

# Årsberättelse 2022



IF GÖTA



KARLSTAD

# Ordförande har ordet

## Berg- och dalbana

2022 var året då vi sa farväl till våra slitna men älskade anläggningar Tingvalla IP och Våxnäshallen efter många år i friidrottens tjänst. Här har vi skapat många oförglömliga minnen. Nu är det hög tid att skapa nya. För 2022 var också året då vi flyttade in i Eva Lisa Holtz arena – Europas modernaste och finaste inomhusarena för friidrott, och kommande utomhussäsong tar vi Sola arena och nya Massas äng i bruk. Tillsammans utgör dom en fantastisk miljö där både föreningen och våra medlemmar kan utvecklas och trivas. Här är det på sin plats att än en gång rikta ett stort tack till Karlstads kommun för jättesatsningen på idrotten. Nu är det upp till oss att förvalta investeringen på bästa möjliga sätt!

Efter två år i pandemins grepp skulle det äntligen börja lätta på restriktioner. Farhågor fanns att våra motionsvanor hade ändrats, skulle man hitta tillbaka till våra arrangemang? Nu har vi facit och vi kan konstatera att vi liksom många andra fick uppleva en nedgång, för vår del i storleksordningen 30 procent. Det slår hårt mot en förening som finansierar sin idrottsverksamhet med intäkter från motionslopp och andra arrangemang. Det gjorde bland annat att kansliet slet hårt med låg bemanning och sparåtgärder. Trots det har man lyckats säkerställa våra åtaganden mot sponsorer, arbetet för folkhälsan och att friidrottsverksamheten fortsatt har utvecklats. Ett stort tack till personalen som fixat detta!

Vi kommer att göra ett ganska stort minusresultat, men personligen tycker jag att våra sparade pengar ska användas just till år som detta. Och de tecken på återhämtning vi såg under höstens arrangemang gör oss hoppfulla inför 2023.

Vårt huvudfokus är fortsatt att våra aktiva ska få möjlighet att utöva friidrott till en så låg kostnad att alla som vill kan delta. Här kan vi medlemmar göra stora insatser för att stötta föreningen. Om alla medlemmar bidrar kan vi fortsätta hålla medlems- och träningsavgiften låg. Då kan vi fortsätta med samma kraft utan att behöva sälja salamikorvar, bingoletter, underkläder med mera.

Några exempel på hur du och jag kan bidra:

Sprid ordet om Nordenkampen (12 februari) och Karlstad Grand Prix (5 juli) så att vi säljer biljetter.

Prata om föreningens motionslopp med vänner och kollegor och uppmana dom att anmäla sig.

Ställa upp med din tid vid minst två arrangemang per år, gärna fler.

Nu till idrotten! Glädjande nog fortsätter vi att ta plats på friidrottskartan, och våra aktiva och ledare har som vanligt presterat på alla nivåer. Vi har hävdat oss internationellt på flera mästerskap. Lathifa på U18-EM, Hanna och Lova på Junior-VM,



Ordförande John Weslien

FOTO: Olivia Weslien

# Ordförande har ordet

där Hanna tog en historisk silvermedalj! Henrik och Jonas på Senior-EM, Sören på Veteran-VM och Henrik och Carros guld på Senior-SM sticker också ut bland många bra resultat.

Våra lag har också presterat på alla nivåer. Damerna tog guld på 400, 800 och 1500 meter i stafett-SM, och fortsatte att ta strid om guldet på lag-SM. Här föll herrarna på mållinjen men kommer garanterat att vara i final nästa år. Vi ska heller inte glömma vårt OCR-gäng som hade fina framgångar på riksmästerskapen. Det är också bra drag i ungdomsverksamheten. Den 4 december fick över 150 barn prova vår nya hall på en träningstävling. Vi märker en tillströmning av nya unga friidrottare som förhoppningsvis ska känna att friidrotten är deras sport.

Alla ledare och aktiva, ingen nämnd och ingen glömd, ska veta att vi är många som imponeras av det fantastiska sätt ni representerar IF Göta på!

Styrelsearbetet under året har förutom ekonomiska bryderier präglats av fortsatt arbete med vår verksamhetsriktningen, IF Göta mot 2026. Jag tycker vi har kommit en bra bit på vägen och bitarna börjar falla på plats. Titta gärna in på vår hemsida för att läsa mer. Arbetet med vår nya region, Södra Svealand, har också rullat på. Full fart från start och här händer det mycket. Förhoppningen är att stärka friidrotten i regionen, vilket är en förutsättning för att föreningar som IF Göta ska utvecklas.

John Weslien,

Ordförande

Texter: Anges i löpande text annars  
IF Göta Karlstads kansli

Layout: Mikael Larsson

Bilder: Fredrik Karlsson (Solsta Foto), IF  
Göta Karlstads kansli, annars angivet i  
samband med bilden

Statistik: Tony Harborn

## 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 9 protokollförda möten och ytterligare 3 strategimöten samt en utbildningshelg. 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 – John Weslien

Sekreterare – Jenny Mentzer

Kassör – Björn Sjöberg

### Ledamöter

Karin Wisén Staxler (vice ordförande)

Carin Skarman

Knut Jenssen

Anders Thorén

### Suppleanter

Björn Eliasson

Josefin Berg

Karl-Martin Nordling

### Revisorer

Emma Rienas Sandin

Stefan Olsson

Stephan Hammar (suppleant)

### Valberedning

Linda Take (sammanställande)

Tomas Riste

Erica Grealish

Anna Jonhed



# Kanslipersonalen

Föreningen har runt 75 ideella ledare och ca 900 aktiva medlemmar. Styrelsen har beslutat att dessa ska koordineras av tjänstemän. Föreningens tjänstemän har olika ansvarsområden och uppdrag vilket du kan läsa 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 13 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](mailto:fornamn.efternamn@ifgota.se).

## Ordinarie personal

Johan Engberg	100 %	Kanslichef/Sportchef
Jörgen Andersson	100 %	Administration arrangemang
Tony Harborn	100 %	Statistik
Anna Nyström	75%	Administration/Ekonomi
Madde Olsson	50%	Ungdomsansvarig
Mikael Larsson	100%	Projektledning arrangemang
Sten-Åke Bengtsson		Resurs (juni - okt.)
Hilma Wikström/Elin Wåhlin		Timanställd Lokalvård (T.o.m aug.)
Hannah Johansson		projekt arrangemang (6 mån.)

Roland Lööv projekt Projekt 2023

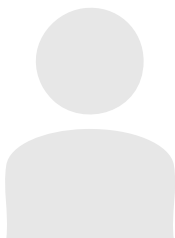
## Praktikanter:

Vi har under året fortsatt arbeta med praktikanter och har 2022 haft 4 personer hos IF Göta. Praktikanterna har arbetat med det dagliga arbetet under året.



### Johan Engberg

Är kanslichef med ansvar för det dagliga arbetet. Han har hand om föreningens idrottsliga verksamhet på elitnivå och ansvarar för Karlstad Grand Prix.



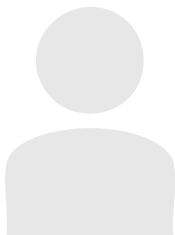
### Jörgen Andersson

Är ansvarig för tidtagning och registrering av deltagare vid föreningens alla arrangemang.



### Tony Harborn

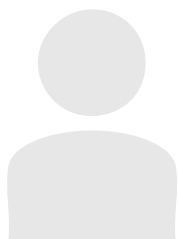
Är den av våra medarbetare som funnits längst på Göta. Han har varit på kansliet sedan den 1 november 1976. Tony ansvarar för statistiken. Tony gick i pension 221231 och avtackades vid Nordenkampen den 230212 inför fullstatta läktare i Eva Lisa Holtz arena.



### Madde Olsson

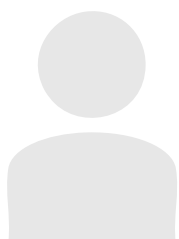
Madde ansvarar för föreningens barn- och ungdomsverksamhet med bland annat utbildningar, stöd coaching av föreningens ideella ledare.

# Kanslipersonalen



.....  
**Mikael Larsson**

Projektleder föreningens arrangemang, främst motionsloppen. Resurs till övriga arrangemang.



.....  
**Anna Nyström**

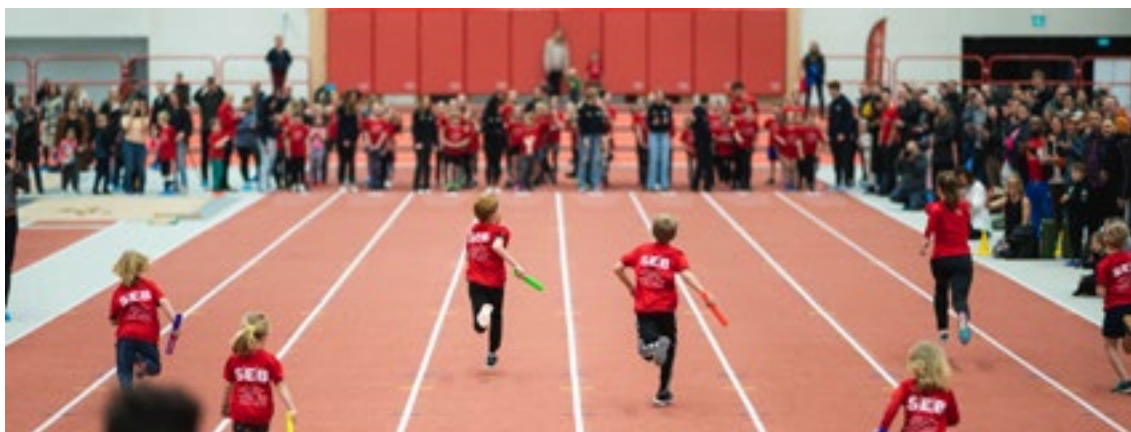
Anna sköter ekonomin den löpande ekonomin i föreningen med fakturor, bokföring och andra betalningar.

.....

.....

# Ungdomsverksamheten

IF Göta Karlstad har en bred ungdomsverksamhet där alla är välkomna oavsett tidigare erfarenhet eller ambitionsnivå. Detta innebär en stor utmaning i den vardagliga verksamheten, att oavsett förutsättningar och ambition, erbjuda en välkomnande, utmanande och utvecklande miljö. Utan IF Götas engagerade och kompetenta ledarkår som ser till att verksamhetens mål blir till verklighet var dag skulle detta inte vara möjligt. Vi vill därför ge ett extra stort tack till alla ledare i IF Göta för det fantastiska arbete som görs var dag för att bära föreningens värdegrund och ambition vidare!



Här följer en redogörelse av ungdomsverksamheten för 2022:

## Söndagskul

På söndagskul får våra yngsta träningsgrupper möjlighet att prova på friidrott. Varannan söndag ses de som är mellan 6–8 år i Eva Lisa Holtz arena för att under lekfulla former pröva på friidrottens alla grenar. Säsongen sträcker sig likt skolverksamheten från höst till vår, med ett sommaruppehåll där Friidrottsskolan finns som komplement. I år var verksamheten riktad mot de födda 2014–2016. Den äldsta gruppen har, efter önskemål från gruppens ledare lagt in flera extra träningstillfällen, vilket gjort att vi i perioder kunnat erbjuda den åldersklassen söndagskul varje vecka.

Likt föregående år har vi fortsatt med olika träningstider för de olika åldersgrupperna (13:30-14:30, 14:45-15:45 samt 16:00-17:15) då både ledare, barn och föräldrar upplevt det positivt. Att ha olika träningstider har bidragit till en lugnare träningsmiljö och större ytor att röra sig på. Anmälan har kunnat göras via hemsidan men vi har som tidigare även välkomnat de som kommit dit på drop-in, vilket skapat en välkomnande känsla.

Ledare i söndagskulgrupperna är i huvudsak föräldrar, men söndagskul är också ett utmärkt tillfälle att låta föreningens ungdomar engagera sig. Ett ypperligt tillfälle att få fram nya unga ledare, som också kan lära föräldraledarna mycket om friidrott. Under året har ett

totalt föräldrar tillsammans med fem ungdomar utgjort ledarteamet för Söndagskul.

## Närfriidrott

Närfriidrott är den verksamhet som bedrivs veckovis, och precis som söndagskul vänder sig denna aktivitet till de som är mellan 6-8 år. Verksamheten är från början sprungen ur ett projekt som gick ut på att ta friidrotten närmare skolan och dess elever. Därför huserar Närfridrotten i gymnastiksal, vilket detta år har varit i Norrstrandsskolan. Gruppen har bestått av ca 15 barn. Ledare för gruppen har tre ungdomar varit.

## Friidrottsskola

Veckorna 24–26 arrangerades sedan tidigare föreningens Friidrottsskola på Tingvalla IP. Under tre veckor träffade ledarna över 120 barn i åldrarna 6-8 år som i första hand valde att delta på ett för- eller eftermiddagspass under hela veckan.

Friidrottsskolan leds av feriearbetare anställda av Karlstads kommun och flertalet av de anställda är aktiva i föreningen själva och kan förhoppningsvis inspirera till fortsatt friidrottande. Syftet med friidrottsskolan är att inspirera och erbjuda barn och ungdomar rörelseglädje och gemenskap. Detta genom att introducera och välkomna både befintliga medlemmar och nybörjare att testa friidrott i lekfulla,

# Ungdomsverksamheten

utvecklande och utmanande former. Att få fler barn att prova på friidrott är inte bara ett mål för föreningen utan även ett centralt mål för Svensk Friidrott.

## Fredagsgrupper

På fredagseftermiddagar har träningsgrupperna för barn i åldrarna 9-12 år förtur till träningsytorna i Eva Lisa Holtz arena. Detta år har det varit de födda mellan 20010-2013.

Gruppen för de födda -13 är den nyaste gruppen på fredagarna. Snabbt har den gruppen bildat ett starkt ledarteam som erbjuder barnen fantastiska träningsmöjligheter. 12-gruppen har detta året blivit en erfaren fredagsgrupp och har med rutinerade ledare skapat en trygg träningsgrupp där barnen ser ut att tycka friidrott är jättekul! 11-gruppen fortsätter som tidigare år med att vara en stor träningsgrupp som dessutom lockar många nya deltagare! Vad gäller grupp 10 har de under det gångna året lagt in ytterligare ett träningspass/vecka och utvecklat nya rutiner vad gäller träningsplaneringen. Här har ledarnas engagemang verkligen smittat av sig på de aktiva.

Kul också att lera av ledarna i både fredagsgrupperna och söndagskul har varit med på utbildningar under året. Dessutom har många av dem önskemål om att gå fler utbildningar. Grupperna har också samarbetat och

använt sig av varandras kunskap och erfarenheter på ett annat sätt än tidigare år.

## Fokusgrupper

Under året har det för barn och ungdomar i fredagsgruppålder, förutom den ordinarie träningsgruppen funnit möjlighet att delta vid träning i tre olika fokusgrupper. Dessa har erbjudit kast med bland andra Josefin Berg och Mikael Larsson, löpning/häck med Karin Värnlund Bäcklin och Gunilla Bergqvist samt stav med Mikael Dahlgren. Många har tagit chansen att få grenspecifik träning av våra kunniga ledare, vilket har varit uppskattade träningspass!

## Tonårsverksamhet

För de som blivit för gamla för fredagsverksamheten bedrivs föreningens ungdoms- och juniorverksamhet övriga dagar. Grupp 06-08 samt grupp 09 erbjuder allmän friidrottsträning flera dagar i veckan. Under det gångna året har dessa grupper erbjudit sina aktiva träning tre-fem dagar i veckan. Juniorgruppen fortsätter erbjuda träning för alla friidrottens grenar. Här tränar ungdomarna tillsammans med de yngre seniorerna de flesta dagarna i veckan. Vad gäller stavträning håller Mikael Dahlgren hög nivå på träningen för både de äldre och yngre aktiva. Föreningens yngre löpgrupp kör på med träning 3-4 gånger i med utgångspunkt från Eva Lisa Holtz arena.



# Ungdomsverksamheten

Stefan Sundin har länge varit med ungdomarna och har under året fått förstärkning av David Landeklint.

## Tävlingar och resor

Detta år har vi äntligen fått börja tävla som vanligt igen! När pandemirestriktionerna hävdes en bit in på året var det många som var tävlingssugna.

Vi har haft Götister från samtliga barn- och ungdomsgrupper som tävlat. De har varit med på allt från värmlandsserien, Svealandsmästerskapen, Världsongdomsspelen, Kraftmätningen, USM och JSM. Dessutom avslutade vi året med en träningstävling i Eva Lisa Holtz arena där vi bjöd in alla söndagskul- och fredagsgrupper. En lyckad tillställning med drygt 150 deltagande!

Många personliga rekord har slagits, nya grenar har testats, det har varit nervöst men framför allt har det varit en härlig sammanhållning och gemenskap. Oavsett resultat - Götisterna tävlar verkligen på ett fint sätt och hejar alltid på varandra. Fortsätt så!

## KM i friidrott

2022 var första året som KM arrangerades i Eva Lisa Holtz arena. Då fylldes den nya arenan med mellanstadieelver! En riktigt härlig tillställning! Syftet med kommunmästerskapen är att få fler ungdomar att testa friidrott och förhoppningsvis också skapa ett intresse så stort att de vill fortsätta i föreningens ungdomsverksamhet. Efter KM kunde vi konstatera att vi fick flera nya medlemmar i fredagsgrupperna.

## Ungdomsansvarig och ledarna

För att verksamheten ska fungera krävs det många ledare som är villiga att lägga ner både tid och engagemang för våra barn och ungdomar. Under året 2022 har föreningen haft cirka 75 ideella ledare. Fantastiskt att så många kan och vill bidra med sitt engagemang. Det skapar sagolika förutsättningar för flera hundra unga! Ni bidrar till både utveckling, trygghet och massor av glädje!

Stort tack för det till alla er ledare som är med efter era förutsättningar. 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! Vi vill även passa på att tacka er som av olika anledningar klivit av ert ledaruppdrag under året och hälsa er hjärtligt välkomna tillbaka. Till

er som inte är med som ledare än, men som skulle vilja vara – hör av er!

Avslutningsvis kommer här några texter från hemsidan som beskriver hur tävlingsagendan sett ut för ungdomsgrupperna under året:

## Distriktskampen 2022

Den 15 januari arrangerades Distriktskampen i Rimmershallen, Uddevalla. Av Värmlandslagets totalt 42st deltagare bestod 22st av Götister i åldrarna 13-17 år. Värmland saknade tyvärr deltagare i relativt många grenar och slutade därför en bit efter i den totala poängräkningen. Det bjöds ändå på en mängd fina prestationer och en härlig stämning! Här kommer ett axplock av lördagens Göta-prestationer:

Både Fredrik Jansson (-07), Lisa Holmgren (-09) och Siri Frisk (-09) slog till med PB i kula, och fint stötte även Annie Engelbrettsson Jonsson (-05). Elina Örtqvist (-06) och Aliz Halász (07) plockade poäng i höjdhoppet, där Aliz dessutom höjde sitt PB med 2cm. Ellen Rinnemo (-09) avslutade sitt 800m-lopp med en riktig superspurt och en ordentlig sänkning av sitt PB. Snabbt sprang också Amanda Karlsson (-07) och Ida Kristiansson (-06) på 200m samt Josefine Johansson (-08) och Matilda Lindén (-08) på 60m. Ida Kristiansson (-06) sänkte dessutom sitt personliga rekord på 60m.

Stavhoppstjerna Mira Andersson Lernman (-09), Tuvali Åhser (-08) och Nathalie Wiman Ahlstedt (-08) var samtliga uppe och hoppade på höjder nära PB. Tillsammans såg de till att dra in flest poäng i grenen i lagtävlingen.

Det var också fina häcklopp av Götisterna i samtliga åldersklasser! Tilde Andersson (-06) och Hannah Hedström (-06) i F17, Moa Karlsson (-08) i F15 samt My Olsson (-09) och Nora Karlsson (-09) som sprang hem en dubbel i F13.

Ella Högman Skager (-09) flög långt i längdhoppet och tog hem maximalt med poäng i sin åldersklass. Även Elin Rubertsson (-07) och Märta Lundström Larsson (-05) passade på att hoppa långt. Dessutom avslutade Märta tävlingen med en supersträcka på stafetten!

## Götister på Kils inomhus

15-åriga Jacob Åhman tog chansen på Kils inomhusspel och vann B-finalen på M 800 m på det nya personliga rekordet 2:02.57. Tiden var totalt den snabbaste som noterades i alla finaler, och var även ett totalpers för Jacob. Gött jobbat och grattis!

