm Marathon AB gav IF Göta Karlstad som ensam arrangör, av de 17 städerna i landet fullt betyg på samtliga bedömningspunkter. Detta är något vi är mycket stolta över och ser fram att utveckla ännu mer till kommande år.

IF Göta Karlstad vill tacka alla deltagare för den otroligt kvällen på Sundsta! Vi vill även skänka ett stort tack till alla funktionärer som ställde upp under kvällen. Utan er, är arrangemang som Vår Ruset inte möjliga att genomföra.



Karlstad Stadslopp - 14 juni

35 år med Karlstad Stadslopp/Götajoggen

35:e upplagan av Karlstad Stadslopp (tidigare Götajoggen) bjöd på strålande sol och ett perfekt löparväder för de 5929 deltagarna som i år deltog i folkfesten. Totalt deltog 3800 i 10km-klassen, 408 löpare i 21km, 659 i Miniloppet och 1064 i Miniminiloppet, en totalsiffra som visar att stadsloppet legat på samma nivå de senaste fyra åren.



En av årets nyheter var den nya distansen 21 km som i år ersatte inlinesklassen. Föreningen hade ett blygsamt mål på 200, kanske 300 deltagare. Men glädjande, deltog 406 löpare i den första upplagan av 21 km vilket är riktigt skoj.

Årets stora succé måste ändå medges att det blev vårt Minilopp och Miniminilopp som slog till med deltagarrekor!

Med en totalsiffra på 1723 barn kan vi konstatera att vi aktiverat fler barn än någonsin!

För att skapa den där riktiga feststämningen, har vi, i föreningen inför året jobbat lite extra för att skapa ett trevligt arrangemangsområde på Sundsta, med aktiviteter för hela familjen. Utställare, hoppborgar, kiosker, grilltält med mera kunde man ta del av på området.

Vi vill rikta ett stort tack till alla samarbetspartners, utställare och sponsorer som bidragit till dagens folkfest. Ett extra tack till arrangemangets huvudsponsorer, Coop Forum Bergvik, Karlstad Kommun och Värmlands Folkblad (VF).



För deltagarna fanns det en hel del spännande och uppmuntrande inslag utefter banan och dess tio och 21 kilometer långa åskådarplats. Med musikuppträdanden, vattenduschar och vätskestationer var det många som uppskattade variationen av tävling och nöje.

Ett av de populäraste inslag längst banan var på Drottninggatan, där Intersport hade sin "Flygande 100 meter", 100 meter spurtspoktet för de explosiva långdistanslöparna!

Karlstad Stadslopp - 14 juni

Som traditionen bjuder hade dessutom SATS ett spurtpris för bästa dam i löparklassen vid Muséeparken. Trots att loppet här var inne i sitt slutskede, var det många som hämtade extra krafter för att få chansen att vinna spännande priser från SATS Sports Club.

Efter genomfört lopp (Karlstad Stadslopp) fick deltagarna en samplingspåse med produkter från arrangemangets leverantörer. Deltagarna fick också årets målplakett, som i år pryddes av ett fartfyllt motiv från Karlstads kommuns nya, fina badanläggning, Sundstabadet.

Förutom ett stort tack till alla deltagare som gjorde årets 35-årsjubileum till en riktig folkfest, vill föreningen ge ett STORT TACK till alla funktionärer

som ställer upp helt ideellt och hjälpte föreningen att lyckas med sitt 35:e Karlstad Stadslopp. Utan de ideella krafterna skulle ett så här stort arrangemang aldrig vara möjligt att genomföra för oss.

Efter årets arrangemang, med både statistik, positiva kommentarer och upplevelser, talar mycket för att arrangemanget har en ljus framtid och kan sikta vidare ytterligare 35 år!

Stort tack till er alla säger vi från IF Göta Karlstad och hoppas givet att vi ses den 13 juni 2015!



Karlstad Minilopp och Karlstad Miniminilopp - 14 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. Årets stora succé i samband med Karlstad Stadsloppsdagen måste ändå medges att det blev vårt Minilopp och Miniminilopp som slog till med deltagarrekord!

Med en totalsiffra på 1723 barn kan vi konstatera att vi aktiverat fler barn än någonsin! Något vi är mer än glada över.



Karlstad Miniminilopp

För de allra minsta deltagarna, de mellan 0-6år är "drive in koncept" fortfarande ett vinnande koncept i 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 år gav KMTI alla barnen en rolig och lekfull uppvärmning precis innan start, vilket var uppskattat av alla de 1064 minstingarna!

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 KMTI 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. I år lockade vi 660 deltagare, vilket är en positiv vändning av deltagarantalet sedan fem år tillbaka!

Motion och glädje går verkligen hand i hand i dessa två barnlopp. Vi i IF Göta Karlstad är stolta över att aktivera närmare 1700 barn under ett par sprudlande timmar. Förhoppningsvis bidra loppen 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.



Skanska Open - 15 juli

Lomnický segrade igen och prickkastningen blev en succé

Under tisdagskvällen innan Karlstad Grand Prix avgjordes sedan Skanska Open – släggkastningen över Klarälven för fjärde året i rad. Segraren från förra året, Marcel Lomnický, fanns på plats återigen och slovakern försvarade sin seger. 2013 kastade han hela 78.69 som är banrekord för Klarälven. I år blev det 78.35! Lomnický skuggades av tadjeken Dilshod Nazarov som kastade 77.15. Den forne olympiamästaren, polacken Szymon Ziolkowski knep tredjeplatsen med 74.33. Skanska Open-räven Eivind Henriksen från Norge noterade 72.42 och slutade 4:a. Pavel Bareisha och Oskar Vestlund kastade 69.88 respektive 65.81.

Efter tre tävlingsomgångar då det gällde att kasta så långt som möjligt följde tre omgångar med prickkastning eller sänka skepp. Tre stycken båtar av olika karaktär hade placerats ut i älven. Båtarnas värde var 100 poäng, 200 poäng och 300 poäng. Direkt i första omgången prickade Kilssonen Vestlund 300 poängsbåten och tävlingen var igång. Nu blev det tyvärr inte så många mer träffar men vitryssen Bariesha lyckades med att

pricka 200 poäng och slutade tvåa i delmomentet prickkastning. Hemmaseger alltså för Kilssonen Oskar i premiären av prickkastningen!

Totalt, de båda tävlingarna inräknade, vann ändå Marcel Lomnický eftersom han blev delad trea i prickkastningen och etta i längdkastningen!

Återigen hade mycket folk samlats på Västra bron mitt i Karlstad för att se Skanska Open. Nyheten med sänka skepp lockade nya åskådare och tillsammans med de aktiva och de duktiga speakrarna skapade de en härlig inramning!

Arrangörsföreningen IF Göta Karlstad vill rikta ett stort tack till huvudsponsorn Skanska och till alla funktionärer som gör denna spektakulära tävling möjlig. Tack till Karlstad Dykarklubb för härlig service så att inga släggor försvinner, tack till PostilJohan för transport av släggor tillbaka över älven! Och tack Karlstad kommun för att vi tillsammans kan ta idrottseven närmare stadskärnan och närmare Karlstadsinvånaren.



Karlstad Grand Prix – 16 juli

Världsresultat och en uppskattande publik

Årets Karlstad Grand Prix visade att friidrotten verkligen hör hemma i Värmlands residensstad. Det blev flera världsresultat som uppskattades av den 3758 personer stora publiken. Många av våra svenska och utländska gäster kommenterade än en gång den fina inramningen och stämningen på galan. Flera av de aktiva som besökte soldränkta Tingvalla IP denna ljuvliga sommarkväll poängterade vidare hur kunnig publiken i Karlstad är. Vi kan också konstatera att med den publiksiffran vände vi en trend, 3758 var den högsta publiksiffran sedan 2008!



