
Årsberättelse 2023



IF GÖTA



KARLSTAD

Ordförande har ordet

Back on track

Året som har gått har handlat en hel del om ta oss tillbaka på banan och återgå till det normala. Vi har bott in oss i våra nya fantastiska arenor och startat upp starkt med Nordenkampen, JSM inomhus och Folksam GP utomhus för att nämna några av de större tävlingarna. Vi kan konstatera att banorna är riktigt snabba och att det är europeisk toppklass på arenorna. Vi kan också konstatera att inflödet av nya unga friidrottare har ökat i och med flytten till Solstadens sportcenter. Det bådär gott inför framtiden.

Två starkt växande delar i föreningen är OCR- och veteranverksamheten. Båda har potential att växa sig riktigt stora och starka inom IF Göta. Veteranverksamheten växer globalt och vi har idag en bra bas att bygga på. Eliten finns på plats, framför allt inom löpning, men det finns möjlighet för alla att delta på sin nivå. Träningar som kan utvecklas till allt från trevliga träningstillfällen till deltagande i VM. Ett bra exempel på att vi lever vår vision: din förening för livet.

OCR-verksamheten som är ganska ny för oss har tack vare starkt engagerade ledare tagit ett jättekiv under året. Grupperna växer och intresset ökar för sporten som passar alla åldrar. Jag rekommenderar alla att testa, det ska jag göra under kommande år!

Vi kan med glädje också se hur vi fått igång en paraverksamhet i föreningen igen efter flera år utan en träningsgrupp. Med ett engagerat projektledarskap och flera nya ledare kan vi nu erbjuda verksamhet för både barn, ungdomar och vuxna. Kul också att gruppen redan är igång och tävlar. Bra jobbat alla inblandade och välkomna säger vi till alla nya medlemmar!

Att våra arrangemang är ryggraden i vår ekonomi är känt, de är en förutsättning för att vi ska kunna bedriva friidrott på alla nivåer. De är också viktiga för folkhälsan. Därför är det oerhört glädjande att deltagarantalen i de större arrangemangen börjar återgå till normala nivåer. Det pratas om en ny löparboom och våra arrangemang rör sig helt klart i rätt riktning. Vårt mål är att vara Sveriges bästa och modigaste arrangör, och det kräver hårt arbete och hållbara roliga och utmanande arrangemang.

Här tycker jag att vi lyckas bra!

Vår filosofi att ge alla möjlighet att bedriva friidrott till en så låg kostnad som möjligt bygger på att alla hjälper till och drar sitt strå till stacken. Det förutsätter att alla medlemmar ställer upp och hjälper till efter sin förmåga. Här ser vi en positiv utveckling, men vi kan bli ännu bättre. Fortsatt sliter vi hårt på lite för få personer. Är vi fler blir det lättare, och jag kan lova att trivselfaktorn är hög när man är på plats! Här finns en möjlighet att stärka Götaandan – tillsammans och för varandra. Vi har under året sett ökade kostnader för resor, boende med mera, det gör det ännu viktigare att vi kan ge alla möjligheten att utöva sin idrott



Ordförande John Weslien

FOTO: Olivia Weslien

Ordförande har ordet

oavsett ekonomiska förutsättningar. Här riktar vi ett tack till initiativ taget med en fond för just detta ändamål.

Sportligt kan vi se tillbaka på ett år med många höjdpunkter med många fina resultat på alla nivåer. Extra kul med ett växande antal unga som med hjälp av våra kunniga ledare lotsas in i en idrott som präglas av gemenskap, jämställdhet och framför allt att ha roligt. Tre prestationer sticker ut under året.

Henrik Larsson förstås, med EM-brons och svenskt rekord i Istanbul som sedan följdes upp med svenskt rekord på 100 meter. Stjärnor behövs i vår miljö och att ha Henrik och hans team Roger och Maria på plats i vår miljö dagligen är verkligheten en ynnest. Kul också att få hänga ytterligare en klubbkamrat i taket på vår fina inomhusarena.

Att vårt damlag blev svenska mästare är naturligtvis också en topprestation. Äntligen lyckades vårt damlag att knipa SM-guldet efter en tuff kamp där hela svenska eliten var på plats. Här fick vi uppleva många individuellt starka resultat och en jämnhet som räckte ända till seger!

Vi kunde också glädja oss åt ett guld i Kraftmätningen. Under sommarens kval deltog drygt femtio lag och IF Götas flicklag 14–15 år var en av de tjugo som kvalade in till finalen, då med femte bästa poängen. Men i finalen var det ingen som kunde mäta sig med vårt lag som nu kan titulera sig bäst i Sverige!

Vi måste väl även blicka framåt och 2024 bjuder på många höjdpunkter. Vi startar starkt med inomhus-SM tillsammans med Kils AIK i Eva Lisa Holtz Arena. Vi kan också se fram mot inomhus-VM i Glasgow med Henrik Larsson, och veteran-SM på Sola Arena i augusti som genrep inför veteran-VM i Göteborg. Våra övriga arrangemang kompletteras med Knatteknatet, ett lopp för barn mellan 3 och 11 år på Sola Arena.

Ja, det kommer garanterat bli ett år med mycket fart och energi – som det ska vara inom IF Göta!

John Weslien,

Ordförande

Texter: Anges i löpande text annars
IF Göta Karlstads kansli

Layout: IF Göta

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 10 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

Josephine Claveroth

Carin Skarman (vice ordförande)

Knut Jenssen

Josefin Berg

Suppleanter

Erica Jarder

Fredrik Persson Jonhed

Anders Thorén

Revisorer

Emma Rienas Sandin

Stefan Olsson

Niklas Wassberg

Valberedning

Linda Take (sammankallande)

Tomas Riste

Erica Grealish

Anna Jonhed



Kanslipersonalen

Föreningen har runt 100 ideella ledare och ca 1000 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. Vill du nå någon på kansliet gör du detta enklast genom att ringa 054-21 23 27 alternativt att du kontaktar dem via mail.

Ordinarie personal

Johan Engberg	100 %	Kanslichef/Sportchef
Jörgen Andersson	100 %	Administration arrangemang
Anna Nyström	75 %	Administration/Ekonomi
Madde Olsson	50 %	Ungdomsansvarig
Mikael Larsson	100 %	Projektledning arrangemang (t.o.m aug)
Sten-Åke Bengtsson		Resurs (april- dec.)
Therez Blomberg		Projekt parafriidrott. (mars-dec)
Roland Lööv		Projekt "Projekt 2023"
Lovisa Ellström		Resurs (April-Sept.)

Daniel Grenegård Resurs (Jan-Feb)

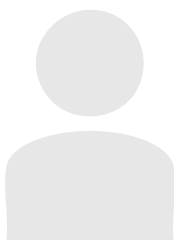
Praktikanter:

Vi har under året fortsatt arbeta med praktikanter och har under en period 2023 haft en person hos oss. Praktikanten har arbetat med det dagliga arbetet under året.



Johan Engberg

Sportchef med ansvar för det dagliga arbetet samt föreningens idrottsliga verksamhet på elitnivå. Ansvarar även för Folksam Grand Prix Karlstad.



Jörgen Andersson

Administrativa uppgifter ansvarar bland annat för tidtagning och registrering av deltagare vid föreningens arrangemang.



Anna Nyström

Arbetar med föreningens ekonomi.



Madde Olsson

Madde ansvarar för föreningens barn- och ungdomsverksamhet och jobbar bland annat med att vara ett stöd till föreningens ideella ledare.

Kanslipersonalen



.....
Mikael Larsson

Arrangemangsansvarig motionslopp. Resurs till övriga arrangemang.
Avslutade anställningen den sista augusti.

.....

Ungdomsverksamheten

IF Göta Karlstad har en bred ungdomsverksamhet där alla är välkomna oavsett tidigare erfarenhet eller ambitionsnivå. En utmaning i den vardagliga verksamheten är att, oavsett förutsättningar och ambition, erbjuda en välkomnande, utmanande och utvecklande miljö för alla. Där är IF Götas engagerade och kompetenta ledare avgörande för att föreningens mål blir till verklighet. Vi vill därför ge ett extra stort tack till alla ledare i IF Göta för det fantastiska arbete som görs varje dag för att bära föreningens värdegrund och ambition vidare!



Här följer en redogörelse av ungdomsverksamheten för 2023:

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 2015–2017. 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 oftare än vad som var planerat.

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, precis 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 omkring 20 föräldrar engagerat sig som ledare tillsammans med några ungdomar.

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 Närfriidrotten 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, men tillskillnad från föregående år nu på Sola Arena. Under tre veckor träffade ledarna över X barn i åldrarna 6-8 år som i första hand valde att delta på ett för- eller eftermiddagspass under en hel vecka.

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

Ungdomsverksamheten

genom att introducera och välkomna både befintliga medlemmar och nybörjare att testa friidrott i lekfulla, utvecklande och utmanande former.

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 2011-2014.

Gruppen för de födda -14 är den nyaste gruppen på fredagarna. En grupp med många barn och ett starkt ledarteam som erbjuder barnen fantastiska träningsmöjligheter. 13-gruppen har en trygg ledarbas som på ett fint sätt hjälper barnen att utvecklas. 12-gruppen har blivit en erfaren fredagsgrupp och har med många rutinerade ledare skapat en träningsgrupp där barnen ser ut att tycka friidrott är jättekul! 11-gruppen fortsätter som tidigare år med att vara en stor träningsgrupp. De testar ofta nya övningar, något som verkar uppskattas av både barn och ledare.

Kul också att flera 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 fortsatt att samarbetat och använt sig av varandras kunskap.

Fokusgrupper

Under året har det för barn och ungdomar i fredagsgruppålder, förutom den ordinarie träningsgruppen funnit möjlighet att delta vid träning i olika fokusgrupper. Vi har haft två olika kastgrupper, de yngre med bland annat Robin Jansson och Carl Tallsäter, och de äldre ungdomarna med Josefin Berg, Kim Johansson, Björn Selin och Marie Björn. Karin Värnlund Bäcklin och Gunilla Bergqvist har fortsatt med sin populära grupp löp/häck och Mikael Dahlgren har erbjudit stavhoppsträning. Nytt för i år är att de födda 2010-2011 också erbjuds att delta i fokusträning för höjdhopp med Per-Ola Olsson. 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. 10-gruppen har utökat sina träningar till flera pass per vecka och där har gruppens ledare verkligen tagit sitt engagemang och kunskaper till nästa nivå! Gruppen har dessutom fått förstärkning av fler duktiga ledare. 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



Ungdomsverksamheten

de aktiva! Grupp 07-08 har under året slagits ihop med 09-gruppen, vilka tillsammans har blivit en stor grupp som bjuder på både fina resultat och härlig gemenskap. Kul också att många nya ungdomar har hittat till friidrotten och gruppen. Juniorgruppen har fått några nya aktiva under året och fortsätter erbjuda träning för friidrottens alla 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 flera gånger i veckan. Stefan Sundin har länge varit med ungdomarna och erbjuder som vanligt välplanerad och bra träning, vilket har resulterat i fina framgångar.

Tävlingar och resor

Vi har haft Götister från samtliga barn- och ungdomsgrupper som tävlat. De har varit med på allt från mindre arenatävlingar till Svealandsmästerskapen, Världsongdomsspelen, Kraftmätningen, USM och JSM. Dessutom genomförde vi under året två stycken träningstävlingar i Eva Lisa Holtz arena där vi bjöd in alla söndagskul- och fredagsgrupper. Lyckade tillställningar med omkring 150 deltagande/gång där många föräldrar hjälpte till som funktionärer - en förutsättning för att vi ska kunna ge barn och ungdomar chansen att testa på att tävla.

Under året har många personliga rekord 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

2023 var andra året som KM arrangerades i Eva Lisa Holtz arena. Då fylldes den nya arenan med mellanstadieelver igen! Precis som förra året var det 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 några nya medlemmar i fredagsgrupperna, men också att vi fick lära känna idrottslärarna lite till.

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 2023 har föreningen haft cirka 85 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 till alla er ledare som är med och bidrar, i stort som smått. Det är många timmar fysisk aktivitet som ni gör i föreningen. 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, oavsett om det är som ledare, aktiv, funktionär eller förälder. 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:

31 JANUARI 2023

Lyckad premiär för Götas Ungdomsspel i Eva Lisa Holtz Arena

Det första arrangemanget i Eva Lisa Holtz arena är genomfört! Den 28-29 januari var arenan fylld med friidrottare i olika åldrar, hejande publik och engagerade funktionärer. Och vilken lyckad premiär det blev! Totalt hade vi 1290st starter under helgen. Senast vi hade så många deltagare på GUS var år 2010! Vi kan också konstatera att det går att göra riktigt fina resultat i den nya arenan. Under helgen sattes nämligen 284st personliga rekord! Dessutom förbättrades tävlingsrekorden i flertalet grenar, till exempel på 1500m för kvinnor där tre löpare under det gamla tävlingsrekordet. Längsta strået i det loppet drog Malin Edland (IK Tjalve, Norge) som passerade mållinjen 14 hundra delar före Götas Olivia Weslien. Men redan på söndag får Olivia chans till revansch när båda springer 1500m på Nordenkampen, Olivia för det Svenska landslaget och Malin för det Norska. Kör hårt Olivia!

Ungdomsverksamheten

16 FEBRUARI 2023

Ungdomar tränade med aktiva från landslaget

Lördagen den 11 februari, dagen innan Nordenkampen, hade våra ungdomsgrupper möjlighet att träna med friidrottare från landslaget! Under drygt en timma befann sig då Maja Åskag och Ragnar Carlsson i Eva Lisa Holtz arena för att träna med våra 10-14 åringar. Maja som har bland annat vunnit junior VM i både längdhopp och tresteg, och som har det svenska juniorrekordet i tresteg. Ragnar som är riktigt vass i både slägga och vikt kastning, som senaste åren verkar ha prenumererat på SM-guld i båda grenarna och som dessutom innehar det svenska rekordet med juniorslägga.

Många tog chansen att träna med friidrottsstjärnorna! Ett uppskattat träningsstillfälle som såklart avslutades med autografskrivande och gruppfoto.



28 FEBRUARI 2023

Junior-SM på hemmaplan – nöjda besökare och 5 medaljer till föreningen

Junior-SM i friidrott genomfördes under helgen för första gången i Karlstad och med Eva Lisa Holtz som värd för det digra tvådagarsprogrammet. Mer än 650 aktiva från över 100 föreningar gjorde drygt 1000 starter i Karlstads nya friidrottsarena. Det var en härlig helg med hög fart, intensivt program och som vanligt, fantastiska funktionärer! Stort tack till er alla som bidrog till klockrena tävlingar och nöjda besökare!!

Göta startade tävlingen med en trupp på 24 aktiva. Efter många personliga rekord, hårt motstånd och tuffa tävlingar kunde vi summera 5 medaljer och

ytterligare 4 toptio-placeringar.

Hanna Karlsson sprang hem ett guld på 400 meter i K22 med 55.67. Även Emilia Malmehed slog till med guld i K22 kula efter seger med fina 14.43. I vikt kastning i K22 blev det en härlig dubbelseger! Emma Palmgren slog personligt rekord igen och vann tävlingen i sista kastet med fina 17.33. Den som lett tävlingen fram till det var Alexandra Nilsson som presterade en prydlig serie med det nya personliga rekordet 17.23 som längsta kast. Härligt tjejer!

Ali Dawood tog en skrällmedalj i helt nya grenen tresteg! Det blev hela 13.11 vilket räckte till en klar tredjeplats. Härligt Ali och kul när mod belönas! Ali sprang också 60 meter på 7.60 och 5.77 i längd.

Maja Karlsson slog personligt rekord i tresteg med 10.79 och slutade på en fin fjärdeplats i K22. Anna Back Nilsson slutade sju i K22 60 meter häck efter personligt rekord med 8.98. Ebba Melin noterade 4.89 i K22 längd. Ella Holmqvist och Lathifa Afrah hamnade precis utanför final på 400 meter i F19 och Ella tvingades tyvärr bryta 1500 meter. Irma Jonhed och Emma Hjelm sprang 60 meter häck på 9.32 respektive 9.55 i F19. Irma noterade också 5.15 i längd och Emma 5.11. Annie Engelbretsson Jonsson provade vikt och slog personligt rekord med 10.56. I F17 sprang Tilde Andersson och Nova Rosengren 60 meter. De noterades för 8.64 och 8.88. Nova hoppade också längd med 4.52. Hannah Hedström sprang 400 meter på säsongsbästa 1.07.

Mångkamparen Rikard Throgen Hedin noterade 7.33 och personligt rekord i M22 60 meter. Albin Enbacker sprang in på 7.79 i samma lopp. Rikard fortsatt med 6:e plats och 4.34 i stav samt 12.85 i kula. Karl-William Einarsson hoppade tangerat personrekord i längd med 6.52. I P19 slutade Alexander Oliver 8:a på 60 meter med säsongsbästa 7.11. Jakob Hallgren slog pers på 400 meter med 55.82 medan Fredrik Förland Welander sprang in på 5.00 på 1500 meter i samma klass.

Bra jobbat alla!

06 MARS 2023

IUSM med pers och 4 medaljer

I helgen som gått har det hänt många saker i friidrotten och Göta, en av dem var att vi reste

Ungdomsverksamheten

till Västerås på Inomhus ungdoms-SM. Göta stod med 11 deltagare i startlistan och var laddade för helgen.

Lördag:

Först ut på dag ett av IUSM var Josefine Johansson som skulle springa F15 60m försök. Josefine sprang i det femte utav sex heat. Hon kom i mål på tiden 8.68. Vid samma tid som Josefine sprang sitt heat så startade Nathalie Wiman Ahlstedt och Matilda Lindén kula i F15. Nathalie blev inte riktigt nöjd med sitt slutresultat och stannade på 9.71 och en 11:e plats. Matilda stötte över 11 meter, mer exakt 11.09 och säkrade därmed en sjätteplats i tävlingen!

Därefter blev det en lunchpaus för götisterna och under eftermiddagen var det dags för både Josefine och Matilda att tävla igen, denna gång i längdhopp. Många deltagare i klassen och tjejerna hoppade i två gropar, en götist i vardera. Matilda fick inte till det i sin hoppning denna dag och stannade med 3.70, där hon inte fick visa sin potential. Josefine hade en bra känsla i hoppningen men nådde inte riktigt fram till plankan i sina hopp och stannade på 4.83. Däremot den faktiska hopplängden är nära 5 meter så det bådar gott för Josefine när plankträffarna kommer!

Efter längden var det F16 400m där vi fick se Elin Rubertsson tävla. Elin gjorde ett bra disponerat lopp och sprang faktiskt snabbare på andra varvet vilket är lite ovanligare, Elin fick sluttiden 1:07.79 vilket bara var tre tiondelar från personligt rekord. Försök sprang och Lucas Björfelt i P15 1000m. Lucas hamnade först i fältet från start efter att ingen egentligen ville ta täten och dra fältet. Vid sista loppet blev det en fartökning och Lucas blev omsprungen av Didriksson från Bromma IF, men Lucas höll sig cool och bara hängde på för att spara krafterna och sprang i mål som tvåa i försöken och därmed vidare till final dagen efter. I P16 400m hade vi två killar, Valdemar Silo Andersson och Jacob Åhman, Jacob som vanligtvis springer snabbt på de lite längre distanserna. Valdemar maxade verkligen två varv och hängde på bra i sitt heat och efter mål var han helt tömd på energi. Han gjorde sitt livs snabbaste 400 och tog sig under minuten! En målsättning med loppet och sluttiden blev 59.45! Jacob sprang offensivt även han och tog sig vidare till final genom heatseger på nytt personligt rekord, 52.49. Inte lång tid efter var det försök

på 1500m där båda killarna var anmälda men Valdemar fick kasta in handduken då krafterna inte fanns efter urladdningen på 400m. Däremot sprang Jacob och även där avancerade till final på tiden 4:23.59. sista teknikgrenen för Götas del blev F15 höjdhopp där Tuvali Åhser startade. Tuvali hoppade stabilt och tekniskt säkert och hoppade 1.43 som högst, men med bara en minimal rivning på 1.48.

Söndag:

Söndag morgon och tidiga starter för Götisterna. 09.00 var det dags för F15 60mh försök där Moa Karlsson och Matilda startade, och i F16 viktkastning fanns Nelli Runemark Toresson. Nelli inledde med ett X i första omgången. Men i andra rättade hon till det och satte nytt pers på 10.84! I hennes tredje kast (och Nellies sista) blev det ytterligare pers igen, den här gången 10.95! Nelli fortsätter att jaga 11m linjen. Häcktjeyerna sprang bra och Matilda fick tiden 10.63 och Moa på 9.93 (PB)!