I de yngre åldrarna fick vi se ett klubbrekord slaget av Liam Olsson i pojkar 11 höjdhopp. Liam tog hjälp av hemmapubliken och gled över 1,43 m. Grattis Liam!

## Svealandsmästerskapen

Samtidigt som IVM gick av stapeln i Belgrad hade vi ett gäng ungdomar som tidigt på lördag morgon satte sig på bussen mot Svealandsmästerskapen i Södertälje. Värmlandslaget hade totalt 23 deltagare varav 16 stycken var Götister. I lagtävlingen slutade Värmland på en 5e plats. Tyvärr var det denna gång få pojkar som var med i Värmlandslaget (4st i P13 och endast 1st i P14), så visst finns det fler poäng att hämta hem vid Svealandsmästerskapen utomhus till sommaren!

Av de 46 grenstarter som Götisterna ställde upp i sattes hela 21 personliga rekord! Josefine Johansson persade inte bara en gång utan tre (200m, längd och tresteg) och placerade sig dessutom 4a i F14 på både 200m och tresteg. Moa Karlsson sprang in på en fin 5e plats på 60mh (F14) och Saga Lindqvist gjorde en bra insats i 1000m-debuten (F14). Även Ella Madland (F13) sprang snabbt och tog sig till final på både 60m och 60mh.

Matilda Lindén (F14) och Siri Frisk (F13) plockade viktiga poäng i många grenar. Båda två placerade sig dessutom på en 5e plats i kula. Mira Andersson Lernman (F13) och Tuvali Åhser (F14) hoppade båda bra i stavhoppet, där Tuvali dessutom passade på att höja sitt rekord med 12cm. I längdhoppet för F13 hoppade Signe Johansson längre än hon någonsin tidigare gjort, och långt hoppade också Ellen Rinnemo i F13 tresteg.

Götakillarna passade även de på att slå sina personliga rekord. Axel Wiklund persade i höjd (P13) och Isak Grenegård hoppade för första gången över 2 meter i stav och var endast 3 cm från att ta sig vidare till final i P13 tresteg. Lisa Holmgren var också hon bara centimeter från att ta sig vidare till final, men då i F13 kula.

Nathalie Ahlstedt Wiman visade superform i F14 stav och My Olsson sprang snabbt i F13 800m. Resultaten innebar inte bara en varsin guldmedalj utan även personliga rekord och klubbrekord i respektive åldersklass. Men Astrid Leandersson var kanske den som krossade sitt gamla rekord allra mest. Förutom långa stötar i kula (PB och en 4e plats) sänkte hon sitt rekord på 800m med 12 sekunder(!), kom i mål som fyra i F13-klassen och var bara 24 hundradelar från silvermedaljen.

Om vi bortser från grymma resultat och bra uppförande på friidrottsarenan då, hur hade vi det då? Några luftmadrasser tappade luft, någon matkupong tappades bort och taklampor tändes titt som tätt under natten p.g.a. rörelsesensorer. Ändå "Bästa helgen ever!" enligt några av ungdomarna.

## IUSM i Göteborg

Under den 12-13 mars arrangerades IUSM för 15-16 åringar i friidrottens hus i Göteborg. Totalt hade Göta 14 aktiva som tillsammans gjorde 27 grenstarter. Förutom bra sammanhållning och ett härligt hejande kunde vi sammanfatta helgen med hela 17(!) personliga rekord och en bronsmedalj.

Jacob Åhman tog sig under lördagen enkelt vidare till söndagens final på 1000m i P15. Efter en snabb öppning och en tuff spurtuppgörelse slutade Jacob på en fin tredjeplats på nya personliga rekordet 2:36.50 min. Stort grattis Jacob!

Leo Blomberg visade att han tagit löpningen till en ny nivå. Trots en ömmande fot sprang han på 7,46 sek (PB med 6 hundradelar) i både försök och semifinal i P15 60m. Han följde en timme senare upp det med 7.47 sek i finalen, vilket räckte till en 5e plats.

I F15 längd hade vi fem Götister som deltog. Många pers för tjejerna och för Elin Rubertsson fattades ynka 6cm för att gå vidare till final. Även Victor Borsch (P15) slog till med personligt rekord i längdhopp.

Under den 12 mars sänkte Ali Dawood sitt gamla rekord på 400m med nästa två sekunder(!) i försöken, vilket tog honom vidare till söndagens B-final. Ali förbättrade sedan sin tid med ytterligare 38 hundradelar i finalen. Det nya personliga rekordet (53.87 sek) räckte till en 7e plats i P16.

Fredrik Jansson fick vänta länge innan det på

# Ungdomsverksamheten

lördagskvällen var dags för viktkastning för P15. Men visst var det värt att vänta på! Fredrik slog sitt gamla rekord med nästan 2 meter(!) och hade dessutom ett ännu längre kast som tyvärr hamnade lite utanför sektorn. Härligt Fredrik!

I F15 och F16 hade vi totalt 7 tjejer till start på 60 meter. Fina resultat av samtliga där bland annat Nova Rosengren (F16) slog till med ett ordentligt personligt rekord. Första gången under 9 sekunder och med marginal dessutom (8.78 sek)! Amanda Karlsson (F15) slog inte bara Pb på 60m utan även på 200m och längd.

## Marsspelen

Ett 20-tal Götister i åldrarna 8-15 år var under 26-27 mars i Örebro för att delta i säsongens sista tävling.

Som vanligt bjöds det på många fina prestationer, bland annat av stavhoppstjejerna Nathalie Wiman Ahlstedt (-08), Tuvali Åhser (-08), Mira Andersson Lernman (-09) och Hanna Mårtensson (-09). Nathalie hoppade högst av alla i F14 och både Tuvali och Mira plockade hem varsin bronsmedalj i F14 respektive F13-klassen. Nathalie passade dessutom på att höja klubbrekordet i F14 för andra helgen i rad och gled med luft till ribban över 3 meter för första gången. Härligt jobbat tjejer!

Fler Götister som tog medalj under helgen var Matilda Lindén med silver (PB) i F14 kula, Ella Madland silver på 60m (PB) och brons på 200m, Moa Karlsson silver i F14 60m häck, Josefin Johansson brons i F14 60m (PB) och Elin Rubertsson brons i F15 längd. Flera av våra yngre klubbkompisar fick också kliva upp på prispallen några gånger.

## Kraftmätningen 17 år, 2022

Den 26-27 mars avslutade våra juniorer inomhussäsongen med att vara med i lagtävlingen Kraftmätningen 17 i Sollentuna. IF Göta hade lag i tjejklassen, killklassen och mixklassen där man i ett lag ska ha med minst 3 och max 8 deltagare per kön. Vi kom till start med sju tjejer och sex killar i grenarna 60m, 800m, längd, höjd, kula och stafett.

Först ut för dagen var längdhopp för killarna och 60m för tjejerna. Låt oss börja med killarna denna gång.

Jacob Åhman ställde upp för laget och hoppade fina 4.45 m trots att han hade svårt att finna plankan. Alexander Oliver hoppade näst bäst av alla tävlande och landade på 6.40 m. Dagens utropstecken var Ali Dawood som slog till med ett nytt personligt rekord på 5.87 m trots att han missade hela plankan.

Samtidig avgjordes tjejernas 60m-lopp där vi fick se nya personliga rekord för Annie Engelbrektsson Jonsson på 9.37s och Nova Rosengren på 8,83s. Emma Hjelm och Märta Larsson sprang stabilt på 8.44s respektive 8.48 s och i A-finalen sprang Lathifa Afrah och Irma Jonhed på 8.11s respektive 8.21s efter stökigt lopp med tre omstarter. De kom 3.a och 4.a totalt på 60 m.

Tjejerna hastade sedan snabbt vidare till höjdhoppsmattorna och där bjöds det på bra hoppning trots att den ena gruppen hade rejält struligt med vilken höjd man verkligen hoppade på i början. Men, efter att det var utrett kunde vi konstatera att vi hade tre hoppare som klarade 1.45 m idag; Emma, Lathifa och Irma. För Irma ett nytt personligt rekord med 5 cm. Märta och Elina Örtqvist hoppade 1.37m denna dag.

Killarna hade samtidigt 60m och Alexander sprang på snabba 7.15s och kom trea totalt, Ali 7.49s, Nils Erixon och Jacob sprang på nya perstider 8.04s respektive 8.09s. Grymt jobbat!

Tjejerna stötte därefter kula där resultaten blev personliga rekord för Irma, Lathifa, Emma och Nova! Resultaten: Irma 10.79m, Märta 9.47m, Lathifa 9.32m, Emma 8,74m, Annie 8.47m och Nova 6.75m.

Samtidigt hoppade killarna höjdhopp där vi hade tre startande: Jacob som tog höjd efter höjd och stannade tillslut på 1.49m. Alexander hoppade stabilt och klarade 1.65m. Dagens stora utropstecken (för andra gången!) var Ali Dawood som seglade över 1.69m och ett rejält nytt pers!

I mixklassen ingick även en stafett, som gick av stapeln mitt i programmet varpå höjdhoppet fick avbrytas. Ali stannade på 1.69m då benen inte orkade hoppa efter urladdningen på stafetten.

Stafetten, 6x200m. Vår taktik var att köra på knock från start och den taktiken fungerade utmärkt! Först ut var Alexander som växlade först med stor marginal till Irma, därefter Jacob till Märta som alla

# Ungdomsverksamheten

gick ut i ledningen. Märta ställdes mot segraren på 60m och blev passerad precis på upploppet. Ali hade dock bestämt sig för att visa att formen fortsatt är god och tog över kommandot efter halva sin sträcka och växlade ut Lathifa i ledning. En ledning som hon förvaltade väl och kunde spurta hem segern för IF Göta på fina tiden 2.28.75 s en halvsekund före tvåan! Snyggt jobbat av hela laget!

Direkt efter stafetten var det dags för tjejerna att hoppa längd. Inte en helt enkel uppgift med ett maxat 200m-lopp i benen. Dock hoppade tjejerna bra där Lathifa hoppade 5.18m, Irma 5.02m, Märta 4.81m, Emma 4.70m och Nova 4.35m.

Killarna stötte kula och då vi inte har någon kulstötare i gänget gjorde de bra ifrån sig med 5 kg tung kula. Här blev resultaten Alexander 7.79m, Isak Holmgård 7.54m, Ali 7.23m, Fredrik Jansson 7.17m och Nils 6.68m.

Sista och avgörande grenen var 800m. Här ställde vi upp med fyra killar och fyra tjejer. Killarna sprang först och Alexander sprang i första heatet på fina 2.22, bra löpt av en sprinter! Näst ut var Nils som fick bra ryggar att springa och slog till med personligt rekord på 2.13.06. I finalheatet hade vi både Isak och Jacob med där Isak sprang på 2.20 med en stukad fot och fick linda foten efteråt. Snabbt gick det i finalheatet och Jacob sprang orädd bakom snabba ryggar in som totalfyra på fina nya personliga rekordet 2.01.34! Urstarkt!

För tjejerna sprang Elina först på fina 2.55. I nästa heat sprang både Irma och Märta. De bjöd på underhållning när Irma drog upp tempot och tog en liten ledning. I sista kurvan spurtade Märta ifatt och på upploppet blev det en rafflande kamp och imål skiljde 0.2s till Irmas fördel. I finalheatet sprang Lathifa ett fint, kontrollerat lopp.

När resultaten räknats samman kunde vi konstatera att tjejerna kom på en mycket fin andraplats och vann silver efter Tureberg lag 1 som slog tävlingsrekord. Killarna slutade på en fin fjärdeplats. I mixtävlingen räknas resultaten samman och vi slutade även här på andra plats efter oerhört duktiga Tureberg lag 1 som lyckade slå poängrekordet även här. Totalt slog vi 21 personliga rekord under helgen där även coachernas stämband nog sällan varit så ansträngda!

## Värmlandsserien 2022 är igång!

Den 29 maj var det dags för den första deltävlingen i Värmlandsserien 2022! En tävlingsserie som i år bestod av tre deltävlingar och som riktade sig till de yngsta friidrottarna i Värmland. Deltagarna, som är mellan 7 och 14 år, samlar poäng till sin klubb och vinnande klubb koras vid den sista deltävlingen 28/8 i Kristinehamn.

Från Göta var 45 barn anmälda och tillsammans samlade de ihop massa poäng. Några tävlade för första gången medan andra hade lite mer tävlingserfarenhet i ryggsäcken. Precis som det ska vara så bjöd dagen på tid med kompisar från både Göta och andra föreningar, bus, skratt, hejarop, fika och lite pirr i magen. Och att få åka hem med deltagarmedaljen runt halsen var pricken över i:t tyckte många.

## Världsongdomsspelen 2022

Den 16-17 juni hade vi 44 götister på plats vid Världsongdomsspelen i Göteborg. De bjöd (som vanligt) på fina prestationer, en hel del PB och fint kamratskap!

Lathifa Afrah visade superform och fick kliva upp på prispallen tre gånger(!) efter att ha sänkt sina personliga rekord i samtliga grenar hon ställde upp i. Hon inledde tävlingshelgen med ett silver på K 400m häck (61.05) och följde senare upp det med brons i F17 400m (57.02) och F17 200m (25.28). Värt att notera är att Lathifa återigen var under kvalgränsen till UEM på 400m häck. Tokigt bra!

Helgens två guld stod Carolin Näslund (K spjut, 48.03) och My Olsson (F13 600m, 1.38,69) för. Båda, med tävlingsstart 12:50 på fredagen, tog ledningen i respektive gren direkt och behöll den positionen resten av tävlingen.

På pallen hade vi också Ella Holmqvist (F17 800m, 2.14,15), Emilia Malmehed (K kula, 13.91) och Nathalie Wiman Ahlstedt (F14 höjd, 1.57) som tog varsitt silver. Dessutom PB för både Ella och Emilia. Grattis tjejer!

I resultatlistan hittar vi också några Götister på fina fjärde- och femteplatser. Alexandra Nilsson (K slägga, 54.24), Matilda Lindén (F14 kula, 10.76) Nathalie Wiman Ahlstedt (F14 stav, 2.77), My Olsson (F13 längd, 5.22) och Alexander Oliver (P17 100m, 11.12)

# Ungdomsverksamheten

tog varsin fjärdeplats. Kast-tjejerna slog också till med varsitt PB. Härligt!

Tilde Andersson sprang 300m häck i F17 och sänkte sitt PB med nästan en hel sekund! Det räckte till en fin femteplats trots att Tilde har ett år kvar i den åldersklassen. Femma blev också David Kjellén (M 1500m, 4.25), Lucas Björfelt (P14 800m, 2.14,22) och My Olsson (F13 200m, 27.17 samt F13 stav 2.77).

Vi hade också ett gäng Götister som gick vidare till finaler, bland annat Irma Jonhed (F17 längd), Emil Nilsson (M 100m), Josefine Johansson (F14 tresteg), Ella Madland (F13 60m) och Ella Högman Skager (F13 längd).

## Riksmästerskapen i OCR

Det var också Riksmästerskap i OCR-löpning (obstacle course racing) under den 16-17 juni. Mästerskapet avgjordes på en blöt bana i Torshälla utanför Eskilstuna.

Sedan ett år tillbaka har IF Göta en grupp engagerade medlemmar igång och några av dom deltog under helgens mästerskap. Lucas Jansson segrade i P/F 14-15 år! På den 3 km långa banan noterade Lucas 26.41 och segrade i sin klass. Lillebror Philip slutade 6:a på samma bana i P/F12-13 år. Philip noterade 46 minuter på den tuffa banan. Robert Huldén kom in som 3:a i M40-klassen på dryga 32 minuter. Även på den långa banan (12 km) blev det seger för Lucas, tiden 1.18.23 gav honom också en 25:e plats totalt i loppet, grymt jobbat och grattis Lucas!

## Segrare i Värmlandsserien 2022

2022 bestod Värmlandsserien av tre deltävlingar där den sista gick av stapeln i Kristinehamn den 28 augusti. Omkring 60 Götister i åldrarna 6-14 år har varit med och kämpat, hejat och samlat poäng till föreningen. Några har testat att tävla för första gången, medan andra varit mer rutinerade Värmlandsseriens-deltagare. Många poäng samlade de ihop, så många att Göta fick med sig den stora segrarpokalen hem. Grattis och härligt tävlat allihop!

## Lag-USM – Götas ungdomar slutade på 10:de plats

Den 10-11 september var IF Götas ungdomar på LAG-

USM i Huddinge. Då det var förkylningstider hade vi en hel del återbud framförallt på tjejsidan men fick ihop ett bra lag som åkte österut och gjorde en mycket fin insats.

Först ut för dagen var två kastare: Isak Holmgård i kula och Annie Engelbrektsson Jonsson i diskus. Isak springer normalt medeldistans men tog på sig att stöta kula och fick iväg kulan 8.00 m och fick med sig en poäng. Annie kastade ett nytt pers på 22.50 m och plockade även hon en poäng. Samtidigt sprang Ali Dawood 110m häck för första gången någonsin och plockade 3 poäng. Direkt efteråt gick han till stävhoppet och lyckades i sin första stävövling OCH stävträning någonsin komma över 2.18 m och plockade 1 poäng. Han blev hjälten för dagen som tog på sig två grenar han aldrig tidigare tävlat i! Ett extra tack till Emil Nilsson för excellent coachande och snabbkurs i stävhoppets gåta!

Emma Hjelm sprang 100m häck och slutade 10:a samtidigt som Alexander Oliver hoppade ett nytt pers i längdhopp på 6.38 m och placerade sig 5:a. Jacob Åhman sprang 2000 m hinder på 6.39.54 och kom in på åttonde plats, och var glad att han inte snubblat på något hinder under loppet.

Tjejerna hade en hektisk timme med 100m, spjut, höjd och tresteg direkt efter/samtidigt med varandra. Irma Jonhed sprang 100m och slutade 10:a och fick kasta sig till spjutet som började 5 min senare där hon kastade ett nytt pers på 28.05 m och placerade sig 10:a även där.

Emma Hjelm hoppade höjd samtidigt som Märta Lundström Larsson hoppade tresteg. Emma hoppade 1.45m denna dag och slutade 10:a, och Märta hoppade ett nytt pers på 10.48 m och slutade 7:a.

Alexander fick stressa direkt från längden till 200m, där han sprang ett kontrollerat lopp på 22.34 s som gav honom en andraplats. Meija Peterson stod för vår enda grenseger denna dag, på 3000 m där hon spurtade om Uppsala i sista kurvan och defilerade i mål på tiden 9.55.64.

På kastplanen pågick samtidigt killarnas släggövling där Fredrik Jansson fick kasta med en 5 kg tung slägga för första gången och gjorde det med den äran, bara en meter kortare än sitt pers med en lättare slägga tog han 10:e plats med ett kast på 27.01 m.

# Ungdomsverksamheten

Ett nytt pers stod även Lathifa Afrah för, när hon vann sitt heat på 400 m på tiden 56.54 s och slutade som totaltvåa. Mycket starkt sprunget! Nils Erixson avslutade de individuella grenarna med att springa knappt över personligt rekord på 800m och placerade sig på åttonde plats.

Avslutningsvis sprangs det stafett över 4x100m. Killarna började och efter lite strul med att ett annat lag sprungit in på vår bana vid första växeln, sprang och växlade killarna bra. I laget sprang Isak, Alexander, Jacob och Ali – de kom 11:a på tiden 47.04.

Tjejerna sprang i det första av två heat med laguppställningen Märta, Irma, Lathifa och Ida Kristiansson. Under andra sträckan sprang man upp i ledningen och denna förvaltades väl och de vann övertygande sitt heat. Tiden 44.82 s räckte till en tredjeplats totalt. Snyggt jobbat!

## Svealandsmästerskapen

Den 10-11 september var 18 götister födda 2008–2009 anmälda till Svealandsmästerskapen i Eskilstuna. Värmlandslaget bestod av totalt 43 aktiva där totalt sju föreningar fanns representerade. Ett toppengång både utanför och på arenan som tillsammans slutade på en fin 3e plats i lagtävlingen.

IF Göta åkte hem med tolv individuella pallplatser fördelat på tre guld, två silver och sju brons. Dessutom hade vi deltagande med i silverlagen i både F13 5x60m och F14 4x80m. Som vanligt sattes också flera nya personliga rekord och hjälteinsatser gjordes i grenar som ungdomarna vanligtvis inte brukar delta i, till exempel Josefine Johansson som samlade in många och viktiga poäng i F14 2000m. "Heja Värmland!" ekade över Ekängens friidrottsarena, precis som det ska vara på lagtävlingar!