Vid årets Karlstad Grand Prix var det många friidrottsvänner som var spända på att få se Sveriges nya världsstjärna Charlotta Fougberg. Europaettan på 3000 meter hinder gästade Karlstad och sprang den kortare distansen 1500 meter. Att hon och hennes tränare Johan Wettergren valde denna distans var ett led i hennes ambition att driva på formen ytterligare inför Europamästerskapen i Zürich. Hon gjorde heller ingen friidrottsvän besviken utan noterade nytt personligt rekord med 4:11.89 efter att visat prov på fin spurt. Som vanligt charmade hon även publiken och genomförde ett bejublat ärevarv.

Hemmadrottningen Irene Ekelund ville inför Junior-VM få snabba lopp i benen. Det blev som vår unga sprinterstjärna ville och hon slutade

tvåa efter fina lopp på både 100 och 200 meter. Tiderna blev 11.54 och 23.43 och på den längre distansen var detta årsbästa. Irene visade prov på en gryende form och till exempel var hon på 200 meter verkligen stark på slutet. Samarbetet med Götastränaren Niclas Broström kunde inte fått en bättre start. Det var två bejublade insatser för Värmlandstjejen och hon är fortsatt påtagligt populär hos den initierade hemmapubliken.

I det manliga längdhoppet noterade världsartisten och den karismatiska friidrottsprofilen Michel Tornéus världsresultatet 8.10. Tyvärr var vinden aningen för stark för att det ska räknas som banrekord på Tingvalla. Det var oavsett vinden en toppeninsats som uppskattades påtagligt av alla friidrottsvänner som var på plats. Michel och Värmlandspubliken hör ihop!



Flera av våra utländska gäster presterade på hög nivå. Manliga spjuttävlingen var klart positiv med tre man över 81 meter. Japanen Ryohei Arai kastade internationellt mycket gångbara 82.24 och segrade i det högklassiga startfältet. Tvåa slutade den globala stjärnan Vítězslav Veselý med 81.36 som bästa resultat. Svenske Kim Amb, som har mycket släkt i Värmland, kom på fjärde plats med habila 79.11. Karlstad har under lång tid

Karlstad Grand Prix – 16 juli

varit en världsstad inom spjutkastningen mycket med tanke på grenprofessorn Anders Borgströms stora engagemang. För övrigt var Anders en av de uppskattade speakrarna under den soliga tävlingskvällen!

Det var flera bra resultat i den manliga släggtävlingen med världsstjärnan Dilshod Nazarovs banrekord 79.62 som främsta prestation. Vidare noterade den finländske kastaren David Söderberg nytt årsbästa med 77.57. Denna tävling var ännu en gång en del av IAAF Hammer Throw Challenge vilket visar att Internationella Friidrottsförbundet anser att tävlingen i Karlstad håller hög kvalitet.



Internationella Friidrottsförbundet gav för övrigt Karlstad Grand Prix stor uppmärksamhet på sin hemsida. Sammanfattningen av 2014 års Karlstad Grand Prix fick stort utrymme på IAAF.org

Över 100 meter fick vi se världens snabbaste proteslöpare i herrarnas B-final. Richard Browne är världens främste sprinter i klassen för män med ett amputerat ben, T44. Richard kom till Karlstad för att han med sina 10.75 som personligt rekord

gärna springer integrerade lopp och här fick han chansen. På herrarnas 800 meter fick vi se årets genombrottsman Andreas Almgren. Att han skulle bli en genombrottsman visste vi inte när han i Karlstad noterade en femte plats med 1.49.45. Visst hade hans juniorrekord vid Sollentuna Grand Prix skvallrat om hög kapacitet och direkt efter Karlstad Grand Prix avreste Andreas till junior-VM i Eugene där han sprang in som trea och tog brons på tiden 1.45.65, den näst bästa av en svensk någonsin.

Samtidigt som föreningen firade 100 år var det alltså 15:e gången i modern tid som Götagalan eller Karlstad Grand Prix arrangerades. Detta firades bland annat med att 110-åringen Göta stod



som grenvärd för herrarnas 110 meter häck.

Det blev återigen en friidrottskväll på Tingvalla som gav avtryck i Värmland, Sverige och världen! IF Göta Karlstad hälsar alla vänner välkomna tillbaka till Karlstad Grand Prix 2015. Då kommer vi än en gång visa att Karlstad och den olympiska huvudidrotten har ingått ett lyckat äktenskap!

Vi tackar publiken, sponsorer och funktionärer för en lyckad 15:e upplaga av Karlstad Grand Prix och Götagalan!

Götas ungdomsspel utomhus - 23 augusti

Det blev som väntat en diger tävlingsdag när Götas ungdomsspel och Götas ungdomskamp avgjordes på Tingvalla IP och Massas Äng. Dagen började i vilt regn och 6-9 åringarna i ungdomskampen och kastarna ute på Massas Äng hade en tuff start på sitt tävlande. Men skam den som ger sig och regnet fick till slut ge sig mot de aktiva och från lunchtid bjöd Karlstad på uppehållsväder.

Mot kvällen kunde tävlingarna till och med avslutas på riktigt Solstadsmanér då solens strålar tittade fram igenom molnen.

Tävlingarna då, jo, det slogs faktiskt en hel del rekord under dagen. Ett ungdomsspelsrekord som troligen kommer att stå sig ett tag var Oscar Janssons 5.40 i stav. Imponerande av Oscar som, som ende herre i tävlingen, gnetade sig uppåt och till slut över 5.40.



Ett annat fint rekord stod Simon Gustafsson, Ullevi FK, för i kula. Simon, som är skolad i Karlstad vid friidrottsgymnasiet, noterade 17.98 med seniorkulan. Annars var det ofta götister som stod för rekordnoteringarna. Olivia Weslien slog rekord i F17 800 meter med 2.23.03. I samma klass i kula noterade Agnes Larsson nytt rekord med att stöta 15.94 med trekiloskulan. I F14 slog Ebba Gustavsson rekordet på 80 meter. Numera är rekordet 10.79. I P13 blev det rekord i höjd för Fredrik Nilsson med fina 1.63.

Föreningstävlingen vanns av Kils AIK på 43 poäng med Karlskoga FI, 33p, och KFUM Arvika, 30p, som tvåa och trea.

Under dagen tävlade 300 aktiva, ungdomar och seniorer, och tillsammans gjorde de 700 starter.

Stort tack till alla som bidrog till arrangemangets genomförande och tack i synnerhet till Peab som sponsrar tävlingen!



Tjurruset - 13 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 hoppas! I mitten av maj togs ett tufft, men bra beslut. Ett beslut som handlade om att Tjurruset 2014 var fullt. Med dryga 4 månader kvar tills att loppet skulle genomföras hade den siste deltagaren för året knappats in i vårt datasystem. Anmälningstaket på 3200 innebar att Tjurruset skulle kunna genomföras med hög kvalitet och bibehållen service från start till mål.

Tjurruset 2014 var det 23:e i ordningen och precis som 2012 och 2013 arrangerades loppet på Norra Fältet och i I2-skogen.

