Årsberättelse 2025

IF GÖTA KARLSTAD

Ordförande har ordet

EM-silver! SM avklarat - nu siktar vi mot EM

Dags att summera SM-året 2025 och blicka fram mot ett nytt spännande 2026. Vilken inledning vi hade på året! Henrik Larsson upprepar sin prestation från 2023 med att ta medalj på ett internationellt seniormästerskap. Den 8:e mars i nederländska Apeldorn sprang Henrik ett nytt nordiskt rekord på 60 meter i EM-finalen. 6.52 räckte till ett historiskt EM- silver, wow!

Att anordna ett friidrotts SM utomhus hör till ett av de finaste arrangemangen man kan anordna nationellt. Som vanligt ställde vi till med ett mycket lyckat arrangemang, en liten önskan om några fler i publiken fanns dock. Tur med vädergudarna hade vi också när en av de värsta regnskurarna i mannaminne passerade på morgonen innan tävlingarna var igång på söndagen. Summeringen blev ett gott ekonomiskt resultat, nöjda aktiva och åskådare. Stort tack till er alla som gjorde detta möjligt. Som ni vet vid det här laget är vi beroende av att ideella krafter ställer upp för klubben och bidrar till ungdomars och elitaktivas möjligheter att bedriva friidrott.

Arrangemangen har i övrigt rullat på ganska likt tidigare år. Vi har inte riktigt känt av löparboomen som främst har gett Stockholm Marathon och de större loppen en rejäl ökning men vi fortsätter att växa långsamt. Vi har dock en förhoppning att kommande år öka rejält på framförallt Karlstad stadslopp som blir startskottet på SM-veckan där SM-milen blir en del av stadsloppet. Att alla får chansen att springa ett SM-lopp och inviga SM-veckan borde locka både gamla och nya löpare.

Sportsligt kan vi se tillbaka på ett år med som vanligt många fina resultat på alla nivåer. Några saker som sticker ut är Henrik Larssons och Khaddi Sagnias VM-starter i Tokyo. En Götist bland alla världslöpare säger allt. Wilma Modigs magiska vinst av Stockholm Marathon gav samtidigt ett SM-guld. Damerna gjorde en gedigen insats och är klara för nästa års lag-SM final i Karlstad. Herrarna var ganska nära men får försöka kvala för att nå finalen. På ungdomssidan och Kraftmätningen fick vi en historisk seger som ett av IF Göta lagen stod för och samtidigt topplaceringar för övriga lag från klubben. Ett antal klubbrekord och SM medaljer. VM medaljer i OCR till Lucas Jansson och Erik Johansson. Sören Persson fortsätter att sätta rekord på veteransidan. På tal om veteraner ska vi inte glömma Anders Borgström som belönades med utmärkelsen European Athletics golden pin för enastående livsgärning inom den europeiska friidrotten.

När du läser detta är vi redan igång med 2026. Vi har lyckats knyta upp Nordenkampen i tre år framåt med start detta år. Detsamma gäller Folksam GP vilket borgar för att vi fortsatt kan se friidrott på högsta nivå i Karlstad, både sommar och vinter. SM-veckan rullar in i Karlstad och vi står som jag nämnde tidigare för invigningen av SM-veckan med SM milen/stadsloppet. Vi arrangerar även lag-SM och OCR-SM under veckan. Fullspäckat program men också en chans att få en bredare publik som får chans att uppleva friidrott på hemmaplan.

Skutberget är numera i vår regi och det har startat riktigt bra med positiva tongångar och bra besöksantal. Med verksamhetschef på plats finns alla möjligheter för en god utveckling av denna pärla framåt.

Avslutningsvis för att återknyta till rubriken. U18-EM 2030 är bärgat och klart, det ger oss möjligheten att införliva ett av våra mål, nämligen att arrangera ett större internationellt mästerskap på våra fantastiska arenor.

John Weslien,

Ordförande

Ordförande John Weslien

FOTO: Olivia Weslien

Text och layout: IF Göta Karlstad
Bilder: Solsta Foto (Fredrik Karlsson), Deka Text&Bild, IF Göta Karlstads kansli, annars angivet i samband med bilden

Styrelsen

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 ha 10 protokollförda möten och ytterligare 10-talet 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

Ordförande
John Weslien
Ledamöter
Josefin Berg
Fredrik Persson Jonhed
Martin Florqvist – kassör
Jenny Mentzer – sekreterare
Josephine Claveroth
Carin Skarman – vice ordförande
Suppleanter
Anders Österberg
Erica Jarder
Revisorer
Emma Rienas Sandin
Stefan Olsson
Knut Jenssen (revisorsuppleant)
Valberedning
Linda Take (sammankallande)
Anders Thorén
Erica Grealish
Sofie Skoog

Kanslipersonalen

Föreningen har över 100 ideella ledare och mer än 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%	Adminstration/Ekonomi
Madde Olsson	50%	Barn- och Ungdomsansvarig
Lovisa Ellström	75%	Projektledning arrangemang
Sten-Åke Bengtsson	100%	Logistikansvarig
Jenny Larsson	100%	Platschef Skutbergets motions-central
Therez Blomberg		Projekt parafriidrott, timanställd

Praktikanter:

Vi har under året fortsatt arbeta med praktikanter och vi har haft flera aktiva arvoderade för tex SM, Idrottsskolan, Friidrottsskolan, Sommarkollo och nattidrott.

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

Lovisa Ellström
Arrangemangsansvarig motionslopp. Resurs till övriga arrangemang.

Sten-Åke Bengtsson
Ansvarig för logistik, kiosk, kollektion.

Therez Blomberg
Projektledare parafriidrott.

Jenny Larsson
Platschef Skutbergets motionscentral.

Barn & 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 2025:

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/ Sola Arena för att under lekfulla former testa på friidrottens alla grenar. Säsongen sträcker sig likt skolverksamheten från tidig höst till sen vår, med ett sommaruppehåll där Friidrottsskolan finns som komplement.

Efter sommaren 2025 välkomnade söndagskul de som var födda 2017–2019. Likt föregående år har vi fortsatt med olika träningstider för de olika åldersgrupperna,14:30-15:30 (födda 2019), 16:00-17:00 (födda 2018) samt 16:00-17:15 (födda 2017). Att ha olika träningstider bidrar till en lugnare träningsmiljö och större ytor att röra sig på. Anmälan till Söndagskul 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 25 föräldrar engagerat som ledare tillsammans med ett tiotal 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 Närfriidrott en i gymnastiksal, vilket detta år återigen har varit i Norrstrandsskolan. Gruppen har bestått av ca 15 barn. Ledare för gruppen har varit två ungdomar.

Friidrottsskola

Veckorna 24–26 arrangerades traditionsenligt föreningens Friidrottsskola på Sola Arena. Under tre veckor kunde barn i åldrarna 6-8 år träna friidrott på förmiddagen, eftermiddagen eller under hela dagen. De flesta barn väljer en vecka, men det går också fint att delta flera veckor om det önskas. 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 i föreningen.

Under vecka 26 och 32 bjöd vi in till Sommarkollo för de mellan 10-13 år. Här var det ungdomar från föreningen som var med som ledare och arrangerade

Ungdomsverksamheten

allt från friidrottsträning till värdegrundsprat och vattenkrig. Syftet med Sommarkollot och friidrottsskolan är att inspirera och erbjuda barn och ungdomar rörelseglädje och gemenskap. Detta genom att introducera och välkomna både befintliga medlemmar och nybörjare att testa friidrott i lekfulla, utvecklande och utmanande former.

Fredagsgrupper

På fredagseftermiddagar har träningsgrupperna för barn i åldrarna 9-12 år förtur till träningsytorna i Eva Lisa Holtz arena/Sola Arena. Detta år har fredagsgrupperna deltagare som är födda mellan 2013–2016. Gemensamt för grupperna är att de har starka tränarteam som med ett starkt engagemang skapar en trygg miljö och fantastiska möjligheter för barnen att utvecklas i.

Gruppen för de födda -16 är den nyaste fredagsgruppen. Det är en rekordstor grupp med 70st barn! 15-gruppen, som nu är en rutinerad fredagsgrupp, är även de många barn på varje pass. 14-gruppen har utökat sina träningspass och har under året välkomnat 11-åringarna till två pass i veckan. 13-gruppen, som nu är inne på sitt sista år på fredagarna, har fortsatt utvecklingen med ledarteamet och förstärkt med ytterligare ledare. De har också valt att träna fler dagar i veckan där de på måndagar erbjudit ett allmänt träningspass och på tisdagar gått all in på stavhopp. Måndagar och tisdagar har de tränat tillsammans med 12-gruppen.

Trots att 12-gruppen egentligen ”växt ur” fredagarna har de under året ändå hängt sig kvar – och det kan man ju förstå, det är antagligen det bästa sättet att starta helgen på. Det här är en grupp med kunniga ledare. Vissa pass har de tränat tillsammans med 13-gruppen och ibland har de haft egna pass.

Fokusgrupper

Under året har det för barn och ungdomar i fredagsgruppålder, förutom den ordinarie träningsgruppen funnit möjlighet att delta på fokusträning med inriktning löpning och häck. Karin Värnlund Bäcklin och Gunilla Bergqvist har fortsatt med sitt populära onsdagspass. Tidigare år har det också funnit möjlighet att delta i fokusträning med stavhopp för denna åldersgrupp. I år har Mikael Dahlgren utbildat flera ledare för fredagsgrupperna så att de kan låta fler barn hoppa stav i fredagsgrupperna – något som varit uppskattat av både ledare och barn.

Tonårsverksamhet

För de som blivit för gamla för fredagsverksamheten bedrivs föreningens ungdoms- och juniorverksamhet övriga dagar. 10/11-gruppen fortsätter vara en stor

Ungdomsverksamheten

grupp. Ledarna fortsätter utmana de aktiva genom stort engagemang, en bra och tydlig träningsplanering och ett gemensamt mål med att få de aktiva att känna sig välkomna och sedda. Dessutom har samtliga aktiva gjort stora framsteg på friidrottsbanan. Här märks det att ungdomarna trivs och har kul!