Isak Grenegård slog till med dunderpers i P13 stav där han hoppade 2,67, vilket räckte till en tredjeplats. Astrid Leandersson, Mira Andersson Lernman (F13) och Nathalie Wiman Ahlstedt höjde även de sina PB i stav, vilket dessutom räckte till guld för Nathalie i F14-klassen. Tuvali Åhser (F14) hoppade kanske bättre än någonsin och var retligt nära att glida över nytt PB även hon. Tuvali fick ändå med sig en fin fjärdeplats.

Ella Högman Skager (F13) och Josefin Johansson (F14) hoppade långt i tresteg och placerade sig på fjärde-

respektive sjätteplats. Ella hoppade också långt i längden och har nu bara några få centimeter kvar till 5-metersgränsen!

Hanna Mårtensson och Siri Roman (F13) sprang båda snabbt på 200mh (PB). Men Roman nöjde sig inte med bara ett häck-PB utan sänkte också sitt rekord på 60mh med 37 hundradelar. Någon mer som sänkte sitt PB ordentligt var Mira Andersson Lernman som putsade PB't på 200m med nästan två och en halv sekund!

F14-tjejerna Matilda Linden, Moa Karlsson och Nathalie Wiman Ahlstedt kastade långt i kastgrenarna vilket räckte till brons i kula (Matilda), diskus (Moa) och slägga (Nathalie). Lisa Holmgren och Siri Frisk (F13) fixade också många poäng till Värmlandslaget genom bra resultat i både kula och slägga. I samma släggävling passade även Hanna Mårtensson på att kasta långt, vilket innebar ännu ett nytt PB.

Moa Karlsson nöjde sig inte med en tredjeplats utan sprang också snabbare än någonsin på 80mh, vilket räckte till ytterligare en bronspeng. Fler häcktjejer som sprang snabbt var de i F13-klassen där My Olsson och Nora Karlsson tog guld respektive brons på 200mh. Dessutom gick både My, Nora och Ella Madland vidare till final på 60mh och passerade mållinjen som tvåa, trea och fyra! Ella sprang också hem silvermedaljen i F13 60m och My guldmedaljen i F13 600m. Längst av alla Götister sprang Astrid Leandersson som slutade på en fin femteplats i 1500m-premiären.

## Så kommer vi att minnas 2022

Fortsatta utmaningar i pandemins spår, finfina idrottsmässiga framgångar, fantastiska ideella krafter och nya arenor som ger massor av framtidstro! Så lyder kortversionen av IF Götas 2022. Här kommer den lite längre versionen:

Efter tunga år präglade av pandemi gick vi med tillförsikt in i 2022. Tendenserna var tydliga och rapporterna goda om ett år mer likt tiden innan pandemin. Det dröjde dock ända till 9 februari innan restriktionerna helt släppte vilket gjorde att det sista Götas ungdomsspelet i Våxnäshallen fick genomföras med vissa restriktioner.

Så här i efterhand kan vi konstatera att allmänheten var klart mer försiktiga än förväntat i spåren av pandemin, och det skulle dröja innan deltagande i motionslopp och publik till konserter och sportevenemang hittade tillbaka. Det resulterade i att 2022 blev det tuffaste året hittills under pandemin – både ekonomiskt och resursmässigt på föreningens kansli.

Vi med många andra långt större förväntningar på återhämtningstakten beträffande motionsloppen, vilket återspeglades i föreningens budget. När vi summerade deltagarantalet på Våruset kunde vi konstatera en uppfyllandegrad mot 2019 på endast dryga 50 %, våra förväntningar var 80%. Att vi ändå var bäst i landet var en klen tröst.

Under våren presenterade jag ett "worst case scenario" för styrelsen med slutsatsen att föreningen skulle kunna behöva investera en stor del av det upparbetade kapitalet om trenden inte tydligt ändras under året. För verksamhetens skull är jag glad att vi hade möjlighet att göra den investeringen, och summerar vi pandemin har föreningen kommit ur de svåra åren relativt lindrigt ändå. Under året hittade fler och fler tillbaka till våra aktiviteter och arrangemang. Blodomloppet hade en uppfyllandegrad på drygt 70 % och året avslutades med deltagarrekor på Energiruset.

Alla arrangemang har genomförts på ett mycket bra sätt under året, men med mindre resurs på kansliet har det varit en stor utmaning och ställt höga krav på den ideella kraften. Så tack till er,

alla medlemmar som ställt upp och kämpat under 2022, alla era timmar är ovärderliga!

Det blir också tydligt 2022 hur viktiga motionsloppen är för föreningens verksamhet.

Det känns bra i magen att vi valde en väg med oförminskad satsning på idrotten och valde att investera kapital i 2022. En svår avvägning men om vi summerar pandemin ekonomiskt så känns läget ändå under kontroll. Föreningens upparbetade kapital har varit en trygghet de senaste åren, tacka motionsloppen för det.

Idrottsligt har föreningen presterat mycket bra på flera nivåer. Bara det faktum att vi skickade två aktiva till junior-VM i Cali, Colombia, är ett bra facit. Att sedan Lova Perman krigade om en finalplats på 800 meter var grymt. Lova som redan inomhus gjorde stora framsteg med svenskt juniorrekord på 800 meter. Och att Hanna Karlsson slog igenom riktigt på allvar var mäktigt att följa. Ett historiskt JVM-silver för föreningen och ett väldigt positivt medialt genombrott!

Henriks dubbelseger på Finnkampen gav indikationer på att en skadefri Henrik kommer att kunna skriva historia framöver och kul att vi genom Henrik och Jonas fanns med och krigade på EM i München. Jonas som är helt ny på maraton, och kvalade via distriktsrekord i Hamburg, presterade oerhört bra i de tuffa förhållandena i södra Tyskland.

Tre guld på stafett-SM av våra seniorlag är historiskt bra. Tjejerna tog storslam med seger 3 av 4 distanser. Grymt häftig helg!

Vi har ett enormt starkt damlag just nu, men det är små marginaler på ett lag-SM. I en på pappret jämn uppgörelse slutade tjejerna nu 4a efter lite stolpe ut. Revansch kommande år! Herrlaget gjorde ytterligare ett försök att kvala till finalen, men fick se sig slagna nere i Jönköping i mitten av maj.

Elitbredden förstärks av Sören Perssons deltagande på veteran-VM i Tammerfors.

# Elitverksamheten

Här går jag inte ens in på alla fantastiska prestationer kopplat till våra SM, så ni förstår att det finns massor med bra insatser att uppmärksamma. Ta exempelvis Carro Näslund som försvarade sitt SM-guld i spjut vid tävlingarna i Norrköping. Under året har föreningen haft 14 aktiva i landslaget samt en start vid EM i OCR!

Jag är oerhört imponerad över alla våra aktiva och deras agerande i olika sammanhang. Ni är väldigt fina ambassadörer och representanter för vår förening.

Den nya distriktsorganisationen börjar sätta sig i Södra Svealand och vi har varit lyckligt lottade och haft Anna Bengtsson ansvarig i distriktet. Utbildningsutbudet har varit stort och det känns som att de mindre föreningarna har fått en nytändning i och med en resurs att ta hjälp av.

Ungdomsverksamheten mår bra i föreningen och under pandemiåren ökade vi antalet ledare i våra ungdomsgrupper. Det gör att vi nu har en bra stabilitet i de flesta grupperna i alla åldrar vilket borgar för kontinuitet och bra verksamhet för alla våra barn och ungdomar.

Arbetet med Spring med IF Göta har gett resultat och under våren lockade gruppen många deltagare som en följd av många engagerade ledare.

Tack till alla er ledare för ert outtröttliga och ovärderliga engagemang! Vi ska fortsätta jobba för att alla som vill ska få prova friidrott i vår förening! Med en utvecklande, utmanande och välkomnande verksamhet och med nästan 100 ideellt engagerade ledare har vi goda förutsättningar att lyckas!

Processen med nya idrottsarenor i Karlstad startades 2008. Då var jag själv och Stephan Hammar på ett första möte med kommunen och berörda föreningar. I samband med det fick vi föreningar i uppdrag att se över krav och önskemål för framtida anläggningar. Alltsedan det mötet har vi varit aktiva i arenafrågan med olika hög intensitet. En lång och viktig resa, som kräver sin egen text, men som vi nu äntligen fick avsluta under 2022 när Eva Lisa Holtz arena invigdes. Stadens nya friidrottsanläggning för inomhusfriidrott och IF Götas nya hemvist. Den

13 april 2022 invigdes arenan med cirka 800 medlemmar på plats, en oförglömlig och historisk kväll!

I skrivande stund har arenan också fått sitt elddop och internationella premiär i och med Nordenkampen, och vi längtar nu till 5 juli då Sola arena får göra samma debut.

Än så länge har de nya arenorna inte inneburit någon anstormning av nya unga friidrottare även om vi ser en klar ökning i fler som provar friidrott och inflyttningen av äldre aktiva, som vill kombinera universitetsstudier och friidrott, ökar. Nyttillskotten av nya medlemmar i form av Irene Ekelund, Sara Forssell och Rikard Throgen Hedin bekräftar ovan.

Med andra ord finns en enorm potential på bred front framåt för föreningen! Med stort engagemang hos medlemmarna kan vi fortsätta resan och lyftet mot 2026!

Nedan kommer en redogörelse för idrottsliga framfarten 2022:

## *Inomhussäsongen*

15-16 JANUARI 2022

### **Lyckad helg för IF Göta – Comeback för Jarder**

Många av Götas aktiva gjorde under den 15-16 januari säsongsdebut på Örebro Indoor Games, vissa sin första tävling i en helt ny åldersklass.

Det största utropstecknet stod Emilia Kjellberg för när hon i kvinnornas 60 m final korsade mållinjen på tiden 7.55 s. En otroligt bra tid och nivå som Emilia jagat under en längre period. Snabbheten bäddade även för långa hopp i längden där hon vann på fina 6.12 m.

På de lite längre sprintgrenarna såg vi träningskompisarna Hanna Karlsson och Lova Perman. Hanna slog nytt PB på 200 m med tiden 24.60 s, vilket betydde en fin silverpeng. Bakom henne, i samma lopp, slutade Lova med tiden 25.45 s. Lovas bästa gren är som känt 400 m där hon visade vart skåpet skall stå med tiden 55.25 s, ett nytt PB och bara några tusendelar från segern i loppet.

Ella Holmqvist, född -05, visade fin form på kvinnornas 800 m där hon slog ett nytt PB med tiden 2:14.67 s. Det fina loppet ledde också ända fram till en guldmedalj. Grymt jobbat!

Erica Jarder har haft en längre period borta från friidrott, men under helgens tävlingar kunde vi åter igen skymta henne på banan. Hon valde att endast springa ett 60-lopp, varifrån hon fick med sig tiden 7.74 s. Härligt att ha Erica tillbaka igen!

Henrik Larsson är nu "fit for fight" på riktigt och inledde inomhussäsongen med att enkelt ta sig vidare till final, för att sedan plocka hem en guldmedalj på den fina tiden 6.73 s. En ypperlig säsonsdebut som lovar gott för framtiden.

22-23 JANUARI 2022

## Fenomenala tider och långa hopp i Växjö

De snabba banorna i Växjö tillsammans med en god form bjuder nästan alltid på goda resultat, och det blev en kavalkad av nya personliga rekord för våra götister på Växjö Quality Hotel Games. Några av tävlingens absoluta toppresultat stod Hanna Karlsson och Lova Perman för. Tjejerna tävlade tillsammans på K 400 m där Lova knep ett silver på nytt PB 54.91 s och där träningskollegan Hanna, även hon, slog till med ett PB med tiden 54.40 s.

Det magiska loppet av Hanna resulterade i ett guld, ett tävlingsrekord och en förstaplats på den svenska årsbästa listan. Noterbart är även att hennes tid endast är några hundradelar från den bästa svenska noteringen av en junior inomhus, den tiden är satt av Moa Hjelm!

På den dubbla distansen stod även Lova Perman för ett otroligt fint lopp där hon med tiden 2:06.32 kunde springa hem ett guld och ett nytt tävlingsrekord. Tiden är inte bara den snabbaste som har noterats inomhus denna säsong, den utmanar även den svenska bästanoteringen inomhus för juniorer som endast ligger 0,9 s bort.

Emilia Kjellberg hoppade under tävlingen långt, och kunde denna helg följa upp detta med att hoppa ännu lite längre. Formen verkar vara på uppåtgående och Emilia kunde hoppa till sig en andraplats med resultatet 6.26 m, endast 4

cm bakom segrande Tilde Johansson. Den fina hoppningen två helger i rad visar på att Emilia har en mycket hög kapacitet och bäddar för fler fina tävlingar framöver.

Alexander Oliver slog redan på försöken på P17 60 m ett nytt PB med tiden 7.09 s. Väl i finalen kunde han springa hem ett silver, en hundradel långsammare än i försöket. Alexander ställde även upp i längdhopp där han kunde plocka hem ett brons med resultatet 6.44 m.

Övriga goda resultat under helgens tävlingar stod Lovisa Ellström för när hon vann kvinnornas C-final på 400 m med det nya personliga rekordet 57.22 s. Tillsammans med Lova sprang hon även 800 m, även här slog hon till med ett nytt PB på 2:13.91 och kunde glädjas åt en fin fjärdeplats. Irma Jonhed sprang 200 m i kvinnornas B-final där hon kunde korsa mållinjen med tiden 26.52 s och Emilia Malmehed stötte hem ett brons i kula med resultatet 13.23 m.

5-6 FEBRUARI 2022

## Snabba tider för Götas damer

Vi är mitt uppe i inomhussäsongen och IF Göta fortsätter skörda nya framgångar. På Göteborg inomhus var det framför allt Ella Holmqvist som stack ut när hon på K 800 m B-final slog ett nytt PB med tiden 2:12.85. Ella, född -05, har tagit stora kliv det senaste året och börjar trots sin unga ålder utmana löpare i seniorklassen. Grattis till pers Ella! I samma lopp sprang även Lovisa Ellström som kunde korsa mållinjen på 2:13.01, även detta ett nytt personbästa. Grymt jobbat Lovisa! De två Göta-tjejerna har verkligen ett gott utbyte av varandra i jakten på snabba tider.

I K 800 m A-final fick vi se Lova Perman göra ytterligare ett starkt lopp där hon sprang hem segern på tiden 2:06.15. Tiden är något långsammare än hennes en vecka gamla PB, men ändå halvsekunden snabbare än vad svenska statistiktvaan noterat i vinter(!).

Lathifa Afrah visade stabilitet på K 400 m A-final där hon slutade på en andraplats. Tiden skrevs till 58.15 s, ett stabilt lopp som lovar gott inför kommande tävlingar.

Ytterligare ett PB stod Annie Engelbrektsson Jonsson för när hon i F17 kula noterade 8,86 m, och Nathalie Wiman Ahlstedt slog också hon ett PB när hon med tiden 8.67 s tog sig vidare till final på 60 m för F14. Väl i finalen slutade hon på en sjätteplats på 8.79 s. Även i höjdhopp blev det PB för Nathalie där hon seglade över 1.63 m. Härligt jobbat!

Inom övriga hoppgrenar tävlade Ida Hansen i K längdhopp. Hon noterade 5.36 m där hon slutade femma.

På Mondo Indoor Games jagade Kaiza Karlén formen i K längd. Hon presterade en jämn serie med fem hopp över sex meter, där det längsta mätte 6.25 m. Likt Götas Ungdomsspel fick hon se sig slagen av Karolina Svensson, denna gång med ynka två centimeter. Kaiza visar på en hög lägstanivå vilket kommer ge betalt längre fram i säsongen.

13 FEBRUARI 2022

## Nordenkampen

Den 13 februari skulle Nordenkampen avgöras i Uppsala och den svenska truppen som presenterades så var inte mindre än tre Götister. Henrik Larsson på 60m på herrarnas sida. På damerna har vi Lova Perman på 800m, Hanna Karlsson är uttagen till 400m men har tyvärr lämnat återbud pga fotbekymmer. Men Hanna ställer in målet längre fram och kommer tillbaka!

Tävlingen sändes på så då sitter vi bänkade och hejar på Sverige och lite extra på våra Götister!

## Nytt juniorrekord av Lova!

Så kom det resultat som Lova Perman har haft i sikte under hela inomhussäsongen. Under helgens tävlingar på Nordenkampen i Uppsala slog hon ett nytt svenskt juniorrekord på 800 m. Den noterade tiden 2:04.38 var över en sekund bättre än det tidigare rekordet från 2018!

Loppet blev en perfekt resa för Lova som från start tog hjälp av farthållaren (träningsskompisen Tyra Landin) för att sedan ta rygg på den meriterade finska löperskan Sara Kuivisto. Förväntningarna var

att finskan skulle dra ifrån ordentligt, men luckan bak till Lova blev inte så stor som man förutspått. Lova hängde på bra och pressade sin motståndare in över mållinjen. Draghjälpen gav henne en chans att visa sin verkliga kapacitet – ett efterlängtat lopp vilket syntes på glädjen hon utstrålade efter målgång.

Lova har redan meriter på seniornivå och det är lätt att glömma bort att hon faktiskt är född så sent som 2003. Att kunna gå in på ett seniormästerskap och prestera på det sättet hon gör är starkt och imponerande. Stort grattis Lova!

12-13 FEBRUARI 2022

## Kils inomhusspel

Kaiza Karlén fortsatte att hoppa sig längre och längre in i säsongen med längre och längre resultat. Den 12-13 februari vann hon K längd på det nya årsbästat 6,33 m, med mersmak endast sju cm från det personliga rekordet, vilket också är banrekord i Växnäshallen. Kaiza satsar nu vidare mot ISM i Växjö där det kommer vara ett riktigt getingbo mellan 6,30 – 6,50 m.

Kulstötterskan Emilia Malmehed har haft en lysande inledning på säsongen där hon slagit personligt rekord två gånger. På Kils inomhusspel kunde hon stöta till sig en seger med resultatet 13,95 m. Emilia har under vintern samlat på sig sex tävlingar med fina resultat, en stabil grund som inom en snar framtid säkerligen kommer ge fler personliga rekord.

19-20 FEBRUARI 2022

## Raka Spåret

Under den 19-20 februari befann sig ett gäng Götister i Sätrahallen och i Sollentunas Friidrottshall för att delta i Raka Spåret.

Bland annat visade Irma Jonhed, Emma Hjelm, Hannah Hedström och Ida Kristiansson att formen är god och passade alla fyra på att sänka sina personliga rekord i F17 60m häck. Alexander Oliver var först över mållinjen i M 200m och sänkte även han sitt PB. Dessutom visade Alexandra Nilsson att hon börjar bli varm i Göta-kläderna och slog sitt PB

i vikt för tredje gången på tre veckor!

25-27 FEBRUARI 2022

## ISM i Växjö

Vid tävlingar i Växjös Telekonsult Arena blir det alltid bra resultat. De hårda banorna skapar förutsättningar för snabba tider och höga/långa hopp. Göta ställde upp med en trupp på 11 aktiva vilket resulterade i tre medaljer och många fina resultat.

Den första medaljen för helgen bärgade Lova Perman på K 800 m. Lova som haft en lysande inomhussäsong, med flera personliga rekord och svenskt juniorrekord, fick en fin resa genom hela loppet där hon kunde ligga i rygg på favoriten Hanna Hermansson. Med ett starkt sistavarv korsade Perman mållinjen som tvåa med tiden 2:06,96, mindre än en sekund bakom Turebergslöperskan. På tre ISM-startar har hon nu tagit två medaljer. Silvret i Växjö är hennes bästa placering på ett inomhusmästerskap (hittills).

Nästa medalj stod Kaiza Karlén för i K längdhopp. Tävligen kom att bli den beddmässigt bästa ISM-tävlingen genom tiderna där storfavoriten Khaddi Sagnia vann på 6,69 m följt av Kaiza på det nya personliga rekordet 6,47 m. Silvret är hennes tredje SM-medalj inomhus och med det fina resultatet seglar hon upp på en sjundeplats genom tiderna på sverigebästalistan. Hennes tidigare PB fick sig en putsning två gånger, först med ett hopp på 6,41 m och sedan med ytterligare sex cm i den avslutande omgången.