Den slutgiltiga deltagarsiffran skrevs till 3216 löpare och arrangemanget lockade människor från hela landet, men även en ökad internationell trend går att spå då såväl Danmark, Norge och Holland fanns med i startlistan. Nytt för året var att starten skedde genom fyra startskott. Med första start 14.00 och sista start 14.30 blev det ett jämt flöde i såväl skogen som på upploppet och i målgång.

En uppdelad start som är möjligt tack vare att vi

tillämpar netto-tid.

Bangänget låter hälsa att deras GPS-klockor mätte banan till ca:11 km i år. En sträckning som så sent som under fredagen (dagen innan loppet) kortades ned, då bancheferna ansåg att banan i år innehöll flertalet tuffa passager än tidigare år. Något som inte verkade bekymra segraren i herrklassen, hemmalöparen Andre Rangelind på tiden 43,54,2. På damsidan blev det Veronica Thörnqvist som tog hem segern på tiden 52,53,8.

Det var inte bara deltagarna som fick känna på ett och annat eldprov, även åskådarna kunde passa på att förkovra sig i Räddningstjänstens spännande aktiviteter på deras övningsområde i samband med deras Öppet Hus.

Ett nytt inslag under Tjurruset 2014 var att banan korsades vid två tillfällen. Detta innebar att deltagare som låg i täten sprang över deltagare som var på väg ut i skogen! Ett nytt och spännande hinder, för såväl deltagare som publik. Publiken hamnade allt mer i fokus i år då loppet **så tidigt blev fullt. Vid den populära publikplatsen vid**



Tjurruset - 13 september

Södra Sanna-korset fick de som var på plats se löparna klättra upp för en tre meter hög hötrappa, samtidigt som deltagare passerade under. Grillkiosk och underhållning fanns även det på plats för att trigga igång deltagare och publik.

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 300 ideella funktionärer som hjälpte till inför, under och efter arrangemanget. Utan er hade Tjurruset inte kunnat genomföras.

Mycket tyder på att även Tjurruset 2015 kommer att slå deltagarrekorde. I årsskiftet 2014/2015 hade över 1000 deltagare redan anmält sig till loppet den 12 september 2015.



Kalvruset och MiniKalvruset - 13 september

Det är inte bara Tjurruset som ökar i popularitet, även Kalvruset och Minikalvruset slog nytt deltagarrekor under 2014. Tillsammans lockade de tre loppen över 4400 deltagare!

I Kalvruset var 707 barn och ungdomar anmälda, dryga 80 fler än det tidigare rekordet från 2013. Precis som Tjurarna fick de springa genom både gegga, vatten och över tuffa hinder för att ta sig i mål. Det nya upploppet på "rundbanan" var spektakulärt för barnen då publiken fanns med dom i stort sett hela de sista kilometrarna.

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. Dock var ett av hindren en slidebanan full med gegga och lera som burits fram av eldsjelen Bernt Karlsson. Tyvärr blev inte hindret som undertecknat och Bernt hade hoppats på, barnen kröp inte, de hukade sig istället! Men nästa år, då kommer det bli lerkrypning, var så säker!



Uppföljning målsättningar

Ledare/tränare

Minst sex ledare med landslagsuppdrag.

Ej uppnått: 5 st (Lasse Haka, Helene Friberg, Niclas Broström, Roland Lööv, Anton Leion)

Öka antalet ideella ledare (jmf med 2013).

Ej uppnått: Antalet 2013 – 81 st, 2014 – 79 st

Minst 20 ledare ska genomgå utbildning enligt Svensk Friidrotts utbildningsmodell

Ej uppnått: 7 st

Minst 12 ledare med landslagsaktiva.

Uppnått: 12 st (Maria Larsson, Roger Larsson, Helené Friberg, Niclas Broström, Roland Lööv, Anton Leion, Kim Johansson, Per Tedenrud, Mikael Dahlgren, Per Velandar, Stefan Appel, Lasse Haka)

Elit

Vara landets främsta friidrottsföreningutanför storstadsregionerna (SM- poäng).

Uppnått: Vi är i år 6:a efter Hässelby SK, Ullevi FK, Spårvägens FK, Malmö AI, Hammarby IF

Både dam- som herrlag ska kvalificera sig till lag-SM-finalen och vara bland de fyra bästa

Ej uppnått; Vi kom 2:a (5 p saknades) med damerna och 2:a med herrarna (6 p saknades)

Delta med minst åtta lag på stafett-SM och ta minst två medaljer

Uppnått: 12 lag och två medaljer

Minst 30 individuella SM-medaljer

Uppnått: 31 st

Bredd

Söndagskul ska locka minst 200 barn vid höststarten

Uppnått: 213 deltagare

Vara bland de tio bästa föreningarna i Kraftmätningen

Uppnått: 4:a

Minst 120 barn ska delta i föreningens fredagsgrupper (10-12 år)

Ej uppnått: 107 st, 28(04) + 54 st (03) + 25 st (02)

Vara bland de sex bästa på Lag-USM

Uppnått: 4:a

Arrangör och deltagare

VårRuset Karlstad ska vara Sveriges tredje största Vår Rus och locka över 9 000 deltagare.

Delvis uppnått: VårRuset i Karlstad är det 3:e största VR arrangemanget i Sverige. I år deltog 8651 tjejer! 349 personer till uppnått mål!

Karlstad Stadslopp och Karlstad Minilopp skall locka fler än 6 000 deltagare.

Ej uppnått: I år hade KDS, KDM & KDMM tillsammans 5934.

Karlstad GP skall vara en av landets mest attraktiva och kvalitativa friidrottstävlingar och attrahera aktiva och publik både regionalt, nationellt och internationellt. Publikciffran ska vara minst 4 000.

Ej uppnått: Publikciffran på 3758.

Tjurruset ska locka minst 3 000 deltagare.

Mål uppnått: Tjurruset 2014 lockade 3216 deltagare.

Funktionärer

Öka andelen medlemmar som är funktionärer(jmf med 2013).

Ej uppnått: Vi har likt 2013 behövt köpa in allt fler funktionärsinsatser.

Minst 90 procent av funktionärsinsatserna på Vår Ruset, Karlstad Stadslopp och Tjurruset ska utföras av ideella krafter.

Ej uppnått: Uppskattar detta till 20-25% av funktionärskrafterna under arrangemangsdagen. Slår man ut detta över hela "arrangemangsveckan/förberedelser" sjunker siffran.

Idrottslyftssatsningar 2014

Föreningen arbetar hela tiden med att utveckla den idrottsliga verksamheten. Även under 2014 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.

Sociala aktiviteter/föreningsanda/ grupptillhörighet

I maj besökte grupp 99 återigen Mora för träningsläger. Likt 2013 valde tränarna att förlägga vårens säsongsuppladdning till Dalarna och Mora. Nu blev det fredag till söndag 9-11 maj. Gruppen rapport från lägret vittnar om värdet på den här typen av aktiviteter:

Klockan 15.45 fredagen den 9 maj for vi iväg från Tingvalla IP med två vita minibussar, fjorton atleter och två tränare mot den lilla orten Mora i Dalarna. Glada och förväntansfulla kom vi fram till Parken där vi skulle träna och ha roligt i tre dagar. När vi hämtat nycklarna till stugorna och lagt in våra saker gick vi för att äta en matbit. Efter en välbehövlig måltid drog vi på oss löparkläderna och sprang ut i spåret för att sedan trötta gå och lägga oss.

Nästa dag började med ett teknikpass. Det var längd, höjd, spjut och kula som stod på pappret. Man fick välja en hoppgren och en kastgren som man skulle utöva under dem två timmarna.