I grupp 07-09 finns de flesta friidrottsgrenarna representerade. Här samarbetas det med flera andra tränare i föreningen vilket innebär att många individuella lösningar kan erbjudas. Gruppen har under året bjudit på både fina resultat och en härlig gemenskap. Juniorgruppen erbjuder träning främst för sprint, häck, längd och tresteg. Men här finns också lite medeldistans och skulle en aktiv vilja testa någon annan gren så är det aldrig omöjligt. Här tränar äldre ungdomar tillsammans med yngre seniorer de flesta dagarna i veckan. Vad gäller stavträning erbjuds som vanligt hög nivå på träningen för både de äldre och yngre aktiva. Föreningens löpgrupp för ungdom/junior kör på med träning flera gånger i veckan och erbjuder som vanligt välplanerad och bra träning, vilket har resulterat i fina framgångar. För den som vill fokusera lite mer på kast finns flera olika möjligheter, vi har lyxen att ha många engagerade och kunniga kastträner.

Tävlingar

Under året deltog vi i lagtävlingarna Kraftmätningen 17 (inomhus), LAG USM och Kraftmätningen 15 (utomhus). Vi hade stora framgångar vid Kraftmätningen 17 på hemmaplan med guld för tjejerna och silver i mix-klassen! Dessutom silver i mixklassen utomhus i Kraftmätningen 15 och brons till tjejerna! Där killarna till sist slutade på en fin 4e plats. Vi har sagt det tidigare, men säger det igen - den lagsammanhållning som Göta bjuder på dessa tävlingar i världsklass. Här sparas inte på hejarop och stöttning! Vi har såklart också haft ett stort antal deltagare med på Regionsmästerskapen både inom- och utomhus. Det är starka åldersklasser som blir roliga att följa framöver.

Totalt har 428 Götister tävlat under året 2025. Av dessa var 216st tjejer och 212st killar. Majoriteten av antalet tävlande Götister under året har varit barn och ungdomar.

Traditionsenligt arrangerade vi KM för årskurs 4-6, ett ypperligt tillfälle att låta skolelever komma till Eva Lisa Holtz arena och testa friidrott hos oss. En härlig blandning barn som redan ser sig som friidrottare och nybörjare. Som vanligt bidrar KM till att nya barn kommer och testar att träna i vår ordinarie verksamhet.

Ungdomsverksamheten

13 JANUARI 2025

Örebro Indoor Games

I helgen var tjugotre Götister i Tybblelundshallen och deltog i Örebro Indoor Games. Snabbt sprang Erik Uddegård i P15 1000m. Nytt PB lyder nu 2.48.07. PB blev det också för Moa Åberg i F17 1500m. Efter sololöpning och ett starkt sista varv slutade tiden på 5.18.90. Även George Asp (P13) och Axel Tallsäter (P12) sprang bra på de lite längre distanserna. Båda passerade mållinjen först i sin åldersklass på 600m med tiden 1.49.30 respektive 1.48.72. De noterades också många fina höjdresultat under helgen. Anaïs Isaksson vann F15 höjd på 1.48 och hade efter det fina försök på nya pershöjden 1.52. Zara Branneby slog även hon till med nytt PB med 1.58 vilket belönades med guldmedalj i F14. I samma klass tog Irma Björkman brons med resultatet 1.49. Nathalie Wiman Ahlstedt satte säsongsbästa med 1.62 i F17 och Wilma Adolfsson hoppade 1.54 i F13. Wilma hade också riktigt fina försök på 1.58! Anton Pranjic gjorde första inomhustävlingen för säsongen i P17 kula. Utan någon riktig fullträff blev resultatet ändå fina 14.66. Kul också att vi hade både Irma Björkman, Emma Johansson, Linnea Adaobi Hansson och Zara Branneby i finalen i F14 60m. Bra jobbat allihop!

12 FEBRUARI 2025

Resultattävling 11:e februari

Under tisdagskvällen arrangerades en resultattävling i Eva Lisa Holtz Arena där 60m häck och tresteg stod på schemat.

På 60m häck hade vi Ida Kristiansson som sprang årsbästa på 10.10 i kvinnor, i F15 sprang Zara Branneby och Irma Björkman på 9.81 respektive 9.97. I F13 hade vi fem tjejer till start där Ester Ganterud Lindahl sprang snabbast i de första heatet med tiden 9.88 och Thelma Engberg var snabbast i det andra heatet på 12.36. Det var dessutom personligt rekord på alla 5 tjejer!

I tresteget hoppade Ella Högman Skager säsongbästa 11.04 i och Astrid Tallsäter hoppade personligt rekord med 10.57. I F13 hade vi sex tjejer till start och även här fick vi se personligt rekord på samtliga! Allra längst hoppade Ester Ganterud Lindahl med 9.64. I P13 hade vi Noah Longrée som hoppade 7.23

17 FEBRUARI 2025

SM-guld och många PB under Mångkamps SM

Under helgen arrangerades SM i mångkamp i Sätra Friidrottshall. På plats hade vi Anaïs Isaksson (F15), My Olsson (F16), Jonas Longrée (P15), Gabriel Preselj (P15) och Emil Nilsson (M).

Anaïs var först ut att tävla och startade sin mångkamp med 60m häck. Efter en riktigt bra start slog hon i två häckar ganska hårt, kom i ordentlig obalans men klarade trots det att vara kvar på benen och sänkte sitt pb med åtta hundradelar! (10.24) Strax där efter var det dags för höjd, och av bara farten passade Anaïs på att höja perset med ett par centimeter till! (1.55) Efter en liten dipp i kulan slog hon till med sitt näst längsta hopp i längd hittills (4.61). Anaïs avslutade sedan sin femkamp med en stark insats på 600m (1:55.79). Den slutliga poängen blev 2720 vilket resulterade i en fin femteplats

Anaïs Isaksson

I F16-klassen hade My pb-kalas i stort sett hela dagen! Efter en bra häcklöpning (8.91 pb), fina höjdhopp (1.64 pb), okej kulstötning (10.74) och bra plankträffar i längdhoppet (5.55 pb) hade My ledning med 74 poäng före tvåan Eyja Gautadóttir inför avslutande 800m. En ledning som innebar ungefär 5 sekunders försprång – en ordentlig utmaning med tanke på att Eyja innan helgen hade ett pb 11 sekunder snabbare än Mys. Men det är inte över förens det är över! My bet sig fast i ryggen och passerade mållinjen två sekunder (2:21.22 pb) bakom Eyja. Mångkampsresultatet summerades till 3812 poäng, vilket belönades med guldmedalj, klubbrekord och nytt distriktsrekord för Södra Svealand.

Ungdomsverksamheten

Medaljörerna i F16 femkamp. Eyja Gautadóttir, My Olsson och Saga Drottz.

Precis som tjejerna bjöd både Gabriel och Jonas på massa nya pb i P15-klassen. Efter en bra start på 60m (8.30) gjorde Gabriel tävlingspremiär i stav. Ju mer ribban höjdes, desto bättre hoppade han! (2.32). Efter tre riktigt jämna hopp i längden kunde det nya personliga rekordet nu skrivas till 4.80. Värt att notera är att samtliga hopp var längre än hans tidigare pb. Dag två startade med 60m häck. Resultatet 10.30 innebar att Gabriel sänkte sitt pb med över tre sekunder! Av bara farten blev det också nytt pb i höjd (1.55) och i kula (9.20). Gabriel kämpade sedan på fint i avslutande 800m (2:36.80) och slutade 8a i mångkampen på 2808 poäng.

Gabriel Preselj

Jonas startade sin sjukamp med att bara vara två hundradelar bakom sitt pb på 60m (8.09) och följde sedan upp det med att öka sitt pb i stav med 40cm! (2.72) Nytt rekord blev det också i längdhoppet med resultatet 5.33. Söndagens häcklöpning gick snabbare än någonsin tidigare där Jonas klockades på 9.77. Trots höga hopp i höjdhoppet ville ribban oturligt nog inte ligga kvar. Han hade ändå flera godkända hopp (1.49), vilket var det viktigaste. Efter ett okej resultat i kulan avslutade han tävlingen med en stark insats på 800m. Jonas slutade med 3188 poäng på en 6e plats.

Jonas Longrée

Trots att förberedelserna inför tävlingen inte varit optimala för Emil Nilsson fanns ändå förhoppningar om att genomföra en lyckad mångkamp. Tyvärr kändes kroppen inte på topp denna helg och Emil valde att inte fullfölja hela mångkampen.

Bra jobbat gänget!

10 MARS 2025

IUSM 15-16 i Skellefteå

I helgen gick resan hela vägen till Skellefteå för föreningens 15- och 16 åringar. 15 aktiva var i farten och vi fick se många fina prestationer där tre av dem räckte hela vägen till medalj!