Vid lunchtid var det dags för Leo Blomberg att springa 60m försök i P16. Han kände sig i form och gick in i tävlingen med en bra känsla. Och form var han i! Klockan stannade på 7.36 och noterar ett nytt personbästa, heatetta och vidare till semi. Semifinalerna däremot gick det snabbt i för samtliga. Leo sprang i det andra heatet och blev fyra i semin på tiden 7.33 och nytt pers igen! Mellan första och fjärde löpare var det bara fyra hundradelar. När resultaten rullar in så står det dock klart att Leo går vidare till final på tid! Några timmar senare så var det alltså dags för finalen. Samtliga i finalen hade sprungit snabbt i semi. Alla åtta löpare i finalen låg inom en tiondel från semiloppen så det skulle bli ett jämt lopp! Leo hänger med bra i starten och precis som förutspått så var det otroligt jämn målgång så det blev målfoto som fick avgöra hur det skulle gå. Leos tid blev 7.28! Nytt pers igen och dessutom SM-SILVER! och dessutom bara tusendelar från guld.

I F15 viktkastning var Nathalie med och redan i första kastet så slår hon till med personligt rekord med över en meter. Med resultatet 15.12 plockade hon dessutom hem ett SM-BRONS! Nathalie gjorde även den ovanliga kombinationen att kasta vikt och hoppa stav, och tyvärr pågick de samtidigt så Nathalie sprang mellan inhoppning och kastning vilket kanske bidrog att stavhoppningen inte gjorde sig rättvis i resultatet. Nathalies resultat i staven

Ungdomsverksamheten

stannade på 2.60 och en åttonde plats. Tuvali var även hon med i stavhoppet och hoppade bra, det blev dubbelt pers för henne och Tuvalis nya pers är numera 2.85.

Jacobs final i 1500m var näst på tur och det var ett tufft lopp där det slogs om guld och silvret för Jacob. Efter att Jacob vid flera tillfällen försökte gå om kunde Noa Steiner från Uppsala IF svara och hålla ifrån och Jacob slutade tvåa på tiden 4:11.51. Så där blev det ytterligare ett SM-SILVER! Sist ut av löparna för Götas del var Lucas final på 1000m i P15. Lucas som positionerade sig längre bak vid starten av loppet kunde sedan klättra placering efter placering och inför sista loppet så var Lucas på en fjärde plats och i upploppet efter sista kurvan så lade Lucas in sista växeln och med en spurt kunde ta sig förbi trean och då plocka hem ett SM-BRONS på tiden 2:44.14!

Avslutningen på tävlingarna stod Elin för, då i längdhopp. Elin hoppade stabilt och gjorde alla sina tre hopp inom 15 cm där hennes längsta hopp mätte 4.91.



En grym helg för samtliga aktiva, medaljer, personbästan och flera bra resultat och tekniska utföranden på samtliga aktiva.

20 MARS 2023

Regionsmästerskapen – Svealand

Under helgen den 18-19 mars, var det dags för Regionsmästerskapen för Svealand. En tvådagars tävling i Sättra friidrottshall. För friidrottens 13- och 14-åringar är Regionsmästerskapen Svensk Friidrotts högsta mästerskapsnivå. En tävling som inte bara

ska ses som säsongens största tävling, utan också ska bjuda på gemenskap över klubb- och distriktsgränser. Denna gång lite extra speciellt då det var första gången som vi från Värmland tävlade för Södra Svealand tillsammans med Närke, Sörmland och Västmanland.

Från Göta hade vi med 15 aktiva, 3st tjejer födda 2010 samt 1st kille och 10st tjejer födda 2009. Som vanligt fina prestationer både på och utanför banorna. I stav hoppade både Mira Andersson Lernman (-09), Hanna Mårtensson (-09) och Isak Grenegård (-09) stabilt och på höga höjder. Ella Högman Skager (-09) hoppade långt i både längd och tresteg (4a). Elina Åhser (-10) hoppade även hon bra i tresteg och var bara några centimeter från sitt PB. Ella Madland (-09) sprang in på ett nytt PB på 200m, trots att hon under vintern inte kunnat springa p.g.a. skada. Ellen Rinnemo (-09) avslutade sitt 1000m-lopp med en ordentlig fartökning och passerade mållinjen på nytt SB. I samma lopp sprang Mira Andersson Lernman in på ett nytt PB. Siri Roman (-09) sprang bättre än någonsin på 60mh vilket också Erica Berglund (-10) gjorde på 800m (PB).

Både Astrid Leandersson (-09) och Siri Frisk (-09) slog till med PB i kula. Siri fick dessutom till riktigt långa kast i viktkastningen och slutade på en fin 6e plats (PB). I samma grenar tävlade också Lisa Holmgren (-09) och även hon slog till med ett ordentligt PB i viktkastningen vilket räckte till en 4e plats. Inget PB för Lisa i kulan, men en välförtjänt silvermedalj! Nora Karlsson (-09) satte PB på 60m häck i försöken, vilket tog henne vidare till finalen. Till finalen tog sig också My Olsson (-09). My och Nora passerade mållinjen som första och tredje löpare och plockade därmed hem både guld- och bronsmedaljen. My hoppade också hem förstaplatsen i längdhoppet och sprang sista sträckan för det stafettlag som vann 6 x 200m. Anaïs Isaksson (-10) satte i somras PB i höjd när hon hoppade 1.20. I lördags höjde hon sitt rekord till 1,51(!) och plockade samtidigt hem guld i F13-klassen. Grymt! Så, vi sammanfattar götisternas insats med många personliga rekord och 6 medaljer. Bra jobbat allihop!

Ungdomsverksamheten



Hur gick det då i lagtävlingen för Södra Svealand? Trots att laget bestod av 93 aktiva hade vi ändå inte tillräckligt många deltagare för att få poäng i alla grenar, men stannade på en tredjeplats. Om vi däremot kollar på poängställningen för F14 kan vi konstatera att Södra Svealands 09-tjejer med marginal vann över Stockholmslagen och Mittsvenska. Och hade vi fått poäng för gemenskap och hejarop, ja då hade Södra Svealand vunnit överlägset!

23 MARS 2023

Kraftmätningen 17år

Förra helgen, lördagen den 18 mars, tävlade IF Göta's lag bestående av fem tjejer i tävlingen Kraftmätningen 17 år. Detta år var det Turebergs FK som fått äran att arrangera Kraftmätningen i Sollentuna Friidrottshall på uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet. Lagtävlingen riktar sig till ungdomar i ålder 15-17 år. Lagen tävlade i grenarna 60 m, 800 m, höjd, längd och kula.

Götas lag bestod av fem starka tjejer; Nova Rosengren -06, Aliz Halász -07, Amanda Karlsson -07, Moa Karlsson -08 samt Nathalie Wiman Ahlstedt -08. Laget kämpade hårt under dagen och tog en fin åttondeplats av totalt 12 flicklag.

I 60 m sprang både Moa och Nova in på nya personliga rekord, Nathalie sprang strax under sitt personbästa och Aliz sprang på nytt säsongsbästa.

Efter sprintloppet var det dags för höjd och där drog Amanda, Aliz och Nathalie in fina poäng till laget. Amanda och Nova tog båda nya personliga rekord i höjd.

I kulan tog inte mindre än fyra av de fem tjejerna nya personliga rekord.

På eftermiddagen var det dags för längdhopp och 800 m. I längdhoppet tog Moa, Nathalie och Amanda hem viktiga poäng till laget. Moa tog även ett nytt personbästa i längd medans både Amanda och Aliz hoppade in på nya säsongsbästa.

Sista gren för dagen var 800 m och där tog inte mindre än tre tjejer nya personliga rekord (Nova, Moa och Aliz) och Amanda sprang in på ett fint nytt säsongsbästa.

Så härligt att få hänga med detta underbara gäng under tävlingshelgen och få ta del av den fina gemenskapen.

30 MARS 2023

Marsspelen, Örebro

Helgen den 25-26 mars var många Götister i Tybblelundshallen för att delta i Marsspelen. Förutom att det är en tävling som lockar många ungdomar var det i år även DM för veteraner. Magnus Thorstensson tävlade flitigt i M45 och plockade med sig guldmedaljer hem i både 200m, 60mh, längd, höjd och kula! Bra jobbat Magnus!

På ungdomssidan sattes många PB, exempelvis av Isak Grenegård (-09) som hoppade högt i stav och långt i längd, av Oliver Dimming (-11) på 200m och av Moa Karlsson (-08) som visade toppform i alla löpgrenar. PB även för Elina Åhser (-10) och Anais Isaksson (-10) i längd, Agnes Karlsson (-11) och Adriana Vasic (-11) på 60m och för Linnea Adaobi Hansson (-11) på 200m.

Jonas Longrée (-10) tävlade liksom Magnus i många grenar under helgen och satte bland annat PB på 200m och kula. Toppform visade också Nora Karlsson (-09) och Ella Högman Skager (-09) på 60m och i längdhoppet. Nora sänkte dessutom sitt PB på 60m häck.

04 APRIL 2023

Atea-olympiaden

Miniorlandslaget är Sveriges yngsta landslag och är ett samarbete mellan föreningen och Atea. Under Atea-olympiaden fick barn mellan 7-12 år prova på hur det är att tävla i friidrott i Eva-Lisa Holtz Arena. Projektet riktar sig mot barn i idrottssvaga områden i Karlstad och under fick lite mer än 30 glada barn testa på 60m, 60m häck,

Ungdomsverksamheten

längdhopp, höjdhopp och kula. Eltidtagningen med visning av målfoto var ett särskilt uppskattat inslag av deltagarna!

Det här var den andra olympiaden som IF Göta höll tillsammans med Atea. Det var därmed en möjlighet för flera av deltagarna att se sin personliga utveckling och försöka slå sina personliga rekord. Under dagen bjöds det på mellanmål och fika innan dagen avrundades med medaljutdelning och diplom till samtliga deltagare.

09 APRIL 2023

Träningstävling för föreningens yngsta klubbkompisar

Söndagen den 2 april var det åter igen dags för en Träningstävling i Eva Lisa Holtz arena. Precis som i december välkomnade vi alla barn från söndagskul och fredagsgrupperna att delta. Ett perfekt tillfälle att vara med på, oavsett om man ville testa på att tävla för första gången eller om man redan tävlat många gånger tidigare. Totalt deltog 136 barn i sju olika åldersklasser, där Flickor/Pojkar 7 var yngsta åldersgruppen och Flickor/Pojkar 13 var den äldsta. Samtliga åldersklasser hade tre grenar på dagsprogrammet; 60 meter häck, en hoppgren



samt en lite längre löpdistans.

Bra jobbat alla barn som deltog, hejade på kompisar, vågade testa trots nervositet, hade superkul, gjorde övertramp, sa "ja" vid uppropet, trillade på en häck, skrattade, stod stilla på startlinjen och klev högst upp på prisballen för att få en deltagarmedalj runt halsen!



Ingen tävling utan funktionärer – tack till alla föräldrar som gjorde strålande insatser som funktionärer! Enligt svensk friidrotts riktlinjer har vi tagit bort resultatlistorna för de som är 11 år och yngre, men individuella resultatkort går fortfarande att ta del av. Spara gärna resultaten så att de barn som vill kan jaga sina egna personliga rekord vid nästa tävlingstillfälle.



30 MAJ 2023

Lag USM i Karlskrona

Götas 15-17 åringar var under helgen i Karlskrona och kämpade mot 12 andra föreningar i årets upplaga av lag-USM. Tjejerna och killarna kämpade på bra och det blev många fina insatser. Leo Blomberg satte nytt personligt rekord på 100m med tiden 11.30 och tog en fin tredjeplats. Jacob Åhman gjorde en tuff men lika viktig dubbling

på 400m och 3000m där det blev personbästa i båda grenarna och en stark andraplats på 3000m. Manne Moberg hoppade felfritt hela vägen upp till nya personliga rekordhöjden 1.72. Otto Hallgren fick även dubblera och gjorde det med bravur när han satte personligt rekord i både diskus och spjut. Tuvali Åser satte även hon nytt personbästa i stavhopp på 2.86 och Moa Karlssons nya personbästa lyder 48.28 på 300m häck. Nellie Toresson Runemark blev ytterligare en i persgången när hon kastade iväg släggan så den landade på 35.67!

Starkt jobbat av alla götister!

01 JUNI 2023

Bannister Opening på Slottskogsvallen

Jacob Åhman och Nils Erixon sprang under onsdagen 800m i Göteborg på Slottskogsvallen under Bannister Opening. Båda killarna sprang i A-heatet och i ett snabbt lopp med hare sprang båda nya fina personbästan. Jacob född -07 sprang på 1.57.13 och blev fyra i loppet. Nils -05 tog sig för första gången under drömgränsen 2 minuter när han klockades in på 1.59.72 och slutade sexa. I b-heatet sprang Fredrik Förland Welander ett bra lopp och slutade fyra på 2.14.79

Härligt jobbat killar!

05 JUNI 2023

Distriktsmästerskapen i Nyköping

Samtidigt som Täby Open pågick hade vi också aktiva som representerade IF Göta på DM i Nyköping. Leo Blomberg vann 100m i p17 på tiden 11.47 i -0.4. Ebba Melin hoppade längd och vann damklassen med ett hopp på 5.07 (+2.1). Emma Palmgren blev även hon distriktsmästare när hon vann släggan i seniorklassen med 54.29. Från Göta tävlade också Molly Lindén i F13-klassen i kula och diskus där det blev två personliga rekord på 10.35 respektive 26.58, vilket tog henne upp på en fin andra- respektive tredjeplats. I P14 hade vi Isak Grenegård som tävlade flitigt och vann stavhoppet på 2.80, längdhoppet på 4.41 och kom tvåa i spjutet på 33.45, personliga rekord i samtliga grenar! Götas yngsta deltagare hade vi i Liam Olsson som kom tvåa i p12-klassen på höjden 1.47.

08 JUNI 2023

Stefan Holm-spelen

I Kil hade vi ett stort gäng götister, allt ifrån våra yngsta till våra veteraner. Alexandra Nilsson satte nytt personbästa i slägga på 55.51, även Annie Engelbretsson Jonsson persade i samma tävling på 36.54. Leo Blomberg persade på 100m med tiden 11.11. Ella Holmqvist sololöpte 800m på 2.17.51 och Lathifa Afrah säsongdebutera efter en del skadebekymmer med 65.03 på 400mh. Ebba Melin vann längdhoppet på nytt säsongsbästa 5.10. Moa Karlsson nya personbästa lyder 47.85 på 300mh och Nathalie Wiman Ahlstedt vann höjden på 1.56. Josefin Johansson nådde en drömgräns när hon persade i längdhoppet och hoppade 5.00.

Arvid Ryberg hoppade 2.00 i höjdhoppet och kom tvåa före Rikard Throgen Hedin som hoppade 1.76. Rikard sprang även 400m på 52.46 vilket var nytt säsongsbästa. Liam Olsson persade i höjdhoppet och vann på 1.51. Lucas Björfelt vann 800m på nytt personbästa 2.08.26. I veteranklasserna hade vi till exempel Josefin Bremer Thuden som vann längdhoppet på 4.12 och släggan på 35.90, Margaretha Folke som vann kula på 7.22 och Sören Persson som vann 800m på 2.15.40. För att nämna några av alla fantastiska prestationer under Sveriges nationaldag! På länken nedan hittar ni fler resultat från våra duktiga götister!

21 JUNI 2023

Kraftmätningen 15 – kval

I väntan på att Sola Arena ska bli färdig genomförde ett gäng 08or och 09or kraftmätningsskval på Sannerudsvallen i Kil i söndags. Första regniga dagen på länge – men det påverkade varken humör eller resultat!

Gänget kämpade på och samlade ihop massor med poäng. Nu håller vi tummarna för att det räcker till finalen som hålls på Lidingösvallen 2-3 september!

06 JULI 2023

Världsungdomsspelen 2023

Världsungdomsspelen 2023 är över. Vädret var verkligen växlande med både sol, vind och regn. I resultatlistan hittar vi omkring 45 Götister och 16 pallplatser. Bra jobbat alla ni som var med! Här

Ungdomsverksamheten

kommer ett axplock av helgens alla prestationer.

Den första av tre intensiva tävlingsdagar bjöd på en hel del medaljer. Filip Sundin kom på andra plats i P19 spjut på 57,32. Jacob Åhman och Ella Holmqvist tog varsitt silver på 800m. Jacob i P17 (1.56,05 pb) och Ella i F19 (2.17,91). My Olsson blev tvåa på 300m häck i F15-klassen (45,69) och Nora Karlsson 3:a i F14 80m häck (12,29). Vi hade två Götatjejer med i längdfinalen i F14, där Ella Högman Skager efter stabil hoppning slutade på en 7:e plats (5,16) och My Olsson på en 3:e plats (5,32).



Ella Högman Skager, F14 längd.

Lucas Björfeldt placerade sig 5:a i P15 1500m hinder med nytt pb som lyder 4.40,09. Hannah Hedström kom i mål om 2:a i B-finalen i F17 300m häck (50,04) och Mira Andersson Lernman krossade sitt gamla pb på 800m med sådär 14 sekunder! Pb satte också Linnea Adaobi Hansson i F12 kula (7,72).

På lördagen såg Sara Forsell och Emma Palmgren till att ta en Göta-dubbel i slägga! (64,52 respektive 56,37). Dessutom hittar vi Alexandra Nilsson på en fin 5:e plats i resultatlistan på 52,58. Alexander Oliver satte pb i P19 100m redan i försöken med 10,79 och följde upp det med 10,78 i finalen, vilket räckte till en tredjeplats. Bronsmedalj blev det också på 100m i P16-klassen genom Leo Blomberg (11,17) och i P12 höjd för Liam Olsson (1,43).

Ali DaWood tog sig vidare från försöken till B-final där tiden slutade på 11,58, vilket även för honom innebar ett nytt pb på 100m. Jacob Åhman sprang 1500m och vann sitt heat på nya pb-tiden 4.12,10 och Lovisa Ellström sänkte sitt säsongsbästa på 400m till 57,19. Härligt! Jacob Åhman, P17 800m



Manne Moberg hoppade höjd i P16 och gled över alla höjder ända upp till 1,70 i första. Han avslutade tävlingen med tre fina försök på 1,75, vilket är några centimeter över hans pb. Isak Grenegård hoppade stav och var även han uppe och hoppade på pb-höjder. Det räckte inte riktigt denna gång, men snart så! Nellie Toresson Runemark kastade 35,99 i F17 slägga och har bara kastat längre vid en tävling tidigare. Bra gick det också för Nathalie Wiman Ahlstedt i släggan där hon satte nytt pb med 45,51 och placerade sig med det på en fin 4:e plats. För Oliver Ellström, Rikard Throgen-Hedin och Karl-William Einarson som hoppade längd blev det en blöt och kall tävling i det ruggiga regnvädret. Kallt blev det också för Aliz Halász i höjdhoppet, men trots det bjöd hon på fina hopp. Fina prestationer gjorde också Agnes Kjellgren som är fantastisk på att hitta bra saker att ta med sig från varje gren! Medan många av hennes medtävlare höll på att halvt frysa ihjäl i regnet när F16 hoppade höjd, då gjorde Agnes glatt tummen upp under sitt paraply medan hon så gott hon kunde försökte uppmuntra medhopparna. Alexander Oliver följde under söndagen upp med ytterligare en bronsmedalj och pb. Denna gång i M 200m med resultatet 21,70. Pb satte även Ali DaWood i tresteg, där längsta hoppet mätte 12,93. Lisa Holmgren (F14) och Molly Lindén (F13) slog till med stort pb i kula båda två med 11,25 och 13,35, vilket belönades med en tredje respektive andra plats. Ytterligare en göta-medalj blev det när My Olsson hoppade hem en silvermedalj i F14 höjd på 1,61. Till finalen i F15 tresteg hade vi både Ella Högman Skager och Josefin Johansson, där Josefin slog till med livets första hopp över 11 meter (11,03), vilket räckte till en fin fjärde plats. Fyra blev också Tuvali Åhser i stav på nya personbästat 2,88. Både Agnes

Karlsson (F12) och Valdemar Karlsson (P12) sprang snabbare än tidigare på 200m. De nya personliga rekorden lyder nu 32,96 samt 29,08. Pb blev det också för Maja Karlsson i K tresteg med 10,88. Lova Perman och Lovisa Ellström sprang 800m (K) och visade att formen går åt rätt håll. Härligt! Kul också att se Anna Back Nilsson tillbaka på tävlingsbanan (K 100mh) efter lite skadekänningar. Arvid Ryberg gled enkelt och med mycket marginal över 1,96 i M höjd, men efter det envisades ribban att trilla ner. Nils Erixon och Fredrik Förland Welander gjorde fina prestationer i P19 800m. Bra jobbat även av Erica Larsson (K diskus), Ella Holmqvist (F19 800m) Emma Hjelm (F19 tresteg och 100mh) samt Ebba Karlsson (F13 60m och tresteg)!