Henrik Larsson har under vintern visat en ny nivå med många snabba lopp. Efter att enkelt tagit sig vidare till final var förväntningarna höga på nya snabba tider. Placeringsmässigt var det inget snack om vem som var den snabbaste löparen för dagen. Henke accelererade fint ut från startblocken och kunde korsa mållinjen med betryggande avstånd till resterande fältet. Tiden skrevs till det nya tävlingsrekordet och personliga rekordet 6,60 s. Ännu ett guld till samlingen och även ett IVM-kval till Belgrad som går av stapeln om dryga tre veckor. Ett mäktigt lopp av Henke!

Hanna Karlsson tog sig under fredagen till final på

400 meter. Finalen var på pappret mycket jämn och när löparna skulle gå in på gemensam bana bekräftades det förutspådda. Tyvärr, för Hannas del, blev det stökigt och Hanna blev knuffad helt ur spår och loppet var kört. Mycket tråkigt för Hanna som såg ut att gå in först på gemensam bana om detta inte inträffat. Även mycket tråkigt utifrån att hon annars verkligen hade varit med och krigat om ädlaste valör. Nya tag och revansch nästa helg!

Olivia Weslien tog sig till final på 1500 meter i vilken hon gick en stenhård fight om bronset i en klunga bakom en Turebergslöpare. Olivia krigade otroligt bra och avslutade snabbt och tog en finfin 5e plats i finalen. En meriterande placering i ett stenhårt startfält. Kul Olivia!

Melker Gustavsson gjorde säsonsdebut och samtidigt debut i senior-SM sammanhang. Melker tävlade bra där han gjorde 6,99 m och gick till final där han slutade på 7e plats. Bra jobbat Melker och kul inför kommande helgs junior-SM.

Alexandra Nilsson slog personligt rekord i vikt med 16.23 m och slutade 13e i en grym final. Amanda Fridberg noterade i samma tävling nästpers med 16.29 m på en 12e plats. Lovisa Ellström sprang 800 meter men tillbaka efter sjukdom blev det för tidigt så Lovisa valde att bryta efter 600 meter. Lathifa Afrah debuterade i senior-SM och noterade 59.10 s i försöken på 400 meter. Ett bra lopp av unga Lathifa som tar med sig mycket erfarenhet in i framtiden. Emilia Malmehed stötte kula där hon slutade på en 10e plats med resultatet 13,39 m efter bekymmer med en hal ring. Emilia tar även hon revansch kommande helg!

## Minna i USA och Carro i Växjö

Minna i USA

På andra sidan Atlanten är collegesäsongen i full gång. Minna Svärd sprang 400 m på 56,09 s, ett lopp där hon slutade trea. I stavhoppstävlingens tuffa höjningsschema tog sig hon över 3,85 m, endast 8 cm från hennes personliga rekord. Minna gjorde även en stark sista sträcka för sitt lag på 4x400 m vilket resulterade i en total tid på 3.46,38. Härligt jobbat Minna!

Carro kastade långt inomhus

På en kasttävling inomhus i Växjö mötte Carolin Näslund internationellt motstånd. Tävlningen blev en jämn tillställning där Carro blev trea och kunde slå sig in mellan fyra kastare från Storbritannien. Trots att det fortfarande är träningsäsong för de flesta kastare kunde ändå götakasterskan få till ett resultat på 47,68 m, ett mått som lovar gott inför sommaren.

5-6 MARS 2022

## 7 medaljer i starkt junior-SM

Under den gångna helgen avgjordes junior-SM i friidrott i Skellefteå. Staden fick under förra året en nya inomhushall och därför fick Florahallen och Skellefteå AIK stå som värdar för årets stora inomhustävling för landets bästa friidrottsjuniorer.

Götas tripp bestod av 15 aktiva och det blev en lyckad helg med flera bra placeringar och 7 medaljer.

Det blev guld i K22 kula när Emilia Malmehed stötte hem segern med 14.12. En stabil seger för Emilia! Guld blev det också för Lova Perman på 400 meter efter stark löpning och nytt personligt rekord med 54.74. Grymt lopp av Lova! I samma lopp spurtade Hanna Karlsson oerhört starkt sista 100 meterna och kom in på 54.96 vilket räckte till silver! Lovisa Ellström sprang en bra final i K22 400 meter och slutade trea på en tid nära det personliga rekordet, 57.22 blev det denna gång för bronset. Lathifa Afrah fullbordade den starka kvartmilshelgen för föreningen när hon blev tvåa på distansen i F17. Med tiden 57.90 var Lathifa klar tvåa med knappa sekunder till guldet. Ella Holmqvist sprang också 400 meter i F17 och i försöken sprang hon nära det personliga rekordet när hon klockades för 60.11.

Lathifa gjorde under söndagen också en fantastisk längdtävling där hon presterade personligt rekord med fina 5.56 vilket gav en bronsmedalj i en oerhört tigt tävling. Irma Jonhed slutade 7:a i samma tävling med 5.37. I Irmas serie fanns hopp som lovade mer. Irma sprang också 60 meter på 8.11 och 60 meter häck på nästpersen 9.12 vilket gav en bra femteplats. Märtha Larsson och

Emma Hjelm hoppade också längd och noterade 4.90 respektive 4.88. Märtha slog personligt rekord i tresteg med 10.62 vilket räckte till en fin sjundeplats i F17. Emma körde också höjd och tog 1.45 och 60 meter häck där det blev ett misslyckat lopp i försöken.

Alexander Oliver hoppade längd i P17 och slog till med nytt personligt rekord 6.77 vilket gav en meriterande andraplats och silver. Alexander var också närmast medalj när han sprang personligt rekord med 7.08 på 60 meter och missade pallen med 1 hundradel. En bra helg för Alex som fortfarande, i jämförelse med sina lagkamrater, är lite av en nybörjare på friidrott.

Alexandra Nilsson och Amanda Fridberg startade i K22 viktkastning. För Alexandra blev det inte lika långt som i de senaste tävlingarna. Nu blev det 15.45 och en sjätteplats. För Amanda var det riktigt nära medalj med 16.00 gav en fjärdeplats, 17 centimeter från bronset. Maja Karlsson hoppade tresteg i K22 och slutade 7:a med 10.36 några decimeter från personliga rekordet.

Melker Gustavsson gjorde återigen en fin längdtävling. Nu blev det 6.95 i M22 och en sjätteplats. Melker hoppade långt i den femte omgången men tyvärr blev det ett millimeterövertramp. Anna Back Nilsson startade i K22 60 meter häck men hade tyvärr flera islag med ett rejält i tredje häcken vilket förstörde Annas chanser till personligt rekord. 08 MARS 2022

## Henrik klar för inne-VM

Nästa helg avgörs inomhus-VM i Belgrad i Serbien. Igår blev det officiellt att vår sprinter Henrik Larsson är klar för start i mästerskapet! Efter 6.60, personligt rekord och endast 2 hundradelar från svenskt rekord, vid SM i Växjö fick Henrik klartecken att ingå i truppen. Henrik har stor mästerskapsvana efter guld och silver på junior-EM. Detta blir dock debut i seniorsammanhang när det kommer till internationella mästerskap och det sker alltså direkt efter att Henrik lämnar junioråldern och gör sitt första år som senior.

# Elitverksamheten

12-13 MARS 2022

## **Fortsatt stark Minna, Europacupen i kast och återbud av Henrik**

I Pittsburg tävlade under helgen Minna Svärd som under inomhussäsongen visat storform. På den överlänga (300 m) och odoserade banan kunde hon korsa mållinjen som tvåa i K 400 m B-final på tiden 54,52 s, för att vidare ta en sjundeplats i K stavhopp på resultatet 3,95 m. På stafetten 4x400 m kunde hennes lag, Texas A&M, plocka hem en andraplats, i ett lopp där Minna gjorde en stark sistasträcka. Härligt jobbat Minna!

Utomhussäsongens allra första kasttävling sker allt som oftast i staden Leiria i Portugal. Här möts kastare i världsklass för att känna på formen inför sommarens intensiva tävlingsschema. På plats fanns IF Götas kulstöterska Emilia Malmehed som under vintern slagit flera personliga rekord, som längst 14,31 m. Helgens tävling blev inte som Emilia tänkt sig med fem kryss i protokollet följt av en stöt på 12,80 m. Oavsett resultat är tävlingen i Leiria en chans att samla erfarenhet inför framtiden. Sommaren kommer bli grym!

Henrik Larsson kom under tisdagen med det tråkiga beskedet att han inte kommer delta på IVM i Belgrad kommande helg. En känning i baksida lår stoppar honom från att kunna göra sig själv rättvisa. Henke som under vintern visat strålande form tar helt enkelt det säkra före det osäkra och siktar mot sommarens mästerskap. Vi håller tummarna för en snabb återhämtning!

26-27 MARS 2022

## **Många Götaveteraner på IVSM**

Under den sista helgen i mars den 26-27 reste sju veterangötister till Västerås för att tävla i IVSM. En stor trupp jämfört med förra årets fyra aktiva, med förhoppningar om fina resultat och placeringar.

Linda Take är en löperska att lita på under SM-tävlingar. Under helgens tävlingar plockade hon hem ett guld på K45 3000 m med tiden 11:28,37 s. Segermarginalen till tvåan i loppet skrevs till hela 17 sekunder.

På K50 60 m tävlade Margaretha Folke som kunde

korsa mållinjen med tiden 11,05 s. Tyvärr räckte inte detta för vidare avancemang denna gång.

Med ett nytt personligt rekord kunde Christoffer Skantz i M35 1500 m spurta hem ett glädjande guld. Tiden skrevs till fina 4.25,52 s, ett resultat som står sig mycket bra jämfört med tidigare års segertider.

I klassen M35 sprang Christoffer Thalén 800 m i ett hårt motstånd. Christoffer presterade på högsta individuella nivå och slutade åtta på det nya personliga rekordet 2.25,31 s.

På de lite kortare distanserna, i klassen M45, tävlade Magnus Thorstensson flitigt. Magnus slutade trea på 60 m häck med ett nytt PB på 10,29 s. Fortsättningsvis slutade han även sju på 200 m efter att ha vunnit C-finalen på nya PB-tiden 26,69 s, och avslutningsvis slutade han även femma på 400 m, även här med ett nytt PB med tiden 59,57 s. Magnus ställde även upp i kulstötning och vikt i vilka grenar han slutade sju respektive femma med resultaten 9,72 m (PB 7,26 kg) och 8,89 m (15,88 kg). I samma klass men på 800 m slutade Karl-Martin Nordling sexa med tiden 2.12,28 s.

Kent Nordgren sprang både 60 m och hoppade längdhopp i M60. Med tiden 9,80 s kom han fyra och med längden 4,13 m slutade Kent på en tredjeplats.

Hela 137 klubbar deltog på IVSM i Västerås. Götas fina prestationer gjorde att klubben, efter 245 avverkade grenar, slutade på en 23:e plats i helgens lagtävling.

Utomhussäsongen:

26-27 FEBRUARI 2022

## **Minna igång i USA**

Minna Svärd befinner sig i USA och studerar och tränar på universitet i Commerce, Texas. Den 26-27 mars blev lyckad för Minna när hon tävlade på Lone Star Conference Championships i Lubbock, Texas. Det blev tre guldmedaljer och väldigt bra resultat!

Eller vad sägs om:

Nytt personligt rekord på 400m 54.30.

# Elitverksamheten

Nytt personligt rekord i stav med 4.05, ett resultat som också är klubbrekord och rekord för Värmland!

Deltog i skolans 4x400m-lag som tog guld.

Insatserna under tävlingen gör att Minna kvalat in till NCAA mästerskapen 12-13 mars vilket blir nästa tävling. Grymt jobbat Minna!

Niklas Wassberg var också i elden under helgen och noterade finfina 32.35 som sexa på Startmilen i Örebro. Bra jobbat Niklas!

24 APRIL 2022

## Klubbrekord och EM-kval av Leandersson

Under den 24 april gjorde Jonas Leandersson årsdebut i maraton när Hamburg Maraton avgjordes. Jonas stod för ett imponerande lopp när han kom i mål på 2.13.58. Tiden betyder klubbrekord, rekord för Värmland och klarad kvalgräns till EM! Detta gjordes i ett blåsig Hamburg och med en andra halva som var 16 sekunder snabbare än den första!

15 MAJ 2022

## Lag-SM kval

Söndagen den 15 maj befann sig Götas herrlag i Jönköping för att kvala till finalen i lag-SM. Som vanligt var det tuffa förutsättningar innan. Det är seger i respektive grupp som gäller. I år var herrarna placerade i den södra gruppen med Växjö och Mölndal som största konkurrenter men där Högby och Linköping utmanade. På pappret fanns en god chans för final så det var ett förväntansfullt gäng som åkte mot Jönköping. På pappret saknades ändå Henrik Larsson, Oliver Ellström och Jonas Leandersson av olika anledningar och trots det fanns god chans till seger.

Grabbarna på plats gjorde en gedigen insats och helt enligt kalkyl, problemet för Göta denna gång var att Mölndal presterade bättre än väntat. Det hela slutade därför med seger för Mölndal med ynka 3 poäng. Det innebär att tjejerna även i år får åka till finalen den 21 juni utan herrlaget. En bra laginsats räckte alltså inte men det fanns mycket

att glädjas över på individuell nivå i Götalaget. Vi gör några nedslag och sedan finns fullständiga resultat nedan.

Blott 15-åriga Jakob Åhman gjorde sitt livs 800 meterslopp och persade med 5 sekunder och noterade karriärens första lopp under 2 min med 1.58. Löparkompisen Nils Erixon persade med 9 sekunder på 1500 meter. Även Niklas Wassberg slog personligt rekord på 5000 meter med 15.38. Där fanns mer då Niklas sololöpte i princip hela sträckan som klar tvåa i loppet. Fjärde löpare David Kjellén persade också efter 10.18 på hinder, även han tvåa. Melker Gustavsson sprang in som tvåa på 400 meter häck, en gren som han normalt inte gör, tack Melker för en kanoninsats utanför komfortzon. Oscar Vestlund stod för en stabil dubbling med seger i slägga och en andraplats i diskus.

MAJ 2022

## Liten sammanfattning och stafett-SM till helgen

Det händer mycket just nu i säsongsupptakten. Minna Svärd fortsätter att övertyga borta i USA och häromdagen noterade Minna ett snyggt personligt rekord över 400 meter häck när hon noterade 57.40. Med det är Minna Sverigeetta. Nu är det endast NCAA-finalen kvar för Minna denna USA-säsong så vi säger lycka till kommande helg och sedan välkommen hem!

Hanna Karlsson har blivit uttagen till Svensk Friidrott nya satsning på unga talanger. Satsningen går under namnet "Olympisk offensiv", leds av Carolina och Patrik Klüft och startades igång med ett läger i Monte Negro under senaste månadsskiftet.

28-29 MAJ 2022

## STAFETT-SM

325, 326, 327 and counting! Succé på stafett-SM!

Den gångna helgen avgjordes stafett-SM på Slottsskogsvallen i Göteborg. Det blev en succé för föreningen med 4 medaljer på 9 starter!

De tre gulden var nummer 325, 326 och 327 i

föreningens historia!

Lördag:

Ett härligt gäng med götister drog sig iväg till stafett-SM och på lördagen inleddes helgen för Göta med F17 och P17 1000m stafett. Båda lagen sprang sina försöksheat runt lunch och kvalificerade sig vidare till finalheaten som gick några timmar senare på lördagen. F17 laget som bestod av Ida Kristiansson-06, Irma Jonhed-05, Lathifa Afrah-05, och Ella Holmqvist-05, sprang hem ett SM-silver på tiden 2:16.29, bara 64 hundra delar ifrån första placering. Grym insats tjejer! Strax efter tjejerna var det P17 lagets tur att ställa sig på banan igen. Leo Blomberg-07, Alexander Oliver-05, Ali Dawood-06 och Jacob Åhman-07, sprang in på tiden 2:03.65, vilket var någon tiondel snabbare än deras försöks tid, samt en femte plats i totalen.

Lovisa Ellström-00, Olivia Weslien-97, Ella Holmqvist-05, och Lova Perman-03, inledde sin fullspäckade helg med K 4x800m där tjejerna gjorde en kanon insats. Med fina stafett sträckor och högljudd hejklack sprang laget in på 8:57.20. Det resulterade i SM-GULD och nio sekunder snabbare än andra platsen.

Söndag:

Söndagen på stafett-SM bjöd på ett fullt schema för götisterna och dagen började med F15 4x80m försök där Lorna Gibson-07, Aliz Halász-07, Amanda Karlsson-07 och Elin Rubertsson-07 sprang i mål på tiden 44.80.

Därefter var det F17 4x100m försök som stod näst på tur. Laget bestod av Märta Lundström Larsson-05, Ida Kristiansson-06, Tilde Andersson-06, och Irma Jonhed-05 och tjejerna kvalade sig vidare till finalen efter att springa i mål som tvåa i sitt försöks heat. Finalen avgjordes senare på lördagen och F17 lagets tid stannade på 49.35, vilket räckte till en fjärdeplats och sluttiden var även bättre än försökstiden som de sprang samma dag. I ungefär samma veva sprang P17 både försök och final på samma distans, 4x100m. Leo Blomberg-07, Alexander Oliver-05, Jacob Åhman-07, och Ali Dawood-06 sprang hem sjunde platsen på tiden 44.91 och även deras tid var

snabbare än deras försökslopp som gick på 45.04.

Efter de kortare distanserna så var det dags att gå upp mot de lite längre distanserna, och nästa stafett som stod på tur var P17 3x800m. Nils Erixsson-05, Isak Holmgård-05 och Fredrik Förland Welander-05 sprang in laget på 6:51.38 och tog hem en 11:e plats.

Göta som förra året tog silver i distansen K 4x400m kom i år tillbaka med sikte på den högsta pallplatsen. Lovisa Ellström-00, Lova Perman-03, Lathifa Afrah-05 och Hanna Karlsson-03 som alla redan deltagit i olika stafetter, gjorde upp årets 4x400m stafett lag. Inte nog med att tjejerna sprang hem SM-GULD på distansen, de hade runt 3.5 sekunders marginal till silverplatsen!

Sista loppet för årets upplaga av stafett-SM avslutades på bästa sätt! Wilma Karlsson-03, Meija Peterson-05 och Olivia Weslien-97 sprang hem ett överlägset SM-GULD i K 3x1500m. Klockan stannade på 14:02.14 som var hela 12 sekunder snabbare än silverplatsen.

03 JUNI 2022

## Lova och Minna är i full gång

Lova Perman fortsätter att imponera som tidigare år med grymma prestationer. I år har hon redan slagit sitt gamla personliga rekord på 800m som tidigare var 2:06.12. Hennes nuvarande personbästa är 2:05.08 vilket hon sprang i Finland på Lahti GP, hon tog även med sig en imponerande tredjeplats. Finlandstävlingar verkar ha blivit Lovas grej när hon än en gång drog sig iväg till grannlandet för att springa 800m. 2:05.68 stannade klockan på, bara 6 tiondelar ifrån sitt nysatta personliga rekord.

Minna avslutade sin amerikanska friidrottsäsong på NCAA division 2 skolmästerskapet där hon efter dag ett kvalade sig vidare till final på 400mh häck. Dag två var det 4x400m stafett på schemat där tjejerna tillsammans tog sig vidare till finalen med tredje snabbaste tid. Tredje och sista dagen inledde Minna med stavhopp. Hon hoppade 4.05 vilket är tangerat personbästa och räckte till en 9onde plats. 400mh blev den stora succén för Minna denna helgen när hon sprang in på tiden

57.33 och tog hem vinsten! Tiden var ett nytt personligt rekord, skolrekord och även Conference rekord. 1.5h senare sprang hon även in sista sträckan på stafetten där tjejerna tog hem bronset, Minnas sträcktid stannade på 53.13.

4-5 JUNI 2022

## Många tävlingar nu

Denna helg tävlade götister på tre olika tävlingar med fina resultat och placeringar. Kastarna begav sig iväg till Kringel kastet där vi bland annat hade ett personbästa, tre säsongsbästa och två vinster!

I spjut tävlingen för män var Jakob Eriksson götisten som kastade iväg sitt första kast riktigt långt. Kastet landade på 71.28m vilket resulterade i ett personbästa och en tredje placering. Carolin Näslund kastade även hon spjut och vann K Spjut med 48.03.

Carolin Näslund var inte enda götisten som tog med sig en vinst hem från Kringel kastet utan Oscar Vestlund som deltog i slägga fick iväg släggan 66.07m som vad det längsta skägg kastet för dagen men även ett säsongsbästa för honom.

Övriga SB: Erica Larsson (Diskus) 49.17 och Amanda Fridberg (Slägga) 51.80.