Efter lunch hade Gunilla ett litet föredrag om vikten av att äta och äta rätt. Vi fick lära oss om prestationstriangeln och näringsämnena kolhydrater, proteiner och fetter. Med all den nya kunskapen i bagaget tog vi oss tillbaka till friidrottsplatsen för att träna på stafett. Vi övade växlingar och avslutade med fyra stycken 4 x 80m stafetter.

På kvällen tittade vi på filmer från dagens träningspass. De som inte kunde vara med på grund av skador och förkylningar hade filmat dem andra när de tränade. Syftet med det var att vi atleter skulle kunna se vad tränarna menar när de säger att vi ska spetsa knäna eller dra

mer med armarna och bättre kunna förstå och förhoppningsvis kunna utföra övningen bättre nästa gång. Karin pratade även med oss om hur viktigt det är att man ska ha roligt på träningen, men också att det är viktigt att kunna koncentrera sig när man gör övningarna för att man ska kunna utvecklas. När vi sett klart på filmerna bowlade vi och hade roligt innan det var dags att gå till sängs.

På söndagen fick vi börja med att hjälpas åt att städa stugorna innan vi började träna. På dagens schema stod sprint & häck och kordination & styrka. Tyvärr hade vi inte så tur med vädret, utan det regnade en hel del, men vi gjorde det bästa av situationen och tränade oss varma.

Efter sista passet var alla trött och slitna men glada ändå. Vi hade en jättebra helg med många skratte jobbiga träningspass men det är väl så det ska vara när man är på läger.

//Tränarna Gunilla och Karin

Skolsamverkan/idrottsskolor

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 Spontanfriidrottskvällar. 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 torsdagskvällar. 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.

Idrottslyftssatsningar

Kommunen upplät aktivitetsytorna och gav bidrag till inköp av redskap.

I november månad 2013 invigdes Gubbholmens träningsanläggning. Anläggningen är en gemensam satsning som föreningen gjorde tillsammans med Karlstad kommun och med stöd från Värmland Idrottsförbunds idrottslyftsmedel för anläggningsstöd. Under våren 2014 invigdes anläggningen med några workshops där några av föreningens elitaktiva deltog och visade övningar för allmänheten. Per- Inge Lidén, ordförande i kultur- och fritidsförvaltningen deltog och media närvarade vid den första av två workshops den 26 och 28 april.

Prova-På-Friidrott

Tillsammans med Karlstad kommun och Idrottslyftet Rekrytera fler via Värmlands idrottsförbund kunde föreningen i samverkan med andra föreningar i Karlstad anordna Prova-På-Dagen i Museiparken för tredje året i rad. Under en solig junidag i anslutning till skolavslutningen bjöds kommunens ungdomar in till prova på aktiviteter i Museiparken. IF Göta och friidrotten var en av många idrotter som fanns med under den välbesökta dagen. Många ungdomar fick chansen att prova häcklöpning, kulstötning med mera.

Idrotten Vill/föreningsutveckling

Under året har föreningen och dess ledare jobbat med att utveckla idrottsverksamheten. Detta har gjorts med hjälp av SISU och idrottslyftet med stöd i Idrotten Vill. Under 2014 har det handlat om en konferens i samband med julavslutningen där året summerades och man kikade på det kommande året. Bland annat sattes de idrottsliga målen för kommande år upp.

Under SISU-helgen kunde tre ledare utbildas med stöd Idrottslyftet via SISU och Idrotten Vill. Deltagaravgiften subventioneras via Idrottslyftet. Tre mycket nöjda ledare fick chansen att vidareutbilda sig.

Under hösten genomfördes en internutbildning för Söndagskulsledare och Närfriidrottsledare. Ledarna för 6-9 år har vid två tillfällen fått praktiska genomgångar i de olika grenarna under ledning av Rasmus Nim. Under hösten planerades också en internutbildning som genomförs nu under våren för ledare i åldrarna 10-12 och 13-15 år. Anders Borgström leder den utbildningen. Dessa båda internutbildningar har också stöd från Idrottslyftet via Idrotten Vill.



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

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

Arrangemangsagenda



Götas ungdomsspel inomhus – 24-25 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 24-25 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 – 31 januari

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.



Karlstads Maratonstafett – 12 maj

Arrangemanget avgörs för tredje året och återigen är Tyrskogen arena för tävlingen. 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



Vårruset – 21 maj

2014 fick vi uppleva ett fantastiskt VårRus! Solen sken ikapp med de 8651 deltagarna. Den 21 maj är det dags att för 14:e gången arrangera VårRuset här i Karlstad. VårRuset-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 som är stolt huvudsponsor räkna med att leverera även detta år 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.



Karlstad Stadslopp – 13 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 36:e gången (Götajoggen inräknad). Stadsloppsdagen engagerar hela familjen, från 0-6-åringarnas Miniminilopp, 7-12-åringarnas Minilopp samt huvudnumren i Karlstad Stadslopp - 10 km eller 21 km!

Årets upplaga av motionsfesten sker den 13 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 och Minimilopp – 13 juni

Samma dag som Karlstad Stadslopp, den 13 juni, får även de yngre och yngsta chansen att mäta sina krafter. Tidigare års succé Karlstad Minimilopp 0-6år 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 – 22 juli

Karlstad Grand Prix 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 Grand Prix och IF Göta Karlstad erhållit Europastatus. 2013 och 2014 kunde tävlingen även stoltsera med att stå värd för släggans motsvarighet till Diamond League: Hammer Throw Challenge. Detta på uppdrag av internationella friidrottsförbundet. 2014 vände en publiktrend med en högsta publiksiffran sedan 2008.

Även 2015 lovar vi att bjuda Värmlandspubliken på "friidrott i världsklass". Den 22 juli är det dags att gå man ur huse för att fylla läktarna på Tingvalla IP!



Götas Ungdomsspel utomhus och Götas Ungdomskamp – 15 augusti

Vid Götas Ungdomsspel utomhus den 15 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. genomföra en mångkamp med poängräkning

TJURRUSET

Tjurruset – 12 september

Intresset för denna skitiga löparfest bara fortsätter att öka. De över 3 200 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.

Datumet för årets skitigaste löparfest sker i år den 12 september på Norra Fältet/12-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!

Målsättningar 2015

Målsättningar idrott

Ledare/tränare

- Minst sex ledare med landslagsuppdrag.
- Öka antalet ideella ledare (jmf med 2014).
- 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.
- Föreningen ska ha minst 15 aktiva i landslag.
- Delta med minst åtta lag på stafett-SM och ta minst två medaljer.
- Minst 32 individuella SM-medaljer.

Bredd

- Söndagskul ska locka minst 230 barn och Närfriidrotten minst 100 barn vid höststarten.
- Vara bland de tio bästa föreningarna i Kraftmätningen.
- Minst 120 barn ska delta i föreningens fredagsgrupper (10-12 år).

- Öka antalet tävlingsaktiva i åldrarna 10-16 år (jmf 2014).
- Vara bland de sex bästa på Lag-USM.

Målsättningar arrangemang

Arrangör och deltagare

- VårRuset Karlstad ska vara Sveriges tredje största VårRus och locka över 9 000 deltagare.
- Karlstad Stadslopp och Karlstad Minilopp skall locka fler än 6 000 deltagare och vi ska fortsatt öka antalet deltagare på 10 och 21 km löpning.
- Karlstad Grand Prix skall vara en av landets mest attraktiva och kvalitativa friidrottstävlingar och attrahera aktiva och publik både regionalt, nationellt och internationellt. Publikciffran ska vara minst 4 000.
- Tjurrusdagen ska locka minst 5 000 deltagare.