Under lördagen fick vi se My Olsson springa 60mh försök, semi- och final. Det gick snabbare för varje lopp och i finalen var My endast 3 hundradelar från personligt rekord och 1 ynka hundradel från bronset. My stötte även kula under helgen och gjorde det bra med 11.50, endast 11 cm från brons. I F15 kula hade vi Elina Åhser och Molly Lindén där Elina stötte 7.74 som längst. Molly låg på en andraplats större delen utav tävlingen men slog till med hela 13.16 i sista omgången, personligt rekord med råge och guld!! Ella Högman Skager hoppade tresteg och gjorde en riktigt bra tävling med personligt rekord 11.44 och en silvermedalj. Noterbart är att samtliga tre medaljer hoppade 11.44 och medaljer delades ut på baserat på andrahopp! Erica Berglund sprang försök på 200m och koma tvåa i sitt heat på 27.42. Anais Isaksson hoppade 1.52 i höjd och Isak

Ungdomsverksamheten

Grenegård hoppade personligt rekord i längdhopp med 5.21 utan att träffa plankan. Anton Pranjic slutade 5a i P16 kula med 13.98 och Dimitrios Theocharis sprang personligt rekord med 7.95 på 60m. Dante Ek sprang försök på 200m med tiden 25.24 och hoppade 1.59 i höjdhoppet. Jonas Longrée och Gabriel Preselj stötte personbästa 11.06 respektive 10.86 i kula och Erik Uddegård sprang 1000m försök med tiden 5.51.32 och tog sig vidare till final på tid. Vi hade många Götister som var igång tidigt på söndagsmorgonen och fick bland annat se Anais Isaksson springa personligt rekord på 60mh med 9.89. Elina Åhser kastade vikt och slog personligt rekord med 9.22 och Isak Grenegård slog personbästa med 7.73 på 60m. Anton Pranjic kastade vikt och kom 7a på 15.19. På söndagen hade vi också 4 tjejer som hoppade längd i F16-klassen, Mira Andersson Lernman, Julia Hillerström, Ella Högman Skager och My Olsson. Mira och och Julia fick inte riktigt på någon fullträff men gjorde fina prestationer med 4.12 respektive 4.87. Ella hoppade en otroligt stabil serie där det längsta hoppet mätta 5.40 vilket var tangerat personligt rekord. My Olsson hoppade personligt rekord 5.58 och tog föreningens tredje medalj för helgen. 5.58 räckte till en silvermedalj för My. Erik Uddegård sprang final på 100om och fick med sig en 9e plats. Jonas Longrée hoppade 2.62 i stav och hoppade 11.36 i tresteg. Gabriel Preselj hoppade även han 2.62 i stav och 11.46 i tresteg vilket räckte till en topp 8 placering! Bra jobbat hela gänget!

17 MARS 2025

Regionsmästerskapen inomhus 2025

Under helgen befann sig 25 Götister i åldrarna 13–14 år i Södertälje på Regionsmästerskapen för Sveland. Tidigt på lördagsmorgonen hoppade de aktiva och ett gäng Götaledare på bussen utanför Eva Lisa Holtz arena, redo för två dagars tävling och övernattning i skola. Tillsammans med tio andra föreningar i Södra Svealand samlade de poäng i lagtävlingen mot Mittsvenska, Gotland-Stockholm Öst och Gotland-Stockholm Väst. För Götas del kan vi sammanfatta helgen med 21 personliga rekord, fyra brons, fyra silver och fem guld! Riktigt bra jobbat allihop!

Brons

Noah Longrée – P13 Vikt 7.97
Astrid Tallsäter – F14 200m 27.04
Wilma Adolfsson – F13 Längd 4.72
Esther Ganterud – F13 Tresteg 10.07

Silver

George Asp – P13 200m 26.29
Zara Branneby – F14 Höjd 1.56
Astrid Tallsäter – F14 Längd 5.24
Ashley Arvidsson – F14 Kula 9.29

Guld

George Asp – P13 Längd 5.54
Irma Björkman – F14 Höjd 1.58
Astrid Tallsäter – F14 Tresteg 11.61
Zara Branneby – F14 Vikt 13.74
Wilma Adolfsson – F13 Höjd 1.55

Prisutdelning F14 Höjd. 1:a Irma Björkman IF Göta Karlstad, 2:a Zara Branneby IF Göta Karlstad, 3:a Minya Öryd Västerås FK

Utöver medaljörerna stod Götisterna för massa fina prestationer. Linnéa Adaobi Hansson tog sig till final i F14 60m. Thelma Engberg (F13) satte PB i både kula, tresteg och 200m. Alicia Andersson Lernman (F13) och Benjamin Skarman (P13) sprang snabbare än någonsin på 200m. Benjamin sprang dessutom 800m i samma heat som klubbkompisen Viktor Herrlin där de båda slog till

med nya PB. Adriana Vasic och Hanna Ungerberg (F14) satte nya PB på 60m. Emma Johansson kom fyra i F14 Kula och Oliver Dimming sprang snabbt på 60m (P14). Linnea Eng och Wilma Adler (F13) satte nya personliga rekord i tresteg. Arvid Öberg gjorde en stabil insats i viktkastning i P14-klassen. Amir Ramavi (P14) gjorde tävlingspremiär i vikt. Agnes Karlsson (F14) satte nytt säsongsbästa i höjdhoppet (F14) och Freja Karlsson gjorde fina stötar i F14 kula. Vinnare i lagtävlingen blev Gotland-Stockholm Väst före Gotland-Stockholm Öst och där Södra Svealand till sist placerade sig på en tredjeplats.

26 MARS 2025

Tybblelundsspelen

Den 8:e mars ägde Tybblelundsspelen, en friidrottstävling för ungdomar, rum i Tybblelundshallen i Örebro. IF Göta var representerat av 21 stycken starka aktiva ungdomar i åldrarna 7-15 år som tillsammans gjorde 67 grenstartrar i både kast, hopp och löpning. Dessa ungdomar skördade flertalet fina framgångar.

Bland de äldre ungdomarna segrade Astrid Tallsäter på 60 m i klassen F15 på tiden 8,14. George Asp tog en trippel seger i P13 i grenarna 60 m (8,43), 200 m (27,41) och längd (5,39). Irma Björkman vann höjdhoppet i F15 på 1,58 och blev dessutom trea på både 60 m (8,57), 200 m (28,21) och 1000 m (3,36,46). Noah Longrée P13 vann kula på 9,02 och hoppade 1,85 i stavhopp. Zara Branneby tog hem segern i klassen F15 i kula på exakt 10,00 m. Hon var dessutom tvåa i de tre grenarna 200 m (27,61), höjd (1,45) och längd (4,89). Adele de Melo Wäseby i F12 blev två i hela fyra grenar 60 m (8,82), 200 m (30,51), höjd (1,37) och längd (4,57). Axel Tallsäter i P12 blev också tvåa på 60 m (8,72). Fina insatser och starkt jobbat av allihop!

27 MARS 2025

Fyra medaljer till Göta i Växjömångkampen

Under helgen arrangerades Växjömångkampen i Telekonsult arena, Växjö. En mångkampstävling för de mellan 8-15 år. På plats hade vi från Göta 3 tjejer och 3 killar. Jonas Longrée och Gabriel Preselj startade sin sjukamp i P15-klassen på lördagen. Precis som vid de allra flesta tävlingarna denna inomhussäsongen var det riktigt jämt mellan killarna! Jonas slog till med personliga rekord i både 60m (8.04), höjd (1.56), kula (11.81) och 800m (2.30,19). Dessutom121 poäng mer än tidigare PB i sjukamp. För Gabriel blev det nytt PB i höjd (1.65) och på 60mh (9.63), men också en förbättring av tidigare mångkamps-PB med 522 poäng! Efter väl genomförda mångkamper skiljde det till sist bara 21 poäng mellan Gabriel och Jonas, där Gabriel knep silvermedaljen på 3330 poäng och Jonas tog hem bronset på 3309 poäng. Bland de äldre tjejerna hade vi Anaïs Isaksson i F15 och Zara Branneby i F14, båda tävlandes i femkamp. Anaïs 2710 poäng var bara 10 poäng bakom hennes PB som hon satte i Sätra Friidrottshall vid Mångkamps-SM tidigare under säsongen. Värt att notera är att Anaïs gjorde sitt femte häcklopp inomhus under helgen och att hon har satt nytt PB på den distansen vid varje tävling! Det nya rekordet skriv till 9.66. Anaïs slutade på en tredjeplats. För Zaras del innebar 3151 poäng inte bara en förstaplats i tävlingen utan även nytt svenskt årsbästa i femkamp för F14-klassen. Kul också med nytt PB för Zara i höjd där det nya rekordet lyder 1.59! I de lite yngre klasserna tävlade Noah Longrée i fyrkamp (P13) och Paula Longrée i trekamp (F11). Fina prestationer gjorde att de samlade ihop 2441 respektive 1131 poäng. Bra jobbat allihop!

2 APRIL 2025

Marsspelen

Under helgen den 29-30:e mars genomfördes Marsspelen i Örebro. Det är i första hand en ungdomstävling men där det även finns grenar för seniorer. IF Göta var den här gången representerad av 35 ungdomar i åldrarna 9-17 år samt två stycken i seniorklass. Våra aktiva gjorde även vid detta tävlingstillfälle flertalet fina insatser.

Ungdomsverksamheten

Bland ungdomar 12 år och äldre segrade Astrid Tallsäter i klassen F14 i både 60m (8,32) och 200m (26,70). George Asp (P12) vann 200m (26,73) och längd (5,28) och Irma Björkman var först över mållinjen på 800m (2,42,04) i F14. Jonas Longrée P15 segrade i kula (11,83), Zara Branneby tog hem segern i klassen F14 i längd (5,03) och Anais Isaksson blev etta i stav (2,35). Adele de Melo Wäseby tog guld på 60 m häck (10,38) vilket även Axel Tallsäter gjorde i både 60m (8,46) och 200m (28,36) i 14-årsklassen. Bland seniorerna segrade Christoffer Skantz på M 3000m (9,15,20). Starkt jobbat av allihop och grattis till de fina resultaten som presterades!

10 APRIL 2025

Inomhus-DM Södra Svealand

Vi hade två tappra deltagare med på inomhustävlingarna i Eskilstuna i helgen den 5-6 april, tillika IDM för södra Svealand. George Asp tog en trippel guldmedaljer i klassen P13. Han inledde med att hoppa hem segern i längd med resultatet 5,34, därefter var han etta på 60 m med tiden 8,14, vilket även var ett personligt rekord på distansen och till sist vann han 200 m på tiden 26,98.