9-12 JUNI 2022

## Thomas Jansson på OCR-EM

Den 9-12 juni befann sig götisten Thomas Jansson i Val Di Fiemme, Italien, för att delta i OCR EM (Obstacle Course Racing). Det är de första internationella mästerskapet sedan sporten blev en del av Svensk Friidrott. Italien bjöd på super väder, 34 grader och sol när Thomas kämpade igenom en tre kilometers bana första dagen och en 16 kilometers bana andra dagen.

Dag 1: Thomas kom till sin första start, short course, som innebar en 3km lång bana, lite nervös över att hans axel inte skulle hålla hela banan... Men visst gjorde den det! Trots en riktigt tuff EM bana lyckades han behålla ett av sina tre band hela vägen in i mål och placerade sig på 24:e plats i sin åldersgrupp. Bra start på OCR EM!

Dag 2: Dag två var Thomas sugen på revansch och det var något han verkligen lyckades med! Första dagen var det 3km bana, denna gång var banan 16km lång med 50 olika hinder. Hans mål inför dagens race var att axeln skulle hålla och att han skulle ta sig i mål med alla tre banden kvar vilket innebär att man klarat alla hinder under banans gång. Thomas tog sig, precis som han ville, igenom hela banan med alla banden kvar! En nöjd Götist åkte ifrån Italien med ett leende på läpparna efter att han genomfört OCR EM med härliga prestationer!

11-12 JUNI 2022

## SAYO och Sollentuna GP

I helgen avgjordes två tävlingar på samma plats, Sollentuna. Göta hade fina resultat på både SAYO och Sollentuna GP med flera personliga rekord, säsongsbästa och första placeringar!

SAYO:

Sören Persson som representerar Göta i veteranklassen sprang 800m och gjorde det riktigt bra! Han sprang i Final heat A och tiden stannade på 2:11.51 vilket var säsongsbästa och endast är 12 hundra delar ifrån svenskt rekord. Blir en spännande säsong!

Ella Holmqvist sprang samma distans i klassen F17 800m och gjorde även hon ett super lopp. 2:14.98 blev sluttiden, en första plats och ett personligt rekord på det! Grattis!

Lathifa Afrah (F17 400mh), Lova Perman (K 400m), och Carolin Näslund (K Spjut) tog alla tre hem vinsten i sina respektive grenar.

Sollentuna GP:

Inledande för Götas del på Sollentuna GP var Lovisa Ellström som tävlade i 400m. Lovisa satsade hårt och körde igång tävlingen på bästa sätt för götisterna när hon sprang i mål på 56.02 som var ett nytt personligt rekord! Året innan låg hennes personliga rekord på 57.09.

Två götister representerade klubben i Kvinnors Längd, Erica Jarder och Kaiza Karlén. Båda tjejerna hoppade säsongsbästa och stannade på samma

längd, 6.27.

Där efter sprang Minna Svärd sitt första lopp i Sverige för året. Hon sprang 400mh och tiden blev 57.81 där hon också tid hem en tredje plats.

Henrik Larsson sprang 100m i A-finalen med riktigt bra motstånd. En tredje plats blev det även för honom med en bra tid på 10.30.

18-19 JUNI 2022

## Filip på Special Olympics

Filip Larsson deltog i helgens Special Olympics i Malmö där han sprang både 200m och stötte kula.

I klassen H200-2 sprang Filip i divisioneringen på 40.39. I finalen förbättrade sen Filip sin tid med mer än sekunden och sprang i mål på 38.95! Med sin speciella kombination av grenar körde Filip även kula där hans längsta stöt landade på 5.64.

Bra jobbat Filip och GRATTIS till de fina prestationerna!

Kort info om Special Olympics

Special Olympics är en internationell organisation för alla med en intellektuell funktionsnedsättning.

De är övertygade om att idrott är den bästa vägen till hälsa och gemenskap. Special Olympics har ett motto, det är: "Låt mig vinna, men om jag inte vinner, låt mig vara stolt över mitt försök".

Alla tävlingar inleds med en divisionering av deltagarna som sen får tävla i en så jämn final som möjligt.

Special Olympics finns i mer än 190 länder och nästa år avgörs Special Olympic World Games i Berlin.

29 JUNI 2022

## Sören på Veteran-VM

I skrivande stund så är förberedelserna för Karlstad GP i full gång, men på andra sidan Östersjön, närmare bestämt Tammerfors Finland, så pågår också veteran-VM som IF Götas Sören Persson är med i och deltar! Vi håller tummarna för sören!

30 JUNI 2022

## Götister på BAUHAUS-galan

På BAUHAUS-galan på Stockholm stadion där Göta hade fem götister som tävlade i förtävlingarna och en som tävlade i huvudtävlingen. Härliga prestationer med tre personliga rekord och två stycken under junior VM kval.

Henrik Larsson sprang i A-Finalen på 100m under huvudtävlingen. Motståndet var på högsta nivå och Henriks sluttid blev 10.40!

Tävlingen startade annars med 400mh där vi hade tre götister, Lathifa Afrah på bana ett, Hanna Karlsson på bana tre och Minna Svärd på bana fem. Lathifa sprang in på ett nytt personligt rekord, 61.01. Härlig form check inför U18 EM i Jerusalem som hon åker till på lördag. Lycka till Lathifa!

Minna sprang även hon på ett nytt personligt rekord, 57.22 vilket bådär gott för helgens Karlstad GP tävling.

Hanna Karlsson sprang sitt andra 400mh lopp för denna säsong och hon har sprungit under junior VM kvalgränsen båda loppen. Grattis vill vi säga till Hanna som nu officiellt har blivit uttagen till JVM i Colombia.

Grattis vill vi även säga till Lova Perman som också blev uttagen till JVM! Hennes lopp i helgen visar att hon är påväg mot en riktigt god form när hon sprang i mål på 800m på tiden 2:05.58 som återigen är under JVM kvalgränsen.

Olivia Weslien sprang i samma heat som Lova Perman och Olivia sprang in på ett nytt personligt rekord, 2:08.56. Grymt jobbat Olivia!

Härligt att se så många götister representera klubben på en sådan högklassig tävling. Nu laddar vi om för Karlstad GP på söndag på Tingvalla IP.

02 JULI 2022

## U18EM – Lathifa Afrah

Nu flyger götisten Lathifa Afrah till Jerusalem för att tävla på U18EM. Hon var enda svensken som kvalade i sin specialgren 400mh. I försöket sprang Lathifa in på ett nytt personligt rekord, 60.58, som även gav henne en plats till semifinalen!

Härligt första internationella mästerskap och vi säger stort grattis till Lathifa till hennes fina insats!

11 JULI 2022

## **Sören på Veteran-VM i Tammerfors**

Sören Persson har befunnit sig på andra sidan Östersjön i Tammerfors, Finland, för att tävla på veteran VM. Det är aktiva som kommer från världen över i åldersklasserna 35 år och uppåt där de äldsta tävlar i klassen 100+.

Sören sprang 800m i Klassen M55 och tog sig vidare från försöket till final på tiden 2.12,48. I finalen tryckte Sören på ännu mer i steget och lyckades pressa ner sin final tid till 2.10,43, nästan 2 hela sekunder snabbare än försöket. Tiden blev inte bara bättre än försökstiden, Sören slog även nytt svenskt veteran rekord i M55!

På 5000m sprang Sören in på 17.30,06 och blev snabbaste svensken i klassen M55.

16-17 JULI 2022

## **Nordiska mästerskap för juniorer**

Under den gångna helgen genomfördes dubbla landskamper på Malmö Stadion när såväl U20 som U23 hade sina Nordiska mästerskap. Göta fanns självklart med och gjorde fina resultat.

Lovisa Ellström slutade 5:a på 400 meter med säsongsbästa 55.38. Lovisa sprang också sista sträckan för svenska U23-laget över 4x400 meter. Laget slutade tvåa efter Finland. Emilia Malmehed noterade fina 14.22 i kula och slutade med det på en 5:e plats i landskampen. I U20 blev det seger för Hanna Karlsson på 400 meter häck med 59.13. Hanna startade också i stafetten över 4x400 meter som Sverige vann. Grattis Hanna!

23 JULI 2022

## **Olivia nära klubbrekord samt Turebergskastet**

I lördags sprang Olivia Weslien 1500 meter på tävling på Bislet i Oslo. Olivia noterade nytt personligt rekord med finfina 4.18.57. Med det är hon blott 8 hundradelar från det numera 45 år gamla klubbrekordet på 4.18.49 som innehas av Liz

Hjalmarsson. Grymt Olivia!

I Sollentuna avgjordes Stora Turebergskastet under helgen och några götister fanns på plats. Filip Sundin kastade spjut och noterade 55.58 som fyra bland seniorerna. I P19 spjut blev det seger med 51.46. Erica Larsson fortsätter att kasta bra i diskus, nu blev det 47.06 och en 7:e plats i bra motstånd. Carolin Näslund slutade 2:a i spjut med dryga 49 meter.

01 AUGUSTI 2022

## **Folksam Grand Prix i Söderhamn och Göteborg**

Folksam Grand Prix-säsongen avslutades den gångna veckan med Söderhamn 26 juli (SM-arrangör nästa år) och Göteborg 30 juli. Göta hade aktiva på plats som stod för fina prestationer.

I Söderhamn segrade Henrik Larsson på 100 meter. Efter försöksheat där han vann och noterade 10.53 störde regn finalen men Henrik vann densamma efter en tigt strid på 10.58 före Jan Veleba från Tjeckien. Veleba som i år noterat 10.22w. Emilia Malmehed slutade återigen 5:a i kula, nu med 13.80 och Erica Larsson slutade återigen 7:a med 48.03.

I Göteborg kastade Carolin Näslund spjut och slutade 3:a med 49.08. Eric Larsson vann B-finalen på 200 meter med nytt personligt rekord 22.39. Bra jobbat Eric!

01 AUGUSTI 2022

## **Henrik till EM och Lova och Hanna på JVM**

Idag blev det klart att Henrik Larsson får representera Sverige på EM i München om några veckor! Henrik är uttagen på 100 meter i den 53 namn starka svenska truppen. Vi säger grattis till Henrik!

Idag inleds junior-VM i Cali i Colombia. Lova Perman springer försök på 800 meter måndag kväll i heat 5 och Hanna Karlsson startar sitt mästerskap på 400 meter häck imorgon. Vi säger stort lycka till!

05 AUGUSTI 2022

## Hanna Karlsson tog silver på JVM!

IF Götas Hanna Karlsson inledde sitt junior VM äventyr på tisdagen där hon sprang i försöksheat fem. Karlsson tog sig vidare på direkt kvalificering efter att hon sprang hem sitt försöksheat på 59.38.

Semifinalen gick redan dagen efter försöket och konkurrensen var tuff. Detta var inget som stoppade Hanna från att gå ut på banan och köra sitt egna race. Med bestämd och stark löpning sprang Hanna in på sitt nya personliga rekord, 57.34! Vilket var pers med över en sekund!

Inte nog med att hon persade, utan hon direkt kvalificerade sig med sin andra plats i heatet till torsdagens final lopp.

Finalen blev även den en succé! Hanna som redan hade slagit sitt personliga rekord under junior VM med mer än en sekund, drog till med ytterligare ett personligt rekord. Denna gång blev tiden 56.71, som lägger henne högst upp i Sverige statistiken, och Karlsson tar hem junior VM silvret på 400m!

5-7 AUGUSTI 2022

## SM i Norrköping

I helgen avgjordes senior SM i Norrköping och Göta hade 20 aktiva som deltog. Norrköping bjöd på regn och blåst men härliga prestationer. Bland annat två Guld, ett silver och ett brons!

Fredag:

På fredagen drog SM tävlingarna igång och först ut var Oliver Ellström, Oscar Erixon och Melker Gustavsson i längd kval. Oliver Ellström hoppade i kvalgrupp A och längsta hoppet mätte 6.71m. Oscar Erixon och Melker Gustavsson hoppade i kvalgrupp B där Oscar hoppade 6.38m och Melker hoppade 6.36!

Emilia Kjellberg var näst på tur att tävla i 100m där hon sprang i första försöks heatet. Tiden blev 12.25 och räckte till en 11e plats.

Vid samma tid började även Kvinnors Spjut final där Carolin Näslund representerade Göta. Hon är fjolårets SM Guld medaljör och redan i andra kastet i årets SM tävling slängde hon ut spjutet på

50.68m. I sista omgången klarade Carro att öka ytterligare några centimeter och spjutet landade på 50.96m. Näslund tog första platsen och fick därmed SM GULD och lyckades försvara sin SM titel från fjolåret tävling med sin fina prestation! Något som också ska nämnas är att Carro hade de två längsta kasten i tävlingen!

Henrik Larsson sprang 100m försök under spjut tävlingens gång. Han var i första heatet och blev tilldelad bana 1. Trots banan sprang Henrik in i mål på tiden 10.33 i vad som såg ut som ett kontrollerat och väl utfört lopp!

400m försöken för Kvinnor avgjordes under tidig kvällstid och där deltog götisten Lovisa Ellström. Lovisa sprang i försöks heat nummer två på bana 7. Inte alltid enklaste banan när man inte har någon utanför sig, utan man får springa väldigt ensam. Trots det gjorde hon ett kanon försöks lopp och kvalade in till 400m finalen på tiden 56.55.

Jakob Eriksson kastade Spjut Final där hans längsta kast kom i femte omgången. Kastet lydde 67.16m och räckte till en fin femte plats! Under spjutkastningens gång fick dem anpassa sina kast efter olika löpningar, bland annat 3000m hinder där Göta hade en deltagare. Meija Peterson sprang i mål på tiden 10:54.39 och tog hem sjätteplatsen! Grym insatts av Meija, speciellt med tanke på att loppet var hennes första "träningsspass" sen hon blev frisk från en förkylning.

Avslutande för SMs första dag blev 100m finalen för män. Här hade vi Götas Henrik Larsson på bana fem. Larsson tog hem Guld i år igen och tiden blev 10.30, tre hundra delar snabbare än försöket!

Lördag:

Lördag morgon inleddes med 400m försöket för kvinnor. Lathifa Afrah och Minna Svärd sprang båda fast i olika heat försöks heat. Svärd sprang i heat 1 på bana fem och tog hem heat segern på 60.57. Lathifa sprang i andra heatet på bana sex på tiden 63.06. Båda gick vidare till final!

Samtidigt som 400m började även kvinnornas släggkval. Där hade if Göta Emma Palmgren, Amanda Fridberg och Alexandra Nilsson på plats. Emma Palmgren kastade 53.87m och kvalade till släggfinalen med sjunde längsta kastet.

# Elitverksamheten

Amanda Fridberg kastade 49.06 och Alexandra Nilsson kastade 47.79!

Kvinnor Längd kval var nästa gren som Göta hade en representant i, Emilia Kjellberg! Hon startade kvalet lite nervöst med två övertramp men i sista kval hoppet slog hon till med 6.07m och en finalplats!

I män 200m försöken hade vi två götister som sprang i samma heat, heat tre. Alexander Oliver på bana tre sprang i mål på tiden 22.00 och Oliver Ellström på bana åtta sprang in på 22.08.

Diskus kvalet för kvinnor där Göta representerades av Erica Larsson och Amanda Fridberg började strax efter att 200m försöken var slut. Erica kastade bara två kast i kvalet då det andra kastet säkrade henne till finalen. Kastet blev 47.17m. Amanda kastade 40.55m!

Finalpasset för dagen drog igång efter 14:00 och första getosten ut var Olivia Weslien som sprang 1500m finalen. Det blev ett extremt taktiskt lopp där ingen ville gå upp och dra täten i de blåsiga förhållanden. Loppet avgjordes därför på en spurt som blev mellan 200-250m lång och Olivia hänge med grymt! Olivias sluttid blev 4:42.97 och hon sprintade in på en sjätte plats!

Lördagens SM medalj stod Oscar Vestlund för! Ett brons tog han hem i slägg finalen när han kastade 62.63 i fjärde kastet!

Nästa götist på tävlingsbanan var Evelina Erlandsson i höjd. I riktigt blåsiga förhållanden hoppade hon 1.69m och det räckte till en sjunde plats!

Samtidigt som Evelina hoppade, klev Lovisa Ellström ut på banan för att springa 400m finalen. Med en hårt öppning på första 200m i motvinden gick Lovisa i mål på 57.14 och en åttonde plats! Lovisa körde en tuff dubbel när hon en timme och 15 min senare sprang 800m försök. Med mycket mjölksyra i benen sprang Ellström in på tiden 2:16.36!

Träningskamraten Ella Holmqvist sprang även hon 800m försöket, till skillnad från Lovisa så sprang hon i heat två. Hennes tid stannade på 2:17.84!

Söndag:

Inledande på SMs sista dag var Erica Larsson som kastade diskus finalen! Erica fick iväg diskusen hela 47.22m och tog en nionde plats!

Emilia Kjellberg hoppade sedan sin längd final där det blåste mycket men även lite ojämnt. Svåra förhållanden för längd men hon lyckades ändå hoppa 5.86m!

Vid halv tre gick starten för 400mh finalen där Lathifa Afrah och Minna Svärd representerade klubben. Svåra förhållanden men väl genomförda lopp för båda tjejerna. Minna tog hem silvret på tiden 58.42 och Lathifa sprang in på femte plats på tiden 61.09!

Olivia Weslien kan ju inte åka på ett SM utan att springa minst två lopp så efter sitt 1500m lopp blev det även en start på 5000m. En grym insatts gjorde hon under loppets gång. Hon slog personligt rekord med 16 sekunder och blev fyra!

I slägg finalen hade if Göta Emma Palmgren som kvalade. Emma kastade ännu bättre i finalen, 55.72 men hade även tre kast över 54m! Snygg kast serie och resultatet räckte till en sjunde plats!

Emilia Malmehed var Götas sista tävlande på SM. Hennes längsta stöt lydde 14.07 som placerade henne på sjätte plats! Hennes andra längsta stöt var även den över 14m!

21 AUGUSTI 2022

## Starka EM-insatser av Jonas och Henrik

Vecka 33 hade europamästerskapen i friidrott avgjorts i tyska München. Som vi tidigare berättat fanns både Jonas Leandersson och Henrik Larsson på plats för att tävla. Jonas kvalade till mästerskapet under april vid ett lopp i Hamburg där han noterade nytt personligt rekord och klubbrekord med 2.13.58. München bjöd på tuffare förhållanden men Jonas gjorde ett kanonlopp och höll sin plan. Med 2.16.54 var Jonas bäste svensk i mål och kanske den i fältet som var närmast det personliga rekordet proportionerligt sett. Bra mästerskapsdebut i friidrottssammanhang av Jonas!

Henrik presterade fina 10.31 som tvåa i sitt försöksheat över 100 meter och gick vidare till

semifinal. I semifinal 1 av 3 sprang återigen snabbt med 10.28 i vindstilla. Med det slutade Henrik 6:a i semifinalen och det kom att krävas 10.16 för att få löpa final. Grymt bra insats av Henrik som presterar fullt i paritet med tidigare på året och som verkligen befäster en helt ny lägstanivå. Härligt!

24 AUGUSTI 2022

## Observationstävlingar Finnkamp

Den gångna helgen genomfördes ett antal observationstävlingar inför nästa helgs Finnkamp. Lova Perman och Olivia Weslien var i Jönköping och sprang. Olivia var bästa tjej över 1500 meter och tangerade sin personbästatid som hon gjorde för några veckor sedan. Med 4.18.57 var hon alltså återigen bara hundradelar från klubbrekordet. Lova sprang 800 meter och vann även hon loppet med fina 2.05.37, näst snabbaste tiden utomhus i år för Lova.

26-28 AUGUSTI 2022

## JSM i Sollentuna

Den gångna helgen genomfördes junior-SM på Sollentunavallen i Storstockholm. Göta gjorde ett fantastiskt mästerskap och de aktiva kom hem med hela 18!!! medaljer!

Filip Sundin tog hem en bronsmedalj för P19 i spjut. Han kastade på 57,77m. Han startade med det längsta kastet och fortsatte tävlingen utan några ogiltiga försök.

Alexander Oliver fick med sig 2 medaljer hem till klubben. En silvermedalj på 100m i P17. Han sprang i försöksheat 2 där han tog sig till finalen på 10,98. Med ett nytt personbästa i finalen på 10,86 kom han på en silverplats. Alexanders andra medalj blev även ett nytt personbästa. En bronsmedalj på 200m P17. Han hamnade i heat 3 på 22,29 och i finalen sprang Alexander på 22,24. Hem fick han med sig två medaljer men även två nya personbästa.