Funktionärer

- Öka andelen medlemmar som är funktionärer (jmf med 2014).
- Öka eller bibehålla andelen egna funktionärsinsatser på VårRuset, Karlstad Stadslopp, Karlstad Grand Prix och Tjurruset till 95, 80, 100 respektive 80%.

Nya klubbrekord

Det har varit ett fantastiskt år med många tävlande.

Tyvärr så blir det mindre och mindre med folk som tävlar. Tänk på 50 - 60 talet.

Då var det 20 - 30 herrar och 10 - 20 damer i Värmland som tävlade.

Då fanns det inte så mycket utbud. Innebandy fanns inte. Fotboll för damer fanns inte.

Gym fanns inte. Ekonomin var begränsad. Tränare fanns då också.

Idag finns det så mycket utbud. Jag såg i en rapport. Den genomsnittliga åldern

för att gå med i en förening är 7 år. Tidigare man är med så slutar man tidigare.

Vi hade en från Värmland som var i landslagsklass som 12 - 14 åring.

Hon slutade pga bristande intresse. Hon var totalt ointresserad av friidrott.

Nu har jag gått genom statistiken två gånger. Nu hoppas att jag har bara med en person i varje

gren. Förra året hade jag med två personer i en gren.

Jag prioriterar vindarna först, sedan om det är bättre resultat i ej vindmätare, så

tar jag med båda.

Mycket glädjande att det är el tidtagning i varje lopp utom i Sjöföle på kort häck.

Det underlättar för mig.

Mästerskap och landslaget finns med i statistiken.

Nya grenar är det i år också. Förra gången dom ändrade var 2002.

60 m 12-13 år, 80 m 14-15 år, 60m Häck (68.6 cm) F 11 - F 13, Diskus (0.75 kg) F 14 - F 15

Spjut (500 gr) F 14 - F 17, 80 m Häck (84 cm) P14 - P 15, Slägga (3 kg) F 16 - F 17.

Stafett 4 x 80 m 14 - 15 år.

Det tar tid med en omfattande statistik. Sammanställningen tar tid.

Jag har hållit på med IF Göta Karlstads statistik sedan 1977 - 1983, 1987 till och med i år.

Alla som tävlar tar jag med. Det bästa resultatet i grenen. Nu kan det hända att jag missar ett resultat. Det är inget att göra åt.

Vid pennan

Tony Harborn



Inomhus

K 22

Längd

Ida Hansen -93 6.15

Spjut (600 gr)

Julia Marklund -96 38.20

K 20

Spjut (600 gr)

Julia Marklund -96 38.20

F 19

Spjut (600 gr)

Julia Marklund -96 38.20

F 18

Stav

Minna Svärd -98 3.46

400 m

Minna Svärd -98 57,70

Spjut (600 gr)

Julia Marklund -96 38.20

Nya klubbrekord

F 17

Stav	
Minna Svärd -98	3.46
400 m	
Minna Svärd -98	57,70
Kula (3 kg)	
Agnes Larsson -97.....	16.12
Kula (4 kg)	
Agnes Larsson -97.....	13.58

F 16

Stav	
Minna Svärd -98	3.46
400 m	
Minna Svärd -98	57,70

F 13

Kula (2 kg)	
Alma Gustafsson -01.....	13.74

F 12

Kula (2 kg)	
Amanda Fridberg -02.....	11.33

Herrar

Vikt (15.88 kg)	
Marcus Johansson -90.....	22.14
Diskus 2 kg	
Ulf Ankarling -88.....	53.73

M 20

200 m	
Jakob Masth Larsson	22,19
Spjut (800 gr)	
Johannes Henriksson -93.....	59.72

P 19

400 m	
Jakob Masth Larsson -97	50,18
200 m	
Jakob Masth Larsson -97	22,19

P 17

400 m	
Jakob Masth Larsson -97	50,18
200 m	
Jakob Masth Larsson -97	22,19

60 m

Jakob Masth Larsson -97	7,04
-------------------------------	------

60 m Häck (91.4 cm)

Jakob Masth Larsson -97	7,86
-------------------------------	------

P 14

Tresteg	
Daniel Grenegård -00	11.20

Utomhus

Damer

Stav	
Minna Svärd -98	3.75

K 22

Stav	
Minna Svärd -98	3.75

K 20

Stav	
Minna Svärd -98	3.75
Kula (4 kg)	
Agnes Larsson -97.....	14.28

F 19

Stav	
Minna Svärd -98	3.75
Kula (4 kg)	
Agnes Larsson -97.....	14.28

F 18

Stav	
Minna Svärd -98	3.75
Kula (4 kg)	
Agnes Larsson -97.....	14.28

F 17

Kula (4 kg)	
Agnes Larsson -97.....	14.28
Stav	
Minna Svärd -98	3.75
300 m Häck (76.2 cm)	
Minna Svärd -98	42,65
1 500 m Hinder	
Olivia Weslien -97.....	5.25,66
Spjut (500 gr)	
Moa Hansson -98	30.37

Nya klubbrekord

F 16

Stav

Minna Svärd -98 3.75

300 m Häck (76.2 cm)

Minna Svärd -98 42,65

400 m

Minna Svärdh -98 57,59

Spjut (500 gr)

Moa Hansson -98 30.37

Sjukamp

Moa Hansson -98 3.469 P

F 15

80 m

Linn Bäcklin -99 3.35

Diskus (0.75 kg)

Elin Blomqvist -00 26.85

Spjut (500 gr)

Camilla Appel -99 3.35

Sexkamp

Camilla Appel -99 3.002 P

F 14

Diskus (0.75 kg)

Elin Blomqvist -00 26.85

Spjut (500 gr)

Lovisa Ellström -00 14.41

F 13

Kula (2 kg)

Alma Gustafsson -02 14.36

Kula (4 kg)

Alma Gustafsson -02 8.91

Herrar

200 m Häck (76.2)

Carl Sjöstedt -94 25,05

M 22

200 m Häck (76.2)

Carl Sjöstedt -94 25,05

M 20

200 m Häck (76.2)

Carl Sjöstedt -94 25,05

P 17

400 m Häck

Jakob Masth Larsson -97 53,76

P 15

80 m

Henrik Larsson -99 9,40

200 m

Henrik Larsson -99 23,49

300 m

Henrik Larsson -99 36,96

Stafett 4x80 m

Daniel Grenegård -00

Henrik Larsson -99

Victor Thuström -00

Linus Brunzell -99 37,94

P 14

300 m

Victor Thunström -00 39,58

Tresteg

Daniel Grenegård -00 11.60

P 13

300 m

Oliver Ellström -03 51,34

P 12

300 m

Oliver Ellström -03 51,34

P 11

300 m

Oliver Ellström -03 51,34

Året som gått - IF Göta 110 år

Nedan finner ni ett utdrag över händelser under föreningens 110:e år.