22 MAJ 2025

USM GULD i Mångkamp för My

17–18 maj arrangerades SM i Mångkamp för ungdomar och juniorer. Tävlingen genomfördes på Sunnerbovallen i Ljungby i samband med Ljungbymångkampen. På plats hade vi fyra aktiva, varav tre deltog på USM. Först ut att tävla på USM var Anaïs Isaksson i F15-klassen. Hon startade tävlingen med att kapa nästan en hel sekund på sitt PB på 80m häck (12.76) och följde upp det med nya utomhus-PB i både höjd (1.52) och kula (8.83). Persen fortsatta rulla in för Anaïs som började dag två tidigt med längd (4.64). Helgens enda grenen som hon inte persade i var spjut (15.68), men inför avslutade 600m var hon återigen hungrig på rekord. Nya perset lyder 1:52.75. Anaïs slutade på en 8e plats i sexkampen med totalt 3078 poäng. Bra jobbat! Jonas Longrée tävlade i P15 åttakamp. Efter två fina tävlingsdagar (om man bortser från vädret som var allt annat än fint) kan vi summera Jonas insats med sex personliga rekord! (80mh 12.90, spjut 32.50, längd 5.84, kula 12.25, höjd 1.61 och 1000m 3:15.98). Värt att notera är att Jonas stötte näst längst av totalt 24 deltagare i kulan. Resultatet 3564 poäng räckte till en 8e plats. Bra kämpat Jonas! Vår tredje deltagare på USM var My Olsson i F16. Vind, regn och kyla verkade inte påverka vare sig inställning eller resultat. Efter nya personliga rekord på 100mh (14.66), kula (12.15) och spjut (33.57) samt tangerat pers i höjd (1.64) och längd (5.44) kunde poängen tillsammans med 200m-loppet (26.28) summeras till 4341, vilket innebar en ledning med drygt 16 sekunder inför avslutande 800m (2:25.68). Efter ett kontrollerat lopp blev den slutliga poängen i sjukampen 5089 vilket innebar vinst i F16-klassen, 120 poäng före silvermedaljören. Grattis My! Samtidigt som F15 tävlade också Zara Branneby i Ljungbymångkampens F14-klass. Efter en lite strulig start på 80m häck gick resterande grenar väldigt bra med flera personliga rekord! Zaras poäng på 3599 räckte till en fin 3e plats. Härligt Zara!

31 MAJ 2025

Nobelspelen

31 maj avgjordes Nobelspelen på Nobelstadion i Karlskoga och även där med flertalet fina placeringar och resultat av IF Göta. Emmy Nyström Jansson vann kvinnornas längd på 4,57. I F17 vann Rebecka Albinsson både 100 m på 13,12 och 200

m på 25,79, båda loppen i kraftig motvind. I F15 80 m segrade Linnea Adaobi Hansson på 11,05 före Emma Johansson på 11,15. Det var personligt rekord av båda tjejerna trots motvind. Irma Björkman i F15 vann höjd på nya personbästat 1,50 och hon var även tvåa på 200 m på 28,83. På 1 mile segrade Vanna Skarnfeldt i klassen F15 på 6,44,55. I P15 vann Dante Ek 200 m på 25,46 och i P13 segrade Geoge Asp 60 m på 8,20 tillika personigt rekord. George vann också P13 200 m på 26,80 och i längd på nytt personbästa 5,24. Axel Tallsäter tog hem en vinst i P13 på 600 m på 1,43,04 och blev två i spjut på 26,97 också det personligt rekord. Även i killarnas löptävlingar så blåste det motvind.

3 JUNI 2025

Boregalan

Att man kastar långt i Torsby är det väl ingen som missat tidigare – och det stämde även under Boregalan 2025. Anton Pranjic (09) hade en riktigt bra dag med hela 3 nya personliga rekord i P17-klassen 48.66 i slägga 38.96 i diskus och 17.20(!) i kula. Ashley Arvidsson (11) var även hon PB-humör och håvade in nya personliga rekord i slägga, spjut och kula i F15-klassen. I samma kultävling slog också Freja Karlsson (11) PB, och i P13 stötte Sebastian Simo (14), Victor Frykholm (14) och Love Berggren (14) längre än de gjort tidigare. Nya personliga rekord i kula blev det också för Meja Engberg (15) och Julia Boijebrink (14) i F11. Victor Frykholm passade också på att kasta till sig ett nytt PB i P13 spjut, vilket också Wilma Adler (12) och Julia Boijebrink (14) gjorde. Bra jobbat av alla!

9 JUNI 2025

Två Götister i Mångkamps-NM

Den 14-15 juni arrangeras nordiska mästerskapen i mångkamp på Slottsskogsvallen i Göteborg. Sveriges trupp består av fyra deltagare i respektive klass; kvinnor, män, F19, P19, F17 och P17. IF Göta kommer ha två deltagare representerade vilka är Rikard Throgen-Hedin i herrklassen och My Olsson i F17. Spännande tävlingar att se fram emot, vi önskar dem stort lycka till! My Olsson har dessutom nyligen fått motta ett stipendium från fonden Hannes Eriksson Sport Foundation, för sin framgångsrika och ambitiösa idrottssatsning med sikte mot framtiden. Grattis My!

28 JULI 2025

Fina framgångar på Stjärnspelen i Arvika!

Vid Stjärnspelen i Arvika hade vi flera atleter som deltog – och det blev många strålande framgångar!. I P13 60m vann George Asp på 8,03 och tog dessutom hem segern i längd med 5,73. Viktor Herrlin vann höjd på 1,43 och blev även tvåa både på 200m (28,96) och 600m (1.45,42). I F15 80m kom Anaïs Isaksson tvåa med tiden 11,10. Hon blev även tvåa i F15 höjd med 1,45. I F15 800m kom Irma Björkman tvåa med 2.44,90, och Alicia Vike blev trea på 3.23,48. I F15 längd slutade Erica Berglund trea med ett hopp på 4,93. Molly Lindén vann F15 kula med en stöt på 10,84. I diskus blev hon tvåa med 27,54, medan Elina Åhser tog tredjeplatsen med 20,50. Elina blev även tvåa i slägga med 25,80. I F14 80m vann Irma Björkman på 11,09, före Ashley Arvidsson som kom tvåa med 11,43. Ashley blev även tvåa i F14 längd (4,04) och kula (10,25). Hon segrade i slägga med 23,97, blev tvåa i diskus (25,71) och trea i spjut (21,31). Irma Björkman vann också F14 200m på 28,66, där Linnea Adaobi Hansson blev trea med 28,91. I F13 höjd slutade Wilma Adolfsson trea med 1,40, och hon blev även trea på F13 200m med tiden 31,33. Stort grattis till alla för era fina prestationer!

20 AUGUSTI 2025

Silver i Kraftmätningen 15!

Kraftmätningen är Svensk Friidrotts stora satsning på laganda för friidrottare i tonåren. Tävlingen avgörs i tre klasser – flickor, pojkar och mixed – där det gäller att samla poäng i flera olika grenar. Poängen summeras lagvis, och flest poäng vinner. Årets final hölls den 16–17 augusti på Tibblevallen i Täby, och IF Göta var på plats med starka lag i alla tre klasser. Tjejerna – från ledning till dramatik på slutet För tjejerna började lördagen med kulstötning, och där satte laget tonen direkt. Med 2 484 poäng toppade man tabellen, 177 poäng före Malmö AI. I nästa gren, 80 meter häck, höll tjejerna fast i ledningen. Totalt 4 733 poäng efter två grenar, 179 poäng före tvåan Turebergs FK. Dagens sista gren blev höjdhopp, där laget återigen levererade. Med totalt 7 170 poäng efter lördagen var man kvar i topp, 209 poäng före Turebergs FK. Söndagen började med längdhopp, och tjejerna stärkte greppet ytterligare. Efter fyra grenar stod laget

på 9 252 poäng, fortfarande i ledning, 162 poäng före tvåan Malmö AI. I spjutkastningen blev det dock jämnare. Laget låg nu på 10 678 poäng, vilket innebar att man halkade ner till andra plats, 297 poäng bakom Turebergs FK, men fortfarande 190 poäng före trean Malmö AI. Avslutningen med 800 meter blev dramatisk. Med starka insatser fick tjejerna ihop totalt 12 262 poäng, vilket innebar en slutlig tredjeplats. Avståndet upp till Malmö AI på andraplatsen var endast 98 poäng, medan man hade 565 poäng ned till fyran IFK Växjö. Värt att notera: Samtliga tjejer slog personbästa i minst en gren och totalt levererades 17(!) personbästa. Killarna – från 12:e till 4:e plats Killarna startade lördagen med spjutkastning, där man med 1 511 poäng låg på en blygsam 12:e plats. Upp till IFK Växjö var det bara 17 poäng, medan man hade 4 poäng till godo på ÖIS. I 80 meter häck vände allt. Killarna klättrade hela vägen upp till 5:e plats med totalt 3 483 poäng, 582 poäng bakom fyran Täby IS, och 13 poäng före Malmö AI. Efter längdhoppet stod laget kvar som femma med 5 942 poäng. Avståndet fram till Täby IS var 425 poäng, och ner till Malmö AI hade man 199 poäng. På söndagen fortsatte klättringen. Efter kulstötningen stod laget kvar som femma med 7 997 poäng, bara 191 poäng bakom fyran Täby IS. I höjdhoppet närmade man sig ytterligare. Med 10 274 poäng låg killarna kvar på 5:e plats, men nu endast 105 poäng bakom fyran Malmö AI. Avslutningen med 800 meter blev stark. Killarna spurtade sig förbi Malmö och landade på totalt 12 313 poäng – en slutlig fjärdeplats. Avståndet upp till trean Täby IS var 128 poäng, medan man hade 237 poäng ner till femman Malmö AI. Värt att notera: Killarna slog totalt 26(!!!!) personbästa under helgen. Mixedklassen – silver efter rafflande avslutning Mixedklassen blev helgens stora lagkamp för IF Göta. På lördagen inledde tjejerna med tre grenar (Kula, Häck och Höjd) där laget ledde efter varje moment. När pojkarnas grenar (Spjut, Häck, Längd) adderades låg Göta tvåa bakom Turebergs FK Mix. Den avslutande mixedstafetten (6×200 m) höll laget kvar på andra plats med 17 886 poäng, drygt 2 700 poäng bakom Tureberg och 576 före Malmö AI. På söndagen befäste laget sin position i toppstriden. Efter flickornas tre grenar låg man fortsatt tvåa, innan en tuff 800 meter tillfälligt puttade ner laget till tredje plats – en enda poäng bakom Malmö AI. Pojkarnas avslutande tre grenar blev avgörande. Efter kula och höjd var Göta tillbaka på andra plats, och laget höll undan i den avslutande 800-meterslöpningen. Slutpoängen skrevs till 29 349, vilket gav ett silver bakom Turebergs FK Mix, 4 690 poäng före, och med 146 poäng tillgodo på trean Malmö AI. Stort grattis och bra jobbat av både ungdomar och ledare!