Lovisa Ellström (00.a) tog hem 2 bronsmedaljer. Hon tävlade i K22 där hon både sprang 400m och 800m. Första medaljen var på 400m där Lovisa

sprang sig in på 56,16. Sedan tog hon hem den andra bronsmedaljen i 800m med tiden 2,17,00.

Emilia Malmehed (01.a) vann kulan för K22 och fick med sig guldmedaljen hem. Den vinnande kulstötningen skedde i försök 3 på 14,38 och med bara 2 ogiltiga kulstötningar.

Amanda Fridberg (02.a) tävlade i diskus med K22. Hon kastade 37,73 vilket ledde till en bronsmedalj. Amanda avslutade tävlingen med detta längsta kast vilket gav medaljen.

Emma Palmgren (01.a) tog sig till en silvermedalj i slägga med K22. Emma startade tävlingen med sitt längsta kast och ett nytt personbästa på 59,24 med bara ett ogiltigt kast under tävlingens gång.

Hanna Karlsson tog hem 2 medaljer för F19. En bronsmedalj i 200m där hon hamnade i försöksheat 3 med tiden 25.21 vilket tog henne till finalen. Slutresultatet hamnade på 24.87 vilket även blev Hannas säsongsbästa resultat. Andra medaljen blev guld i 400m. Hon hamnade i försöksheat 2 med 57.16. I finalen sprang hon sitt nya personbästa på 54,86 vilket gav guldmedaljen.

Lova Perman fick med sig hem hela 3 medaljer för F19. En silvermedalj i 400m där hon hamnade i försöksheat 1 och gick vidare till finalen med resultatet 56,64. I finalen fick Lova ett nytt säsongsbästa med tiden 55,90. I 800m fick hon hem guldmedaljen med resultatet 2,11,94. Lovas sista medalj blev en silvermedalj i 1500m med tiden 4,29,19 vilket även blev ett nytt personbästa.

Lathifa Afrah tog även hem 3 medaljer till klubben för F17. En bronsmedalj i 400m med tiden 57,20. Resterande medaljer vart guld, först på 200m. Där Lathifa var med i försöksheat 3 och hamnade på 25,40. I finalen tog hon hem guldmedaljen med resultatet 25,31. Den andra guldmedaljen vann Lathifa i 300m häck. Hon startade i försöksheat 1 med tiden 45,05 som tog henne vidare. Väl i finalen sätter hon ett nytt personbästa på 42,93 som ledde till guldmedaljen.

Ella Holmqvist tävlade för F17 i 800m. Med resultatet 2,14,70 fick hon hem en silvermedalj till Göta.

Meija Peterson presterade strålande och fick

# Elitverksamheten

med sig en bronsmedalj på 1500m F17 med tiden 4,55,63.

Detta är en redogörelse för medaljerna bärgade men den stora truppen noterade en fin sjätteplats på mästerskapet totalt!

Ett jättebra och roligt mästerskap för Göta. Bra jobbat alla som deltog på junior-SM och ett extra grattis till er aktiva som tog hem medalj. Göta presterade hårt med hela 18 medaljer!!!

26-28 AUGUSTI 2022

## USM 26-28 aug. Uppsala

Två minibussar med ungdomar 15 och 16 år drog till Uppsala för att tävla på ungdoms SM. Kanske inget medaljregn men några, men framförallt ett helt gäng personliga rekord och glädje.

Fredag:

Första och inledande dagen så var det en tidig start För Fredrik Jansson som skulle kasta slägga. Nära sitt personliga rekord så stannade Fredrik på 28.43m. Även Manne Moberg var tidigt igång, och han hade lite otur med grenval och tidsprogram. Han fick nämligen göra första hoppet i höjd, vilket han klarade. Direkt jogga bort till 80m starten och ställa in sitt startblock för att vara med i försöksheat 2. Direkt vid målgång var det bara att byta skor igen och ge sig i kast med nästa höjd på höjdhoppet. Tyvärr lite hektiskt så Manne gjorde en bra tid på 80, 10.24 och i höjdhoppet så stannade han på höjden 1.54.

I F15 längdhopp hade vi två tjejer, Amanda Karlsson och Elin Rubertsson. Amanda hoppade 4.21 och Elin 4.81. Båda två gjorde en bra tävling.

80m F15 var Amanda och Elin igen och där sprang de på 11.27 respektive 11.69. Därefter var det 100m på schemat och i F16 hade vi två taggade tjejer, Ida Kristiansson och Nova Rosengren. Båda sprang hem nya pers, och båda klippte en varsin drömgräns. Ida på 12.99 och Nova på 13.99.

På eftermiddagen var det Nelli Toresson Runemark som skulle kasta slägga. Nelli som bara tränat slägga i ca 6 månader gjorde en fin tävling och tar med sig 22.58 som resultat. Jacob Åhman som

sverige-etta på 800m tog sig enkelt vidare i sitt försök på tiden 2.04.25.

Nova Rosengren som även hon anses vara ny i friidrotten hoppade längdhopp. Med lite strul hos funktionärerna under själva längdhoppet så noterades 4.18 men sen korrigerades till 4.81. Dunderpers för Nova!

Avslutning på fredagen stod Ali Dawood för som sprang försök P16 400m, Ali sprang på tiden 54.23 och tog sig vidare som 8 person till finalen dagen efter.

Lördag:

Lördagen startade med tidig morgon för Otto Hallgren som skulle kasta spjut. Inkastningen kändes bra och han inledde tävlingen med ett 4 meters pers på 34.95! Men där stannade också resultatet. Superbra kastat för Otto som haft lite tekniska svårigheter fram till USM, då satt det perfekt och kastar som att han aldrig gjort något annat. I F16 var det dags för Ida och Tilde Andersson att göra sin första start i USM och det i 300m häck. Det var jämna tider på dem där Tilde hade 46.71 och Ida 46.83! Båda vidare till finalen på söndag!!

Ali som avslutade fredagen med att ta sig till final på 400m var det nu dags igen. Ali gjorde en bättre tid i finalen och sprang in på 53.90. En tid han själv inte är nöjd med men en bra prestation. Ali sprang även 200m under lördagen och där kom han in på tiden 23.61 och avancemang till finalen på söndag.

Jakob som enkelt tog sig till final på 800m var nu redo för finalen, rankad etta så pressen fanns. Jakob inledde loppet starkt och tog en tidig ledning. Men kanske lite för stark öppning på de första 2-300m då konkurrenterna hade krafter kvar på slutet och på upploppet blev Jakob omsprungna av två motståndare och kom in i mål på en tredje plats. Tiden han sprang på var 1.58.48, snabbt lopp och absolut en bra prestation av Jakob och inte minst SM-BRONS!!

Aliz Halász som kom till Uppsala med en lårskada i bagaget skulle nu hoppa höjd. Efter inhoppning startade tävlingen och Aliz stannade på 1.34 vilket hon ska vara nöjd med, med tanke på hur hennes senaste veckor sett ut med uppladdning. Hon hade

dessutom riktigt bra försök på höjden 1.40 med millimeterrivningar.

Nova som dunderpersade i längdhopp dagen innan skulle nu springa 200m. Hon tar med sig 28.75 in i mål och tyvärr blev det inget avancemang från försöken. Men en supernöjd Nova och glädjespridare i gruppen så var hon supernöjd ändå!

Sist ut på dagen var Otto och Fredrik i P15 Diskus. Otto tar med sig erfarenhet i tävlingen, tyvärr inga godkända kast då det blandades med tramp och kast i buren. Fredrik även han inledde med ogilligt men fick sedan in den i sektorn och resultatet 27.24 som också är nytt personligt rekord.

Söndag:

Sista dagen av USM 2022 och flera finaler stod på schemat. Vi kommer till en regnig arena och regnet bara fortsätter att ösa ner på stadion. Callingtältet hde blåst bort under natten och flera föreningstält stod ihopsäckade av regnet. Kopiösa mängder regn som till och med gjorde att några eftermiddagsgrenar blev tvungna att flytta in till inomhusarenan pga säkerhetsskäl. Som tur var va götas grenar på förmiddagen innan det värsta av regnovädret drog in.

Ali på 200m, Alis tid blev 24.30 och han slutade sexa i mål! Jakob som haft ett lopp om dagen skulle nu springa 2000m, final direkt. Ett bra lopp för Jakob som fick med sig tiden 5:49.97 och en andraplats, SM-SILVER!!

Ida och Tilde var båda i final på 300m häck och sprang på bra i regnet, Ida på tiden 47.81 och slutade på en åttonde plats. Tilde fick tiden 46.00 och hon blev sexa i mål. Bra jobbat tjejer som fick springa på vattenfyllda banor. Avslutningsvis för Götas del så sprang Tilde 100m häck vilket hon inte gjort nämnvärt många gånger i karriären. Kul! Tilde krigade sig igenom loppet på tiden 18.46 och blev sexa i sitt heat.

26-28 AUGUSTI 2022

## Veteran-SM i Kalmar

Sören Persson gjorde en stark helg under Veteran-SM och fick med sig 3 guldmedaljer hem. Den 26

augusti sprang han 800m M55 på tiden 2,15,29 vilket tog hem segern. Dagen där på (27 augusti) var det dags för 1500m M55. Även där tog Sören hem guldmedaljen med resultatet 4,44,06 vilket även blev ett nytt säsongsbästa. Sista tävlingsdagen (28 augusti) för Sören blev en distans på 10 000m M55. Även detta resultat blev ett nytt säsongsbästa på 36,07,75 vilket blev ett solklart guld.

Bra jobbat, grattis till 3 guldmedaljer och 2 nya säsongsbästa!

3-4 SEPTEMBER 2022

## Starka götainsatser på Finnkampen

Finnkampen var tillbaka i Helsingfors efter flera år i Tammerfors. Nu var huvudstadens Olympiastadion färdigrenoverad och den klassiska landskampen var tillbaka på nästan lika klassisk mark.

Henrik Larsson tog en meriterande dubbelseger över 100 meter och 200 meter. Henrik imponerade i båda loppen och slog bra finsk motstånd. På 100 meter vann Henrik på 10.34 och slog Samuli Samuelsson som i år slagit finsk rekord med 10.16. På 200 meter sprang Henrik ner Samuel Purola som i år slagit finsk rekord med 20.45. Verkligen imponerande säsongsavslut av Henrik!

Olivia Weslien debuterade i landslaget och gjorde ett kanonlopp över 1500 meter. Tillsammans med Yolanda Ngarambe och Hanna Hermansson försökte de svenska tjejerna hänga av Sara Kuivisto. Med 200 meter kvar fick Olivia släppa nämn trio men krigade in i mål på en fin femteplats, bara 5 sekunder från segern och 1,5 från personliga rekordet och nästan lika nära klubbrekordet således. Ett bra första lopp av Olivia i blågult!

Jakob Eriksson gjorde även han debut och det är alltid tufft att gå in i spjutttävling mot Finland. Jakob kastade 65.10 i sitt första kast som också blev hans längsta för dagen. Med det blev han 6:a strax efter landsmannen Jakob Rahm. 14-8 i grenen blev det dock då Jakob Samuelsson tog två skalper på andra plats.

Carolin Näslund befäste sin plats som landets bästa spjutttjej. Carro kastade 49.61 och slutade 4:a

# Elitverksamheten

i tävlingen som gick till Finland med 16-6.

Hanna Karlsson följde upp och avslutade en fantastisk säsong med att springa in som 4:a på 400 meter häck med 58.16. Med det var Hanna näst bästa svenska efter Moa Granat. Finland tog grenen med 14-8. Hanna sprang också sista sträckan på 4x400 meter där Finland vann.

I ungdomsfinnkampen startade Lathifa Afrah på 400 meter häck och kom tvåa i loppet som bästa svensk. Lathifa sprang också tredje sträckan över 4x400 meter men där fick Sverige se sig slagna. Lathifa klockades dock för fina 55.2. Alexander Oliver fullbordade en svensk dubbelseger på 100 meter i pojkkampen med fina 11.00. Ella Holmqvist sprang 800 meter och slutade 3:a med fina 2.15.63.

Sverige vann alla kamper under helgen så alla våra klubbkompisar bidrog till segrar!

22-23 OKTOBER 2022

## **Terräng SM – Guld till Sören**

Under den gångna helgen avgjordes terräng-SM på Grimsta sportfält i Stockholm. Göta startade med 4 ungdomar och en veteran. Sören Persson tog guld i M55 8km med 29.32. En överlägsen seger för Sören då han vann med dryga halvminuten. Grattis Sören!

Meija Peterson sprang två distanser en i F17 och en i K-klassen. Över 4 km slutade Meija 6:a med 14.39 och på 10 km noterade Meija 39.11 och kom in som 19e kvinna i seniorklassen.

Jakob Åhman sprang 4 km i P15 och noterade fina 13.10 som 4:a. 10 sekunder från medalj och 20 sekunder från guld! Isak Holmgård sprang samma distans i P17 och noterade 15.19 och David Landeklint ställde upp i seniorklassen över 4 km och kom in på 16.38.

# Årets prestationer

## Herrar

Henrik Larsson -99

Vann SM-guld på 60 meter, 100 meter och 200 meter under året. Henrik tog också en dubbelseger på Finnkampen där han slog EM-deltagare övertygande på den längre distansen. Vid EM i München tog sig Henrik till en meriterande semifinal.

## Kvinnor

Carolin Näslund -98

Tog sitt andra raka guld på SM och deltog återigen på Finnkampen. Carro, bäst när det gäller!

## M22

Melker Gustavsson -00

Melker kom på 6:e plats på JSM inomhus i längd i hård konkurrens. Utomhus slutade Melker 9:a. Melker noterade sina längsta hopp i karriären utomhus, dock i lite för stark vind. Det bästa mätte 7.36 i 2,9 m/s.

## K22

Emilia Malmehed -01

Emilia tog dubbla guld på JSM under året, inomhus respektive utomhus. Emilia deltog också på Europacupen i vinterkast.

## P19

Filip Sundin -04

Filip gör den udda kombinationen skidåkning och spjutkastning. Och som han gör det, i år blev det brons på JSM i P19 i spjut.

## F19

Hanna Karlsson -03

Hanna kan summera ett fantastiskt 2022. Redan inomhus började Hanna bra när hon blev tvåa på JSM och 6:a på SM över 400 meter. Utomhus kom hon trea på 200 meter och segrade över 400 meter på samma tävling. Hanna vann nordiska juniorlandskampen på 400 meter häck och sprang även Finnkamp på 400 meter och 4x400 meter. Den stora höjdpunkten och genombrottet för Hanna kom dock på junior-VM i Cali, Colombia, där hon slutade på en fantastisk andraplats på nytt

personligt rekord. Så blev Hanna silverHanna med hela svenska folket!

## P17

Alexander Oliver -05

Alexander presterade bra på USM inomhus med en 4e plats på 60 meter och en silverplats i längd efter fin hoppning. Utomhus tog Alex silver på 100 meter vilket innebar att Alex fick landslagsdebutera i och med ungdomsfinnkampen. Där blev han också tvåa på 100 meter.

## F17

Lathifa Afrah -05

Lathifa tog silver på USM inomhus över 400 meter. Utomhus segrade hon på 200 meter och 300 meter häck och på 400 meter blev det brons. Hennes fina SM-facit kompletterades med en 5:e plats på senior-SM. Lathifa deltog på UEM i Jerusalem och gick där till semifinal på 400 meter häck. Lathifa representerade Sverige vid ungdomsfinnkampen och deltog i Götas lag som vann 4x400 meter på stafett-SM.

## P16

Ali Dawood -06

Ali deltog på 60 meter och 400 meter på USM inomhus. På USM utomhus slutade Ali 6:A på 200 meter och 8:a på 400 meter.

## F16

Tilde Andersson -06

Tilde kom på 6:a plats på 300 meter häck på USM.

## P15

Jacob Åhman -07

Jacob slog nytt distriktsrekord på 800 meter för 15-åringar med 1.58.22. På USM inomhus tog Jacob brons på 1000 meter. Utomhus kom Jacob fyra på 800 meter och tvåa på 2000 meter.

## F15

Elin Rubertsson -07

Elin deltog på USM inomhus på 60 meter och längd samt utomhus på 80 meter och längd.

# Årets prestationer

## **P14**

Lucas Björfelt -08

Lucas tävlade flitigt och framgångsrikt under året med starter på Goliatspelen och Götas Ungdomsspel som bästa framträdanden.

## **F14**

Nathalie Wiman Ahlstedt -08

Nathalie vann Svealandsmästerskapen i stav både inomhus och utomhus under 2022.

## **P13**

Isak Grenegård -09

Isak slutade 8:a respektive 3:a i stav vid Svealandsmästerskapen under 2022.

## **F13**

My Olsson -09

Mångsidiga My vann både 800 meter (inomhus) och 600 meter (utomhus) på Svealandsmästerskapen. Mys tid på 600 meter, 1.38.24, är den tredje bästa i Värmland någonsin.

## **Årets veteran män**

Sören Persson -65

Sören vann allt i sin åldersklass i Sverige under 2022. 800 meter, 1500 meter, 10000 meter och 8 km terräng. På Veteran VM i Tammerfors slutade Sören 7:a på 800 meter och 11:a på 5.000 meter.

## **Årets veteran kvinnor**

Linda Take -73

Linda vann 3000 meter på veteran-SM inomhus.

## **Årets överraskning**

3x1500 meter Olivia Weslien, Wilma Karlsson, Meija Peterson

Trion tog ett lika övertygande som överraskande guld på stafett-SM över 3x1500 meter. Med 14.02 blev det seger med hela 12

sekunder! Tjejerna på 3x1500 meter får sitt pris också som en symbol för alla de kvinnliga lagen på 2022 års stafett-SM som var historiskt bra. Det blev ju två guld till för våra seniorer. På 4x400 meter försvarade Lovisa Ellström, Lova Perman, Lathifa Afrah och Hanna Karlsson guld från 2021 och på 4x800 meter blev det nu guld för Lovisa Ellström, Olivia Weslien, Ella Holmqvist och Lova Perman efter 2021 års silverplats. Otroligt starkt av föreningens tjejer!

Lova Perman

Tidigt under inomhussäsongen 2022 skulle man konstatera att Lova gjort stora framsteg på kort tid. Sommarens 54.22 på 400 meter hade skvallrat om bra tider men när Lova slog det svenska juniorrekordet på 800 meter vid Nordenkampen kom det nog för många som en överraskning. Med 2.04.38 slog Lova det gamla rekordet under landskampen i Uppsala!

## **Årets ledare**

Jonas Asplund

Jonas har verkligen lyckats med sin grupp under 2022. Gruppen har radat upp personliga rekord och mästerskapsmedaljer. Samtidigt har gruppen stort legat bakom framgångarna på stafett-SM. Svenskt juniorrekord och silver på junior-VM är också talande delar från framgångsåret 2022. Bra jobbar Jonas, det ska bli spännande att följa gruppen framåt!

## **Årets långlöpare**

Jonas Leandersson

Redan tidigt i april visade Jonas att satsningen på maraton var på allvar. Vid Hamburg maraton sprang Jonas personligt rekord och distriktsrekord med imponerande 2.13.58. Tiden gav en plats till EM i München där Jonas sprang in på en 28:e plats som en del i det svenska laget som slutade 9:a. Jonas var den i fältet som var närmast sin högsta nivå i tuffa förhållanden i ett varmt München.