Värt att notera är också att IF Göta placerade sig på en fin tionde plats i föreningstävlingen av totalt 175 föreningar!! Grymt!

15 AUGUSTI 2023

USM16-17 och JSM22 i Helsingborg

Den gångna helgen hade vi 21 aktiva som tävlade under USM16-17 och JSM22 och det blev 8 medaljer för våra götister.

I F16 hade vi Agnes Kjellgren som sprang 100m häck och hoppade höjd där det blev 17.48 i häcken och 1.46 i höjdhoppet. Nelli Toresson Runemark kastade slägga och fick med sig 38.72.

I P16 klassen hade vi Leo Blomberg som sprang 100m med bravur och tog Brons på tiden 11.29. 100m sprang även Manne Moberg som sprang personligt rekord på 12.33 och dessutom tangerade sitt personliga rekord på 1.72 i höjdhoppet. Jacob Åhman körde en tuff dubbel med 800m och 2000m hinder där förstnämnda slutade med en silvermedalj på tiden 1.57.46. Otto Hallgren fick med sig 30.91 i diskusen utan att få den riktiga fullträffen och hade 3 långa kast i spjutet men som tyvärr inte blev godkända.

I F17 hade vi Ella Laine som imponerade med en silvermedalj på 3000m med tiden 10.29.65 för att sedan ta hem segern på 1500m hinder med tiden 5.10.23 efter ett häftigt slutvarv. Ida Kristiansson imponerade i 300m häck försöken och började riktigt bra i finalen innan det blev ett islag i femte häcken och hon kom ur rytmen. Det blev ändå en fin 4e plats för Ida med tiden 47.52.

I P17 sprang Ali Dawood 100m, 200m och hoppade tresteg med resultaten 11.55, 23.84 och 12.27.

I K22 hade vi Hanna Karlsson som imponerade med dubbla guldmedaljer på 400m och 400m häck. 54.78 på 400m slätt var personligt rekord och seger med 1,5 sekunds marginal och segertiden på 400m häcken löd 59.48. Lova Perman körde 400m och 800m där förstnämnda slutade med en fjärdeplats på säsongsbästa 56.93. På 800m blev det dessutom en bronspeng på tiden 2.11.66. Ytterligare en medalj togs av Emilia Malmehed som imponerade och vann tävlingen på 15.09 och hade över en halvmeters marginal till tvåan.

Anna Back Nilsson sprang 100m häck och efter ett bra försökslopp kom hon till final där det tyvärr blev ett rejält islag på åttonde häcken men Anna kämpade sig i mål på tiden 16.16. Maja Karlsson hoppade tresteg och var inte riktigt vän med plankan men fick med sig 10.48 i -1.7. Natalie Persson kastade diskus och kom 7a på 34.61.

I M22 hade vi Albin Enbacker som sprang 100m och 200m på 12.16 respektive 25.17. Rikard Throgen-Hedin hoppade 4.00 i stavhoppet, stötte 12.05 i kula och kastade 46.32 i diskusen. Karl-William Einarson hoppade personbästa två gånger om i längdhoppet med 6.65 som längst.

21 AUGUSTI 2023

4 medaljer under JSM19 och USM15 i Täby!

11 Götister kom till start den gångna helgen och deltog i JSM19 och USM15. I 19-års klassen hade vi Ella Holmqvist som sprang 800m och kom 7a på 2.24.07. Irma Jonhed gjorde ett fint längdhoppskval där hon hoppade nytt personligt rekord på 5.57 redan i första hoppet och därmed direktkvalade till finalen. Väl i finalen stämde de inte riktigt lika bra för Irma men det blev tillslut en fin 10e plats på 5.20. Emma Hjelm sprang 100m häck på 16.96 och kom 6a i sitt försöksheat. Efter det hoppade hon tresteg och slutade på en fin 8e plats med nya personliga rekordet 11.03. Alexander Oliver imponerade med sin löpning under helgen och vann enkelt sitt försöksheat på 100m innan han också vann finalen med en hundradels marginal på 10.78. JSM-guld och tangerat personligt rekord! På 200m visade han återigen på fin form med heatseger i försöken för att sedan komma två i finalen på 21.75 och

Ungdomsverksamheten

ta sin andra medalj för helgen. Nils Erixon sprang 800m och gick i mål på 2.02.28 och kom 6a i sitt försökslopp. Filip Sundin kastade riktigt bra och slog till med ett ordentligt personligt rekord med 65.13 och tog JSM-guld med nästan 4 meters marginal!

I 15-års klassen hade vi Moa Karlsson som sprang 80m häck och 300m häck. Moa tog sig till final i 300m häck efter att ha sprungit 50.04 i försöken. Väl i finalen sänkte hon sig ytterligare och slutade på en fin 7e plats med 49.15. På 80m häck blev det en 5e plats i försöksloppet på 12.95, nytt säsongsbästa! Nathalie Wiman Ahlstedt tävlade flitigt och hoppade stav och höjd samt kastade slägga. I släggan blev det usm-silver med ett imponerande kast på 50.20. I höjdhoppet blev det en 8e plats på 1.58 och i stavhoppet en 7e plats på 2.73. Tuvali hoppade även hon både stav och höjd där det blev 1.47 i höjdhoppet. I stavhoppet blev det fina 2.87, nytt personligt rekord och en fin femteplats! Josefine Johansson hoppade längd och tresteg där det blev en finalplats i längden efter fina 5.07 i kvalet. I finalen blev det en 10e plats på 4.97 och i tresteget blev det en fin 5e plats på personligt rekord 10.93. Lucas Björfelt sprang bra på både 800m och 1500m hinder. Där det blev en fjärdeplats på 1500m hinder och en 8e plats på 800m på nya personliga rekordet 2.07.23.

Bra jobbat hela gänget!

28 AUGUSTI 2023

Premiär för Götas ungdomsspel på Sola arena och Massa Lind Arena!

Götas ungdomsspel drog igång på lördagen med kastgrenar för de äldre klasserna på Massa Lind Arena. Dagen bjöd länge på uppehåll från regn och våra aktiva tog vara på chansen med riktigt fina resultat! Molly Lindén satte personligt rekord och vann F15 diskus på 31.64 och Nathalie Wiman Ahlstedt vann F15 slägga på imponerande 49.39. Otto Hallgren tog en dubbel när han vann spjut och diskus i P17 på 32.28 respektive 31.93. Erica Larsson tog komfortabelt hem segern på 45.05 i kvinnornas diskus!

På söndagen var det dags för första upplagan av Götas ungdomsspel på Sola Arena att ta plats. Friska vindar men med härlig sol resulterade i många fina resultat! Lovisa Ellström fick draghjälp

av Lova Perman och sprang 800m på tiden 2.12.73. Agnes Friberg satte personligt rekord i stavhopp med 3.22 och Emilia Kjellberg tog revansch på sig själv med 6.16 i längdhoppet efter att ha fått tre tramp i Uppsala dagen före.

Alexander Oliver visade fin form i slutet av säsongen med personligt rekord 10.69 på 100m och 21.52 på 200m i lite för stark medvind. Maja Karlsson satte personligt rekord i tresteg och tog sig över 11-meters gränsen för första gången med 11.13! My Olsson tog tre segrar på tre grenar och sprang bland annat ett riktigt bra lopp på 80m häck med tiden 12.03. I manliga höjdhoppet satte Manne Moberg personligt rekord med 1.78.

Bra väder under stora delar av helgen, en hel rad fantastiska prestationer och ett grymt jobb av våra funktionärer resulterade i att vi fick en riktigt härlig premiärhelg på våra nya fina arenor!

Ett stort tack till alla er som deltog under den gångna helgen!

04 SEPTEMBER 2023

Guld på Kraftmätningen!

Under helgen arrangerades finalen i Kraftmätningen 15 på Lidingövallen i Stockholm. En lagtävling där landets bästa flick- respektive pojklag samt mixlag har korats. I kvalet tidigare under sommaren deltog drygt femtio lag och IF Götas flicklag var en av de tjugo som lyckades kvala in till finalen, då med femte bästa poängen.

Ett lag består av 3–8 deltagare i 14–15års ålder där lagmedlemmarna samlar poäng i 800m, 80m häck, höjd, längd, kula och spjut. Efter att förkylningar i sista stund satte stopp för två av våra aktiva var det denna helg Lisa Holmgren -09, Ella Högman Skager -09, Nora Karlsson -09, My Olsson -09, Moa Karlsson -08 och Tuvali Åhser -08 som representerade IF Göta Karlstad.

Ungdomsverksamheten



Foto: Peter Bohlin / PEBO-Foto

Lördagen började med kula för Nora, Moa, My och Lisa. Tjejerna presterade verkligen på topp och låg på en fin tredjeplats redan efter den första grenen! Slår man ihop antal cm som Moa, Lisa och My persade med blev det totalt 151 cm! Och då ska tilläggas att Nora bara var 2 cm från sitt PB. Lisa var dessutom den som stötte allra lägst av alla 09:or.

Dagen fortsatte med fina prestationer på 80m häck av Tuvali, My, Nora och Moa. En extra applåd till Tuvali. Hon är inte riktigt lika förtjust i att springa häck som de andra tre, men ställde ändå upp och sprang. Tittar vi på poängen så var 80m häck den gren som tjejerna samlade ihop mest poäng i, grymt sprunget!

Lördagen avslutades med höjd för Ella, Tuvali, My och Lisa. Varken Ella eller Lisa har tävlat (eller tränat) i höjd på länge, ändå blev det PB för Lisa med 7 cm och riktigt nära PB även för Ella. Tuvali hoppade som så många gånger tidigare denna sommar stabilt ända upp till pershöjder och när lagpoängen sammanställdes efter den första tävlingsdagen låg IF Göta i topp, 195 poäng före Hammarby!

Dag två inleddes med längdhopp för My, Ella, Nora och Tuvali och de levererade långa hopp allihop. Trots lite otur med plankträffarna blev det flera PB och tillräckligt med poäng för en fortsatt ledning för Götisterna. Men tävlingen blev otroligt spännande i samband med spjutkastningen. Det började lite svajigt med för många röda flaggor. Men tjejerna samlade ihop sig och gjorde det riktigt bra!



Foto: Peter Bohlin / PEBO-Foto

När spjutkastningen var avklarad kunde vi konstatera att Hammarby hade passerat och att de nu låg 120 poäng före Göta inför avslutande 800m-lopp. Efter ett försök att räkna på rimliga tider och poäng kom vi fram till att Moa, Nora och My skulle behöva springa snabbare än någonsin för att ha chans att ta tillbaka ledningen. Och som de sprang! Moa tog ledningen i sitt heat från start, öppnade snabbt och bara ökade! När hon passerade mållinjen blev hon intervjuad av speakern och avslutade intervjun med att säga "vi går för guld". Sekunderna efter det gick startskottet för My och Nora och precis som Moa gav de allt.



Tillsammans sänkte de sina PB med 14,5 sekund! Eftersom Hammarbylöparna sprang i heaten efter Göta blev det en nervös väntan på att se hur långt 800m-poängen skulle räcka. När slutresultaten till sist presenterades stod det klart att IF Göta tog hem segern i Kraftmätningen 2023 med 134 poäng!

Ungdomsverksamheten



Foto: Peter Bohlin / PEBO-Foto

En fantastisk prestation av samtliga tjejer – både på och utanför tävlingsbanan – bäst i Sverige!



Foto: Peter Bohlin / PEBO-Foto

Grymt jobbat av er tjejer som var med i finalen, men vi får inte glömma bort att vi hade Mira Andersson Lernman -09, Hanna Mårtensson -09, Josefine Johansson -08 och Nathalie Wiman Ahlstedt -08 också som var med i kvalomgången och bidrog med viktiga poäng där. Utan er hade det aldrig gått!

20 SEPTEMBER 2023

Regionsmästerskapen – Svealand

I helgen arrangerades Regionsmästerskapen för Svealand i Märsta. Göta hade femton 13–14 åringar som deltog i Södra Svealandslaget tillsammans med 88st andra ungdomar från Värmland, Närke, Västmanland och Sörmland. Totalt fanns 33st ungdomar från Värmland på plats. Med sig hem från Märsta hade Götisterna tre individuella guld, två stafett-guld, tre silver och

ett brons. Dessutom 4 fjärdeplatser, 11 personliga rekord och 19 topp 8-placeringar. Och som vanligt bidrog Götisterna även till bra stämning, hejarop och härlig kamratskap med såväl klubbkompisar som kompisar från andra föreningar.

Nedan kommer ett axplock av helgens prestationer. Samtliga resultat finns att ta del av här.

Anaïs Isaksson (-10) – Finalplats i längd, dessutom PB i både längd och 200m.

Erica Berglund (-10) – PB på både 200m (femteplats) och 600m. Guld i F13 5x60m.

Elina Åhser (-10) – Final i diskus.

Molly Lindén (-10) – Silver i kula. PB i slägga.

Erik Uddegård (-10) – Lysande premiär i både 200m, 600m och stafett.

Jonas Longree (-10) – Fjärdeplats och nytt PB i höjd. PB i kula.

Hanna Mårtensson (-09) – PB i slägga.

Astrid Leandersson (-09) – Final i kula. PB i spjut.

Siri Frisk (-09) – Final i slägga.

Mira Andersson Lernman (-09) – jämnheten själ, gjorde alla sina tre stötar i kula inom 5 cm!

Ella Högman Skager (-09) – Brons och PB i tresteg. Fjärdeplats i längdhopp ynka 2 cm från bronset.

My Olsson (-09) – Guld på 80mh, 300mh och F14 4x80m.

Nora Karlsson (-09) – Silver på 80h och 300mh. Guld i F14 4x80m.

Lisa Holmgren (-09) – Guld i kula. PB och fjärdeplats i slägga.

Isak Grenegård (-09) – kastade långt i spjut och var uppe och nosade på pers (sjätteplats).

I lagtävlingen slutade Södra Svealand på en tredjeplats och kollar man in tävlingen i respektive åldersklass vann Södra Svealands F14 med god marginal, medan F13 bara var några få poäng från vinsten.

Grattis till fina prestationer!

Ungdomsverksamheten

26 OKTOBER 2023

Terräng SM avgjordes i Halmstad

Den gångna helgen fanns en kvartett götister på plats i Halmstad för att konkurrera på terräng-SM anno 2023. Ella Laine startade i F17 4 km och kom in på fina tiden 14.32. Med det slutade Ella på silverplats bara 13 sekunder från guld. Jakob Åhman sprang samma distans i P16 och även Jakob kom in på en fin silverplats. Med 13.05 var han 8 sekunder från guld. Lucas Björfelt sprang i samma lopp som Jakob men i P15. Med tiden 13.41 slutade Lucas på en finfin 5e plats. Olivia Weslien sprang även hon 4km i seniorklassen och slutade på en 8e plats endast 25 sek från pallen med 14.13. Grattis alla fyra till goda insatser!

30 NOVEMBER 2023

Öppet hus



Den 25 november avslutade vi en veckas prova-på med öppet hus och prova-på-tävling. Där fanns möjlighet att prova på en mängd olika grenar. Lördagsförmiddagen bjöd på en fantastisk blandning av allt från träningspass för elitaktiva och ungdomsgrupper, styrelsearbete, föräldrar och barn som tävlade mot/med varandra och barn som testade friidrott för allra första gången.

04 DECEMBER 2023

Träningsstävling

Precis som förra året i december anordnade vi i lördags en Träningsstävling för föreningens yngsta medlemmar. Ett perfekt tillfälle att tävla på oavsett om det är första gången eller om man varit med på många tävlingar tidigare. Tävlingen bygger på att

föräldrar hjälper till som funktionärer, och precis som för barnen är det ett perfekt tillfälle att lära sig mer om hur det går till på tävling.



Totalt var 152 barn med 520 starter med i startlistorna. De tävlade i 60m, 200m, längd och kula. Efter tävlingen kunde vi räkna ihop omkring 200 nya personliga rekord!

Till våren kör vi nästa träningsstävling!

Så kommer vi att minnas 2023

Text kommer senare

Nedan kommer en redogörelse för idrottsliga framfarten 2023:

Inomhussäsongen

18 JANUARI 2023

Örebro Indoor Games – DM för Södra Svealand

I helgen gjorde många Götister tävlingspremiär för inomhussäsongen 2023. I startlistan kunde vi konstatera att trettiofyra klubbkompisar var anmälda till Örebro Indoor Games. En tävling som dessutom var Södra Svealands distrikt första inomhus DM. Trots att säsongen bara knappt har dragit igång bjöds det på bra resultat, flera rekord, medaljer och fint tävlande.

Henrik Larsson satte redan i försöket nytt tävlingsrekord och arenarekord på 60m när han passerade mållinjen på 6.64. Rekord som han lite senare putsade till genom att notera fina 6.62 i finalen! En tid som inte bara var den snabbaste säsongöppningen Henrik gjort hittills, utan även var en hundradel under kvalgränsen till inomhus-EM! Härlig start på säsongen!

Men det var fler än Henrik som var snabba på 60m. I samma lopp sprang Melker Gustavsson i mål på 6.99 sek, vilket är inte bara innebar PB utan även var första gången under 7 sekunder. I kvinnor 60m tog Erica Jarder, Emilia Kjellberg och Hanna Karlsson varsin heatseger i försöken. Vilket de senare följde upp det med en trippel i finalen där Emilia (7.69) passerade mållinjen strax före Erica (7.77) och Hanna (7.82). I samma klass sprang också Lathifa Afrah som satte nytt PB (7.99) och var under 8 sekunder för första gången. Efter en lång skadepåverkan var Leo Blomberg tillbaka på startlinjen och slog till med PB i både försök (7.42) och final (7.39) i P17. PB satte också Ida Kristiansson, Tilde Andersson och Elin Rubertsson i

F17 60m. Bra jobbat allihop!

På 60m häck plockade Götisterna hem ett gäng DM-medaljer av bland andra Irma Jonhed, Emma Hjelm (K), Tilde Andersson, Ida Kristiansson (F17), Matilda Lindén (F15) och Nora Karlsson (F14).

Snabbt gick det också på de lite längre lopp. På lördagen var Ella Holmqvist överlägsen segrare i kvinnor 800m (2.15, 23), vilket hon dagen efter följde upp med PB på 400m (59.11). Jacob Åhman tävlade också båda dagarna och inledde helgens tävling med PB och DM-guld på 400m i P17 (53.15). DM-guld blev det också på söndagen efter ett väl genomfört lopp av Jacob i M 1500m (4.11,15). I samma lopp sprang även Lucas Björfelt hem DM-silvret på nytt PB (4.28,42) och Fredrik Förland Welander passade på att sänka sitt PB till 4.58,93. Härligt!

Götisterna bjöd också på fin hoppning i samtliga hoppgrenar. Till exempel Elina Åhser i F13 höjd (1.22 PB), Nathalie Wiman Ahlstedt och Tuvali Åhser i F15 stav (2.90 SB respektive 2.55 PB), Hanna Mårtensson i F14 stav (1.80 PB) och Ebba Melin i K längd (5.05 SB). I F14 längd noterade My Olsson tävlingsrekord och PB med 5.39.

DM-medaljer blev det också i kula för Matilda Lindén (F15 10.77), Siri Frisk (F14 8.35 PB) och Ashley Arvidsson (F12 8.40 PB).

Många snabba lopp var det även på 200m, där till exempel Hanna Karlsson och Lathifa Afrah tog en dubbelseger (K) på DM och My Olsson tog Götas tredje tävlingsrekord (F14) för helgen (26.25).

Bra jobbat allihop! Nu ser vi fram mot resten av tävlingssäsongen!

30 JANUARI 2023

Svenskt rekord av Henrik Larsson!!!

Vid Folksam Grand Prix Indoor i Sättrahallen igår slog Henrik Larsson ett fantastiskt svenskt rekord på 60 meter! Henrik vann galaloppet i utklassningsstil mot internationellt motstånd på mäktiga 6.56! Tiden gör Henrik till Europaetta och åtta i världen i år!

Henriks personrekord inför tävlingen löd på 6.60 men efter årsdebuten förra helgen med 6.62 förstod man att det fanns förutsättningar för riktigt snabba lopp. Redan i försöken upprepade Henrik 6.62 för att sedan i finalen fullständigt utklassa motståndet till 6.56. Tvåan och trean i loppet var 9 respektive 10 hundradelar bakom vilket är stora avstånd över 60 meter. Många fina skalper alltså!

Rekordet som slogs var 6.58 och innehades av Peter Karlsson och Patrik Lövgren. Rekordet kom att bli hela 27 år gammalt!

Vi säger stort Grattis till Henrik och coacherna Roger och Maria/pappa och mamma!