20 AUGUSTI 2025

Sju SM-medaljer på USM16-17 och JSM22 i Ljungby

Under helgen arrangerades USM16-17- och JSM22 i Ljungby, där 20 aktiva från IF Göta deltog. Resultatet blev imponerande: sju SM-medaljer – ett guld, tre silver och tre brons. I P16-klassen stod Anton Pranjic för en strålande insats när han tog guld i kulstötning på 17,28m, över en meter längre än tvåan och dessutom med nytt personligt rekord. Pranjic tog även brons i diskus efter att ha förbättrat sitt personbästa till 42,27m. I F17 svarade Moa Karlsson för en stark prestation på 800 meter. Med tiden 2.16,91 satte Karlsson personligt rekord och belönades med en silvermedalj. Bland pojkarna i P17-klassen sprang Lucas Björfelt in på silverplats i 2000m hinder med tiden 6.10,29. Silver fick också Matilda Wiker i K22 på 2000m hinder när hon passerade mållinjen på tiden 7.20,89 – extra anmärkningsvärt eftersom detta var Matildas debut på distansen! Rebecka Albinsson, F16, deltog både på 100 och 200 meter. På 100m blev det en fin femteplats och på 200m erövrades ett brons med tiden 26,27. I F16 100m sprang också Nora Karlsson som satte nytt pb med tiden 13.03. Även Hanna Karlsson, sprang både 100 och 200m. Hanna satte personligt rekord i försöken på 100m och tog sig vidare till final, där det blev en fjärdeplats i K22. På 200m slog Hanna till med ett brons med tiden 24,74. I F16 tresteg ledde Ella Högman Skager länge tävlingen men blev slutligen fyra, endast

12 centimeter från pallen, och i M22 200 meter placerade sig Alexander Oliver på femte plats. I P16 spjut blev Isak Grenegård femma på nya personliga rekordet 47.71, bara 91 centimeter bakom silvermedaljören! Adam Djuvfeldt satte nytt personligt rekord med hela 3 sekunder på 800m i M22. I samma lopp sprang Nils Erixon som var riktigt nära att gå vidare till final. Bra jobbat alla Götister!

2 SEPTEMBER 2025

USM15/JSM19 i Norrköping

Årets USM15/JSM19 avgjordes på Norrköpings friidrottsarena under tre dagar, sista helgen i augusti. IF Göta representerades av hela 13 stycken starka atleter, som gjorde många fina prestationer. Molly Lindén tog hem ett silver i F15 kula med en bra stöt på 12,71. I F19 på 2000 m hinder blev Natalie Persson bronsmedaljör på tiden 7,15,13 och Ali Dawood hoppade till sig ett brons i P19 längd med ett hopp på 7,13. Ali var även fyra i tresteg på 14,11, en ynka centimeter från medaljplats. Han placerade sig dessutom på en fin femteplats på 100m med tiden 11,33, placeringen före Leo Blomberg på tiden 11,44. I P19 800 m blev Jacob Åhman femma på 1,56,65. Dante Ek kom sexa i P15 300 m häck på 40,99. Erika Berglund var i final både på 300 m häck och i längd i F15 och slutade åtta i bägge grenarna. Erik Uddegård var sjua i P15 800 m och Ida Kristiansson blev även hon sjua men i F19 100 m häck. Ytterligare en sjundeplats sprangs hem på häck, men då för Anaïs Isaksson i F15 80 m häck. Fina insatser av våra unga atleter – vi gratulerar samtliga och säger bra jobbat!

18 SEPTEMBER 2025

Lag-USM i Uppsala

Första helgen i september anordnades Lag-USM på friidrottsarenan i Uppsala. IF Göta slutade på en elfte plats, där Malmö AI vann före Turebergs FK och med Hammarby IF på en tredje plats. Göta hade ett flertal fina resultat. I F17 200 m kom Nora Karlsson fyra på 26,29. På 400 m häck F17 vann Rebecka Albinsson B-finalen på 1.11,51 (PB) och Molly Lindén tog en fjärde plats i kula med en stöt på 12,06. Anton Pranjic blev fyra i P17 diskus med ett kast på 44,92 (PB) och Isak Grenegård blev sjua i spjut med 46,56. Moa Åberg fick med sitt ett nytt PB på 2000m hinder med 8.25,22. Ante Arvelius slog nytt PB på 3000m med 9.44,80 och Dante Ek gjorde en fin premiär på 400m häck. Fint kämpat alla ni som var med!

25 SEPTEMBER 2025

Regionsmästerskapen utomhus 2025

Helgen den 13-14 september arrangerades Svealands Regionmästerskap för ungdomar i 13-14 års ålder i Södertälje. IF Göta representerades

av 23 tävlande samt 4 ledare. Av många starka insatser fick Göta med sig ett gäng pallplatser. Ashley Arvidsson vann F14 kula med en stöt på 10,49, där även Emma Johansson deltog och blev fyra med 9,60. Astrid Tallsäter vann tresteget i F14 på 11,02 och blev fyra både på 80 m med 10,74 och längd med resultatet 5,06. Ester Ganterud Lindahl kom tvåa i F13 tresteg på 10,73 och George Asp tog silver i P13 längd med 5,50. George slutade även fyra på 60 m med tiden 8,21. Irma Björkman blev trea i F14 höjd på fina 1,53. Wilma Adolfsson hoppade även hon högt i höjden och vann F13-klassen på 1,54. Dessutom placerade sig Wilma femma på 60 m häck. På fjärde plats kom Zara Branneby i F14 300 m med tiden 42,87. I resultatlistan kan vi också hitta flera femteplatser med Freja Karsson i F14 spjut, Vanna Skarnfeldt i F14 800 m och Viktor Herrlin i både 600 m och tresteg för P13. Ett stort grattis också till alla er som satte personliga rekord! Fint tävlat hela Göta-gänget, bra kämpat och grymt hejat! I lagtävlingen tillhör IF Göta Södra Svealand, där även klubbarna Kils AIK, SK Bore, KFUM Örebro, IFK Gnesta, Västerås FK, Södertälje IF, IK Westmannia, KFUM Arvika, Eskilstuna FI, Stocksäters IF, Katrineholms SK och Götlunda IF ingår. Laget slutade på en sammanlagd tredje plats där Gotland-Stockholm väst segrade före Gotland-Stockholm öst. Ett stort grattis till er alla!

6 OKTOBER 2025

ATEA-spelen 4 oktober 2025

Det årliga ATEA-spelen, som vi anordnar i samarbete med ATEA och KBAB, fortsätter att växa. I år var hela 102 barn från föreningssvaga områden anmälda – en fantastisk utveckling! Under tävlingen fick barnen ett uppskattat besök av Melwin Lycke Holm, och många passade naturligtvis på att ta bilder tillsammans med honom. Miniorlandslaget fick dessutom en varm videohälsning från Khaddi Sagnia, vilket också blev mycket uppskattat. Vid dagens slut åkte barn och föräldrar hem med stora leenden. Det blev en mycket lyckad och minnesvärd dag i arenan. Årets ledare har, tillsammans med KBAB och ATEA, arbetat aktivt under året för att nå ut till barn och föräldrar i olika områden. Vi har även besökt skolor och hållit idrottslektioner tillsammans med elever och lärare. Miniorlandslaget har nu även startat upp Närfriidrott, där 25 glada barn just nu deltar och tränar regelbundet. Ett stort tack till alla som har bidragit till att göra detta möjligt!

2 NOVEMBER 2025

Rekordstort deltagande i KM för årskurs 4-6 Under vecka 43 anordnade föreningen traditionsenligt KM i friidrott under tre dagar. Inbjudna var Karlstad och Hammarös alla elever i årskurs 4, 5 och 6. Under skoldagen fick elever möjlighet att tävla i 60m, 600m/800m, höjd, längd och kula. Dagen avslutades med en kurirstafett där skolorna sprang mot varandra mitt i Eva Lisa Holtz arena på 60m-banan, och då var ljudnivån och hejaropen något utöver det vanliga! Sammanlagt var det över 850 barn som deltog på KM 2025, vilket är ett ordentligt deltagarrekord mot tidigare år. Det var stora startfält i samtliga grenar med över 80 startande i flera av grenarna – riktigt kul tycker vi! Roligt var det också att många av de barn som inte redan tränar i våra träningsgrupper var intresserade av att börja träna med fredagsgrupperna. Vi välkomnar nya Götister och skickar ett stort tack till de som hjälpte till som funktionärer!

Ungdomsverksamheten

4 DECEMBER 2025

Träningstävling med många deltagare!

IF Göta arrangerade den 30 november en välbesökt och energifylld träningstävling för sina yngsta medlemmar. Totalt deltog 169 barn i åldersklasserna F/P7 till F/P13 och tillsammans genomförde de imponerande 576 starter under eftermiddagen. Givetvis hade vi också para-deltagare med! Barnen kunde delta i 60m, 200m, längd och kula. På våra träningstävlingar ligger fokus på att lära sig tävlingsrutiner, främja gemenskap, jaga personliga rekord, våga testa nya grenar och ha skoj! Tack till alla ledare och föräldrar som hjälpte till att skapa en rolig tävlingsdag för barnen!

Så kommer vi att minnas 2025

13 JANUARI 2025
Örebro Indoor Games
I helgen var tjugotre Götister i Tybblelundshallen och deltog i Örebro Indoor Games. Emilia Kjellberg fortsatte att springa snabbt på 60m (7.53 samt 7.45) och visa de att hon hittat en ny nivå i sprinten. Dessutom gjorde hon säsongspremiär i längd med resultatet 6.08.