Föreningen firade 110 år under 2014 och tidigt på året kom jubileumskommittén med följande beskrivning om hur året skulle kryddas med firande via hemsidan. Nu lyckades man inte infria alla åtaganden (ännu) men det blev mer liv och rörelse på hemsidan under jubileumsåret:

Föreningen fyller 110 år

2014 betyder jubileumsår för Göta! För 110 år sedan föddes föreningen. Under 2014 kommer föreningen dessutom att arrangera 35:e upplagan av Karlstad Stadslopp (Götajoggen) och 15:e upplagan av Karlstad Grand Prix (Götagalan). Detta kommer vi att fira på olika sätt under året. Här på hemsidan uppmärksammas jubileet på följande vis:

110 år, 110 bilder

Under året kommer vi att presentera bilder från föreningens långa historia. Och det blir en blandad kompot, där vi gör nedslag i olika hörn av berättelsen om IF Göta. Vi gör det inte i någon speciell ordning, utan här blandas mellan epoker och idrotter, mellan ledare och aktiva. Bilderna presenteras under två underrubriker:

Veckans bilder: En gång i veckan presenteras två bilder som symboliserar föreningens första 100 år. Bilderna presenteras varje torsdag med tillhörande bildtext.

Månadens bild: Från och med mars månad så kommer en bild med bildtext från åren 2005 och framåt att presenteras. Detta görs första måndagen varje månad.

En anekdot om dagen

Till föreningens 100 års firande skrevs en lång rad små berättelser från föreningens historia. Dessa presenterades dagligen på den dåvarande hemsidan. Dessa kan nu återupplevas och vi kommer att komplettera dessa med ytterligare några. Totalt kommer det att bli 365 anekdoter, en för varje dag. I övrigt kommer jubileet att uppmärksammas enligt jubileumsprogram som presenteras senare i januari. Mycket nöje!

Föreningen inleder ständigt samarbeten med nya partners, ett exempel från 2014 är detta:

IF Göta och Helmia i nytt samarbete

Helmia och IF Göta inleder samarbete, där friskvård och hälsa, samt den breda idrottsverksamhetens kärnvärden står i fokus.

Helmia och IF Göta har i dagarna kommit överens om ett nytt samarbete, där friskvård och hälsa tillsammans med omsorg för den breda idrottsverksamhetens kärnvärden står i fokus.

-IF Göta är i min värld en av de finaste föreningar vi har i Värmland och också ett av de finaste varumärken som länet besitter. De förmedlar ledord som långsiktighet, förtroende och en delaktighet gentemot sina medlemmar, samarbetspartners och arrangemangsbesökare. Det högaktas från vår sida, berättar Andreas Slätt, kommunikationschef Helmiakoncernen.

Goda relationer med samarbetspartners, medlemmar och kunder är avgörande för bägge våra branscher. Helmia har också som ambition att ta del av IF Götas framgångsrika medicinska nätverk för gästföreläsningar om hälsa och friskvård för vår personal och samarbetspartners.

Året som gått

Avtalet träder i kraft direkt och första samarbetet kommer ske runt årets svettigaste folkfest – Karlstads Stadslopp.

-Ett fantastiskt arrangemang. Vår ambition är att kunna ge alla våra anställda (de som vill) inom Helmiakoncernen en chans att kunna medverka på ett eller annat sätt. Som utövare eller coach längs vägen. Alla kan delta på sitt sätt. Hela företeelsen är en riktigt spännande upplevelse, säger Andreas Slätt.

IF Göta välkomnar samarbetet och ser även de fram emot att få Värmlands största bilåterförsäljare i sitt "stall".

-Det känns jättekul att få in en så engagerad samarbetspartner som Helmia. Jag är säker på att vi kommer att ha stor nytta av varandras kompetenser och nätverk. Att de vill ha vår hjälp med att satsa på friskvård känns extra inspirerande. Föreningen har god kompetens inom motion och hälsa, kunskap som vi gärna delar med oss av till andra, säger Lena Calais, Marknadsansvarig IF Göta Karlstad.

Den 18 mars var det dags för vårens medelmskväll.

Välkommen på föreningskväll i Våxnäshallen den 18 mars.

Kom och träna med våra SM-medaljörer!

Under inomhus-SM 22-23 februari tog IF Göta Karlstad 3 guld och 3 silver! Nu har du chansen att träna med föreningens egna SM-medaljörer. Under kvällen kommer du att få testa på tre olika grenar (sprint, höjdhop och längdhopp) under ledning av några av Sveriges bästa friidrottare.

Sprint - Caroline Sandsjö tog guld på 60 meter vid inomhus-SM. Jakob Masth Larsson tog dubbla guld (60 meter häck och 200 m) vid årets junior-SM inomhus. Nu hjälper de dig att bli ännu snabbare.

Höjdhop - Sofie Skoog och Philip Fridfelt är båda näst bäst i Sverige på höjdhop, de tog nämligen silver på ISM. Men hur har de gjort för att bli så bra?

Längdhopp - Ida Hansen hoppar över 6 meter i längdhopp. På inomhus-SM hoppade hon 6.15 meter och fick silver. Ida håller tillsammans med Simon Karlén, 1:a i tresteg på IJSM, i längdhoppsträningen.

Kvällens program:

- 18.00 Välkommen
- 18.15 Uppvärmning
- 18.30 Träning med SM-medaljörerna.
- 19.45 Avslutning



IF GÖTA



KARLSTAD

Året som gått

Kom och testa Gubbholmens utegym

Under 2013 byggde föreningen tillsammans med Karlstad kommun och med stöd av Idrottslyftet ett utegym på Gubbholmen. Under våren 2014 bjöd föreningen in allmänheten för genomgång av hur man kan använda utegymmet. Träffarna på Gubbholmen blev uppskattade och här vid det första tillfället kan vi se klubbens kanslichef Johan Engberg utbilda den dåvarande ordförande i kultur- och fritidsförvaltningens Per-Inge Lidén, i axelpress.



Deltagare 100 000 i Vår Ruset Karlstad

I år var det dags för den trettonde upplagan av Vår Ruset i Karlstad. Under de tolv tidigare upplagorna hade sammanlagt över 95 000 damer sprungit, joggat lunkat och gått de 5 kilometerna. Med två veckor kvar till 2014 års arrangemang, kom anmälning nummer 100 000 i Vår Ruset i Karlstads historia. Något som vi tyckte var värt att uppmärksamma.

Personen som anmälde sig som nummer 100 000 var Monica Söderqvist. Monica arbetar på Våxnäs vårdboende och är med i ett lag tillsammans med

sina arbetskamrater. Föreningen besökte såklart Monica på sin arbetsplats för att berätta om detta och överraska Monica.

Förutom en blombukett och en tårta fick Monica också ett fint pris. Som deltagare nummer 100 000 kommer Monica att få fri start i Vår Ruset i Karlstad, livet ut. En välkommen överraskning för Monica som varit med på Vår Ruset under flera år:

-Vilken överraskning, det här var roligt. Jag har sprungit eller gått loppet många gånger och det är jag och mina arbetskamrater som gör det i lag, berättade Monica.



Året som gått

Jubileumsföreställning på Seniorernas hus – IF Göta firar 110 år

Värmlands idrottshistoriska sällskap håller varje månad Idrottscafé på Seniorernas hus i Karlstad och bjuder då, vid sidan av fika, på intressanta inslag och ämnen enligt olika teman. Förra månaden gästade den gamle storlöparen Dan Waern idrottscaféet, förra året fanns Arne Ljungqvist och A Lennart Julin med på den allt mer imponerande listan över inbjudna gäster. Detta för att bara nämna de med friidrottsanknytning. Onsdagen, den 23 april, var det återigen dags för Idrottscafé och nu var temat "Göta 110 år".