31 JANUARI 2023

Lyckad premiär för Götas Ungdomsspel i Eva Lisa Holtz Arena

Det första arrangemanget i Eva Lisa Holtz arena är genomfört! Den 28-29 januari var arenan fylld med friidrottare i olika åldrar, hejande publik och engagerade funktionärer. Och vilken lyckad premiär det blev! Totalt hade vi 1290st starter under helgen. Senast vi hade så många deltagare på GUS var år 2010!

Vi kan också konstatera att det går att göra riktigt fina resultat i den nya arenan. Under helgen sattes nämligen 284st personliga rekord! Dessutom förbättrades tävlingsrekorden i flertalet grenar, till exempel på 1500m för kvinnor där tre löpare under det gamla tävlingsrekordet. Längsta strået i det loppet drog Malin Edland (IK Tjalve, Norge) som passerade mållinjen 14 hundradelar före Götas Olivia Weslien. Men redan på söndag får Olivia chans till revansch när båda springer 1500m på Nordenkampen, Olivia för det Svenska landslaget och Malin för det Norska. Kör hårt Olivia!

03 FEBRUARI 2023

De tre första stjärnorna uttagna till Nordenkampen

Söndagen den 12 februari avgörs Nordenkampen i nya Eva Lisa Holtz arena i Karlstad. Nordenkampen är en friidrottslandskamp mellan Sverige, Norge, Finland och Danmark/Island och motsvarigheten

till Finnkampen inomhus.

Idag kan arrangören tillsammans med deltagande nationer avslöja de första stjärnorna klara för kampen. Sverige och Kajsa Bergqvist tar ut två namn och Norge har tagit ut en av sina storstjärnor. Det handlar om en Europaetta, en världssexa och en OS-medaljör:

Europaettan Henrik Larsson, 60 meter

Den nyblivne rekordhållaren på 60 meter gör sitt första landslaguppträdande på hemmaplan. Så sent som i söndags slog Henrik det 27 års gamla svenska rekordet på 60 meter när han sprang 6.56. Det förra rekordet tillhörde Peter Karlsson och Patrik Lövgren och löd 6.58. Med 6.56 är Henrik Europaetta i år och topp 10 i världen.

– Det känns oerhört inspirerande att få dra på sig landslagsdräkten på hemmaplan och bjuda in mina nordiska kollegor till vår nya fina friidrottsarena. Jag hoppas på en fullsatt arena, det vore coolt, säger Henrik efter dagens besked.

Världssexan Fanny Roos, kula

Inomhus-EM silvermedaljören från 2021, svenska rekordhållaren och världssexan Fanny Roos stöter kula på Nordenkampen. Fanny har flertalet stötar över 19 meter och det svenska rekordet lyder 19.42. Nu är det alltså klart att världsstötaren Fanny blir en av två tjejer som försvarar de svenska färgerna i kula i årets Nordenkamp.

OS-silvermedaljören Eivind Henriksen, vikt kastning

Norska landslagsledningen sänder en av sina starkaste stjärnor till tävlingarna i Karlstad. OS-silvermedaljören i slägga, Eivind Henriksen kommer till Nordenkampen. Vid OS i Tokyo 2021 kastade Eivind norskt rekord med finfina 81.58. På Nordenkampen handlar det om vikt kastning och även där har Eivind god kapacitet. Kast över 24 meter är att vänta med det 15,88 kilo tunga redskapet.

– Startlistorna fylls på i takt med att respektive förbundskapten tar ut sina lag, och den närmsta veckan blir riktigt spännande. Jag är övertygad om att vi kommer kunna presentera många heta namn inom kort. Nu hoppas jag att Karlstadpubliken tar chansen att vara på plats och heja fram Henrik och de andra stjärnorna, säger Johan Engberg på IF Göta som projektleder tävlingen.

08 FEBRUARI 2023

Suverän helg för seniorerna

Den gångna helgen avgjordes mångkamps-SM i Växjö och Raka Spåret i Stockholm, Sättra och Sollentuna. Götisterna visade verkligen framfötterna!

Sara Forssell slog till med nytt personligt rekord i vikt kastning vid Raka Spåret i Sättrahallen. Med ett monsterkast som mätte 21.88 i sista omgången gick Sara in som tvåa genom tiderna i Sverige och trea i Europa i år. Riktigt kul för vår nyaste klubbkompis. Därmed kastade Sara också in sig i Sveriges lag till Nordenkampen kommande helg.

Olivia Weslien sprang samma tävling men i en annan arena. Löpningarna på Raka Spåret avgjordes nämligen i Sollentunahallen. Olivia vann där 1500 meter på 4.20.86, nytt personligt rekord och klubbrekord med 5 sekunder. Tiden är också den näst snabbaste av en svensk i år vilket gör att även Olivia får chansen i landslaget under Nordenkampen.

Grattis tjejer!

Richard Throgen Hedin tävlade i Växjö på mångkamps-SM och slutade på en fin 4:e plats i M22 klassen och 7:a i seniorklassen. Richards totalpoäng blev 4869 i en stabil och jämn serie. Bra jobbat Richard, grattis till en fin mångkamp!

15 FEBRUARI 2023

Nordenkampen i Eva Lisa Holtz Arena

Den 12 februari 2023 hölls Nordenkampen i vår helt nya hall Eva Lisa Holtz Arena. Flera svenska stjärnor fanns på plats, så som Khaddi Sagnia, Maja Åskag, Tilde Johansson, Fanny Roos och vår egen Henrik Larsson. Internationella stjärnor som Pål Haugen Lillefosse, Hedda Hynne, Mette Graversgaard och Eivind Prestegård Henriksen fanns också på plats. Tävlingen bjöd på fina resultat och många personbästa. I resultatlistan kan man notera att samtliga vinnarresultat utom 3 är bättre än de gamla banrekorden i Växnäshallen!

Kvällens höjdpunkt kanske ändå var män 200m där svenske Erik Erlandsson sprang nytt svenskt inomhusjuniorrekord. Det var inte enbart svenskt inomhusjuniorrekord utan även Europeiskt inomhus U20-rekord. Stort grattis säger vi till Erik Erlandsson.

En annan svensk löpare som sprang bra på 200m var Julia Henriksson som sprang på 20.26 vilket var nytt personbästa och var enbart 11 hundra delar från det svenska inomhusrekordet. Svenskan Maja Åskag visade att hon var i god form när hon vann tresteget på nya personbästat 13.82m. Svenska stjärnan Khaddi Sagnia gjorde inte Karlstad publiken besviken utan vann längdhoppet på fin 6.66m.

Hela tre götister tävlade i Nordenkampen. Bäst gick det för den nyblivne svenska rekordhållaren Henrik Larsson som vann 60m på fina 6.61. Henrik visar på fortsatt god form inför ISM i Malmö och IEM i Istanbul.

Den andra götisten i tävlingen var Sara Forsell i vikt, som bara en vecka tidigare gick in som två genom tiderna i denna gren. Denna gång blev det inte lika långt men en fin femte plats och resultatet 20.42.

Sist ut bland götisterna var Olivia Weslien på 1500m. Det var en lugn öppning av loppet och Olivia visade på en stark spurt när hon sprang till sig en andra plats.

Vi vill tacka alla som hjälpte till på Nordenkampen och nu blickar vi mot nästa stora tävling i arenan, IJSM.

20 FEBRUARI 2023

Starkt SM av föreningen

Under helgen gick ISM av stapeln i Malmö och Göta fanns som vanligt representerade med en stark trupp!

Det blev ett fint facit med flera personliga rekord och 4 medaljer!

Henrik Larsson tog guld över 60 meter efter stabil löpning med 6.67 i finalen. Henrik tog en övertygande seger med en dryg tiondel och visar att formen håller i sig. I vikt blev det silver för Sara Forssell efter stabil kastning utan fullträff. Det längsta kastet mätte nu 20.20 vilket innebar lika långt till guld som marginal till bronset då segern gick för 21.41 och tredjeplatsen för 19.27. Silver blev det även för Olivia Weslien som med det tog sin första individuella SM-medalj! Olivia sprang final på 1500 meter och gjorde det på ett strålande sätt. Olivia kom i mål på 4.23.71 efter taktisk fin löpning. Segern gick säkert till Hanna Hermansson

på 4.14 men det var god marginal till bronset som gick till Anna Silvander på 4.27. Kaiza Karlén anslöt till truppen direkt från Valencia. Kaiza som är tillbaka på allvar efter sommarens skadebekymmer visade att formen är på gång. Med 6.24, stort årsbästa, knep Kaiza bronset i benhård konkurrens. Ett kanonbra resultat och ett verkligt fint kvitto under en kort inomhussäsong!

Emma Palmgren deltog i samma final som Sara i vikt kastning. Emma kom in i tävlingen med ett personbästa från 2021 på 16.77 och ett årsbästa på 16.29. Nu blev det stort personbästa med hela 17.15 vilket gav Emma en fin 8e plats. Emilia Malmehed stötte personligt rekord för inomhus med 14.45 i kula vilket gav en fin 5e plats bara 4 cm från 4e platsen. Unge Jacob Åhman gjorde senior-SM debut och slog ett prydligt personligt rekord för inomhus med 1.58.94. Grymt jobbat och inspirerande första gången i seniorsammanhang. Mångkampare Rikard Throgen Hedin stötte också kula och noterade ett prydligt personligt rekord med 12.91. I stav blev det 4.40 för Rikard som såklart hade hoppats på mer där. Hanna Karlsson och Lovisa Ellström sprang 400 meter och för Hannas del blev det seger i försöken men tiden räckte inte till A-final i de tuffa kvalreglerna. Hanna valde att stå över B-finalen och rikta in sig på revansch kommande helg. Lovisa fick en svår bana och noterade en bit ifrån sitt årsbästa. Arvid Ryberg hoppade höjd och noterade ett årsbästa med 1.95 i en mycket tajt tävling där bronset delades på 2.00 i andra försöket. Melker Gustavsson nådde 6.92 som längst i längdfinalen. Ett långt andrahopp hade räckt till fortsatt hoppning men blev nu dömt övertramp och Melker fick nöja sig med en 12e plats. Emilia Kjellberg kunde, på grund av en ryggkänning, inte göra sig själv rättvisa i längd. Det blev 5.67 denna gång, otur för Emilia som har långt större kapacitet.

Bra jobbat alla!

Sara Forssell följde för övrigt upp lördagens silverkast i vikt med att kasta över 66 meter i slägga under söndagen! Ett synnerligen starkt resultat såhär tidigt på året, kul!

06 MARS 2023

EM-brons och nordiskt rekord av Henrik!

Henrik Larsson skrev lördagen den 4 mars ett stycke friidrottshistoria. Historien kommer in i föreningens såväl som de nationella och internationella historieböckerna. Svenska sprintmedaljer hör inte till vanligheterna men Henrik lyckades springa hem sin första seniormästerskapsmedalj på 60m under inomhus EM i Istanbul.

Trots att han inte är en morgonmänniska gick Henrik lätt vidare från försöken under lördagens morgonpass. Han vann sitt försökslopp på 6.62 vilket bara var 6 hundra delar från hans nyligen satta svenska inomhusrekord. Henrik var redan efter försöken klar på att målet var personligt rekord och finalavancemang.

Under lördagens eftermiddagspass vankades det först semifinal och trots missnöje med starten tog han hem sitt semifinalheat i överlägsen stil. Tiden stannade på 6.56 vilket tangerar hans svenska tillika personliga rekord. Han klättrade därmed upp som en medaljkandidat även om han inte sågs som en av de tre främsta favoriterna.

Finalen drygt två timmar senare skulle visa sig bli ett riktigt nervdrama där italienarna tog hem både guld och silver. Där bakom skulle det behövas målfoto för att kunna urskilja brons-medaljören. Med tiden 6.53 och en ynka tusendel på rätt sida stod de klart att Henrik Larsson sprungit hem en internationell medalj till Sverige, till IF Göta och inte minst till familjen Larsson! Svenskt rekord återigen och denna gång även nordiskt rekord! Allt detta i en historiskt stark final där Henriks tid räckt till guld vid flertalet tidigare europamästerskap. En mäktig upplevelse för alla oss som fick följa Henriks framfart under helgen och inte minst bevittna vilken fantastisk tävlingsmänniska Henrik är! Stort grattis Henrik! Och ett stort grattis säger vi också till Maria och Roger!

08 MARS 2023

Henrik firades, ända upp i taket

Tisdagen den 7:e mars 2023 kommer att gå till historien som dagen då den åttonde friidrottaren i ordningen hängdes upp på Götas och Våxnäshallen/Eva Lisa Holtz arenas Wall of fame.

Carl-Johan "Massa" Lindh, Rune Almén, Ann-Louise Skoglund, Sven Nylander, Patrik Bodén, Monica Westén och Stefan Holm hängdes redan

där. Det de alla har gemensamt är att de har tagit individuell medalj i internationella sammanhang i friidrott och för tiden vid händelsen varit verksamma i Karlstads friidrottsmiljö. I samband med föreningens 100-årsjubileum 2004 hängdes dess 7 aktiva upp på Våxnäshallens då nyinstiftade vägg "Wall of fame".

På tisdagkvällen var det alltså dags igen och cirka 150 medlemmar deltog i firandet av Henrik Larsson som kom hem från Istanbul med en bronsmedalj efter en minst sagt meriterande och imponerande prestation på 60 meter under inomhus-EM. Henrik slog svenskt rekord med 6.53 vilket räckte till bronsmedalj.

Anders Borgström ledde firandet och förutom gratulationer från de många medlemmarna blev team Larsson med mamma Maria, pappa Roger och Henrik också uppvaktade av Karlstad kommun. Frida Pettersson, kommunalråd och Robert Halvarsson, ordförande i Kultur och fritidsförvaltningen kom för att gratulera till framgången.

Den samlade skaran fick uppleva hela dagen den 4 mars tillsammans med Henrik då försöksheat, semifinal och, till slut, finalen visades på storbildsskärmen i Eva Lisa Holtz arena.

Vi säger bra jobbat och grattis och konstaterar att det numera är 8 aktiva som pryder den bortre delen av Sveriges finaste friidrottsarena.

08 MARS 2023

Sören på Island och Emilia i Växjö

Emilia Malmehed var under helgen i Växjö och tävlade i vinterkast. Under IJSM visade Emilia gryende form med seger och 14.43. Nu stötte Emilia kulan hela 14.85 vilket är alltime personligt rekord! Med den stöten överskred Emilia också JEM22 kvalgränsen till sommarens tävlingar i Finland.

Sören Persson var på Island och tävlade i Nordiska mästerskapen för veteraner. Det blev full pott och hela 3 guld. Sören tävlar i M55 och tog hem 3000 meter på 10.04, 800 meter på 2.14 och 1500 meter på 4.40. Grattis Sören!

13 MARS 2023

European winter throw i Leiria

I helgen befann sig Emilia Malmehed och Sara Forssell i portugisiska Leiria där den internationella utomhussäsongen startade i och med European winter throw. Emilia följde upp den fina inomhussäsongen med 14.41 direkt i utomhuspremiären. Sara Forssell noterades för 62.82 som längst. För Sara så står sig därför årsbästat i slägga med 66.00 som noterades i den riktiga tjuvstarten i samband med ISM.

18 APRIL 2023

Långt av Kaiza i tidig säsongöppning

Kaiza Karlén bor numera och tränar i spanska Valencia och i helgen gjorde hon en tidig säsongspremiär i favoritgrenen längdhopp. På en mindre lokal tävling i Valencia hoppade Kaiza sitt livs längsta hopp med 6.59! Dock visade vinden något för starka 2,9. Det blev dock finfina 6.39 i godkänd vind vilket är en superbra premiär. Grymt jobbat Kaiza! Spännande fortsättning följer!

08 MAJ 2023

Utomhussäsongen smyger igång

Under helgen smög utomhussäsongen igång med bland annat Stora Turebergskastet. Här fanns många av föreningens kastare för att göra tidig sommarpremiär. Carolin Näslund och Jakob Eriksson kastade spjut och noterade goda inledningarna med 46.30 och 66.67, Carro som trea och Jakob som fyra i starkt motstånd.

Mångkamparen Rikard Throgen Hedin kastade bra i diskus med 39.56.

Emilia Malmehed och Sara Forssell segrade i sina grenar där Emilia noterade 14.33 i kula och Sara kastade fina 65.04 i slägga!

15 MAJ 2023

Göteborgsvarvet och Vårkastet i Bålsta!

Strålande löpning av Sofie Nelson Rask under Göteborgsvarvet där hon slutade på en 12e plats och gick i mål som 3e bästa nordiska löpare! Sluttiden 1.19.26 var också i paritet med hennes

bästa resultat någonsin och visar att hon kommer bli att räkna med framöver. Stort grattis Sofie!

Ett tiotal götister kom till start under Göteborgsvarvet där bästa götist på herrsidan var David Kjellén som gjorde en bra tävling med sluttiden 1.20.05 och slutade topp 100 i sin klass!

Kastarna följde upp Turebergskastet föregående helg med Vårkastet i Bålsta. Sara Forssell gjorde ytterligare en bra tävling och noterade 64.80 i slägga och slutade med et 2a i tävlingen. Alexandra Nilsson noterade ett säsongsbästa på 52.88 i samma tävling. Våra spjutkastare vår i gång även denna helg där Carolin Näslund noterade 46.11 och Jakob Eriksson 63.69. Rikard Throgen Hedin var även han i Bålsta och stötte 12.68 i kulan och drämde till med ett nytt personligt rekord i diskus som lyder 45.78!

Bra jobbat hela gänget!

20 MAJ 2023

Lag SM-kval på Öland

Det var en skade- och sjukdomsdrabbat trupp men med riktigt taggade aktiva som åkte till Öland, redo för att kämpa om en plats i Lag SM-finalen. Tyvärr räckte det inte hela vägen men med många fina resultat slutade IF Göta på en delad tredje plats. Vi hade bland annat Alexander Oliver på 100- och 200m där klockan stannade på 10.77 respektive 22.01, båda gångerna i för stark medvind (+3.6 samt +3.8). Karl-Willam Einarsson hoppade in i laget med en dags varsel och tog viktiga poäng för laget på 400m, Lucas Björfelt född -08 slog personligt rekord på 1500m med tiden 4.25.46. Personligt rekord var det också av Rikard Throgen-Hedin på 100m häck där klockan stannade på 16.48 och en fin fjärdeplats. Oliver Ellström hade inte riktigt marginalerna på sin sida i längdhoppet där fin hoppning på 6.97 endast var 9cm men från grenseger men slutade med en fjärdeplats.

När det vankas lag SM får man inte alltid sin huvudgren men insatsen är minst lika viktig för det, det visade Melker Gustafsson när han sprang hem en andraplats och många viktiga poäng på 400m häck. En till som tog viktiga poäng var Anders Möller som visade att gammal är äldst med en grenseger i trestegget på 13.75w. På tal om före detta aktiva kom dagens insats av ingen mindre än Anders Borgström. Ett sent återbud och

användning av samtliga dubblingar gjorde att det såg märkt ut inför släggan, men vem om inte Anders ställer upp och kastar hem viktiga poäng till laget! Det största glädjeämnet för dagen var Arvid Ryberg som visade att han är tillbaka på allvar efter en tuffare period när han seglade över 2.04 och tog hem en grenseger till Göta!

21 MAJ 2023

Uttagning till nordiska mästerskapen i Köpenhamn

Förbundskapten Kajsa Bergqvist har tagit ut sitt lag till Nordiska mästerskapen i Köpenhamn 27-28 maj. Till skillnad från nordiska juniorlandskampen och finnkampen samlar den aktiva inte poäng för Sverige utan tävlar om titeln att bli nordisk mästare. Bland de uttagna att representera Sverige hittar vi sex götister. Henrik Larsson är uttagen på 100- och 200m, Hanna Karlsson på 400m häck, Olivia Weslien på 1500m, Kaiza Karlen i längdhopp, Sara Forssell i slägga och Emilia Malmehed i kula.

Vi önskar samtliga götister ett stort lycka till!

22 MAJ 2023

Boregalan

I helgen gick Boregalan av stapeln i Torsby och ett helt gäng götister fanns på plats. Erica Larsson kastade 42.85 i diskus och Emma Palmgren segrade precis före Alexandra Nilsson i slägga. Resultaten blev 55.53 respektive 54.85 för tjejerna och var säsongsbästa för Emma och nytt personbästa för Alexandra. Rikard Throgen-Hedin tävlade flitigt och slog bland annat personligt rekord i diskus på 47.56. Emilia Kjellberg är även hon igång med tävlandet och hoppade 5.62m i längdhoppet. Flera av våra yngre götister gjorde även dem fina resultat som ni kan läsa om nedan!