## **Stipendier 2022:**

Milovans stipendium

Pampens stipendium

Teddys minnesfond

IF Göta Karlstads ungdomsfond

Ulf Karlsson stipendium

Minns Svärd

Victoria Sandsjoe

Jacob Åhman

Stephan Sundin, Meija Peterson

Lovisa Ellström, Emma Palmgren

# SM-medaljer och landslagsuppdrag

<b>Mästerskap 2022 (2021)</b>	<b>Guld</b>	<b>Silver</b>	<b>Brons</b>
Inomhus SM	1 (0)	2 (2)	0 (3)
Inomhus Veteran SM	2 (4)	0 (3)	2 (2)
Inomhus JSM/USM	2 (0)	3 (0)	2 (0)
Inomhus SM/JSM/USM			
mångkamp	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Lag SM	0 (0)	0 (1)	0 (0)
Lag USM(17)	0 (0)	1 (0)	0 (0)
Stafett SM	3 (1)	1 (2)	0 (0)
SM, M/K 22, VSM 10 km väg	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Veteran SM Halvmarathon	0 (0)	0 (0)	0 (2)
100 km väg	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Veteran SM	4 (0)	1 (0)	0 (0)
Junior SM	5 (5)	6 (3)	8 (1)
Ungdoms SM	0 (3)	1 (3)	1 (1)
Stora SM	2 (3)	1 (3)	1 (4)
SM/JSM/USM Mångkamp	0 (0)	0 (1)	0 (0)
Terräng JSM	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Terräng USM	0 (0)	1 (0)	0 (0)
Terräng SM Veteran	1 (1)	0 (0)	0 (0)
Regionsmästerskap inne	2 (2)	2 (0)	7 (1)
Regionsmästerskap västra ute	0 (1)	0 (1)	5 (1)
Regionsmästerskap Mångkamp	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Regionsmästerskap Terräng	0 (0)	0 (0)	0 (0)

## Landslagsuppdrag 2022

Lova Perman  
Lathifa Afrah  
Sören Persson  
Emilia Malmehed  
Hanna Karlsson  
Henrik Larsson  
Jonas Leandersson

Jakob Eriksson  
Olivia Weslien  
Carolin Näslund  
Alexander Oliver  
Ella Holmqvist  
Lovisa Ellström

## Landslagsuppdrag 2022

### Inomhus

#### Nordenkampen

Datum: 2022-02-12-13

Plats: Uppsala/IFU Arena

Arrangör: Upsala IF

### Damer

1	Sverige	148 P
2	Finland	128 P
3	Danmark/Island	117 P
4	Norge	87 P

#### 800 m Damer

2	Lova Perman -03	2.04,38
---	-----------------	---------

### Utomhus

#### Ungdoms EM

Datum: 2022-07-04-07

Plats: Jerusalem/Pais Arena, Israel

Arrangör: Israels Friidrottsförbund

#### 400 m Häck (76.2 cm) Flickor 17 2022-07-05

##### Försök 2022-07-06 Semifinal

2.	Fh 4 Lathifa Afrah -05	1.00,58
----	------------------------	---------

7.	Sh 2 Lathifa Afrah -05	1.02,68
----	------------------------	---------

### Veteran VM

Datum: 2022-06-29-07-10

Plats: Tammerfors Stadium (Tampere)

Arrangör: Finlands Friidrottsförbund

#### 800 m M 55 2022-06-29 Försök 2022-07-01 Final

3.	Fh 3 Sören Persson -65	2.12,48
----	------------------------	---------

7.	Final Sören Persson -65	2.10,43
----	-------------------------	---------

#### 5.000 m M 55

11	Sören Persson -65	17.30,06
----	-------------------	----------

### Nordiska-Baltiska Mästerskapen (22)

Datum: 2022-07-16-17

Plats: Malmö/Stadion

Arrangör: Mamö AI

#### 400 m Kvinnor 22

5.	A-Heat 5 Lovisa Ellström -00	55,38
----	------------------------------	-------

#### Kula (4 kg) Kvinnor 22

5.	Emilia Malmehed -01	14.22
----	---------------------	-------

(x, 13.51, x, 14.22, x, x)

#### Stafett 4 x 400 m Kvinnor 22

2	Sverige	3.43,26
---	---------	---------

Fjärde sträckan Lovisa Ellström -00

### Nordiska Juniorlandskampen (19)

Datum: 2022-07-16-17

Plats: Malmö/Stadion

Arrangör: Mamö AI

### Pojkar 19

### Flickor 19

1	Sverige	203 P
---	---------	-------

1	Sverige	
---	---------	--

2	Norge	193 P
---	-------	-------

2	Finland	
---	---------	--

3	Finland	176 P
---	---------	-------

3	Norge	
---	-------	--

4	Danmark/Island	100 P
---	----------------	-------

4	Danmark/Island	
---	----------------	--

#### 400 m Häck (76.2 cm) Flickor 19

1	Hanna Karlsson -03	59,13
---	--------------------	-------

#### Stafett 4 x 400 m Flickor 19

2	Sverige	3.41,34
---	---------	---------

Första sträckan Hanna Karlsson -03

### Junior VM (19)

Datum: 2022-08-01-06

Plats: Cali/Estadio Pascual Guerrero, Colombia

Arrangör: Colombias Friidrottsförbund

#### 800 m Flickor 19 Försök 2022-08-01 Semifinal

3.	Fh 5 Lova Perman -03	2.09,92
----	----------------------	---------

5.	Sh 2 Lova Perman -03	2.04,92
----	----------------------	---------

#### 400 m Häck (76.2 cm) Flickor 19 Försök 2022-08-02 Semifinal 2022-08-03 Final 2022-08-04

2.	Final Hanna Karlsson -03	56,71
----	--------------------------	-------

2.	Sh 1 Hanna Karlsson -03	57,34
----	-------------------------	-------

1.	Fh 5 Hanna Karlsson -03	59,38
----	-------------------------	-------

## Landslagsuppdrag 2022

### Europamästerskap

Datum: 2022-08-15-22

Plats: München/Olympiastadion, Tyskland

Arangör: Tysklands Friidrottsförbund

### 100 m Herrar 2022-08-15 Försök 2022-08-16

#### Semifinal

2. Fh 1 Henrik Larsson -99 ..... 10,31 +0.7

6. Sh 1 Henrik Larsson -99 ..... 10,28 0.0

### Marathon (42.195 m) Herrar

28 Jonas Leandersson -90 ..... 2.16.54

### Marathon (42.195 m) Herrar Lag

9 Sverige ..... 6.51.07

28 Jonas Leandersson -90 ..... 2.16.54

29 ..... 2.17.09

31 ..... 2.17.44

### Stafett 4 x 400 m Damer 2022-09-04

2 Sverige ..... 3.35,21

Fjärde sträckan Hanna Karlsson -03

### 100 m Pojkar 17 2022-09-03

2 Alexander Oliver -05 ..... 11,00 -0.3

### 800 m Flickor 17 2022-09-04

3 Ella Holmqvist -05 ..... 2.15,63

### 400 m Häck (76.2 cm) Flickor 17 2022-09-03

2 Lathifa Afrah -05 ..... 1.01,34

### Stafett 4 x 400 m Flickor 17 2022-09-04

2 Sverige ..... 3.46,59

Tredje sträckan Lathifa Afrah -05

### Landskamp Finland - Sverige

Datum: 2022-09-03-04

Plats: Helsingfors/Olympiastadion

Arangör: Finlands Friidrottsförbund

#### Herrar

Finland - Sverige ..... 204½ P - 227½ P

#### Damer

Finland - Sverige ..... 205½ P - 225½ P

#### Pojkar 17

Finland - Sverige ..... 95 P - 116 P

#### Flickor 17

Finland - Sverige ..... 101 P - 108 P

### 100 m Herrar 2022-09-03

1 Henrik Larsson -99 ..... 10,34 +0.7

### 200 m Herrar 2022-09-04

1 Henrik Larsson -99 ..... 20,80 +0.7

### Spjut (800 gr) Herrar 2022-09-04

6 Jakob Eriksson -98 ..... 65.10

(65.10, 63.42, x 62.45, 62.75, x)

### 1.500 m Damer 2022-09-04

5 Olivia Weslien -97 ..... 4.20,05

### 400 m Häck (76.2 cm) Damer 2022-09-03

4 Hanna Karlsson -03 ..... 58,16

### Spjut (600 gr) Damer 2022-09-03

4 Carolin Näslund -98 ..... 49.61

(45.32, 47.88, 49.61, x, 47.29, 46.22).....

# Spring med IF Göta Karlstad

Under de senaste året har föreningens motionsarrangemang fått en omstart där vi behöver uppärksamma vikten av motion och hälsa. Intresset för löpning är fortfarande kvar men en större bredd behövs för att fånga upp alla. IF Göta strävar efter att ha en löpgrupp för alla olika nivåer, såväl nybörjare som elitlöpare.

Nedan kommer redovisning för grupperna och vilka de är.

## Löpgrupp ungdom

För ungdomar som vill testa på löpning under bra förhållanden finns föreningens Löpgrupp Ungdom. Stephan Sundin är ledare för gruppen. Gruppen tränar tillsammans två-tre gånger i veckan.

## Spring med IF Göta

En nystartad satsning där samtliga grupper träffas på tisdagar för att erbjuda löpning för alla, oavsett om du tillhör en löpgrupp. Tanken med denna satsning är att man ska träffa andra löpare större grupper men också för att kunna erbjuda enkel träning i alla nivåer. Vid samling delas man sedan upp i fyra olika nivåer från nybörjare till avancerad, eller som föreningen valt, att kalla dem efter skidbackenivåer, grön, blå, röd och svart.

Plats: Eva Lisa Holtz arena

Tid: 18.00 tisdagar

## Löpgrupp avancerad - Svart

Här tränar man gemensamt några gånger i veckan men de flesta tränar långt mer än så. Flertalet tävlar också frekvent på både arena och landsväg i motionslopp.

## Löpgrupp Medel - Röd

Löpgrupp Medel är en grupp för dig som tränar löpning regelbundet och vill göra det tillsammans med andra. Gruppen med motionsintresserade träffas tre till fyra gånger i veckan för att inspireras av IF Göta Karlstads ledare. Varmt välkommen att delta!

## Löpgrupp Bas - Blå

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.

## Löpgrupp Kom-igång - Grön

Löpgrupp Grön är för dig som är nybörjare och vill komma igång med din motion.

## Löpgrupp Ultra

Dessa individer är de som vill springa tills benen inte bär dem mer. Löpgrupp Ultra är de som älskar att springa och att göra det långt! André Rangelind är initiativtagare till denna nystartade grupp som har en liten skara medlemmar men hela tiden växnade.

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



# Götas ungdomsspel inne - 28-30 januari

## Götas ungdomsspel med speciella förhållanden.

Sex hallrekord på Götas ungdomsspel inomhus!

Under speciella förhållanden krävs innovativa lösningar. Götas Ungdomsspel inomhus genomfördes den 29-30 februari i en lite udda tappning, dock utan bortfall av mycket goda resultat. Seniorerna delades upp under tre dagar, ungdomsklasserna tävlade under begränsat antal under lördagen och de yngre grupperna tävlade på söndagen internt inom Göta.

Henrik Larsson började säsongen i Örebro med goda 6,73 s på 60 m, och under ungdomsspelen visade han återigen vad han går för. Utan motstånd rev Larsson av ett försöksheat på 6,64 s och sedan en final på 6,65 s, den förstnämnda tiden är den snabbaste som noterats i Sverige på tre år. Växnäshallens banor är heller inte kända för att vara de snabbaste vilket indikerar att Henke har ännu snabbare tider på gång.

Lova Perman sprang i fredags 400 m där hon bjöds på bästa möjliga motstånd i form av Moa Hjelmer. Efter en frisk satsning var Lova ytterst nära att dra det längsta strået. Lova slutade tvåa på den fina tiden 55,23 s, endast sex hundradelar från Moa! Hennes bästa resultat kom dock på söndagens 800 m där hon kunde korsa mållinjen på den otroliga tiden 2:05,87! – tiden är endast fyra tiondelar från den snabbaste juniortiden genom tiden!

Kaiza Karlén smög igång säsongen med ett gäng fina hopp där det längsta mätte 6,23 m. Motståndet var hårt i en tävling där Maja Åskag och Karolina Svensson var två av de mest meriterade. Maja vann på 6,26, Svensson 2:a på

6,25 och Kaiza 3:a på 6,23. En jämn batalj och med mersmak för Kaiza som kunde glädjas åt sex genomförda hopp och en god säsongsinledning.

För Götas räkning så noterades många fina resultat. Även på junior- och ungdomssidan kunde vi se flertalet personliga rekord. Söndagens interna tävling för 8- 12 åringar innebar tävlingsdebut för många och ett koncept som gav mersmak. Det kommer att bli fler interntävlingar framöver!

Tävlingen kom att bli den sista friidrottstävling som IF Göta arrangerade i Växnäshallens lokaler. En trotjänare som nu ska bytas ut. Det blev hela sex (!) hallrekord under helgen, några av de tidigare rekorden noterades för över 30 år sedan.

Henrik Larsson – M 60 m – 6,64 s  
Lova Perman – K 800 m – 2:05,87  
Maja Åskag – K tresteg – 13,12 m  
Jesper Hellström – M tresteg – 15,50 m  
Sara Forssell – K vikt – 20,17 m  
Alvin Reinebo – M 400 m – 49,35 s

Tack till alla medlemmar som gjorde helgen möjlig!

# Karlstad 6-timmars inomhus - 5 mars

## Karlstad 6-timmars – dubbla Götasegrar

Våxnäshallen har varit en plats för idrottsliga drömmar med blod, svett och tårar under fyra decennier. Och visst passade det perfekt med att inofficiellt utviga den gamla byggnaden med arrangemangsårets mest krävande tävling, den 13:e upplagan av Karlstad 6-timmars. Till start fick vi se rekordmånga götister med åtta manliga löpare och två kvinnliga, där två av dessa kunde vinna sina respektive klasser. Totalt sett var det 40 löpare som förgyllde de sex timmarna med löpning på hög nivå. Sammanlagt sprangs det under dessa timmar 10 770 varv motsvarande ca 208 mil. Med i loppet fanns Annica Johansson och Birgitta Eriksson, två riktiga kämpar som varit med från första början och gjorde sitt 13:e av 13:e 6-timmars.

IF Götas Anna Nyström vann damklassen med 337 sprungna varv (ca 65 km). Vinsten satt långt inne och hon var ständigt jagad av tvåan i loppet, Miriam Monfelt Stade, som slutade endast ett varv efter Anna. Även Miriam representerar IF Göta. På den manliga sidan var det som förväntat André Rangelid som tog sig allra längst med sina 380 varv (ca 74 km). André krokade emot slutet men vann ändå med 13 betryggande varv. Både Anna och André öppnade starkt och ledde sina respektive tävlingar från första löpsteg. John Naeslund från Grillstad Raiders plockade många metrar och kunde efter loppet gå från andra plats upp i täten av Marathonligan. Naeslund är nu den som samlat på sig flest sprungna meter under Karlstad 6-timmars historia.

# Vårruset - 17 maj

## Vårruset tillbaka och åter bland de största i landet!

Vårruset handlar om gemenskap, motion, glädje och inte minst picknick efter genomfört lopp. Med uppehåll av förklarliga skäl de senaste åren gjordes Vårruset 2022 precis som vanligt! Med över 4000 deltagare så kan vi konstatera att återhämtningen till motionslopp var i full gång men inte helt återställt.



Under den nästan 20 år långa traditionen med Vårruset i Karlstad så har vi testat olika väderlekar men majoriteten har varit solig vårkväll. Vi fortsatte att fylla på med den majoriteten med ytterligare en kväll med sol och värme. Picknicken

som är en stor del i konceptet var även den tillbaka som vanligt och det var fantastiskt att se tusentals personer tillsammans efter loppet som njöt av mat och sällskap med varandra efter loppet och glädjen var total.

Segrande av Vårruset 5km var IF Götas egna Olivia Weslien på tiden 17:04. På andra och tredje plats hamnade Lovisa Modig från Torsby Löparklubb och Wilma Karlsson från hemmaklubben IF Göta på tiderna 17:36 respektive 17:51.

Enormt tack till alla som deltog, till alla som hjälper föreningen och medlemmarna som gjorde arrangemanget, till alla sponsorer som var på plats och förgyllde deltagarnas upplevelse, till alla samarbetspartners som hjälpte oss med transporter, sophantering, logistik, kylmöjligheter, el och allt som gjorde arrangemanget till det bästa Vårruset!



# Karlstad stadslopp - 4 juni

## 2000 deltagare i stadsloppet som är tillbaka som vanligt!

Med över 2000 deltagare den 4 juni så blev det succé igen och vi kan säga att arrangemanget är tillbaka som vanligt. Strålande sol, publiken har gått man ur hus och varit ute på stan och tittat på deltagarna när de tog sig fram genom Karlstads centrala gator. Solstaden bjöd på sin bästa sida och vi fick smaka på sommar, både vädermässigt men också stämningen i centrum. Nedan kommer en redogörelse för dagen.



Folkfesten är inte komplett utan att hela åldersspannet är med i Karlstad stadslopp, äntligen kunde vi välkomna tillbaka barnen, både mini- och miniminiloppet. Med strålande sol så stod köerna långa för att vara med i barnloppen. I de minsta åldrarna var det över 500 barn, med över en dubbling från föranmälningarna under dagen, ett riktigt bevis på att Karlstad stadslopp är ett lopp för alla åldrar.

I tävlingsklasserna var det starka löpare som stod på startlinjen. I Götajoggen (5km) damklassen var det dubbelt norskt i toppen med Sigrid Lindkjølen



som etta på tiden 19:41. Den andra Norskan hette Synne Bergkvist och sprang på 19:54. Först på tredje plats hittar vi första svenska på 5km och det var Anne Ellström på tiden 20:05, som för övrigt också är löpare i IF Göta, arrangörsföreningen. På herrsidan var det den unge hemmalöparen Jacob Åhman som tog hem segern på tiden 16:02, följt av Nils Bredin på 16:25 och på tredje plats var det Viktor Dreierbakken på tiden 17:37.

I stadsloppet (10 km) på damsidan var även där en norska i topp. Astrid Brathaug sprang på tiden 35:18 och med en god ledning till tvåan Lovisa Modig från Torsby löparklubb på tiden 35:55 och tredjeplats knep Frida Michold från IK Akele på tiden 37:44. Bland herrarna var i toppen var det Hälle IF som stod för seger och andraplats. Först över mållinjen av Hälle löparna var Samuel Fitsumbrhan på tiden 31:32, bara drygt 10 sekunder efter kom klubbkompisen Wilhelm Bergentz på tiden 31:43. och inte långt därefter hade vi Niklas Wassberg, IF Göta, på tiden 31:48.



Stort tack till alla funktionärer som deltog under Karlstad stadslopp 2022. Tack till våra sponsorer och samarbetspartners, både ni som var med som utställare och bidrog till folkfesten i Museiparken, men också ni som hjälper oss med olika delar för att vi ska få till ett så bra arrangemang som vi bara kan!

## Karlstad Grand Prix – 3 juli

Karlstad Grand Prix 2022 kommer gå i historien som det sista Karlstad GP på klassiska Tingvalla IP. Flera stjärnor ville ta chansen att tävla en sista gång på Tingvalla, så som Fanny Roos, Kim Amb, Andreas Kramer, Simon Petterson och Daniel Ståhl. Flera av dessa stjärnor kunde man senare se på EM i München. Vädret under kvällen såg ut att bli en regnig historia då det regnade under förtävlingarna men när väl huvudtävlingen skulle börja så sprack himmeln upp och solen sken över Tingvalla IP resten av kvällen.

Kvällens höjdpunkt var herrarnas diskus där världsettan Daniel Ståhl fanns på plats och han gjorde inte Karlstadpubliken besviken då han kastade hela 66.75. Träningskompisen Simon Petterson som senare under sommaren skulle komma att bli världstvåa efter Daniel, kom två i tävlingen och kastade 63.33.

I kulringen var den svenska kulstjärnan Fanny Roos till start. Fanny visade en jämn och hög nivå då 5 av hennes 6 var inom 61 cm. Fannys längsta stött var 18.59 bara 16 cm från hennes egna banrekord och var över 1 meter längre än tvåans resultat.

På löparbanorna gick det undan. Från



hemmaklubben IF Göta sprang Henrik Larsson mycket bra mot tufft utländskt motstånd på 100 meter, Henrik vann 100 meter på fina 10.30. På 800 meter fanns den svenska rekordhållaren Andreas Kramer på plats, Tingvalla är en speciell arena för Kramer då han har slagit det svenska rekordet på 800 meter två gånger på Tingvalla. Denna gång blev det inget svenskt rekord för Andreas men han vann loppet på tiden 1.46.55.

Under kvällen slogs två banrekord, ena banrekordet kom på kvinnornas 100 meter där nyzeeländskan Zoe Hobbs vann och sprang på det nya banrekordet 11.25, som var 2 hundra delar snabbare än det tidigare banrekordet. Det andra banrekordet för kvällen och det sista

## Karlstad Grand Prix – 3 juli

nysatta banrekordet någonsin på Tingvalla IP kom på 400 meterhäck för kvinnor där syd afrikanskan Zeney Van Der Walt vann på tiden 55.33 och slog ett 32 år gammalt banrekordet med 12 hundraödelar.

Tingvalla IP fick helt klart ett värdigt avtack med fantastiska tävlingar och resultat samt två nya banrekord. Nästa år kommer Karlstad Grand Prix att vara på helt nya Sola Arena där nya historier ska skrivas och rekord ska slå.