Som ett led i föreningens 110 års jubileum fick man alltså plats på caféet och åhörarna togs med på en resa genom de 110 åren och de närmare 20 idrotterna. Anders Borgström tog 70-talet gäster med på en lika imponerande som lång resa på

ett mycket förtjänstfullt sätt. Resan började med ishockey och fotboll, via bowling och bandy och avslutades med fokus på den enda idag kvarvarande idrotten, alltså friidrott.

Bland gästerna återfanns många av föreningens eldsjälar och aktiva. Milovan Jovancic, föreningens förste anställda tränare och Jugoslavienimport fick tillsammans med några av sina aktiva berätta om tiden från 1967 och genom 70-talet då föreningen tog klivet in som en av landets främsta i friidrott. Det var inte vilka aktiva som helst på plats heller. Hans "Slampen" Andersson som försvarade sitt SM-guld på 400 meter häck på Tingvalla vid SM 1975, Lennart Hedmark som har OS-meriter och EM-silver – rankad tvåa i världen i tiokamp 1973 – och Liz Hjalmarsson, som var ännu ej fyllda 16 år när hon vann 800 meter på hemma-SM i Karlstad, fanns på plats.



*Milovan från vänster tillsammans med sina aktiva;
Liz Hjalmarsson, Lennart Hedmark och Hans Andersson*

Året som gått

In memoriam – Teddy Jonasson

Till följd av en hastigt uppkommen sjukdom nåddes vi under sommaren av det tragiska beskedet att en av IF Götas och Sveriges främsta medel- och långdistanstränare har gått ur tiden.

År 1987 värvades Teddy för att jobba med utvecklingen av medel- och långdistanslöpningen i IF Göta. Teddy var verksam under större delen av 90-talet och hade som mest hand om drygt 30-talet aktiva löpare innan han lockades hem av sin moderklubb Rånäs 4H år 1998.

Flera av Teddys aktiva nådde landslaget och samlade därtill en anseelig mängd SM-medaljer under årens lopp, där Peter Koskenkorva kanske var en av de mest namnkunniga Göta-löparna som tog del av Teddys framgångsrika träningsupplägg och ledarskap. Framförallt lyckades Teddy dock med att hjälpa de allra flesta med att förbättra sina personliga rekord.

En stark sida hos Teddy, som sannolikt bidrog till den fantastiska gemenskapen i träningsgruppen, var

att han inte gjorde någon större åtskillnad på sina adepter beroende på hur duktiga de var som löpare. Det viktigaste var att de visade upp en stark vilja att förbättra sig själv utifrån sina egna förutsättningar oavsett om de vann SM eller kom sist i ett C-heat i Bjurträsk Games.

Denna sida hos Teddy har föranlett IF Göta att, tillsammans med hans tidigare adepter, starta en minnesfond till Teddys ära. Pengarna som skänks till denna fond kommer oavkortat att gå till initierandet och upprätthållandet av ett stipendium som ska delas ut till den medel- eller långdistanslöpare som gjort de största framstegen under året som gått. Detta sätt att uppmärksamma en av IF Götas främsta medel- och långdistanstränare, är säkerligen även förenligt med Teddys vilja, då regelrätta begravningar, med blommor, psalmer och annat "bjäfs" inte riktigt var hans grej.

Text: Stefan Wagnsson, Johan Engberg



Året som gått

Anders Borgström mottog stort pris

Föreningen Riksidrottens Vänner stiftades 1916 och ska "verka för gott kamratskap mellan nuvarande och tidigare svenska idrottsledare". Bland annat så innehåller det arbetet utdelning av stipendier och självklart passade man på att dela ut några av dessa i samband med årsmötet. Det mest prestigefyllda priset är RV-stipendiet vilket delas ut till "ledare som bidragit till svensk idrottsutveckling". RVs styrelse tar emot nomineringar och utser sedan stipendiat.

I år premierades Anders Borgström, mångårig ledare i Göta och friidrottsKarlstad samt tidigare förbundskapten. Priset innebär inte bara att man "hedrar man eller kvinna, vars ledarinsatser verksamt bidragit till den svenska idrottsrörelsens utveckling" utan det innebär också att man får i uppdrag att skänka stipendiesumman på 25 000 kronor vidare till något som ligger mottagaren varm om hjärtat. Såhär motiverade Anders sitt val: "Det ändamål jag kommer att anvisa stipendierna till kändes omedelbart helt klart. Självfallet blir det till IF Göta! När jag sedan tänkte lite mer djupt på det hela så vill jag faktiskt än mer precisera det hela. Det skall gå till ledar-/tränarutveckling. Föreningen har ju, kan man säga, viss tradition på området eftersom TRE av de TIO som hittills fått förtroendet att vara ytterst ansvariga förbundskapten för svensk friidrott har ju fått sin fostran i Göta. Samtidigt har vi, liksom stora delar av övriga friidrotts-Sverige, haft svårigheter att rekrytera kvinnliga ledare/tränare. På

nationell nivå har Karin Torneklint brutit isen med sin nuvarande roll. Det har väl bara hänt en gång tidigare att en kvinna varit förbundskapten även för Sveriges manliga landslag (innebandy om jag inte minns fel). Vi har i Göta äntligen två kvinnor, som ger järnet i sina tränarroller – den ena har nu t.o.m. tjänst vid FIG. Båda har elitbakgrund och tävlat i blågult. Så stipendiet kommer att vandra vidare till dessa båda att användas till kurs(er) och/eller studieresor som främjar deras fortsatta utveckling som tränare. De heter Helene Friberg och Maria Larsson. Jag har, under hela deras tränarkarriärer, försökt uppmuntra båda två och poängterat vad värdefullt jag tycker det vara, att tjejer med elitbakgrund ger sig in i tränarrollen och delar med sig av sina erfarenheter – och nu känns det oerhört kul att kunna stötta dom, inte bara med en vänlig klapp på axeln (vilket i sig inte skall underskattas) – utan även med ett substansfullt bidrag till fortsatta utbildnings-/utvecklingsmöjligheter!"

Således uppmärksammades Helene och Maria av Anders i Våxnäshallen, mitt under brinnande träning, och de blev lika överraskade som glada! Anders är i gott sällskap. När vi kikar i listan över alla som mottagit priset, sedan det instiftades 1973, finner vi bland andra Prins Bertil, Arne Ljungqvist, Lennart Johansson, Gunilla Lindberg, Bengt Saltin och Lars-Åke Lagrell. Nu kan vi alltså addera namnet "Anders Borgström" längst ner på den minst sagt imponerande listan.



Från vänster; Helene Friberg, Anders Borgström och Maria Larsson

Året som gått

Den 15 november firades 110-åringen lite extra. Nedan följer rapporten från jubileumsfesten som publicerades på hemsidan.

110-åringen IF Göta Karlstad firades

Med anledning av att föreningen i år fyller 110 år ställdes det till med fest under lördagskvällen! Den årliga funktionärsfesten förstärktes och vi passade på att blicka tillbaka på åren som gått och fira en välmående och glad 110-åring! 120-talet föreningsmedlemmar fanns på plats i Pitchers festvåning när Andreas Thornell, som inhyrd konferencier från friidrottsförbundet, inledde med filmvisning och praktisk genomgång. Filmen tog oss från 1904 till 2014 ur ett Götaperspektiv, riktigt spännande att se. Efter att ordföranden Jonas Ekstam sedan hälsat välkommen via brev (Jonas representerade föreningen på den årliga ordförandekonferensen i Stockholm och kunde därför inte vara på plats) och med hjälp av vice ordförande Knut Jenssen var festen i full gång!