23 MAJ 2023

Hallesche Werfertage

Två götister tävlade under helgen på kasttävlingen Hallesche Werfertage i Tyskland. Sara Forssell visade återigen upp stabilitet och att hon har en helt ny lägsta nivå. 63.74 var en bit ifrån personbästa men räckte till en fin 8e plats i seniorklassen. Emilia Malmehed stötte kula i U23

klassen och nådde 14.43 i sin längsta stöt vilket resulterade i en fin 7e plats.

29 MAJ 2023

Grym insats av Götisterna på Nordiska mästerskapen i Köpenhamn

Sex götister tävlade under den gångna helgen på nordiska mästerskapen i Köpenhamn och gjorde många fina resultat. Henrik Larsson dubblerade 100m och 200m och tog överlägsna segrar i båda grenarna. 10.09 i +2.4 visar att det svenska rekordet på 10.18 ligger riktigt risigt till. 20.44 på 200m i +0.8 visar även det på att Johan Wissmans svenska rekord på 20.30 kan vara i fara.

Olivia Weslien avslutade 1500m med en monsterspurt och tog en silverpeng på 2.18.38, nytt personligt rekord och även nytt klubbrekord! Hanna Karlsson gjorde säsongdebut och klockade in på 60.54 på 400m häck. Emilia Malmehed imponerade även hon under helgen och drog till med ett nytt personbästa på 10.10 i kulan. Kaiza Karlén visade på grym stabilitet och toppnivå när hon blev nordisk mästare i längdhopp på 6.39. Sara Forssell har också hon hittat en grym stabilitet i kastningen och landade denna gången på 64.99 i släggan.

Säsongsinledningen skvallrar om att det kan bli en riktigt rolig Göta-sommar!

05 JUNI 2023

Fina prestationer på Täby Open 100!

I helgen som gick gjorde flera av våra aktiva säsongspremiär och i Täby sprangs de lite mer ovanliga distanserna 300m och 600m. Filippa Dedorsson gjorde comeback i tävlingssammanhang och sprang ett rejält personbästa på 300m med 45.57. En till som var tillbaka i tävling var Lova Perman som visade att hon kommer att bli och räkna med i sommar. I ett högklassigt startfält sprang hon hem segern på 600m med suveräna tiden 1.31.76. Lovisa Ellström kom femma i samma lopp med tiden 1.36.12. I Täby tävlade också Emil Nilsson och Rikard Throgen-Hedin i stavhopp där försträmnda gick segrande ur striden och vann b-poolen på 4.53 och nytt personbästa. Rikard slutade på en andraplats och fick med sig höjden 4.33 vilket var nytt säsongsbästa. Emil sprang även

110mh vilket också det resulterade i ett nytt fint personligt rekord på 15.76 (+1.8).

07 JUNI 2023

Kringelspelen i Södertälje

Under nationaldagen tävlades det intensivt och flera av våra äldre aktiva befann sig i Södertälje. På Kringelspelen i Södertälje sprang Oliver Ellström 200m och hoppade längd. I lite för stark medvind blev det seger på 200m på 21.90 och 7.24 i längdhopp. I Kringelkastet som är den motsvarande tävlingen för kastgrenar tävlade Jakob Eriksson i spjut och blev femma på 65.65. Erica Larsson kastade nytt säsongsbästa i diskus på 46.70. Carolin Näslund kastade spjut och nådde 43.66 som längst.

Irene Ekelund gjorde säsongdebut på 200m och slutade tvåa på 24.57 (+2.9). Fin comeback av Irene som hade en del skadebekymmer under vintern. Irma Jonhed sprang även hon 200m och kom tvåa i b-heatet på 26.09 (+2.5) och hoppade dessutom 5.18 i längdhoppet. I längdhoppet deltog också Emilia Kjellberg som gjorde en fin tävling med flera 6-meters hopp där det längsta mätte 6.15.

09 JUNI 2023

Jessheim, Skara och Köpenhamn

Olivia Weslien sprang under torsdagen 1500m Elite på Jessheim och visade återigen att hon är i storform. 4.17.13 lyder IF Götas nya klubbrekord på 1500m och är en sänkning av det tidigare personliga rekordet med över sekunden. På Skaras vindsnabba banor brukar det gå fort och det gjorde de även för Alexander Oliver när han sprang 100m och 200m. Han klockades in på nytt säsongsbästa på 100m med tiden 11.01 och på fina tiden 21.67 på 200m med aningen för mycket medvind. I Köpenhamn hade vi under onsdagen Sara Forssell som kastade slägga och slutade på en 7e plats med fina resultatet 64.24.

12 JUNI 2023

SAYO och Folksam Grand Prix Sollentuna

Helgen började med SAYO och där hade vi Alexander Oliver som sprang 200m och slutade 2a

på nya personliga rekordet 21.95. 200m sprangs också av Irene Ekelund som slutade på en fin tredjeplats med tiden 24.66. Emilia Malmehed fortsätter visa fin stabilitet och vann kulan på 14.73. Emma Palmgren kastade säsongsbästa i slägga på 57.14 som resulterade i en tredjeplats.

På Sollentuna Folksam Grand Prix sprang Henrik Larsson 200m och sprang hem en fin tredjeplats på tiden 20.60 i ett riktigt snabbt heat. Oliver Ellström slutade 2a i längdhoppet med ett hopp på 7.24, hans nästa längsta hopp i karriären. På 800m hade vi Lova Perman som gjorde säsongspremiär på 800m och sprang i ett riktigt tufft a-heat på 2.09.41. Lite snabbare gick det för Olivia Weslien som visar att formen på 1500m är minst lika bra på 800m när hon vann b-heatet på 2.07.13. Kaiza Karlén fick inte till den riktiga fullträffen men visar att hon har höjt lägsta nivå rejält och fick med sig 6.17 och en 6e plats. Emilia Malmehed visade att hon är jämnheten själv när hon stötte 14.74, en centimeter längre än hon gjorde tidigare under helgen. Ytterligare en aktiv som hade en bra dag var Hanna Karlsson som sprang in på 58.86 på 400m häck, nästan 2 sekunder under kvalgränsen till U23 EM i sommar.

Grymt jobbat hela gänget!

14 JUNI 2023

Nytt Svenskt rekord för Henrik!

Under tisdagskvällen gick Paavo Nurmi Games av stapeln i Turku, Finland. Henrik som inlett säsongen starkt fortsatte att visa varför han är Sveriges snabbaste man. 10.21 i försöken på 100m, en ynka hundradel från det personliga rekordet skvallrade om att det skulle bli en rolig kväll för IF Göta och svensk friidrott. En kanonstart på Henrik i finalen gav honom en fin tredjeplats och sluttiden 10.17. Nytt svenskt rekord på 100m! Lätt medvind +0.1 visar också att vinden inte var perfekt även om det var bra förhållanden under kvällen. Svenskt rekord på både 60m och 100m tyder på Henrik inte bara är Sveriges snabbaste man just nu utan också Sveriges snabbaste man genom tiderna. Kan det komma ett svenskt rekord under sommaren på 200m är det inga tvivel om vem som är Sveriges snabbaste sprinter genom tiderna. Henrik som sprungit fina 20.44 på 200m hittills i år, bara 14 hundradelar från det svenska rekordet.

Stort grattis säger vi till hela familjen Larsson!

19 JUNI 2023

Folksam Grand Prix Göteborg och Bislett games – seger för Kaiza

Under söndagen hade vi sju tjejer som tävlade på Slottskogsvallen under Folksam Grand Prix Göteborg. Först ut var kvinnor diskus där vi hade Erica Larsson som vräkte iväg diskusen 44.51 och fick med sig en 7e plats. Strax därefter gick kvinnornas B-final på 400m där vi hade två startande. Hanna Karlsson sprang in som 1a på tiden 55.68 och Lovisa Ellström som 4a på 58.20. I huvudprogrammet för kvällen hade vi först längdhoppet där Kaiza Karlén visade prov på mental styrka. Efter att ha trampat över i de fem inledande hoppen knöt Kaiza ihop säcken och hoppade hem hela tävlingen med ett hopp på 6.40w. Därefter var det Emilia Malmeheds tur att inleda sitt tävlande i kulringen. Det slutade med en fin 6e plats och en stöt på 14.44. I eftertävlingarna sprangs det 800m och där hade vi Olivia Weslien och Lova Perman som sprang i B-finalen. Ett tight heat med en hel del knuffande där Olivia gick segrande ur striden efter ett starkt upplopp. Lova var strax därefter men utan att riktigt hitta en lucka fram på upploppet och slutade på en 6e plats. Tiderna 2.07.86 respektive 2.08.54 hintar om hur tight de blev på upploppet.

Olivia som också var i Norge under torsdagen och sprang 1500m på förtävlingarna under Bislett Games visar att hon hittat en helt ny grundnivå. 4.17.98, inom sekunden från det personliga rekordet resulterade i en fin 6e plats!

20 JUNI 2023

Mälarspelen och Huddingespelen

Samtidigt som Folksam Grand Prix pågick i Göteborg hade vi ett helt gäng aktiva som tävlade flitigt i Eskilstuna och Huddinge. På Mälarspelen i Eskilstuna hade vi bland annat Alexander Oliver som sprang 100m och 200m. På 100m stannade klockan på 11.02 i -0.1 och på 200 sprang Alexander nytt personligt rekord med tiden 21.84. Emil Nilsson hoppade längd och kastade spjut och fick med sig resultat 6.18 respektive 56.61, nytt personligt rekord i spjut. Sara Forssell och

Alexandra Nilsson kastade slägga med resultat 63.76 och 53.06, vilket resulterade i en 2a och en 4e plats. Emma Hjelm hoppade nytt personbästa i längdhoppet med 5.22. Emilia Kjellberg hade en pangserie i längdhoppet med fem hopp över 6.10 och där det längsta mätte hela 6.27. Nytt personligt rekord och seger i tävlingen med nästan 1m!

I Huddinge hade vi tre aktiva på plats där Nathalie Persson var först ut med 35.55 i diskusen och en 6e plats. Jacob Åhman fortsätter imponera och sprang under helgen 800m i p17 där han vann loppet med tiden 1.57.07 Irma Jonhed hoppade både längd och sprang 200m. 26.45 räckte till en 9e plats på 200m och 5.36 var nytt personligt rekord i längdhopp! Sara Forssell tävlade flitigt under helgen och åkte direkt till Huddinge från Eskilstuna och kastade 60.41 i släggan och slutade på en 3e plats.

06 JULI 2023

Folksam Grand Prix Karlstad

Premiären av Sola arena bjöd på fina förhållanden och fina resultat av våra aktiva. På 200m hade vi Alexander Oliver som sprang in på fina 21.74. I B-finalen på 200m sprang Ali Dawood nytt säsongsbästa på 23.12. Jacob Åhman imponerade på 800m i B-finalen när han slog personligt rekord med 1.55.69. I C-finalen sprang Nils Erixon personligt rekord även han när han gick i mål på 1.59.41. I D-finalen hade vi ytterligare två götister där Lucas Björfelt sprang på 2.09.78 och Fredrik Förland Welanders sprang på 2.16.04. På 3000m hade vi Christoffer Skantze som sprang i mål på nytt personligt rekord med tiden 9.12.57.

Arvid Ryberg hoppade 1.95 i höjdhoppet och blev 7a. Jakob Eriksson vann herrarnas spjut på nytt säsongsbästa 69.89. Filip Sundin kom 4a på 57.26 i samma tävling.

Lova Perman sprang A-final på 800m och sprang säsongsbästa på 2.08.50. Lovisa Ellström vann B-finalen på 800m på nytt säsongsbästa 2.12.70 och Ella Holmqvist blev 7a på 2.20.09 i samma lopp. Olivia Weslien hade inte riktigt kroppen med sig och fick bryta 1500m och Meija Peterson blev 10a på tiden 4.45.29. Hanna Karlsson sprang säsongsbästa på 400m häck med tiden 58.71 och bli 5a i A-finalen. Lathifa Afrah vann B-finalen på

tiden 65.59. Kaiza Karlén och Emilia Kjellberg blev 4a respektive 5a i längdhoppet med resultat 6.24 och 6.23. I B-poolen hoppade Irma Jonhed 5.26 och kom på en 5e plats. Emilia Malmehed slutade på en 6e plats i kulan med resultatet 14.76. Vi hade två götister i kvinnliga släggan där Sara Forssell kastade 62.43 och Emma Palmgren 58.29. Carolin Näslund slutade 3a i spjut tävlingen med 47.12 vilket var nytt säsongsbästa.

10 JULI 2023

Götas damlag- SVENSKA MÄSTARE 2023!

I lördags gick Lag-SM finalen av stapeln på Sollentunavallen i Stockholm. IF Götas taggade damlag fanns på plats för att kriga om poängen. Vi visste på förhand att det skulle bli en otroligt tigt kamp och papperskalkylerna sa allt från medalj till en 6: plats.

Först ut var Anna Back Nilsson på korta häcken. Hon sprang in på nytt personligt rekord och gav laget en pangstart på tävlingen. Strax därefter var det dags för Emilia Kjellberg att ge sig in i elden. Hon skulle ha en hektisk dag med dubbla grenar plus stafett. Första gren var tresteg där hon i sista hoppet knep en extra placering för att sedan direkt jogga vidare mot 100m starten. Snabbt byte av skor, in i startblocken och i mål som trea. Grymt jobbat!

Samtidigt som Emilia Kjellberg började tresteget gick Emilia Malmehed in i kultävlingen. En tävling där hon hade en tuff fight med Hässelbys Frida Åkerström. Emilia tryckte till med ett nytt personligt rekord och visade även att det finns mer i kroppen. Vi passar på att önska henne lycka till på Junior-EM som går av stapeln kommande helg.

Elitverksamheten



Lovisa Ellström sprang 400m vilket resulterade i ett

säsongsbästa och en fin 6:e plats. Strax efter Lovisas 400m lopp var det dags för Sara Forsell att gå in i slägggringen. Släggtävlingen blev en tight uppgörelse om poängen och Sara krigade till sig en fin 4:e plats.

Tuvali Åhser och My Olsson hoppade på toppen av sin förmåga, i stav respektive höjd. Båda upp och testade på pershöjder, vilket resulterade i värdefulla poäng. Samtidigt som höjdhoppet drog i gång gick även starten för 200m. Irene Ekelund gav sig i väg och sprang hem en fin tredjeplats.



Olivia Weslien hade en tuff dubblering framför sig. Först 1500m som blev ett riktigt taktiklopp med en rejäl tempoökning sista 400m. Olivia visade på en fantastisk spurt och sprang in på en fin andraplats

för att sedan ladda om för 5000m som skulle gå ett par timmar senare.



Likt släggtävlingen så var även diskustävlingen högkvalitativ med hela svenska eliten på plats. Erica Larsson visade på stabil kastning och kammade hem en fin 5:e plats. Under diskustävlingens gång startade även 3000m hinder. Meija Peterson slog till med ett säsongsbästa och en 5:e plats, fina poäng till laget.

Hanna Karlsson och Kaiza Karlén gick in i elden strax efter varandra. Hanna först ut på 400m häck, vilket gav ett fint säsongsbästa och grenseger nummer 1. Likt Emilia passar vi även på att önska Hanna lycka till på JEM kommande helg. Längdhoppet kom att bli en fin och tight tävling där Kaiza tryckte till med längsta hoppet i sista och kammade hem grenseger nummer 2.

Sen var det återigen dags för Olivia. Hon visade även på otroligt stark löpning under 5000m loppet, sprang in på ett nytt personligt rekord och kammade hem lagets tredje grenseger. Här började vi ana att laget skulle kunna nå riktigt högt men än kunde mycket hända. Direkt efter 5000m loppet var det dags för Lova att ge sig i väg på 800m som även det blev ett taktiklopp. Lova springer in på en fin 3:e plats.

Spjutet var sista teknikgren innan den avslutande finalen. Carolin Näslund visade på fighteranda skickade i väg sitt bästa kast i sista omgången. Gick en centimeterkamp med Örgryte och fick med sig en fin 5:e plats.

Inför den avslutande stafetten var laget i ledningen men stafett är stafett och pinnen ska runt. Om laget sprang in som trea spelade det ingen roll vilka som var före, då skulle segern vara klar. Laget, bestående av Hanna Karlsson, Irene Ekelund,

Elitverksamheten

Emilia Kjellberg och Kaiza Karlén, gjorde ett strålande lopp och sprang in som tvåa. En spänd väntan på godkända växlar och när alla vita flaggor var hissade, var segern klar! Tiden 46.01 gav även mersmak inför stafett-SM.

Vilka fantastiska tjejer vi har! De visade återigen på en fin laganda där de hejade, peppade och stöttade varandra, tillsammans blev de svenska mästare 2023!!



01 AUGUSTI 2023

Senior SM i Söderhamn – Svenskt rekord av Henrik!

Vi hade ett stort gäng götister på plats under senior SM i Söderhamn. Carolin Näslund slog till med säsongsbästa i spjut-kvalet och förbättrade det ytterligare i finalen med 49.85 och fick med sig en fin femteplats. I kvinnliga släggan hade vi hela tre deltagare där Sara Forssell efter några kämpiga tävlingar fick på en fin träff och slutade på en fjärdeplats med resultatet 64.87. Emma Palmgren blev fin 6a i samma final och slog till med personbästa och första gången över 60m när hon kastade 60.19! Alexandra Nilsson fick det inte riktigt att stämma men fick med sig en fin 12e plats och resultatet 53.59. I kvinnliga diskusen hade vi Erica Larsson som kastade säsongsbästa i kvalet såväl som finalen och gjorde årets första 50 meters kast i finalen med 50.13 och slutade 8a! Emilia Malmehed har haft en fin sommar och fortsatte visa fin form med personbästa 15.40 och kammade hem en femteplats.

I manliga diskustävlingen hade vi Rikard Throgen Hedin som kastade bra och tog sig till final där han slutade 9a på 45.85. Jakob Eriksson kastade bra även han och slutade på en fin 4e plats med

68.87. I samma tävling hade Filip Sundin som kastade personbästa och slutade 12a med 60.76. I Herrarnas tiokamp gjorde Emil Nilsson en fin tävling med nytt personligt rekord på fina 6601 poäng. Där hans längdhopp och stavhopp stack ut extra med nya personliga rekord på 6.75 respektive 4.56.

I de manliga hoppgrenarna var det lite kämpigare för killarna där Arvid Ryberg stannade på 1.88 i höjdhoppet, Rikard Throgen Hedin rev ut sig på ingångshöjden i stavhoppet, Oliver Ellström fick avbryta inhopningen efter en skadekänning i längdhoppet och Melker Gustavsson fick med sig 6.58 i längdhoppskvalet. Däremot hade vi Karl-William Einarson som hoppade säsongsbästa på 6.53 i i längdhoppet.

På löpningarna blev det fler fina framgångar där vi hade Hanna Karlsson som tog SM-silver efter ett fint lopp på 58.09. Lovisa Ellström sprang ett bra försökslopp på 400m och tog sig final där hon slutade 7a på 55.97. Olivia Weslien har haft en bra sommar och fortsatte visa fin form när hon sprang ett nytt personbästa på 4.16.45 i 1500-meters loppet. På 5000m krigade Olivia till sig en 7e plats på 16.43.46. Anna Back Nilsson hade en tyngre dag när hon gick i andra häcken och tyvärr inte tog sig i mål på 100m häck.

Två starka längdhoppare kom till start till kvinnornas längdhopp och det slutade med ett SM-brons och en fin femteplats för tjejerna. Kaiza Karlén fick med sig SM-brons i sista hoppet på 6.26 och Emilia Kjellberg fick med sig 6.21 utan att få den perfekta träffen.

Henrik Larsson gjorde sin första tävling efter känningen han fick under bauhausgalan tidigare under sommaren men visade inga tecken på att han varit borta. Efter ett avstannade lopp i försöken på 10.51 small det till ordentligt i semifinalen. 10.13, heatseger och nytt svenskt rekord! Semifinalen blev en riktigt urladdning men Henrik hade inga problem att springa hem finalen och gjorde det på fina 10.20. Henrik fortsatte helgen med 200m och vann enkelt sitt försökslopp på 21.46 och fortsatte med att vinna finalen på 20.74. Ett bra lopp i mindre bra förhållanden som satte stopp för Henriks rekordjakt.

Elitverksamheten

06 AUGUSTI 2023

Folksam Grand Prix Malmö och Flanders cup-Meeting Voor Mon

Fyra götister deltog när Folksam Grand Prix Malmö gick av stapeln. Först ut hade vi Lovisa och Lova som sprang 400m i B-finalen och slutade 2a respektive 4a i loppet. Lovisa sprang ett nytt säsongsbästa på 55.91 och Lova säsongsdebuterade på 400m och fick med sig tiden 57.28. Strax därefter var det dags för damernas längdhopp att dra igång och där blev det tyvärr ingen start för Emilia Kjellberg som fick kliva av under inhoppningen med en känning i baksida lår. Under huvudprogrammet stötte Emilia Malmehed kula och fick med sig en fin 5e plats och hela 4 stötar över 15m där den längsta mätte 15.13.