## Götas ungdomsspel ute - 20-21 augusti

Götas ungdomsspel utomhus gjordes för sista gången på anrika "massas äng" för långa kast och på Tingvalla IP för arenatävlingarna.

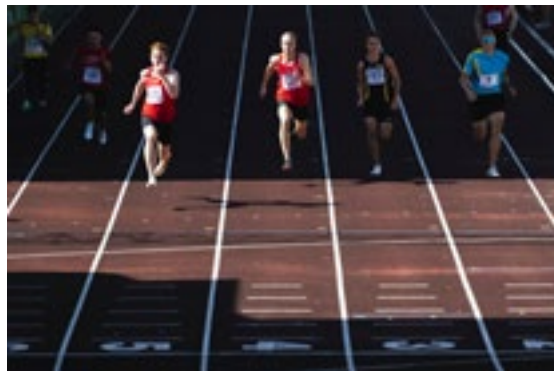
Upplägget som vi provat några år nu är att kasttävlingarna från 15 år och uppåt avgörs på "massas äng" på lördagen och arenatävlingarna på Tingvalla. Världret kom att bli två soliga dagar över Karlstad där det blev många fina rekord på barn- och ungdomssidan men också några nämnvärda för seniorerna.

Två kasttjejer som är värda att nämna är Sara Forsell som segrade i kvinnor slägga på 65m och Carolin Näslund i kvinnor spjut på 51,63m, Carolin noterar även säsongsbästa!

Evelina Erlandsson segrade i kvinnor höjd och med det gjorde hon även sin sista tävling då hon valt att avsluta sin karriär efter många år i Göta! Efter Evelinas sista hopp tackades hon med blommor från föreningen och av träningskompisarna.

Summeringsvis blev Götas ungdomsspel en tävling där vi avslutar med att direkt se fram emot nästa års upplaga. 2023 kommer då bli på den nya utomhusarenan Sola arena, där vi hoppas kunna ta emot många ungdomar, vuxna, publik och funktionärer.

Stort tack till alla funktionärer som var med under helgen.



# Blodomloppet - 1 september

## Styrkebesked för Blodomloppet

Blodomloppet kom i full fart 2022 och den 1 september så genomförde vi det i Karlstad. Med över 1700 deltagare och ett soligt Karlstad så var det inte mycket mer som krävdes för att det skulle bli en succé.

Det absolut sista stora arrangemanget på Tingvalla IP för IF Göta Karlstad så rundade vi av på bästa sätt. Vi uppmärksammar blodgivning och hur viktigt det är OCH vi sätter över 1700 deltagare i rörelse. Sensommarsol och ca 17 grader var de perfekta förhållandena för att deltagarna skulle kunna springa och picknicken efter loppet. Vi har lagt in det sjätte Blodomloppet i Götas historia på genomförda arrangemang.

Vi minns Blodomloppet 2021 som en smygstart med ett blygsamt deltagarantal på 500 personer. Efter att öka på med över tusen personer så känns det som att vi tar oss i rätt riktning. Folkfesten är tillbaka och många arbetsplatser främjar sina anställdas hälsa och bjuder sina anställda på detta lopp. Roligt att det inte bara är vi som främjar folkhälsan!

I tävlingsklasserna så var det som vanligt snabba tider, på herrarnas 10km så var det David Kjellén från hemmaklubben IF Göta som tog hem segern. Han sprang den 10km utmanande banan på 35:59, därefter kom Christoffer Skantz in på en andraplats på tiden 36:24. Trean i klassen heter Alexander Jänsson, bara född 1997 och han kom in på tiden 37:00.

I damer 10km så vann Moa Andersson på tiden 44:06, först efter Moa var Miriam Monfelt Stade på tiden 44:40. och tre i mål var Sigrid Josefsson på tiden 45:45.

I herrarnas 5km så segrade en orienterare, Viktor Skoog, på tiden 16:34. På andraplats fanns åter igen en Götalöpare, det är Jakob Åhman som även var på pallen året innan, detta år på tiden 17:29. Tredjeplatsen gick in på tiden 19:06 och det var Magnus Johansson som tog den.

På damsidan var det Frida Hansson som stod högst upp på prispallen. Frida sprang på tiden 21:12. Tätt efter var Wilma Jonsson, hon bara 6 sekunder efter ettan. Wilmas tid blev 21:18. Trea blev Sandra Jansson på tiden 21:36.



Avrundningsvis så vill vi tacka alla deltagare för en härlig kväll på Tingvalla, tack till alla funktionärer som står längs banan och arrangemangsområdet och ser till att deltagarna får en toppenkväll.



# Tjurruset - 17 september

## Tjurruset firade 30 år

Originallet av Tjurruset, ett av IF Götas största motionslopp, firade 30 år den 17 september på Norra Fältet. Över 1 500 tjurar och 700 kalvar deltog i årets skitigaste lopp och tog sig över såväl stock som sten.

Septembervädret kunde inte bjuda på så mycket bättre löparförhållanden och såväl deltagare som den stora publiken på plats slapp frysa, utan kunde istället njuta av den härliga stämningen i solskenet. På plats fanns även ett flertal av våra partners i sina utställningstålt och längsmed banan för att förgylla upplevelsen för våra deltagare. Ett extra stort tack till COOP, KMTI, Karlstad Kommun och NWT för att ni gjorde detta arrangemanget möjligt. Ett ytterligare stort tack till Räddningstjänsten i Karlstad, Smarteyes, Löp1 och Brandt Bil som fanns på plats under den 18 september. Andra partners som har bidragit till årets skitigaste löparfest är Stena, DHL, Lecab, Hyrservice och CityTryck. Stort tack!

Årets bansträckning var minst sagt utmanande och deltagarna fick både bada i lera, springa i diken och (försöka) ta sig igenom gyttjehål. Allra snabbast runt den drygt 10,5 km långa banan på herrsidan var Cimmie Wignell som sprang in över mållinjen på tiden 49:22.7 och på damsidan, ingen mindre än Cimmies sambo, Siri Englund 56:08.01.



Lagtävlingen vann arrangörsföreningen IF Göta, följt av SBAB 1 och TRÄ-gen vinner by Moelven.



# Energiruset - 10 november

## Energiruset fullt med energi!

Den 10 november var det dags för energiruset, arrangemangsåret 2022 har varit ovis, skulle det återhämta sig med deltagare eller vilken riktning går trenden. Man kan summera att Energiruset gick klart mot strömmen och gjorde det som inga andra arrangemang gjorde under året, ökade rejält i deltagarantal!

Energiruset är ett fårhållandevis ungt arrangemang som IF Göta tillsammans med Karlstad Energi gjort i endast fyra år. Det nya deltagarrekorde ligger



nu på 660 deltagare och det går mer och mer till att bli en riktig familjetillställning i höstmörkret. Jämfört med tidigare så är det en ökning med över 20%. Traditionen fortsätter med att alla deltagare får grillad korv vid målgång samt att distanserna 2 och 5 km kvarstår.

Det som utmärkte arrangemanget lite extra i år var att alla deltagare som korsade mållinjen var med och stöttade föreningen Livskämpar som arbetar med psykisk livräddning, alltså sprida kunskap om hur vi kan förhindra suicid och öka kunskapen om psykisk ohälsa.

Vi märker att motionsdelen och familjeaktiviteten är den som växer och att arrangemanget har potential att växa ännu mer! Men de som vill tävla och få en tid har fortfarande möjlighet till det och här kommer en redogörelse för topp tre i herr- och damklassen.

Tävlingsklassen är endast 5km och segraren i herrklassen blev Christoffer Skantz som är götist men som här tävlade under klubben Miljönärerna. Christoffer sprang på tiden 17:05. På andraplats var det Erik Wilhelmsson från STR som kom in på tiden 17:32. Och tredjeplatsen togs av Grava SKs Carl Erixon på tiden 18:39.

Damerna hade en betydligt jämnare duell in mot mål där Linda Take, IF Göta Karlstad, tog hem segern på tiden 20:15. Men Linda hade flåset från Mona Hallberg i nacken i upploppet som endast var 7 sekunder efter. Mona som också sprang för Göta kom in på tiden 20:22. Och liksom tredjeplatsen på herrsidan så tog den av Grava SK även på damsidan, här av Maja Hörnström på tiden 20:30, bara 15 sekunder upp till förstaplatsen Linda.

Stort tack till alla deltagare som deltog under loppet 2022 och Vi ser fram emot att arrangera detta lopp igen, med nu planer på att växa ännu mer!



# Idrottslyftssatsningar 2022

Föreningen arbetar hela tiden med att utveckla den idrottsliga verksamheten. Under 2022 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.

## Projekt 2023

Projekt 2023 är ett långtidsprojekt vars syfte är att förbereda föreningen för de nya arenorna. För att kunna ta emot nya medlemmar och växa som förening. För att göra det behöver vi skapa rutiner och utbilda nya ledare. Några av målen med projektet är:

Öka antalet aktiva 12-16 år med 60% fram till och med 2023. Öka antalet ledare i (aktivas) åldersspann 12-16 år, i samma takt.

Öka antalet kvinnliga ledare och ledare med invandrarbakgrund i de (aktivas) högre åldrar (15-16 år). Verka för att ledare och ledargrupper följa med de aktiva upp till de aktiva är minst 16 år.

Skapa en ledarakademi med en tvåårig utbildning. Skapa en mentorledd ledarorganisation.

Skapa ett hållbart och långsiktigt samarbete med Karlstad Universitet, kring forskning och utvärdering.

Marknadsföra friidrottens träning och erbjuda utbildning genom praktik i fysisk aktivitet.

Bli en paraplyförening för den värmländska friidrotten. (delar av projektet innefattar hela Värmland).

För att skapa förutsättningar till att klara av målsättningen, behöver vi ha en strukturerad och planerad utvecklingsplan för ledarna. Den ska sträcka sig över två år. Studieplanen ska presenteras när ledarna startar sin utbildning och tidschemat ska vara på plats halvårsvis. Så här kan ett exempel se ut. Det gulmarkerade är utbildningsdagar. De övriga datumen är utbildning på "golvet" i samband med träning, där vi implementerar det som utbildningsdagen handlat om, plus att vi hela tiden ökar ledarnas övningsbank av praktiska övningar.

## Sommarkollo

IF Göta arrangerar årligen ett kollo som är till för att ge de äldre barnen, unga tonåringarna möjlighet att testa friidrott och upptäcka både idrotten men också nya kontakter och bekantskaper. Kollot genomförs av aktiva från föreningen som också fungerar som unga förebilder till barnen. Vi kunde glädjande nog arrangera kollo 2022!

## OCR-verksamheten

Under året har föreningen erhållit stöd för att kunna köpa in en rigg för OCR-verksamheten. Denna nystartade grupp har haft ett testår och deltagit på flera aktiviteter samt bedrivit testträningar. Bland annat kunde alla medlemmar under oktober månad testa OCR under en föreningsgemensam träning. Robert Huldén är drivande i gruppen som nu efter årsskiftet erbjuder träning för alla medlemmar som vill 2 ggr i veckan.

## Utbildning och uppföljning

IF Göta har under året varit flitiga deltagare i landslagsverksamhetens uppföljningar samt vid Södra Svealands många utbildningar. Styrelsen har genomgått utbildning för styrelser och flera funktionärer deltog under utbildningshelgen i Karlstad, arrangerad av distriktet. Alla dessa aktiviteter subventioneras av idrottsmedel.

## Special Olympics

Filip Larsson deltog på Special Olympics och tillsammans med tränare reste de till tävlingarna med hjälp och stöd från Idrottsmedel.

## Återstart

Via återstartsstödet har föreningen fått hjälp att få till kickoffer, hemmaläger, teambuildingsaktiviteter och resa till Kraftmätningen.

## Miniorlandslaget

Tillsammans med ATEA Karlstad har föreningen inlett ett arbete i idrottssvaga områden. Delar av satsningen stöts av Idrottsmedel.

# Nya klubbrekord

## Nya klubbrekord Inomhus

Damer	
Marathon (42.195 m)	
Anna Nyström -81 .....	3.40,55
Sextimmar	
Anna Nyström -81 .....	65.395m
Stav	
Minna Svärd -98 .....	4.05
Längd	
Kaiza Karlén -98 .....	6.47
K 20	
Vikt (9.08 kg)	
Amanda Fridberg -02.....	16.81
F 19	
200 m	
Hanna Karlsson -03.....	24,60
400 m	
Hanna Karlsson -03.....	54,40
800 m	
Lova Perman -03.....	2.04,38
F 14	
Höjd	
Izabelle Kjellberg -96 .....	1.63
Nathalie Wiman Ahlstedt -98 .....	1.63
Stav	
Nathalie Wiman Ahlstedt -98 .....	3.00
F 13	
400 m	
My Olsson -09.....	1.01,90
800 m	
My Olsson -09.....	2.26,70
60 m Häck (68.6 cm)	
My Olsson -09.....	9,75
P 15	
1.000 m	
Jacob Åhman -07 .....	2.36,50

## Nya Klubbrekord Utomhus

Damer	
Stav	
Minna Svärd -98 .....	4.05
Stafett 3 x 1.500 m	
Wilma Karlsson -03.....	14.02,14
Meija Peterson -05	
Olivia Weslien -97	
Svensk Stafett 1.000 m	
Ida Kristiansson -06 .....	2.16,29
Irma Jonhed -05	
Latifa Afrah -05	
Ella Holmqvist -05	
F 19	
800 m	
Lova Perman -03.....	2.04,71
F 17	
Svensk Stafett 1.000 m	
Ida Kristiansson -06 .....	2.16,29
Irma Jonhed -05	
Latifa Afrah -05	
Ella Holmqvist -05	
F 13	
400 m	
My Olsson -09.....	1.00,35
600 m	
My Olsson -09.....	1.38,24
60 m Häck (68.6 cm)	
My Olsson -09.....	9,37
200 m Häck (68.6 cm)	
My Olsson -09.....	29,45
Stav	
My Olsson -09.....	2.90
Herrar	
Marathon (42.195 m)	
Jonas Leandersson -90 .....	2.13.58
P 15	
800 m	
Jacob Åhman -07 .....	1.58,22
2.000 m	
Jacob Åhman -07 .....	5.49,97

# Året som gått

Nedan finner ni ett utdrag över händelser under det gångna året.

---

12 JANUARI 2022

## Restriktioner som påverkat arrangemangen

Under den 10 januari kom nya besked gällande restriktioner. Just under 220112 har vi fått uppdaterade riktlinjer från Svenska Friidrottsförbundet för vad som gäller vid arrangemang och träning. Dessa riktlinjer kommer beröra arrangemangen Götas ungdomsspel och Karlstad 6-timmars och uppdaterat med information när föreningen.

---

24 FEBRUARI 2022

## Tack Ulf

Vi nås av nyheten att Ulf Karlsson väljer att lämna föreningen och vill därför rikta vårt varmaste tack för allt han gjort och betytt för friidrotten och IF Göta. Hans insatser och prestationer saknar i mångt och mycket motstycke inom vår idrott.

Ulf är en idéspruta och har under åren bidragit på ett fantastiskt sätt till föreningens framgångar och utveckling. Tidigare innan beskedet föreslog han och fick i uppdrag av styrelsen att starta nya projekt. Ett tecken på att hans kunskaper och erfarenheter fortfarande uppskattas.

På årsmötet den 23 februari fick den valberedning som tillträdde förra året fortsatt förtroende av ett nästintill enigt årsmöte. Det är en kompetent och erfaren grupp som bevisligen har medlemmarnas fulla förtroende, och det är så föreningsdemokrati ska och måste fungera.

Återigen, stort tack för alla dina insatser Ulf!

---

13 APRIL 2022

## Invigningen och Spring med IF Göta Karlstad

Den 13 april var det dags för invigning av Karlstads nya inomhusarena för friidrott, Eva Lisa Holtz Arena. Alla medlemmar hälsades välkomna till Solstadens sportcenter. Insläppet startade 17.45 och programmet höll på tills 20.00. Parkeringen var vid Friskis & Sveltis och Konstgräsplanen. För att nå den parkeringen kunde man antingen åka in via Sanna allé, eller via Infanterigatan. Under kvällen fick du som gäst möjlighet att prova hallen så de som vill kommer ombytt med inneskorna i handen. Innan vi testade hallen i tioalet olika stationer samlades vi på rundbanan för att se några lopp samt lyssna på invigningstalet. Alla träningsgrupper var med under kvällen och alla som ville fick springa en kurirstafett. Du som förälder var såklart välkommen! Vi bjöd på korv med bröd och tårta!



# Året som gått

20 MAJ 2022

## **Leandersson till EM i München**

Den 20 maj blev det klart att Jonas Leandersson togs ut till EM som avgjordes i tyska München den 15-21 augusti. Jonas kommer att springa maraton tillsammans med Mustafa Mohammed och togs ut som en av 20 aktiva i den första nomineringen som gjordes idag av förbundskapten Kajsa Bergqvist.

Vi berättade tidigare om Jonas kanonlopp i Hamburg där han noterade klubbrekord och underskred EM-kvalgränsen med 2.13.58. Detta lopp gav honom alltså en biljett till Europamästerskapet!

Grattis Jonas!

---

12 NOVEMBER 2022

## **Miniorlandslaget – IF Göta och ATEA**

Under året har föreningen och ATEA Karlstad samverkat i ett projekt kallar Miniorlandslaget. ATEA och Svensk Friidrott har samarbetat länge och nu gör man en gemensam satsning på idrottssvaga områden runt om i landet. Man gör det i samarbeten mellan ATEAs lokala kontor och den lokala friidrottsföreningen.

Under sommaren erbjöds därför prova-på friidrott på Kronoparken och Våxnäs vid tre tillfällen på varje plats. Några av föreningens aktiva fanns på plats för att lotsa besökande ungdomar i att testa friidrott. Man kunde mäta sin tid på sprintlopp, man kunde hoppa och kasta samt samla poäng i diverse banor.

Den 12 november togs ytterligare ett steg i projektet när ATEA-olympiaden genomfördes i Eva Lisa Holtz arena med 30 barn från Kronoparken och Våxnäs/Gruvlyckan deltog. Man provade 5 grenar och jagade personliga rekord i samtliga grenar. Efteråt var det prisutdelning och de nysatta personliga rekorden noterades på respektive diplom.

---

14 NOVEMBER 2022

## **Göta tilldelades Årets mötespris**

Den 14 november prisades IF Göta och Sportchefen Johan Engberg till Årets möte 2020. Det är ett pris som delas ut varje år av 100 grader Karlstad men av förklarliga skäl inte gjort det under två år. När galan var tillbaka så kunde även priset formellt delas ut. Anledningen till att Johan tillsammans med föreningen prisades med årets möte så var det för Karlstad Grand Prix och Friidrotts-SM som föreningen arrangerade 2019.

Motivering: 2019 såg vår vinnare till att många nationella som internationella blickar riktades mot Karlstad. Vår vinnare verkar, med stort engagemang, för att Karlstad ska vara en attraktiv mötesplats och att möteskulturen fortsätter utvecklas.

Superkul att Johan och föreningen uppmärksammades i dessa sammanhang och detta är något som föreningen kan vara extra stolta över där det krävs många ideella timmar totalt för att genomföra.

# Marknadsarbete under året

Sakta men säkert kom motionsloppen igång och publiken sakta men säkert tillbaka. Det gjorde att vi återigen kunde erbjuda mera och flera värden för våra samarbetspartners. Dock släpptes inte restriktionerna förrän 9 februari och vid det laget är redan en stor del av säljperioden passerad. När vi summerar 2022 blir därför följden, precis som med intäkterna för motionsloppen, att förväntningarna var högre än utfallet. Dock var 2022 bättre än 2021 och känslan är att våra produkter och vår förening fortfarande är attraktiv hos partners. Stort tack till våra trogna partners, många av er har stått vid våra sida även under den svåra pandemitiden. Kul också med nya partners in, något vi kommer se mer av framöver i och med de nya möjligheter till exponering som de nya arenorna ger. Friidrott står sig fortfarande stark när det kommer till intresse hos allmänheten och som TV-sport är friidrotten alltjämt topp tre. Det borgar för att friidrotten fortsatt kommer vara intressant och aktuell för partners.

Nu blickar vi framåt, därför valde vi att vänta till över nyårshelgen med vår annons. Den 2 januari publicerades annonsen på baksidan i NWT! Välkommen 2023!

Ett stort tack till alla våra partners under året!