10 FEBRUARI 2025
Kils inomhusspel och nästpers för Henrik i Düsseldorf
Den gångna helgen hade vi ett stort gäng Götister som tävlade på Kils inomhusspel i Eva Lisa Holtz Arena under lördagen. Under söndagen pågick ISTAF Indoor Düsseldorf där Henrik Larsson gjorde sitt tredje framträdande för säsongen. Henrik som inlett säsongen stabilt med 6.57 respektive 6.58 inledde försöken med 6.64 och heatseger. Väl i finalen sprang han på och gick i mål på tiden 6.54, seger och karriärens näst snabbaste lopp!

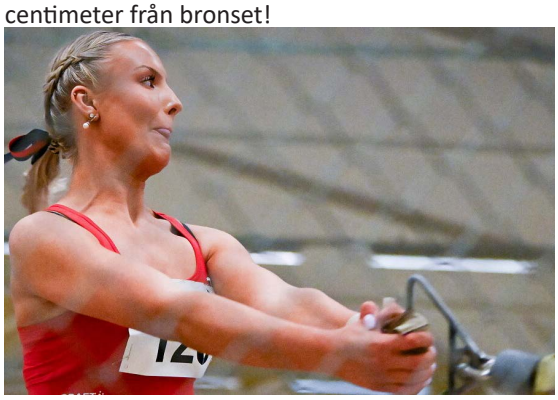
På Kils inomhus hade vi Emilia Malmehed som stötte 14.95 och vann damernas kula. Emma Palmgren vann damernas vikt med säsongsbästa 17.49. My Olsson hoppade personligt rekord i längdhoppet med 5.51 och Molly Lindén slog personligt rekord när hon vann F17 kula med en stöt på 11.87. Erik Uddegård född -10 förbättrade sitt personliga rekord på 800m med råge när han sprang på 2.07.56. Anton Pranjic vann P17 kul med en stöt på 15.60 och Dante Ek slog personligt rekord i P15 höjd med 1.68.

24 FEBRUARI 2025
Inomhus SM 2025
I helgen arrangerades inomhus SM i friidrott i Telekonsult Arena i Växjö. Emilia Kjellberg hoppade längdkval och efter ett inledande övertramp prickade hon kvalgränsen i sitt andra hopp och tog sig vidare till final. I finalen blev det en 5e plats för Emilia där de två längsta hoppen mätte 5.97. Emilia Malmehed klarade kvalgränsen i kula i sin första stöt och slutade sedan 7a i finalen med en stöt på 14.87. Sara Forssell och Emma Palmgren hade final i viktkastning redan under fredagen och slutade på 5e respektive 11e plats. Sara hade en stabil serie utan någon riktig fullträff där längsta kastet mätte 19.73. Leo Blomberg sprang försök på 60m och fick med sig ett nytt säsongbästa på 7.28. I manliga längdhoppet hade vi tre killar till start där ingen av killarna fick på någon riktigt fullträff. Längst blev det för Oliver Ellström med 6.76, Karl-William Einarsson fick med sig ett hopp på 6.66 och Ali Dawood ett hopp på 6.03. Helgens medalj stod Henrik Larsson för men inte utan drama! I försöken sprang Henrik kontrollerat in på 6.82 och tog en av direktplatserna till final. I finalen blev det nervöst när löparen intill Henrik inte låg still i blocken, det gjorde så att Henrik i sin tur sprang iväg och startergänget som missat rörelsen på banan bredvid valde att diska Henrik för tjuvstart.

Henrik protesterade mot startern som inte gav vika men fick sedan springa finalen under protest. Loppet tog Henrik hem enkelt trots tumultet innan och sprang in på 6.63, en hel tiondel före nästa löpare. Protest lämnades in och efter att juryn debatterat i nästa 2h timmar kom beskedet att protesten godkändes och Henrik kunde koras till svensk mästare!

Elitverksamheten

5 MARS 2025
USM17 & JSM19+22
I helgen tävlade 9 aktiva på USM17 och JSM19+22. Vi fick så många fina insatser och personliga rekord. Vi hade tre killar till start på 60m i P19, Leo Blomberg, Manne Moberg och Jenson King. Leo slutade trea i sitt försöksheat på 7.19, personligt rekord och vidare till semifinal på tid! I semifinalen sprang Leo på 7.22 vilket tyvärr inte räckte till final. Jenson fick tyvärr en skadekänning i baksidan vid målgång men fick med sig tiden 7.44. Manne Moberg sprang personligt rekord i försöken på 7.57. Manne hoppade säsongsbästa 1.77 i P19 höjd och fick sånär med sig även 1.81. I P19 längd hade vi Ali Dawood som hade riktigt fina plankträffar hela tävlingen och fick med sig ett hopp på 6.57 vilket var nytt säsongsbästa. Adam Djuvfeldt som nyligen börjat med medeldistanslöpning gjorde premiär på 1500m och sprang in på 4.36.05. Moa Åberg och Natalie Persson sprang även de 1500m i F17 respektive F19 klassen. Båda två gjorde fina lopp och fick med sig varsitt nytt personligt rekord, Moa slutade 7a i sitt lopp på 5.11.06 och Natalie 10a i sitt på 4.59.94. Nathalie Wiman Ahlstedt kastade vikt och hoppade höjd i F17. I vikten blev det en 6e plats med 14.96 och i höjdhoppet en fin 4e plats på nya personliga rekordet 1.67! I M22 längd tog Oliver Ellström revansch efter ett mindre lyckat SM med personligt rekord på 7.23, ynka 2 centimeter från bronset!



9 MARS 2025
EM-silver och svenskt rekord!
Henrik Larsson fortsätter att imponera med sin snabbhet. I helgen tog han silver på inomhus-EM på 60 m som hölls i Nederländerna. Det var Sveriges första silver på distansen sedan 1977. Henrik vann sitt försöksheat på 6.59 och sprang in som två i semifinalen bakom britten Andrew Robertson på 6.58. Henrik fick långt ifrån en perfekt start i finalen, men när han väl fick upp farten efter sin accelerationsfas, så gled han ikapp och förbi i princip alla i startfältet, utom segraren britten Jeremiah Azu. Hade loppet varit några meter längre, så hade Henrik med högsta sannolikhet även tagit sig förbi honom, för i toppfart såg Henrik ut att vara starkast i fältet. Nu missade han guldet med tre hundradelar, men vann silvret framför Andrew Robertson med tre hundradelars marginal. Tiden 6.52 är personligt rekord med 1 hundradel, nytt klubbrekord , distriktsrekord för Södra Svealand, svenskt rekord och dessutom nordiskt rekord! Vid förra inomhus- EM tog Henrik brons på distansen, som nu alltså förbättrades till ett silver! Stort grattis Henrik, Maria och Roger!

Foto: DECA TEXT&BILD

3 APRIL 2025
Succédebut för Wilma och Frida!
I lördags ägde Premiärmilen rum i Stockholm , och vi hade två tjejer som gjorde debut i Göta-linnet. Wilma Modig, som tidigare representerat Torsby löparklubb, bytte under hösten till IF Göta och tränas numera av Claes Nyberg. Wilma som vanligtvis tävlar på lite längre distanser som halvmaraton och maraton visade att det finns fart i kroppen med seger i damklassen! Klockan stannade på 34.26, knappt 30 sekunder före nästa damlöpare! Ett imponerande lopp av Wilma, som visar att hon blir att räkna med även på kortare distanser!

Elitverksamheten

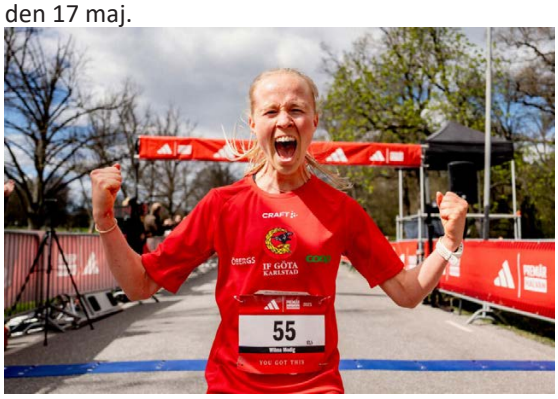
Frida Michold, som även hon bytte till IF Göta i höstas kommer närmast från IK Akele. Trots en del skadebekymmer under uppbyggnadssäsongen blev det en stark 5:e plats bland tjejerna! Frida gick i mål cirka minuten bakom Wilma med tiden 35.31, vilket är mycket lovande inför fortsättningen!
Kul att se två götister topp 5 i ett riktigt högklassigt fält, fantastiskt bra jobbat tjejer!

10 APRIL 2025
Drammen10K och inomhus-DM
Under lördagen den 5 april arrangerades Drammen 10km. Drammen bjöd på fina men lite blåsiga förhållanden med strålande sol och nio plusgrader. Det var inte bara Andreas Almgren från Turebergs SK som deltog och satte svenskt rekord på 5K med tiden 13,05, utan vi hade även två starka atleter från IF Göta på plats på den dubbla distansen 10K. David Kjellén blev 18:e i herrklassen på tiden 30,43 och Frida Michold blev 20:e i damklassen med tiden 34,35. Båda två putsade rejält på sina personliga rekord sen tidigare! Det var ett stort startfält med över 1000 deltagare och hård konkurrens med flertalet duktiga löpare från både Kenya, Marocko, Uganda och Norge i topp. Starkt jobbat av dem båda och fina tider!

17 APRIL 2025
Stort PB för Rikard i 10-kamp!
Den 10-11 april så deltog Rikard Throgen-Hedin i en tävling i tiokamp på Cougar Athletic Stadium i Azusa i USA. Han gjorde en mycket stark insats och slutade på fjärde plats med ett nytt personbästa på 7191 poäng. Det var en förbättring med över 400 poäng från tidigare tävlingar och första gången han var över 7000 poäng i en tiokamp. Rikard gjorde flera starka insatser i de olika grenarna, där han satte flera personliga rekord som i längd på 6,62, i stav med 4,50, på 400 m med 49,99 samt på avslutande 1500 m med tiden 4,39,06. Han fick även med sig en grenseger i diskus på 47,31. Vann tävlingen gjorde estländaren Andreas Hantson på 7686 poäng. Bra jobbat och grattis till det nya personliga rekordet!