Under Meeting Voor Mon i Leuven, Belgien hade vi ytterligare två götister som tävlade. I halvtaskiga förhållanden var Olivia Weslien först ut på 1500m och gick i mål på 4.21 och slutade på en 9e plats. Därefter hade vi Hanna Karlsson som gjorde en bra öppning på 400m häck men slog i rejält på femte häcken och tappade såväl tid som fart men kämpade sig i mål på en 4e plats och tiden 60.12.

Stabila insatser av tjejerna som visar på att det finns mer att hämta sista delen av säsongen!

09 AUGUSTI 2023

JEM, VM i skyrunning och Universiaden – medalj till Meija!

På Junior EM i Jerusalem som pågår just nu har vi Alexander Oliver som sprungit 200m. Det blev tyvärr inget avancemang för Alexander men en fin 4e plats i försöksheatet och återigen en riktigt bra tid med 21.73 i -1.2m/s. Vi får återigen se Alexander under torsdagsmorgonen när det är dags för försök på 4x100m.

Tävlingarna från JEM kan du följa genom att gå in på SVT play eller på följande länk: <https://allathletics.tv>

I Italien har Meija Peterson deltagit i Junior VM i Skyrunning där hon kom 7a i klassen Vertical som innebär att man springer 3,8km rakt uppför. Därefter sprang Meija hem ett överraskande VM silver i klassen Skyrace som är 13km löpning 1300möh.



Riktigt imponerande, grattis Meija!

Mästerskapen avlöser varandra ett efter ett och i Chengdu, Kina går Universiaden av stapeln. Där hade vi Sara Forssell på plats efter en hel del flygstrul och borttappade bagage. I kvalet fick Sara visa prov på mental styrka när det först blev två kryss innan hon lyckades knyta ihop säcken och fick iväg släggan så att den landade på 57.41. En 11e plats och finalavancemang! I finalen gick det bättre och väl där blev det en fin 8e plats för Sara med slutresultatet 61.49.

20 AUGUSTI 2023

HENRIK VIDARE TILL VM-SEMIFINAL!

Redan dag 1 under VM i Budapest var det dags för Henrik Larsson att kliva in i hetluften för att springa försök på 100m. Det blev en nervpärs för både Henrik och för oss som följde loppet från tv:n. Först teknikstrul inför starten som gjorde att starterteamet inte kunde släppa iväg löparna på flera minuter. När löparna väl gått ner i startblocken stack Nigerias löpare på banan bredvid Henrik alldeles för tidigt och det vara bara för Henrik att gå tillbaka och ladda om för en ny start.

Elitverksamheten

Grabbarna gick återigen ner i blocken och hann precis komma iväg innan de kallades tillbaka för ytterligare en omstart. Grönt kort för samtliga löpare denna gång. Tredje gången gillt kom fältet äntligen iväg! En bra start på Henrik som hängde med fint i loppet och med en stark avslutning gick i mål som topp 3 och därmed tog en av direktplatserna till semifinal! 10.16 i tredje starten och efter en hel del försening skvallrar om att det finns mer att plocka fram i en semifinal!

Var med och heja fram Henrik på storbildsskärmen i Eva-Lisa Holtz arena från kl. 16.15 under söndagen. Sändningen kommer visas från kl. 16.15-19.15. Har du inte möjlighet att åka till Eva-Lisa Holtz arena kan du följa semifinalerna från kl.16.35 på tv4 där Henrik kommer att springa i den tredje semifinalen.

Grattis säger vi till Henrik och stort lycka till i semifinalen!

28 AUGUSTI 2023

Mångkamp SM i Ljungby

Den gångna helgen hade vi två aktiva på mångkamp SM i Ljungby. I F16 hade vi Agnes Kjellgren som gjorde en riktigt bra mångkamp med personligt rekord i tre grenar och ett personligt rekord i mångkampen på 129 poäng! I längdhoppet ökade Agnes sitt personliga rekord till 4.64, i häcken var det personligt rekord med nästan sekunden och på 800 meter blir det personbästa med 3 sekunder!



I M22 hade vi Rikard Throgen Hedin som även han gjorde en riktigt bra mångkamp som resulterade i ett JSM-brons! 6596 poäng blev det tillslut för Rickard där 12.83 i kulan var tangerat personligt rekord likaså 52.11 på 400m. På 110m häck var tiden 15.98 personligt rekord med en halv sekund och på avslutande 1500m var 4.39.93 personligt rekord med nästan 10 sekunder!

Grattis Rickard till JSM-brons och Agnes till en fin 5e plats!

29 AUGUSTI 2023

Uppsalaspelen, Surbullespelen och rikstävling i Habo

I Norrköping på Surbullespelen hade vi Carolin Näslund som återigen visar en fin stabilitet på långa längder i spjutet med 48.35 och en övertygande seger på nästan 8m.

I Habo sprang Olivia Weslien imponerande på 3000m när hon vann loppet på snabba 9.22.18. Seger med över 4 sekunder och nytt personligt rekord! Nils Erixon sprang b-final på 800m och kom 4a på 2.02.10.

I Uppsala hade vi Lovisa Ellström, Lova Perman

och My Olsson som sprang 400m på tiderna 56.45, 56.98 respektive 58.96. Emilia Kjellberg hoppade längdhopp men fick tyvärr tre övertramp. Emilia Malmehed stötte återigen över 15 meter i kula med 15.04. Sara Forssell kastade 61.06 i släggan och kom på en andraplats. Emil Nilsson tävlade flitigt och körde 100m, 110m häck, hoppade höjd, stötte kula och kastade diskus. Det blev bland annat ett säsongsbästa i diskus och höjd med 41.51 respektive 1.76 och personligt rekord på 110m häck med 15.44.

30 AUGUSTI 2023

6 aktiva uttagna till Finnkampen!

Under tisdagen släpptes truppen inför Finnkampen och IF Göta är representerade i både senior- och ungdomslandskampen. I seniortruppen har vi ett gäng rutinerade aktiva där vi har Henrik Larsson som ska dubblera 100m och 200m efter en kanonsäsong där han varit under det svenska rekordet på 100m flera gånger. Olivia Weslien är efter en riktigt stark säsong uttagen på den lite mer ovana distansen 5000m men som hon sprungit med bravur under sommaren. Hanna Karlsson har även hon haft en stark säsong och tog en övertygande plats i laget efter bland annat ett senior SM silver. Efter en lite struligare start på säsongen har Carolin Näslund slagit tillbaka ordentligt och belönades med en finnkampsplats efter några riktigt fina tävlingar!

I Ungdomsfinnkampen kommer vi få se två medeldistanslöpare från Göta där det på lördag är dags för Ella Laine att göra landslagsdebut på 1500m hinder. Ella som bytte till IF Göta inför sommaren och tog hem en imponerad seger på 1500m hinder på USM. På söndag kommer vi få se Jacob Åhman göra sin landslagsdebut där han springer 800m. Jacob som imponerat med ett personligt rekord så snabbt som 1.55.69 under sommaren.

04 SEPTEMBER 2023

Härlig Finnkamp av Götisterna

Under helgen tog Sverige dubbla segrar i finnkampen medan det blev finska segrar i ungdomsklasserna. Sex götister tävlade för Sverige

och krigade hem viktiga poäng till lagen. Henrik Larsson gjorde ingen besviken när han sprang hem dubbla segrar på 100m och 200m. 10.26 på 100m i aningen för stark medvind och 20.77 i lätt motvind på 200m. Olivia Weslien sprang den lite mer ovana distansen 5000m men gjorde ett starkt lopp med 16.21.04, knappa 2 sekunder från sitt personliga rekord. Olivia sprang in på en 5e plats och gick därmed plus mot vad kalkylen visade på förhand. Hanna Karlsson gick även hon plus när hon sprang in som 3a på 58.63 efter en riktigt stark avslutning. Helgens gladaste götist var nog ändå Carolin Näslund som drömde till med 52.74 i spjutet och ökade på sitt säsongsbästa med nästan 3m! En fin fjärdeplats och ett riktigt vasst avslut på säsongen.

I ungdomsfinnkampen hade vi två aktiva som deltog. Jacob Åhman sprang 800m i ett riktigt snabbt lopp och fick med sig ett nytt personligt rekord på 1.55.27. Ella Laine sprang ett fint lopp på 1500m hinder och sprang hem en 2a plats till Sverige på nya personliga rekordet 5.05.48. Ella visade därefter vilken lagspelare hon är när hon hoppade in på 3000m gång och gick in en viktig poäng till laget på 32.30.55.

04 SEPTEMBER 2023

Göteborgsvarvet Maraton

Samtidigt som Finnkampen gick av stapeln i Stockholm var det löparfest i Göteborg när Göteborgsvarvet marathon hölls för första gången. Över 6000 löpare kom till start i det 42 195m långa loppet. IF Göta hade en riktigt stark representant i Sofie Nelson Rask som sprang i mål på tiden 2.53.43 och slutade 2a i damklassen. Grymt sprunget av Sofie som just nu har fokus på träning för lite kortare distanser men visar att formen finns även för riktigt långa lopp!

11 SEPTEMBER 2023

Stafett SM i Södertälje – brons till F15 tjejerna!

Den gångna helgen gick stafett SM av stapeln i Södertälje och Göta åkte dit med en liten men taggad trupp! Skador och sjukdomar gjorde att det tyvärr blev många sena avhopp och flera lag som inte kom till start. Tjejerna som sprang gjorde däremot heroiska insatser och det gjordes många dubbleringar av våra tappra löpare! Först

Elitverksamheten

ut på lördagen hade vi kvinnliga 4x800m där My Olsson, Lova Perman, Ella Laine och Olivia Weslien gjorde en suverän stafett och sprang in på en stark femteplats! Riktigt bra löpning där flera av tjejerna underskred sin personliga rekord på sina respektive sträckor.

På söndagen var det dags för nästa lopp och återigen var My, Lova och Olivia i farten. Tillsammans med Nora Karlsson bildade de lag i kvinnliga 4x400m och sprang riktigt snabba sträckor och gick in till en fin fjärdeplats. Ynka 30 minuter senare var det dags för kvinnliga 3x1500m. Skam den som ger sig för här fick vi ännu en gång se My, Lova och Olivia till start när de krigade sig i mål på ytterligare en fin fjärdeplats!

Under söndagen sprangs det också 3x800m i F15 där Nora Karlsson, Moa Åberg och Moa Karlsson imponerade stort. Sträckor som snuddade vid, eller var under tjejernas personliga rekord räckte hela vägen till en bronsmedalj!



Nora Karlsson, Moa Åberg och Moa Karlsson. Brons i F15 3x800m

Krigarinsatser och fantastisk löpning av tjejerna gjorde att det blev en riktig rolig helg och en häftigt upplevelse att se tjejernas inställning och viljestyrka när det visade att ingenting är omöjligt!

Paraverksamheten

Under 2023 har IF Götas paraverksamhet kommit igång på allvar. Therez Blomberg har varit projektansvarig och har tillsammans med ett några erfarna paraledare startat upp två paragrupper, en yngre och en äldre grupp. Från att ha startat i en liten skara deltagare har grupperna under året sakta men säkert växt sig större.

Grupperna arbetar med bildstöd och bygger sin verksamhet framförallt på rutiner, tydlighet, trygghet och glädje.

Therez har arbetat med att sprida information om paraverksamheten i många olika forum.

04 DECEMBER 2023

Parafriidrottstävling

Den 3 december arrangerade vi en parafriidrottstävling där vi bjöd in KFUM Arvika friidrott och Karlskoga Friidrottsförening att delta tillsammans med våra egna Götister. Sammanlagt blev det 14 parafriidrottstävlande som deltog.



Det var otroligt fina resultat där bland annat Christoffer Nilsson från IF Göta sprang 60m på tiden 10.16. I kulan stötte Emma Ericsson från Karlskoga Friidrott 8.32, Akram Nasani från IF Göta 7.09 och Filip Larsson från IF Göta 5.82. Filip's stöt resulterade dessutom i PB. Sist men inte minst hade vi längdhopp där vi fick se både glädje och många fina resultat, bland annat av Cynthia Li från IF Göta som hoppade 2.89.

För många var det första gången de tävlade.

Vi önskar både Filip Larsson från IF Göta och Emma Ericsson lycka till i kommande para SM, 16-18 Februari, i Eva Liza Holtz arena.

08 MARS 2023

Sören på Island och Emilia i Växjö

Emilia Malmehed var under helgen i Växjö och tävlade i vinterkast. Under IJSM visade Emilia gryende form med seger och 14.43. Nu stötte Emilia kulan hela 14.85 vilket är alltime personligt rekord! Med den stöten överskred Emilia också JEM22 kvalgränsen till sommarens tävlingar i Finland.

Sören Persson var på Island och tävlade i Nordiska mästerskapen för veteraner. Det blev full pott och hela 3 guld. Sören tävlar i M55 och tog hem 3000 meter på 10.04, 800 meter på 2.14 och 1500 meter på 4.40. Grattis Sören!

14 MARS 2023

Veteran SM inomhus – många medaljer till Göta

Den gångna helgen stod Upsala IF, Uppsala och IFU arena som värd för veteran-SM inomhus. Götas trupp var tre aktiva stark med betoning på stark! Linda Take, Sören Persson och Christoffer Skantz lyckades springa till sig hela 9! medaljer, varav 7 guld!

Sören tävlar i M55 och tog 4 segrar, guldtiderna enligt detta: 400m: 58,82, 800 m: 2:14,32, 1500 m: 4:45,37, 3000 m : 10:00,04. Fantastiskt!

Christoffer Skantz tävlar i M35 och lyckades ta guld på 1500 meter och silver på 800 meter med följande tider: 1500 m 4:21.35, 800m 2:05.92.

Linda Take fullbordade succéhelgen med två guld och ett silver i K50 i ordningen: 800m 2:36.34, 1500m 5:13.41, 3000m 11:25.18.

Vi säger stort grattis till truppen!

08 AUGUSTI 2023

Veteran SM i Göteborg – Tre guld till Sören!

Anna Jonhed gjorde debut på Veteran SM på 800m i K45 och blev 5a på personligt rekord 2.45.16. Linda Take dubblerade 800m och 1500m i K50 och fick med sig ett guld och ett silver med tiderna 2.37.04 respektive 5.25.84. Margaretha Folke stötte kula i K55 och blev 9a med 6.86.

Per-Ola Olsson hoppade höjdhopp i M40 och tog VSM-silver på säsongsbästa 1.71. Peter Bergenlind

sprang 100m i M70 och tog VSM brons med tiden 16.28 vilket också var nytt personligt rekord. Sören Persson hade ett tufft schema där han sprang 400m, 800m och 1500m i M55. Tre guld på tre starter och personligt rekord på 400m samt säsongsbästa på 800m och 1500m med tiderna 58.71, 2.13.44 och 4.40.79.

04 APRIL 2023

Atea-olympiaden

Under Atea-olympiaden fick barn mellan 7-12 år prova på hur det är att tävla i friidrott i Eva-Lisa Holtz Arena. Projektet riktar sig mot barn i idrottssvaga områden i Karlstad och under fick lite mer än 30 glada barn testa på 60m, 60m häck, längdhopp, höjdhopp och kula. Eltidtagningen med visning av målfoto var ett särskilt uppskattat inslag av deltagarna!

Det här var den andra olympiaden som IF Göta höll tillsammans med Atea. Det var därmed en möjlighet för flera av deltagarna att se sin personliga utveckling och försöka slå sina personliga rekord. Under dagen bjöds det på mellanmål och fika innan dagen avrundades med medaljutdelning och diplom till samtliga deltagare.

Övrig verksamhet

24 APRIL 2023

Ledar- och funktionärsträff

Varje år läggs många ideella timmar inom ramen för den vardagliga verksamheten och i samband med våra arrangemang. En förutsättning för det ska fungera och bli lyckat är alla våra grymma ledare och funktionärer.

Förra veckan bjöd vi in till ledar- och funktionärsträff för att fundera på hur vi kan bli ännu bättre. Nästan 60 personer deltog och bidrog med kloka idéer och inspel på hur vi tillsammans kan utveckla föreningen, ledare, aktiva och arrangemangen. Förutom att bland annat diskutera aktiviteter som får oss att bli en förening för alla samt får oss att nå målen för 2026 innehöll kvällen också en och annan lagtävling.

Tack för en trevlig kväll och ert fantastiska engagemang!

27 APRIL 2023

Härlig premiär av Värmlandsstafetten!

Äntligen!

Den 26 april avgjordes den första upplagan av Värmlandsstafetten, och vilken härlig start det blev!

Efter att tre tidigare försök avbrutits pga pandemin blev det äntligen dags. Allt annat fanns på plats förutom vädret men det märktes inte på stämning och atmosfären på Sundstaområdet i Karlstad. Det blev en härlig kväll med en härlig mix av deltagande lag. 32 lag var anmälda och 30 lag kom till start. Företag, föreningar, kompisgäng, kollegor, skolor och ungdomar i lag i en härlig mix. Kul också med några ungdomslag från Grava SK och Västerstrands AIK bland annat.

Starten gick klockan 18.00 och det gällde då att flytta pinnen så långt som möjligt innan klockan 20.00. Reglerna är enkla, man ska vara minst 5 och max 15 deltagare i laget och pinnen måste växlas till en ny löpare varje varv. Runt Sundstatjärn betyder det växling efter 1283 meter genomförda.

Segrare bland företagen blev Aware som lyckades springa 30 192 meter under kvällen. Om andraplatsen var det tight men Lecab lag 1 hann lite längre än Swedbank på tredje plats men 29 878 meter respektive 29 495 meter.

Bland föreningarna var IF Göta snabbast och avverkade hela 36 538 meter. Tvåa bland föreningar var Götas ungdomar följda av Kils OK på 33 502 meter respektive 29 786 meter.

Här finns samtliga resultat från loppet.

Vill ni se mer detaljer och sträcktider så finns dom här. Observera att där redovisas antal varv som fullgjordes inom ramen för de 2 timmarna.

Nu går pinnar på tryck och levereras tillbaka till deltagande lag och vandringspokalen kommer att hamna hos Aware inom kort.

Stort tack till alla inblandade och varmt välkomna igen nästa år!

27 JUNI 2023

Roliga nyheter!

På onsdag är det äntligen dags för oss att göra premiär på Sola arena. Kom och testa samtidigt som alla andra – ju fler vi är desto roligare blir det!

Banorna är nu linjerade och kommer under morgondagen att tvättas. Första passet blir på onsdag kväll och förhoppningsvis kan vi sedan träna på med ordinarie verksamhet utomhus från och med på torsdag.

Vi möts på onsdag 28/6 vid Entré C in till Sola arena C (nära entrén till inomhusarenan) och öppnar grindarna klockan 17:30. Sen provar vi banorna tillsammans. Tanken är att vi tränar samtidigt men att alla sköter sin egen träning.

Ta med familjen och kompisarna och kom och gör oss sällskap!

29 JUNI 2023

Sola Arena

Den 28 juni öppnade vi grindarna för att äntligen göra träningspremiär på Sola Arena.

Övrig verksamhet



Världsklass!

Omkring 50st Götister åker till Världssungdomsspelen i helgen. Vi har klubbkompisar som tävlar från morgon till kväll alla tre dagarna.

Lycka till allihop!

29 SEPTEMBER 2023

Gemensamma träningspass

I samband med uppstarten av grundträningen körde vi, enligt tradition, några gemensamma grundträningspass för ALLA medlemmar! Ledare på plats tog hand om alla och körde ett pass!

Lördag 7 oktober – kl. 10-12 – Intervallträning – Sörmons grustag (utomhus)

Onsdag 11 oktober – kl. 18-19.15 – OCR-träning – Eva Lisa Holtz arena

Lördag 14 oktober – kl. 10-12 – Intervallträning – Bryngfjordsbacken (utomhus)

Tisdag 17 oktober – kl. 18-19 – Cirkelträning – Eva Lisa Holtz arena

Lördag 21 oktober – kl. 10-12 – Intervallträning – Sörmons grustag (utomhus)

Tisdag 24 oktober – kl. 18-19 – Spring med IF Göta, intervaller – samling vid Eva Lisa Holtz arena (utomhus)

Föräldrar, mor- och farföräldrar och syskon var också välkomna!