Kvällen innehöll prisutdelningar, utdelning av utmärkelser, uppträdanden, tal och tävlingar. Några priser av det lättsammare slaget delades ut och bland annat blev Bernt Karlsson "Årtiondets skithög" tack vare sina funktionärsinsatser i ett av Tjurrusets största lerhåll. Tidigare ordföranden Tomas Riste fick äran (!) att dela ut det priset enligt förskrivet manus.

Björn Sandborgh, även han tidigare ordförande i föreningen, gjorde en favorit i repris och uppträdde från scenen med sång och gitarr, ett mycket uppskattat inslag under middagen. Ni kanske minns när Björn för några år sedan invigde Karlstad Grand Prix med Värmlandsvisan. Det torde än så länge vara den enda svenska friidrottsgala som invigts av en ordförande på det viset. Efter middagsbuffén var det dags för tårta fint komponerad av Konsum Värmland och City Tryck.



Till tårtan var det åter uppträdande från scenen när dansklubben Rocksulan bjöd på bland annat jive och bugg. Salongen fylldes av extra mycket energi under de minutrarna! Utmärkelsekommittén med Anders Borgström i spetsen passade på att dela ut priser för långa och trogna insatser för föreningen. Han assisterades nu av hedersledamöter och tidigare ordföranden Bengt Planting-Gyllenbåga och Jan Svensohn. Först kompletterade man Götas egna utmärkelser för ledare med de som inte hade möjlighet i samband med årsmötet i våras. Här tog Gunnar Ordell, tidigare ordförande och nu i valberedningen emot den högsta utmärkelsen, förtjänsttecknet i guld. Sedan uppmärksammades några medlemmar med Svenska Friidrottsförbundets förtjänstdiplom. För att få denna utmärkelse krävs ett engagemang på minst 10 år i föreningen. Här ses bland andra Löffbergs nuvarande VD och forne 800 meterlöparen Lars Appelqvist med diplom från förbundet.



Året som gått

Förbundets förtjänststecken delades ut och även här fanns 10-talet lyckliga mottagare. Förbundets förtjänststecken i silver kräver ett engagemang på minst 25 år i förening eller förbund. Tony Harborn fick nu motta den utmärkelsen och ljudlig applåd och hejarop utbröt från festskaran! Föreningen har också en utmärkelse, en förtjänstplakett, som delas ut till enligt följande: "Delas ut enl. beslut i styrelsen till person(er), som visat intresse för föreningen samt, utifrån sina möjligheter, stött föreningens verksamhet utan att för den skull behöva vara medlem i föreningen. Bedömning sker individuellt i varje enskilt fall!" En sådan tilldelades nu Andreas Thornell som jobbar på svenska friidrottsförbundet som tävlingsansvarig. Föreningen har även guld, silver och bronsnålar för aktiva och nu hade Sofie Skoog samlat tillräckligt med poäng för att erhålla föreningens sextionde bronsnål.

I övrigt prisades Fredrik Strandberg för att han noterade flest antal rätt på jubileumsfrågesporten. Björn Sandborgh prisades som årtiondets speaker efter "Noname-incidenten" vid Karlstad Stadslopp 2010 och Stefan Wagnsson firade sin egen födelsedag med att få priset som årtiondets starter efter fadäsen med startskottet på Vår Ruset 2009. Det priset delades såklart ut av en av föreningens riktiga starters, Stefan Appel, och Wagnsson passade på att tacktala på sitt eget och traditionsenliga vis.



Kvällen bjöd på många skratt och en gemytlig och festlig Götastämning! Stort jobbat av föreningens medlemmar även i detta sammanhang och tack för ytterligare ett lyckat arrangemang!

Kul också att några av föreningens samarbetspartners fanns på plats. Skanska, Löfbergs, Biltema, Semcon och KMTI hjälpte till att förgylla jubileumskvällen!



Marknads arbete under året

2014 lyckades föreningen pricka in strålande fint väder på VårRuset, Karlstad Stadslöpp och Tjurruset, vilket självklart bidrog till att våra samarbetspartners och utställare var otroligt nöjda efteråt. Tack vare våra väl genomförda arrangemang, bra organisation och fina prestationer från de aktiva, visar vi upp en välskött friidrottsförening. Många vill bli förknippade med vårt starka varumärke.

Men även IF Götas försäljning påverkas av omvärlden och är konjunkturskänslig. Det ställs betydligt hårdare krav internt hos företagen, ren sponsring godtas inte i så tror utsträckning längre. Därför gäller det att tänka kreativt inför framtiden och att vi lägger tyngdpunkten på samarbeten, istället för rena sponsringsavtal.

Det gäller att visa upp vår förening och vårt hårda arbete i alla sammanhang. Jag har blivit inbjuden som föreläsare hos Rotary och på Marknadsföreningens frukostmöte. Där var temat

”Tuff elit, glad motionär och massor av publik- så lyckas vi!”

Varje år i samband med Karlstad Grand Prix, bjuder IF Göta in samarbetspartners och viktiga kontakter till ett VIP-tält på Tingvalla IP. Där får gästerna äta en härlig sommarbuffé och minglar 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 Helsingfors, 29/8-1/9. För första gången chartrade Svenska Friidrottsförbundet en färja, som döptes till ”Finnkampsbåten”. En succé som samlade sponsorer, aktiva och publik mer tillsammans, på ett perfekt sätt. Det blev en riktigt nationell känsla på årets resa och det var en fröjd att få agera reseledare!

Varmt tack för ett gott samarbete 2014!

Lena Calais

Marknadsansvarig

Ett stort tack till våra samarbetspartners:

Agnetas Blommor
Ahlmarks
Andritz
Arla
Biltema
Bodaborg
Bosch Rexroth Teknik AB
Burger King
Byggakustik i Karlstad AB
Carl-Radio
Centrum Karlstad
Chaos Event
City Tryck
Coop Forum Bergvik
C-Line
Cowi AB
Cramo
DHL
Duni
Enervit
Estrella
Etteplan Industri AB
Folkpartiet Liberalerna
Folksam
G4S Security Services AB
Global Invest

Gruppresor
Göteborgskex
Helmia
Hemglass
Hyrbilar
Intersport
JK Ljud & Ljus
Karlstad Airport
Karlstadsbuss
Karlstads kommun
Karlstads Nya Radio
Kewab
KMTI
Landstinget i Värmland
Larsson/Resman Produktion i Värmland AB
Livskraft
Länsförsäkringar
Länsstyrelsen i Värmland
Löfbergs
Löpex Sport
Lööfs Gasol
Metso Fiber Karlstad
MNM Evenemangsservice
Moderaterna
Moelven Skog

Munkforsågar
Nivea
Nordea
Norrstrands Pizzeria
Nya Vattenlandet i Sunne
OK Värmland
OKQ8
OLW
Optimal Träning
Ord & Bild
Oslo Marathon
Peab
Pitcher's
Printmaster
Promt Design
Puma
Pöyry
Region Värmland
Rejlers Ingenjörer
Richardsson's
Riksbyggen
Royal Bleu
Runners World
Räddningsverket
Sats Karlstad
Scandic

SEB
Selma Spa
Semcon
Skanska
Smart Reklam
Socialdemokraterna
Solberga Konfektyr
Sonnelds Möbler AB
Specialelektronik
Stena Recycling
Stora Enso
Studieförbundet
Ställnings AB Holmén & Karlsson
Subway
Svensk Fastighetsförmedling
Unionen
Valbruna Nordic
Valmet AB
Valmet Fiber AB
Veho Bil
Värmlands Folkblad
Yamaha Center