6 MAJ 2025
Seger för Wilma i Premiärhalvan
På Biskoppsudden i Stockholm i Adidas Premiärhalvan, en tävling i halvmaraton, som var den andra deltävlingen i Adizero Running Tour, tog Wilma Modig från Göta hem en meriterande seger bland damerna! Det bjöds på ett stort startfält med totalt 6500 löpare från 60 olika nationer samt ett perfekt löparväder på runt 10 plusgrader och solsken. Wilma segrade på tiden 1,14,17 vilket var nytt tävlingsrekord samt även nytt personligt rekord på distansen. Hon vann med en dryg minut(!) ner till tvåan Johanna Bäcklund från Runacademy och nästan två minuter till trean Lovisa Modig från Torsby. Tjejerna följdes åt fram till 14 km in i loppet där Lovisa började få en lucka ner till de övriga två. En lucka som hon sedan förvaltade mycket väl.
På fjärde plats kom Götas Frida Michold på tiden 1,17,00 vilket var säsongsbästa för henne. Wilma leder nu med maximala 30p i den totala ställningen i Adizero Running Tour. Detta efter att ha vunnit båda de inledande deltävlingarna medan Frida

ligger på sjätte plats totalt i touren. Mycket goda insatser av båda våra löpartjejer! Vi riktar ett stort grattis till dem. Nästa deltävling är Adidas Spåret den 17 maj.



13 MAJ 2025
SM-silver och klubbrekord för Wilma!
I lördags slog Wilma Modig till stort och tog hem ett silver i halvmaraton, 21 km, på Kungsholmen i Stockholm på tiden 1,12,25 – en riktigt bra tid! Hon var med det endast 20 sekunder efter segrande Evelina Henriksson från Umeå. Trean i loppet Hanna Lindholm från Eskilstuna, var i sin tur över minuten efter Wilma. Topptrion drog tidigt ifrån det övriga startfältet i loppet och satte upp ett högt tempo. Wilma var offensiv och tänkte att det får bära så länge det går och först när det var fyra kilometer kvar så fick hon släppa den absoluta närkontakten med Evelina. Wilma var dock mycket nöjd med silvret. Tiden för Wilma innebar både personligt rekord och klubbrekord med dryga tre minuter. Det tidigare rekordet hade Liz Hjalmarsson med tiden 1,15,56 från 1992. Planen närmast framåt nu för Wilma är att göra några lopp till i Adidas Adizero Running Tour, som hon i nuläget leder sammanlagt, samt att springa 10 000 m och kanske 5000 m på SM på hemmaplan i sommar. Vi skickar ett stort grattis till Wilma och önskar henne lycka till i sin fortsatta satsning på löpning!

15 MAJ 2025
Lag-SM kval för herrarna
I helgen tävlade våra herrar på Björlandavallen i Göteborg i en kamp om att nå finalen i lag-SM. I kvalgrupp A respektive B deltar sex stycken lag i varje deltävling, men endast det segrande laget i respektive kval når finalen. De sex första lagen från föregående års tävling i lag-SM är direktkvalificerade och finalen innehåller totalt åtta lag. Våra herrar gjorde ett bra kval och slutade trea, vilket då tyvärr inte räckte till final trots flera goda insatser. Vi fick två grensegrar med oss, dels i slägga av Andres Henriksson på 57,51 och även på 200 m där Alexander Oliver passerade mållinjen på 22,32. Andreas Henriksson satte även ett nytt personligt rekord i diskus på 38,78. Härligt! Det blev ytterligare flera personliga rekord under tävlingen, bland annat av Karl- William Einarsson i både stav på 3,20 och på 400 m häck med tiden 60,55. På 3000 m hinder satte Lucas Björfelt PB på 10,05,05 och på 5000 m gjorde David Kjellén ett PB på 15,08,05. Anton Pranjic fick på en PB-stöt på 12,51 i kula och på 400 m blev det PB av Jenson King på 53,81. Till sist även ett PB av Nils Erixon på 1500 m på tiden 4,11,19. Grattis och bra jobbat! Vi gratulerar till en fin genomförd tävling av våra herrar med två grensegrar och många personliga rekord!

15 MAJ 2025
Stora Turebergskastet
I lördags var det dags för säsongspremiär för Carolin Näslund på Edsbergs Sportfält i Sollentuna. Hon gjorde en väldigt fin premiär och slutade tvåa i spjuttävlingen med ett kast på 50,73. Ett resultat som hon fick på redan i den första omgången. I sin kastserie hade hon även ytterligare ett kast över 50 m.

Elitverksamheten

Detta var Carolins bästa säsongspremiär hittills i karriären, så förutsättningarna för en kommande stark säsong är mycket goda! Vann tävlingen gjorde Beatrice Lantz med 52,27. Vi hade ytterligare en deltagare med i tävlingen genom Emma Palmgren som blev 5:a i slägga på 56,14 efter en väldigt stabil och jämn kastserie. Segrade där gjorde Rebecka Hallerth från Spårvägen på 65,02. Grattis till båda tjejerna för en fin säsongsinledning!

19 MAJ 2025
Carro ny Sverigefyra genom tiderna!
I Vårkastet i Bålsta i lördags så slog Carolin Näslund till med sitt längsta kast hittills. Kastet mätte hela 56,24 m och kom redan i den första omgången. Det var en ökning av både hennes personliga rekord och hennes klubbrekord från tidigare med nästan 1,5 m. Förutom klubbrekord och personligt rekord så tog det upp henne från en sjätte till en fjärde plats i Sverige genom tiderna. Kastet räckte även till en seger i tävlingen före Matilda Elfgaard från IFK Växjö som kastade 53,49 och på tredje plats kom Eunice Karlsson från Eskilstuna FI på 52,11. En fantastisk fin genomförd tävling av Carolin med ett suveränt resultat. Vi gratulerar till det personliga rekordet och till klubbrekordet, samt fjärde platsen i Sverige genom alla tider! Starkt gjort!

21 MAJ
Billingen X-trail Challenge Trail
Den 10 maj anordnades Trail-SM 35 km på Billingen utanför Skövde. Banan gick i kuperad skogsmark med tekniska partier i Billingens rasbranter, med skogsstigar, vandringsleder, obanade sträckor och några grusvägspartier. IF Göta representerades av Anton Fauli som fick en fin åttonde plats på tiden 2,33,35. Bra jobbat!

22 MAJ 2025
Wilma persade på Adidas Spåret 5000m
I lördags arrangerades Adidas Spåret på Stockholms stadion. En tävling med enbart lopp på distansen 5000 m. Det sprangs elva heat på samma distans för både damer och herrar med totalt 220 löpare. Det var nästan perfekta förhållanden med vindstilla och 10-12 grader. Wilma Modig var med i den internationella A-finalen och hon slutade på en mycket fin nionde plats med tiden 16,35,11. För Wilmas del innebar det här loppet inte bara ett fint personligt rekord, utan också att det var tävlingspremiär både på bana och med spikskor! A-finalen blev ett riktigt snabbt lopp med dubbelseger för Etiopien. Trea i loppet och bästa svensk blev Carmen Cernjul från arrangörsklubben Spårvägen på tiden 15,38,86 vilket innebar nytt svenskt juniorrekord med drygt sju sekunder. Med halvmaran i benen från förra helgen, gjorde Wilma en alldeles strålande premiär. Även hennes notering från mellantiden på 3000 m på 9,51,18 var personligt rekord. Vi hade ytterligare en deltagare från Göta med i tävlingen nämligen junioren Lucas Björfelt. Han satte också ett personligt rekord på 5000 m med tiden 15,30,41. Med det kom han tia i D-finalen. Vi gratulerar våra löpare till lysande insatser!

Elitverksamheten

26 MAJ 2025
Guld & brons på Stafett-SM
Under helgen avgjordes årets upplaga av Stafett-SM på Arosvallen i Västerås. Göta hade totalt 13 startande lag i klasserna F15, P15, F17, P19, M och K på plats. Vi kan summera tävlingen med 5st topp 6-placeringar och två medaljer.
Första medaljen kom på lördagen när F17 sprang 1000m med Ella Högman Skager (100m), Moa Karlsson (200m), Rebecka Albinsson (300m) och My Olsson (400m). Tjejerna sprang sig kontrollerat genom försöket och följde några timmar senare upp det med riktigt bra löpning vilket belönades med guldmedaljer! Samma tjejer sprang dessutom under söndagen till sig tredjeplatsen på 4x100m – grymt jobbat och stort grattis! Kul också att Minna Svärd var tillbaka på tävlingsbanan efter flera års uppehåll. Minna sprang i K 4x400m tillsammans med Irma Jonhed, Lovisa Ellström och Hanna Karlsson. Laget slutade på en Sjätteplats. Sexa placerade sig också Manne Moberg, Leo Blomberg, Ali Dawood och Jenson King i P19 1000m samt Elina Åhser, Irma Björkman och Erica Berglund i F15 3x800m. Bra jobbat alla som var med, både på och utanför tävlingsbanan. Dessutom bra ljudnivå på alla hejarrop!

27 MAJ 2025
Lysande start av Henrik!
Säsongspremiär av Henrik på 100 m i Continental Tour-galan i Zagreb i Kroatien. Henrik slutade trea på tiden 10,20, i lätt motvind (-0.3). Segrade gjorde Baynda Walaza från Sydafrika på tiden 9,94. Henrik tyckte själv att det var ett okej lopp och han var nöjd med placeringen.

Han slog nämligen två löpare som tidigare varit under 10 sek och hade samma tid som tvåan i loppet, en löpare som sprungit snabbare än 10 blankt. Detta var Henriks första lopp i tävlingsfart sedan silvret på inomhus-EM. Han kände att han har många små detaljer som kan förbättras, vilket kan ge stora resultat när allt faller på plats. Det pekar med andra ord mot att det kan bli en mycket fin utomhussäsong i år! För Henrik följer nu närmast tävlingar i Hengelo 9 juni och Diamond League-galan på Stockholms Stadion den 15 juni. I Stockholm springer han 200 m. Grattis Henrik till ett mycket bra inledande resultat på säsongen!