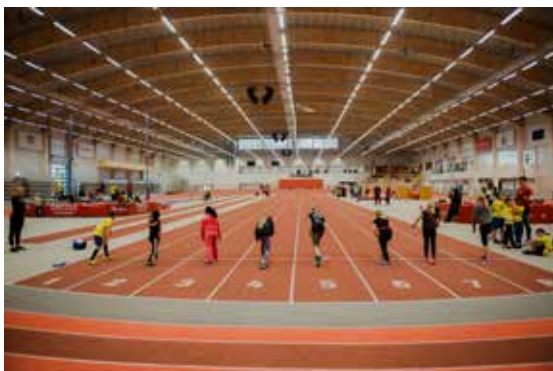
11 OKTOBER 2023

ATEA-olympiaden avslutade året med Miniorlandslaget

I söndags avslutades den tredje säsongen av Miniorlandslaget i Karlstad. ATEAs satsning på föreningssvaga områden görs under parollen Miniorlandslaget och tillsammans med det lokala ATEA-kontoret. Under sommaren erbjöds 6 provopå tillfällen då ledare från Göta gjorde det möjligt att prova friidrott på Våxnäs och på Kronoparken. Under september genomfördes träningspass på Våxnäs och Gruvlyckan under en 6-veckorsperiod, en dag i veckan per plats. Här var KBAB, det kommunala bostadsbolaget, engagerade och bjöd in sina hyresgäster till aktiviteterna. Aktiviteterna lockade många deltagare och kul att fler vill hjälpa Miniorlandslaget att växa.

Säsongen avslutades i söndags med ATEA-olympiad där ungdomarna får inta nya Eva Lisa Holtz arena för att prova friidrottsgrenarna i sin rätta miljö. Det var tredje gången som tävlingen gick av stapeln och denna gång samlades drygt 30 barn för att mäta sina friidrottsresultat. För några var det första gången vilket betyder att personliga rekord sattes. För några var det andra eller tredje gången vilket betydde att de kunde se sin utveckling när de jämförde sina tidigare diplom.

Övrig verksamhet



Stort tack till ATEA för att ni ger för barn möjligheten att delta i friidrott och i (Minior) landslaget!

Tack också till KBAB för ert engagemang att få fler att komma till aktiviteterna!

17 OKTOBER 2023

Släggträff 28 – 29 oktober

Den 28 till 29 oktober ordnades en träff med inriktning släggkastning för de som är 15 år och äldre.

21 DECEMBER 2023

God Jul & Gott Nytt År!

Fredagen den 15 december bjöd vi in Götas ledare och huvudfunktionärer till Eva Lisa Holtz arena för mat och inspirationsföreläsning med Nils van der Poel. Detta för att tacka för ett gott 2023!



Stort tack till alla er som på ett eller annat sätt engagerat er 2023 och utvecklat föreningen och friidrotten!

Styrelse och kansli önskar alla medlemmar GOD JUL & GOTT NYTT ÅR!

Årets prestationer

Herrar - Henrik Larsson -99

Henrik slog det svenska- och nordiska rekordet på 60m och sänkte det svenska rekordet på 100m till 10.13. Henrik tog 3 SM guld varav 1 inomhus på 60m och två utomhus på 100- respektive 200m. Henrik tog dubbla segrar på Finnkampen och Nordiska mästerskapen samt tog hem segern på 60m under Nordenkampen. Vid VM i Budapest tog sig Henrik till en meriterande semifinal och vid inomhus EM i Istanbul sprang han hem en Bronsmedalj!

Damer - Kaiza Karlén -98

Kaiza tog brons på både inomhus- och utomhus SM. Hon hoppade även hem segern vid Nordiska Mästerskapen i Köpenhamn och hoppade så långt som 6.48 utomhus. Kaiza stod för en av Götas grensegrar under Lag SM finalen och sprang sistasträckan i stafetten vilket starkt bidrog till att Göta tog hem segern.

M22- Rikard Throgen Hedin -03

Rikard tog en bronsmedalj vid junior SM i mångkamp och tog sig till final i diskus på Senior SM där han slutade 9a i finalen. Personligt rekord i både sju- och tiokamp samt 9 personliga rekord i enskilda grenarna vittnar om en riktigt stark säsong.

K22 - Emilia Malmehed -01

Emilia gjorde under 2023 sin bästa säsong hittills och förbättrade sitt personliga rekord i kula hela 6 gånger. Emilia slutade på en 5e plats under både inomhus- och utomhus SM och tog hem motsvarande segrar på junior SM. Tog sig till final under JEM där hon slutade på en fin 6e plats och kom på en 4e plats på Nordiska mästerskapen i Köpenhamn.

P19 - Alexander Oliver -05

Alexander sänkte sitt personliga rekord med två tiondelar på 100m och med hela 8 tiondelar på 200m. Deltog på JEM i Jerusalem och kom tvåa på Nordiska juniorlandskampen på 200m. Alexander

tog dubbla medaljer på Junior SM med guld på 100m och silver på 200m.

F19 - Ella Holmqvist

Ella började inomhussäsongen starkt med personligt rekord på 400m i säsongens första tävling. Det blev också ett personligt rekord på 1500m, en 10e plats på 400m under IJSM och en 7e plats på 800m vid Junior SM.

P17 - Ali Dawood -06

Började säsongen starkt och slog till med ett personligt rekord i tresteg vilket räckte hela vägen till en bronsmedalj vid junior SM inomhus. Ali slutade 7a i tresteget under Junior SM utomhus.

F17 - Ella Laine -06

Ella gjorde sin första säsong som Götist och imponerade direkt med JSM-guld på 1500m hinder och JSM-silver på 3000m. Efter imponerande löpning fick Ella dra på sig landslagskläderna och springa 1500m hinder på Finnkampen. Efter återbud under Finnkampens gång ställde Ella upp i den lite mer ovana grenen gång för att säkra poäng till laget, starkt!

P16 - Jacob Åhman

På ungdomsfinnkampen slog Jacob nytt klubbrekord (P16) på 800m med tiden 1.55,27. Under året tog han silver på USM på både 800m, 1500m och 4km terräng. Dessutom fjärdeplatser på USM i både 400m och 2000m hinder. Jacob slog även klubbrekord för P16 på 800m och 3000m inomhus, samt 2000m hinder utomhus.

F16 – Agnes Kjellgren

Vid Mångkamps-SM slog Anges personligt rekord i tre av sex grenar och placerade sig på en fin femteplats i F16-klassen.

P15 – Lucas Björfelt

Under året har Lucas sprungit bra på alla de längre distanserna och sänkt sina personliga rekord flera gånger om. Det har bland annat resulterat i brons

Årets prestationer

vid USM inomhus på 1000m, en fjärdeplats på 1500m hinder utomhus samt en femteplats på terräng USM 4km.

F15 – Nathalie Wiman Ahlstedt

Nathalie fick kliva upp på prispallen på USM både inomhus och utomhus efter att hon kastat till sig ett brons i vikt och silver i slägga. Under året ökade Nathalie sitt personliga rekord i slägga med drygt 10 meter!

P14 - Isak Grenegård

Vid Regionsmästerskapen inomhus kom Isak sexa i stavhopp. Vid utomhustävlingen följde han sedan upp det med en sjätteplats även i spjut.

F14 – My Olsson

Klubbrekord i 14-årsklassen på 400m, 600m och längd inomhus, samt på 400m, 600m och mångkamp utomhus. Vinst i Regionsmästerskapen inomhus på 60m häck och längd, samt utomhus på 80m häck och 300m häck.

P13 – Jonas Longrée

Jonas slog personligt rekord i samtliga höjdhoppstävlingar han ställde upp i under året utom vid en. Vid Regionsmästerskapen utomhus kom Jonas fyra i höjd.

F13 – Anaïs Isaksson

Anaïs slog nytt personligt rekord och vann höjdhoppet på Regionsmästerskapen inomhus.

Årets veteraner

Sören Persson – 65

Sören vann hela 7 SM-guld det gångna året. Även på Nordiska inomhusmästerskapen på Island sopande Sören rent med guld på 800, 1500 och 3000 meter. Sören deltog också på inomhus-VM för veteraner där han slutade 8:a i finalen efter seger i försöken med svenskt rekord M55 på 2.10.02.

Linda Take - 73

Inomhus blev det guld på 800 meter och 1500 meter samt silver på 3000 meter på veteran-SM. Vid utomhusmotsvarigheten blev det guld på 800 meter och silver på 1500 meter.

Årets överraskning

Lag-SM laget

Att våra tjejer skulle vara med och slåss om medaljerna vid 2023 års lag-SM final var ingen högoddsare. Men att guldet skulle bärgas var en mycket glad överraskning även om det inte var omöjligt på förhand. Laget gjorde en rakigenom stark insats där motståndarlaget tog poäng från varandra. Götas jämnhet stack ut och det var den som blev avgörande. Inför avslutande stafetten över 4x100 meter ledde laget med 2,5 poäng före Örgryte. Med en säker andraplats i stafetten blev segermarginalen 3,5 poäng före Örgryte och Malmö AI.

Kraftmätninglaget tjejer

Efter att ha kvalat in som femte bästa klubb i kvalet under våren åkte laget till Lidingö under

Finnkampshelgen för att göra upp i finalen. Efter en imponerande helg avgjordes allt på

avslutande 800 meter där flera av tjejerna stod för sina livs bästa lopp. Seger och bästa klubb

i landet på tjejsidan, wow!

Årets ledare

Robert Huldén

Årets ledare i föreningen hittar vi i en av de nystartade verksamheterna, närmare bestämt OCR-gruppen. Under Roberts ledning har IF Göta startat upp och utvecklat både träning och träningsmöjligheter för OCR. Gruppen är unik där barn- och ungdomar tränar tillsammans med vuxna. Gruppen växer stadigt och många nya har hittat till Göta genom verksamheten. Roberts engagemang är stort och han tar hand om alla nya på ett fantastiskt sätt.

Årets prestationer

Årets långlöpare

Olivia Weslien

Olivia presterade en fantastisk säsong med klubbrekord, landslagsdeltagande och SM-silver inomhus på 1500 meter. Klubbrekordet på 1500 meter sänktes till 4.16.45 vid SM i Söderhamn där Olivia slutade femma. Start på Nordenkampen på hemmaplan och tvåa på Nordiska mästerskapen i Köpenhamn utomhus är andra prestationer som sticker ut under ett framgångsrikt år på banan för Olivia.

SM-medaljer och landslagsuppdrag

Mästerskap 2023 (2022)	Guld	Silver	Brons
Inomhus SM	1 (1)	2 (2)	1 (0)
Inomhus Veteran SM	7 (2)	2 (0)	0 (2)
Inomhus JSM/USM	3 (2)	3 (3)	3 (2)
Inomhus SM/JSM/USM- mångkamp	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Lag SM	1 (0)	0 (0)	0 (0)
Lag USM(17) Kraftmätningen 17	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Stafett SM	0 (3)	0 (1)	1 (0)
SM, M/K 22, VSM 10 km väg	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Veteran SM Halvmarathon	0 (0)	0 (0)	0 (0)
100 km väg	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Veteran SM	4 (4)	2 (1)	1 (0)
Junior SM	5 (5)	1 (6)	1 (8)
Ungdoms SM	1 (0)	3 (1)	1 (1)
Friidrotts SM	2 (2)	1 (1)	1 (1)
SM/JSM/USM Mångkamp	0 (0)	0 (0)	1 (0)
Terräng JSM	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Terräng USM	0 (0)	2 (1)	0 (0)
Terräng SM Veteran	1 (1)	0 (0)	0 (0)
Regionsmästerskap inne	3 (2)	1 (2)	1 (7)
Regionsmästerskap ute	3 (0)	3 (0)	1 (5)
Kraftmätningen 15	1 (0)	0 (0)	0 (0)

Landslagsuppdrag 2023

Henrik Larsson
Sören Persson
Hanna Karlsson
Olivia Wesslien
Lova Perman
Sara Forsell
Kaiza Karlén

Emilia Malmehed
Alexander Oliver
Filip Sundin
Meija Petersson
Carolin Näslund
Ella Laine
Jacob Åhman

Landslagsuppdrag 2023

Henrik Larsson

Nordenkampen inomhus och Inomhus EM. Nordisk Mästerskap, VM och Finnkampen.

Segrade på 60 m vid Nordenkampen.

Blev trea på Inomhus-EM med Svenkt rekord 6,53s

Segrade på 100 m och 200 m Nordiska Mästerskapen och Finnkampen. Kom till semifinal på VM

Svenskt rekord på 100m.

Sören Persson

Inomhus Veteran NM och Inomhus Veteran VM

Segrade i alla grenar på Inomhus NM och kom åtta på Inomhus Veteran VM

Seggrade i alla grenar på Inomhus Veteran SM och Veteran SM

Hanna Karlsson

Nordenkampen inomhus, Nordisk Mästerskap, Junior EM och Finnkampen

Bröt på Nordenkampen inomhus. Gren 800 m. Var med på Nordisk mästerskap. Kom till semifinal på

Junior EM kom trea på Finnkampen. Gren: 400 m Häck

Olivia Wesslien

Nordenkampen inomhus, Nordisk Mästerskap och Finnkampen

Kom tvåa på 1.500 m Nordenkampen inomhus.

Kom tvåa på 1.500 m på Nordisk Mästerskap

Kom femma på 5.000 m på Finnkampen

Klubbrekord 1.000 m (2.53,67) och 1.500 m (4.20,86) inomhus och 1.500 m (4.16,45) utomhus

Lova Perman

Nordenkampen inomhus

Bröt 1.500 m Nordenkampen inomhus

Sara Forsell

Nordenkampen inomhus, Nordisk Mästerskap och Universaden

Femma i Vikt Nordenkampen inomhus. Kom sexa i slägga på Nordisk Mästerskap

Kom åtta på Universaden. Nytt klubbrekord i Vikt inomhus (21.88)

Kaiza Karlén

Nordisk Mästerskap. Segrade på Nordisk Mästerskap 6.39

Emilia Malmehed

Nordisk Mästerskap och Junior EM

Kom fyra på Nordisk Mästerskap 15.10. Blev sexa på Junior EM 15.17

Nytt klubbrekord 21 - 22 klassen 14.85 inomhus och 15.40 utomhus

Alexander Oliver

Nordisk Match och Junior EM

Blev tvåa på Nordisk Match 200 m 21,46. Var med på Junior EM 21,73.

Filip Sundin

Nordisk Match

Kom fyra på Nordisk Match 58.11

Meija Petersson

Skyrning Junior VM klassen 17-18

Blev fyra sammanlagt, kom tvåa på 13 km och 1.300 m stigning. Tid 1.55.42 och sammanlagt 2.53.33

Landslagsuppdrag 2023

Carolin Näslund

Finnkampen

Fyra i spjut på 52.74 i Finnkampen

Ella Laine

Finnkampen

Tvåa på 1.500 m Hinder på Ungdomsfinnkampen
5.05,48 och fyra i 3.000 m Gång på Ungdoms-
finnkampen

32.30,55. Första gångaren i föreningen. Nytt klubb-
rekord i Gång för seniorer och Flickor 17.

Jacob Åhman

Finnkampen

Fyra på 800 m i Ungdomsfinnkampen: 1.55,27

Nytt klubbrekord i P 16 inomhus 800 m 1.58,94
3.000 m 9.21,87 utomhus 800 m 1.55,27 och

2.000 m Hinder (84 cm) 6.40,74. Magnus Åkesson
har 6.17,4m med (91.2 cm) höga hinder.

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-fem 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 - 28-29 januari

Lyckad premiär för Götas Ungdomsspel i Eva Lisa Holtz Arena

Det första arrangemanget i Eva Lisa Holtz arena är genomfört! Den 28-29 januari var arenan fylld med friidrottare i olika åldrar, hejande publik och engagerade funktionärer. Och vilken lyckad premiär det blev! Totalt hade vi 1290st starter under helgen. Senast vi hade så många deltagare på GUS var år



2010! Vi kan också konstatera att det går att göra riktigt fina resultat i den nya arenan. Under helgen sattes nämligen 284st personliga rekord! Dessutom förbättrades tävlingsrekorden i flertalet grenar, till



exempel på 1500m för kvinnor där tre löpare under det gamla tävlingsrekordet. Längsta strået i det loppet drog Malin Edland (IK Tjalve, Norge) som passerade



mållinjen 14 hundradelar före Götas Olivia Weslien. Men redan på söndag får Olivia chans till revansch när båda springer 1500m på Nordenkampen, Olivia för det Svenska landslaget och Malin för det Norska. Kör hårt Olivia!

Tack till alla medlemmar som gjorde helgen möjlig!

Nordenkampen - 12 februari

Det var en historisk tävling på många sätt när klassiska Nordenkampen avgjordes i Karlstad och i nya Eva Lisa Holtz Arena. Endast två städer i Sverige har tidigare stått som värdar för denna landskamp tidigare, Växjö och Uppsala. Det skulle också bli som väntat, en stor seger för damlaget. Herrlaget hade det tuffare, men det såg till slut inför sista grenen 800m att vara klart att Sverige skulle ta hem segern före Norge och Finland.

Örgrytes Felix Francois krockade i Dansken Kristian Hansen och skadade foten. Med detta så gick Norge och Finland om Sverige i totalen då dom lyckades stå på benen i kollisionen och det blev en historisk seger för Norge som aldrig hade vunnit Nordenkampen tidigare sedan starten 2011.

Olivia Weslien kom att bli en av kampens utropstecken när hon korsade mållinjen som tvåa i 1500-metersloppet med tiden 04:28.

Henrik Larsson var storfavorit inför landskampens

60-meterslopp. 23-åringen som visat god form den senaste tiden hade inga problem med att leva upp till förväntningarna när han korsade mållinjen som etta med tiden 6.61.

IF Götas nyförvärv i vikt, Sara Forssell, hamnade på en femteplats.



Karlstad 6-timmars inomhus - 18 februari

Karlstad 6-timmars

Den 18 februari arrangerades Karlstad 6-timmars, denna gång premiär i Eva Lisa Holtz arena! Totalt kom 69 löpare till start, varav 48 i herrklassen och 21 i damklassen. Extra roligt att båda klasserna hade Göta-segrare! Snabbas av alla var Andre Rangelind som sprang 74 494m, vilket innebär 384 varv. Snabbaste kvinna var Anna Nyström som samlade ihop 349 varv och en sträcka på 67 661m.

Arrangemanget fick bra betyg av både löpare och publik som uppskattade premiären i Eva Lisa Holtz arena. Dagen avrundades med gemensam middag och prisutdelning på Scandic Klarälven.



IJSM-IUSM17 25-26 Februari

Junior-SM på hemmaplan – nöjda besökare och 5 medaljer till föreningen

Junior-SM i friidrott genomfördes under helgen för första gången i Karlstad och med Eva Lisa Holtz som värd för det digra tvådagarsprogrammet. Mer än 650 aktiva från över 100 föreningar gjorde drygt 1000 starter i Karlstads nya friidrottsarena. Det var en härlig helg med hög fart, intensivt program och som vanligt, fantastiska funktionärer! Stort tack till er alla som bidrog till klockrena tävlingar och



nöjda besökare!!

Göta startade tävlingen med en trupp på 24 aktiva. Efter många personliga rekord, hårt motstånd och tuffa tävlingar kunde vi summera 5 medaljer och ytterligare 4 topptio-placeringar.

Hanna Karlsson sprang hem ett guld på 400 meter i K22 med 55.67. Även Emilia Malmehed slog till med guld i K22 kula efter seger med fina 14.43. I viktkastning i K22 blev det en härlig dubbelseger! Emma Palmgren slog personligt rekord igen och vann tävlingen i sista kastet med fina 17.33. Den som lett tävlingen fram till det var Alexandra Nilsson som presterade en prydlig serie med det nya personliga rekordet 17.23 som längsta kast. Härligt tjejer!

Ali Dawood tog en skrällmedalj i helt nya grenen tresteg! Det blev hela 13.11 vilket räckte till en klar tredjeplats. Härligt Ali och kul när mod belönas! Ali sprang också 60 meter på 7.60 och 5.77 i längd.

Maja Karlsson slog personligt rekord i tresteg med 10.79 och slutade på en fin fjärdeplats i K22. Anna Back Nilsson slutade sju i K22 60 meter häck efter personligt rekord med 8.98. Ebba Melin noterade 4.89 i K22 längd. Ella Holmqvist och Lathifa Afrah hamnade precis utanför final på 400 meter i F19 och Ella tvingades tyvärr bryta 1500 meter. Irma Jonhed och Emma Hjelm sprang 60 meter häck på 9.32 respektive 9.55 i F19. Irma noterade också 5.15 i längd och Emma 5.11. Annie Engelbrektsson Jonsson provade vikt och slog personligt rekord med 10.56. I F17 sprang Tilde Andersson och Nova Rosengren 60 meter. De noterades för 8.64 och 8.88. Nova hoppade också längd med 4.52. Hannah Hedström sprang 400 meter på säsongsbästa 1.07.

Mångkamparen Rikard Throgen Hedin noterade 7.33 och personligt rekord i M22 60 meter. Albin Enbacker sprang in på 7.79 i samma lopp. Rikard fortsatt med 6:e plats och 4.34 i stav samt 12.85 i kula. Karl-William Einarsson hoppade tangerat personrekord i längd med 6.52. I P19 slutade Alexander Oliver 8:a på 60 meter med



säsongsbästa 7.11. Jakob Hallgren slog pers på 400 meter med 55.82 medan Fredrik Förland Welander sprang in på 5.00 på 1500 meter i samma klass.

Bra jobbat alla!

Värmlandsstafetten - 26 april

Härlig premiär av Värmlandsstafetten!

Äntligen!

Den 26 april avgjordes den första upplagan av Värmlandsstafetten, och vilken härlig start det blev!

Efter att tre tidigare försök avbrutits pga pandemin blev det äntligen dags. Allt annat fanns på plats förutom vädret men det märktes inte på stämning och atmosfären på Sundstaområdet i Karlstad.



Det blev en härlig kväll med en härlig mix av deltagande lag. 32 lag var anmälda och 30 lag kom till start. Företag, föreningar, kompisgäng, kollegor, skolor och ungdomar i lag i en härlig mix. Kul också med några ungdomslag från Grava SK och

Västerstrands AIK bland annat.

Starten gick klockan 18.00 och det gällde då att flytta pinnen så långt som möjligt innan klockan 20.00. Reglerna är enkla, man ska vara minst 5 och max 15 deltagare i laget och pinnen måste växlas till en ny löpare varje varv. Runt Sundstjärn betyder det växling efter 1283 meter genomförda.

Segrare bland företagen blev Aware som lyckades springa 30 192 meter under kvällen. Om andraplatsen var det tigt men Lecab lag 1 hann lite längre än Swedbank på tredje plats men 29 878 meter respektive 29 495 meter.

Bland föreningarna var IF Göta snabbast och avverkade hela 36 538 meter. Tvåa bland föreningar var Götas ungdomar följda av Kils OK på 33 502 meter respektive 29 786 meter.

Här finns samtliga resultat från loppet.

Vill ni se mer detaljer och sträcktider så finns dom här. Observera att där redovisas antal varv som fullgjordes inom ramen för de 2 timmarna.

Nu går pinnar på tryck och levereras tillbaka till deltagande lag och vandringspokalen kommer att hamna hos Aware inom kort.

Stort tack till alla inblandade och varmt välkomna igen nästa år!



Vårruset - 31 maj

Vårruset

Onsdagen den 31 maj var det dags för årets soliga upplaga av Vårruset. Som så många gånger tidigare var ytan bredvid Sunstatjärn uppdukad med start och mål, samt en hel del utställare. Klocka 19:00 gick startskottet för de knappt 5000 tjejer som deltog. Det blev en häftig duell mellan Götas egna



Olivia Weslien och SK Bores Lovisa Modig. Med mindre än en kilometer kvar till mål sprang Olivia och Lovisa fortfarande tillsammans, men när Olivia väl tryckte till kunde Göta-löparen till slut ganska



enkelt passera mållinjen först. Kvällen avslutades med stor picknick, precis som det ska vara på ett vårrus!



Karlstad stadslopp - 10 juni

Över 2500 på ett solig Karlstad stadslopp

Inte ett moln över Karlstad när det var dags för Karlstad stadslopp 2023. Den 43:e upplagan. Sol, publik i hela stan, och mängder av efteranmälningar så landade vi på över 2500 deltagare totalt!

Minimiloppet som var först ut dubblerade deltagarantalet under dagen, en mängd barn mellan 0-6 år som deltog i den roliga banan, Uppvärmning av Pippi och vid målet fick barnen både medalj, frukt, festis och en gympapåse. På miniloppet som mäter ca 1 km runt



sandgrundsudden där barnen mellan 7-12 år deltar leddes av uppvärmning av KMTI och fick gå i mål genom den stora målportalen som även Karlstad stadslopp löper igenom.

Vidare till Karlstad stadslopp så fick vi se snabba löpare i täten på både herr- och damsidan. Snabbast av herrarna som tävlade för Skoglöfs Bil IF på tiden 30:28! otroligt snabbt och tvåan knappt 2 minuter efter. Och andraplatsen tilldelades Andreas Lundegård på tiden 32:24. Trean på herrarnas 10km blev Fredrik Häggmark på 33:12

På damsidan var det en känd från skidåkning



men numera lika känd i löpning Lovisa Modig från Torsby Löparklubb som tog hem segern på tiden 34:44. På andraplats hittade vi ett känt ansikte från hemmaklubben IF Göta, Sofie Nelson som kom in på tiden 36:04. På damernas tredjeplats så var det Liduina Van Sitteren från Örebro AIK som stannade klockan på 37:12. Den numera återupplivade Götajoggen som nu har sin skepnad i 5km var även där snabba tider, både på herr- och damsidan



var det dessutom arrangörsföreningen IF Göta som fick stå högst upp på prispallen. Högst stod Jakob Åhman på tiden 15:50 och Wilma Karlsson



på tiden 19:50. Ett enormt tack till funktionärer, utställare, deltagare och publik som var med och deltog i den 43:e upplagan av Karlstads svettigaste folkfest! Vi ses nästa år!

Folksam Grand Prix Karlstad 5 juli

Solen sken över Sola arena när Folksam Grand Prix invigdes i Karlstad och förutsättningarna var fina för bra resultat. Och visst blev det blev det utmärkta premiärtävlingar för den månghövdade publiken på plats. Redan under förtävlingarna noterades det första svenska årsbästat när Matilda Elfgaard från IFK Växjö fick i väg spjutet 52.21, en dryg meter längre än hennes egna tidigare årsbästa på 50.98.

Först ut bland teknikgrenarna under huvudtävlingen var diskuskastarna där vi hade en Daniel Ståhl i högform som ställdes mot bland andra Lukas Weißheidinger från Österrike och Matt Denny från Australien. Förutsättningarna fanns för långa kast med en lätt motvind att kasta i. Och visst gick det bra att kasta långt, åtminstone om man heter Daniel Ståhl.

Daniel satte nivån direkt i första kastet när han kastade 67.36. När han i den tredje omgången fick i väg diskusen 70.25 punkterade han kvällens tävling.

– Det var en rolig tävling och en bra tävling för alla grabbarna. Det är en fin arena, Sola arena, och äntligen fick jag kasta över 70 meter i Värmland igen, det var fem sex år sedan. Jag känner mig på g det funkar det som jag och Staffan Jönsson gör, sa en glad Daniel Ståhl.

Tvåa blev Matt Denny på 66.01 och trea Lukas Weißheidinger på 65.26.

Springa fort går det också att göra på Sola arenas sprillans nya löparbanor. Det visade Vera Sjöberg från Täby IS som sprang sitt snabbaste 1500-meterslopp i livet när hon kom i mål som segrare på 4:16.22. Det är ett resultat



som tar henne upp på en fjärdeplats i svenska årsstatistiken.

Den 4 juli anordnades damernas stavhopp dagen innan huvudtävlingen, på temporärt uppbyggda banor på bryggan i Inre Hamn i Karlstad.



Götas ungdomsspel ute - 26-27 augusti

Premiär för Götas ungdomsspel på Sola arena och Massa Lind Arena!

Götas ungdomsspel drog igång på lördagen med kastgrenar för de äldre klasserna på Massa Lind Arena. Dagen bjöd länge på uppehåll från regn och våra aktiva tog vara på chansen med riktigt fina resultat! Molly Lindén satte personligt rekord och vann F15 diskus på 31.64 och Nathalie Wiman Ahlstedt vann F15 slägga på imponerande 49.39. Otto Hallgren tog en dubbel när han vann spjut och diskus i P17 på 32.28 respektive 31.93. Erica Larsson tog komfortabelt hem segern på 45.05 i kvinnornas diskus!



På söndagen var det dags för första upplagan av Götas ungdomsspel på Sola Arena att ta plats. Friska vindar men med härlig sol resulterade i många fina resultat! Lovisa Ellström fick draghjälp av Lova Perman och sprang 800m på tiden 2.12.73. Agnes Friberg satte personligt rekord i stavhopp med 3.22 och Emilia Kjellberg tog revansch på sig själv med 6.16 i längdhoppet efter att ha fått tre tramp i Uppsala dagen före.

Alexander Oliver visade fin form i slutet av säsongen med personligt rekord 10.69 på 100m och 21.52 på 200m i lite för stark medvind. Maja Karlsson satte personligt rekord i tresteg och tog sig över 11-meters gränsen för första gången med 11.13! My Olsson tog tre segrar på tre grenar och sprang bland annat ett riktigt bra lopp på 80m häck med tiden 12.03. I manliga höjdhoppet satte Manne Moberg personligt rekord med 1.78.

Bra väder under stora delar av helgen, en hel rad fantastiska prestationer och ett grymt jobb av våra funktionärer resulterade i att vi fick en riktigt härlig premiärhelg på våra nya fina arenor!

Ett stort tack till alla er som deltog under den gångna helgen!

Blodomloppet - 31 augusti

Blodomloppet

Årets blodomlopp arrangerades som vanligt tillsammans med blodcentralerna runt om i Värmland. Nytt för 2023 var att vi även hade Lilla Blodomloppet i Karlstad. Ett lopp för barn upp till 12 år, där drygt 40 barn sprang ett varv inne på Sola Arena. Förutom den traditionella blodomloppströjan fick löparna på Lilla Blodomloppet även ta emot medalj, godis och festis efter målgången.



Nytt för året var också att start och mål flyttats från gamla Tingvalla IP till nya Sola Arena. Starten för både fem och tio kilometer var denna gång utanför Sola Arena och målgång inne på Sola

Arena. Trots ny plats för start och mål var banorna ändå ganska lik föregående års bansträckningar. Till start kom ungefär 2150 deltagare. Kvällen flöt på bra och avslutades med picknock på Sola Arena. En härlig kväll med glada deltagare!



Tjurruset - 16 september

Tjurruset 2023 går till historien som ett av de tuffaste loppen någonsin!

Ni som tog er igenom leran i I2-skogen kan stoltsera med en prestation utöver det vanliga, ni är riktiga hjältar. Segertiden på 55 minuter, den längsta någonsin, vittnar om detta. Kalvrusen blev också tuffa och det var härligt att få möta alla glada barn över mållinjen, lyckliga över att ha bemästrat banan.

Tack igen till alla funktionärer och partners för att ni gör detta möjligt! Tack KMTI, COOP Värmland, NWT, Jordells, Mejeritransporter, Bergnäset, Stena, Karlstad hyrservice, Lecab, Citytryck, Räddningstjänsten och Karlstad kommun för att ni bidrar till ett unikt lopp!

Till sist, välkomna igen nästa år!

Tillsammans skapar vi landets lerigaste upplevelse!



Energiruset - 9 november

Energiruset 2023

Energiruset gick av stapeln i Mariebergsskogen torsdag 9 november. En kväll där vi som tidigare Energirus trotsade höstmörkret och sprid energi tillsammans. Energiruset är kanske vårt mest familjära arrangemang där många passar på att delta tillsammans med familjen. Det gick att välja mellan distanserna 2 och 5 kilometer, där man på 5 km sträckan hade möjlighet att delta i tävlingsklass om man ville mäta sina krafter mot andra. För de som inte kände för att utmana andra utan vill fokusera på en härlig upplevelse med familjen var banan öppen under kvällen och man startade då när man ville.

Vissa delar av banan var som vanligt mörk och pannlampa rekommenderades för de som valde att springa eller gå 5 km distansen. Efter genomfört lopp bjöd IF Göta och Karlstads Energi alla deltagare på korv med bröd.



Idrottslyftssatsningar 2023

Föreningen arbetar hela tiden med att utveckla den idrottsliga verksamheten. Under 2023 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 från början var att förbereda föreningen för de nya arenorna och att sedan fortsätta utveckla föreningen genom att kunna ta emot nya medlemmar och växa som förening. För att göra det har målet varit att arbeta med att skapa rutiner och utbilda 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 invandrabakgrund 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.

Planer har också funnits att skapa en ledarakademi med en tvåårig utbildning. Skapa en mentorledd ledarorganisation samt att skapa ett hållbart och långsiktigt samarbete med Karlstad Universitet, kring forskning och utvärdering.

I projektet har det också funnits målsättning att marknadsföra friidrottens träning och erbjuda utbildning genom praktik i fysisk aktivitet samt att vara en paraplyförening för den värmländska friidrotten med exempelvis träffar och kunskapsutbyte.

Sommarkollo

IF Göta arrangerar årligen ett eller två kolloveckor som är till för att ge de äldre barnen/ unga tonåringarna möjlighet att testa friidrott. Ett bra tillfälle att upptäcka vår idrott tillfälle att hitta ännu fler kompisar och idrottsglädje. Ledare på kollo är aktiva från föreningen som förutom bra friidrottskunskap även är unga förebilder för kollodeltagarna.

KM för mellanstadieelever

KM i friidrott genomfördes under tre dagar för årskurs 4, 5 och 6. På ett lekfullt sätt fick nästan 800 elever möjlighet att testa att tävla i olika grenar under lättsamma former tillsammans med sina klasskamrater.

Aktivetsdag samt idrottsskola

Föreningen har haft ledare på plats i Vålbergsskolan på deras aktivitetsdag. Vi har också varit med på Idrottsskolan vid flera tillfällen och på flera skolor under året.

Paraverksamheten

Uppstart och inköp av utrustning till paraverksamheten har gjorts.

OCR-verksamheten

Under året har föreningen erhållit stöd för att utveckla OCR-verksamheten. Denna relativt nystartade grupp har fortsatt växa och nått ut till nya medlemmar. Robert Huldén är drivande i gruppen som under året erbjudit träning för alla medlemmar som vill 2 ggr i veckan.

Utbildning och uppföljning

IF Göta har under året haft deltagare i landslagsverksamhetens uppföljningar samt flera ledare med vid Södra Svealands olika utbildningar och nationella utbildningar. Dessa aktiviteter har subventionerats av idrottsmedel.

Återstart

Via återstartsstödet har föreningen fått hjälp att få till kickoffer, teambuildingsaktiviteter, deltagande vid Regionsmästerskap, Värmlandsserien och resor till Kraftmätningen.

För att skapa engagemang och känsla av delaktighet för våra ideella ledare har bland annat ledarkonferens, ledarmiddag och HLR-utbildning genomförts. Föreningens ledare bjöds in på inspirationsföreläsning med Nils van der Poel samt bjöds på middag.

Idrottslyftssatsningar 2023

Miniorlandslaget

Tillsammans med ATEA Karlstad har föreningen fortsatt arbetet med idrottssvaga områden. Delar av satsningen stöts av Idrottsmedel.

Öppet hus-vecka

I november hade vi en veckas prova-på med öppet hus. Då fanns möjlighet att komma och testa på alla träningsgruppers pass. Lördagsförmiddagen bjöd på en fantastisk blandning av allt från träningspass för elitaktiva och ungdomsgrupper, styrelsearbete, föräldrar och barn som tävlade mot/med varandra och barn som testade friidrott för allra första gången. Veckan avslutades med en prova-på-tävling med många olika grenar.

Nya klubbrekord

INOMHUS

DAMER

1.000 m	Olivia Weslen -97	2.53,67	6. A-Heat	M/K	Resultattävling	2022-12-20	Karlstad/
Eva Lisa Holtz arena							
1.500 m	Olivia Weslen -97	4.20,86	1. A-Heat		Raka Spåret Rundbanelopp	2023-02-04	Sollentuna/
Sollentuna Friidrottshall							
Vikt (9.08 kg)	Sara Forsell -00	22.28	1		Raka Spåret	2023-02-04	Stockholm/
Sätra Friidrottshall							
.....							
K 22 Åldersbundet 21 - 22 år							
Kula (4 kg)	Emilia Malmehed -01	15.25	1		Växjö Inomhuskast	2023-03-04	Växjö/
Tipshallen							
Vikt (9.08 kg)	Emma Palmgren -01	17.33	1	22	Inomhus Junior SM	2023-02-25	Karlstad/
Eva Lisa Holtz arena							
.....							
F 14 Åldersbundet							
400 m	My Olsson -09	58,96	1. D-Heat		Götas Ungdomsspel	2023-01-29	Karlstad/
Eva Lisa Holtz arena							
60 m Häck (76.2 cm)	My Olsson -09	9,1	1	15	Luciasprintern	2022-12-14	Växjö/
Telekonsult Arena							
Längd	My Olsson -09	05.45	1	14	Götas Ungdomsspel	2023-01-28	Karlstad/
Eva Lisa Holtz arena							
Tresteg	Ella Högman Skager -09	11.00	1	15	Resultattävling	2023-01-07	Karlstad/
Eva Lisa Holtz arena							
.....							
Herrar							
60 m	Henrik Larsson -99	6,53	3. Final		Inomhus EM	2023-03-04	Istanbul/
Atakoy arena, Turkiet							
.....							
M 20 Åldersbundet							
Stav	Rikard Throgen-Hedin	04.53	Hep		Inomhus Mångkamp SM	2023-02-05	Växjö/
Telekonsult arena							
.....							
P 16 Åldersbundet							
800 m	Jacob Åhman -07	1.58,94	4. Fh 3		Inomhus SM	2023-02-17	Malmö/
Atleticum							
3.000 m	Jacob Åhman -07	9.21,87	1. A-Heat		Resultattävling	2022-11-29	Karlstad/
Eva Lisa Holtz arena							
.....							
P 12 Åldersbundet							
Tresteg Hoppzon	Liam Olsson -11	09.07	1	13	Resultattävling	2023-01-07	Karlstad/
Eva Lisa Holtz arena							
.....							
UTOMHUS							
Damer							
1.500 m	Olivia Weslien -97	4.16,45	5		Friidrotts SM	2023-07-29	Söder-
hamn/Hällåsen Arena							
3 km Gång	Ella Laine -06	32.30,55	4	17	Landskamp SWE-FIN	2023-09-03	Stockholm/
Stadion							
.....							
K 22 Åldersbundet 21 - 22 år							
Kula (4 kg)	Emilia Malmehed -01	15.40	5. Final		Friidrotts SM	2023-07-30	Söder-
hamn/Hällåsen Arena							
.....							

Nya klubbrekord

F 17 ÅLDERSBUNDET							
3 km Gång	Ella Laine -06	32.30,55	4	17	Landskamp SWE-FIN	2023-09-03	Stockholm/ Stadion
1.500 m Hinder	Ella Laine -06	5.05,48	2	17	LandskampSWE-FIN	2023-09-02	Stockholm/ Stadion
.....							
F 14 ÅLDERSBUNDET							
400 m	My Olsson -09	58,1	1	17	Stjärnspelen	2023-07-22	Arvika/ Viksvallen
600 m	My Olsson -09	1.37,0m	Hex	15	Nationaldagskampen	2023-06-06	Göteborg/ Slottskogsvallen
Sexkamp	My Olsson -09	3.991 P	2	15	Nationaldagskampen	2023-06-05-06	Göteborg/Slottskogsvallen
.....	80 m Häck (76.2 cm)	12,39	-1.3	809 P			
.....	Höjd	02.04		783 P	1.592 P		
.....	Kula (3 kg)	09.40		490 P	2.082 P		
.....	Längd	05.15	2.4	601 P	2.683 P		
.....	Spjut (400 gr)	28.37.00		438 P	3.121 P		
.....	600 m	1.37,0m		870 P	3.991 P		
.....							
HERRAR							
100 m	Henrik Larsson -99	10,13	0.9	1. Sh 2	Friidrotts SM	2023-07-28	Söder- hamn/Hällåsen Arena
200 m	Henrik Larsson -99	20,44	0.8	1. A-Heat	Nordisk Mästerskap	2023-05-28	Köpen- hamn/Österbro Stadion Danmark
.....							
P 16 ÅLDESUNDET							
800 m	Jacob Åhman -07	1.55,27	4	17	Landskamp SWE-FIN	2023-09-03	Stockholm/ Stadion
2.000 m Hinder (84 cm)	Jacob Åhman -07	6.40,74	4	16	JSM 22 USM 16 17	2023-08-13	Helsing- borg/Hedens Idrottsplats
.....							
POJKAR 12 ÅLDERSBUNDET							
Femkamp.....	Liam Olsson -11	3.460 P	5				

Marknadsarbete under året

De senaste åren har varit svåra på sponsormarknaden för föreningen och 2023 var inget undantag. Den personella situationen på kansliet är en del, den andra är att det är tuffa tider rent generellt, där krig och lågkonjunktur såklart påverkar. Vi gläds åt att våra närmaste vänner står stadigt vid vår sida och vi märker också en klart positiv trend under 2023.

Publiken återhämtar sig också sakta men säkert. Premiären på Sola Arean i samband med Karlstad Grand Prix sågs av nästan 3000 personer på plats. Fortsatt är friidrott en av de mest populära TV-sporterna och även i år hade vi mycket bra tittarsiffror på både Nordenkampen och Karlstad Grand Prix.

/Johan

Ett stort tack till alla våra partners under året!