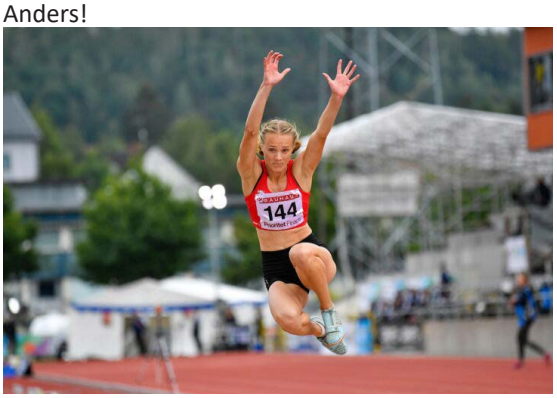
27 MAJ 2025
Kanonfin premiär av Khaddi
Khaddi gjorde sin säsongspremiär i Limassol på Cypern och det blev en riktigt lyckad sådan! Resultatet 6.52 är ”Nytt personligt rekord med vänsterbenet”, som Khaddi själv uttryckte det på sin Instagram. Hoppet räckte till en tredje plats i tävlingen, endast två cm kortare än segrande Esraa Owis från Egypten. På grund av tidigare skadeproblematik har hon i samråd med sin tränare Anders beslutat att satsa på att byta hoppben. Detta för att kunna gå in med nya friska förutsättningar. Svårigheten är att hitta tekniken med det andra benet och komma rätt till plankan. Något som nu fungerade bättre än tidigare inomhustävlingar och hon fick förutom det godkända hoppet till två riktigt bra övertrampshopp i tävlingen på Cypern. Det här lovar gott för fortsättningen på säsongen. Vi skickar ett stort grattis till Khaddi och gläds med framgången!

3 JUNI 2025
Boregalan
De två senaste helgerna har flera Götister, och då framförallt barn och ungdomar varit på plats i Torsby och Karlskoga för att delta på Boregalan

samt Nobelspelen. På plats i Torsby hade vi dessutom några av våra elitaktiva och veteraner. Att man kastar långt i Torsby är det väl ingen som missat tidigare – och det stämde även under Boregalan 2025. Trots att det var många andra fina resultat så är det ändå kastgrenarna vi väljer att lyfta lite extra här. Sara Forsell kastade längst av alla på det fina resultatet 63.39 i kvinnornas släggtävling, i samma klass passade också Annie Engelbrektsson Jonsson på att kasta säsongsbästa, 33.12. Richard Trogen-Hedin, som under sommaren är tillbaka på hemmaplan efter ett år i USA, kastade långt i herrarnas diskus. Det längsta resultatet mättes under helgen till 48.95.

3 JUNI 2025
SM-GULD i Stockholm Maraton för Wilma
I sitt blott andra maratonlopp i karriären så tog Wilma Modig hem SM-guldet i maraton 42 195 meter, när Stockholm Maraton genomfördes under helgen med målgång på Stockholms stadion.
Hon sprang i mål på tiden 2,36,03. Ett fantastiskt resultat! Wilma upplevde loppet som jobbigt att genomföra, men att det var bra väder och hon kände sig trots allt pigg och fräsch i både huvudet och kroppen längs vägen. En underbar publik och alla hejarop hjälpte till att göra loppet till en fin upplevelse. Det var en strålande glad Wilma som korsade mållinjen och hon sa själv att hon rös över hela armarna när hon kom in på uppploppet. I den internationella klassen kom hon på en femte plats och segrade gjorde Shewarge Alene från Etiopien på tiden 2,30,38. Vi fick inte bara en segrare i SM, utan på femte plats kom Frida Micholds på tiden 2,44,46 vilket även räckte till en elfte plats totalt. Även det en mycket fin prestation! Vi gratulerar båda tjejerna till strålande insatser!

3 JUNI 2025
Flera långa längdhopp
Strax efter den lyckade utomhuspremiären på Cypern gjorde Khaddi på nytt en lyckad tävling. Den här gången i Tsatoumas Street Long Jump, en speciell tävling på en uppbyggd bana, i centrala Kalamata i Grekland. Hon hade fyra godkända hopp i tävlingen och det längsta på 6,54. Säsongsbästa med 2 cm och en femteplats i tävlingen. Vann gjorde Hilary Kpatcha på 7,02. Trea i tävlingen kom svenska Maja Åskag på 6,73. Inte bara Khaddi utan även Thobias Montler har fått ett lyft med hjälp av Götatränaren Anders Möller. Thobias första hopp i tävlingen mätte hela 8,25, bara 2 cm från hans personliga rekord utomhus. Det hoppet räckte till en överlägsen seger i tävlingen på herrsidan. 31 maj – 1 juni hade Anders också aktiva på plats i Sävedalsspelen. Även där med fina resultat! Ali Dawood 6.93 och en andra plats i M längd. Tyvärr lite mycket vind (+3,6) i ryggen för att resultatet ska räknas som PB. Samuel Ekelund fick med sig 6.79 med mersmak från tävlingen. Emilia Kjellberg var även hon sugen på att hoppa långt – och det gjorde hon! Resultatet blev fina 6.36 (+2,2) Grattis till våra duktiga längdhoppare och till coach Anders!



Elitverksamheten

23 JUNI 2025
Landslagspremiär för Olsson och Throgen-Hedin
14-15 juni arrangerades Nordiska mästerskapen i mångkamp på Slottskogsvallen. Som tidigare informerats om fanns två Götister på plats och för båda var det premiär i landslagskläderna! Rikard Throgen-Hedin slog till med ett nytt fint personbästa med 17 poäng i tiokampen vilket innebar att den slutliga poängen blev 7208. En poäng som räckte till en fin fjärdeplats och längst upp i resultatlistan bland de svenska deltagarna. Förutom PB i mångkampen presterade han också bättre än någonsin på både 400m (49.57), 1500m (4:36.57) och i stavhoppet (4.73). Dessutom grenseger i diskusen (47.84). För Rikard var NM årets tredje tiokamp, där samtliga poängen på dessa tävlingar har varit inom 19 poäng(!)

Stabil ny nivå för Rikard! I tjejernas U18-klass slutade My Olsson på en åttondeplats med 4807 poäng, vilket placerade henne som trea bland 16 åringarna.

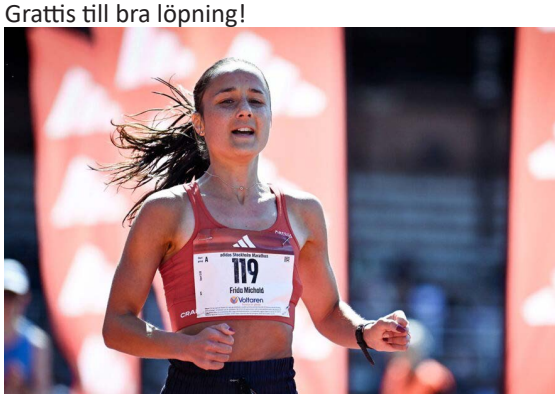
My inledde sjukampen med ett nytt personligt rekord på 100m häck (14.58). Lördagen började spännande med två övertramp i längdhoppet, och som Agne Bergvall sa så vet vi ju att större stjärnor än så har satt sig i liknande situationer tidigare. Godkänt i tredje och en bra erfarenhet att ha med sig inför kommande tävlingar. Vi kan notera att Madde Olsson också gjorde premiär som ledare i landslaget när hon var med och stöttade U18-tjejerna under helgen.

24 JUNI 2025
Nytt klubbrekord av Khaddi
I en tävling i slovakiska Kosice under kvällen den 11 juni stod Khaddi Sagnia för två mycket fina hopp. Hon inledde tävlingen med att hoppa 6,66 i minusvind(!) och följde sedan upp det i det femte hoppet med att öka till 6,69. Det är Khaddis längsta hopp på tre år. Den fina prestationen räckte både till seger i tävlingen och nytt klubbrekord! Resultatet innebar också att hon klarade Svenska Friidrottsförbundets gräns för att kvala till Tokyo-VM (6,65). Det krävs dock att även kvala in via Internationella Friidrottsförbundets ranking, vilket enligt Anders Möller, Khaddis tränare, borde vara enklare. Anders säger vidare att planen framåt, är att göra ytterligare fem starka tävlingar innan VM och att spetsa till formen lite till. Vi gratulerar både Khaddi och Anders till framgången och önskar stort lycka till i det fortsatta tävlandet i år! Starkt jobbat!

24 JUNI 2025
Bottnarydskastet
Under Midsommarhelgen avgjordes Bottnarydskastet på Bottnaryds IP utanför Jönköping. IF Göta representerades av tre deltagare. I kula för kvinnor stötte Emilia Malmhed 15,04. Det var ett resultat som räckte till en andra plats bakom Maria Nilsson från Ullevi FK, som stötte 15,70. I kvinnornas slägga så kastade Sara Forssell 64,06, vilket även det resulterade i en andra plats, den här gången bakom Malin Garbell från Upsala IF som kastade nytt personbästa på 65,66. I männens slägga kastade Andreas Henriksson 57,36 och slutade på en sjunde plats.

Elitverksamheten

24 JUNI 2025
Borejoggen
I Borejoggen 8,5 km i Torsby, som gick av stapeln på midsommarafton, fick IF Göta två fina resultat med sig. I damklassen sprang Frida Michold in som tvåa på tiden 30,31 bakom segrande Lovisa Modig Torsby löparklubb, som hade tiden 29,12. Bland herrarna blev Lucas Björfelt fyra på tiden 28,12. Där segrade Adam Gillman Hässelby SK på 27,37. Grattis till bra löpning!



24 JUNI 2025
Bauhausgalan
I helgens Diamond League tävling på Stockholms stadion, kom Henrik Larsson på en fin fjärde plats i ett starkt startfält på 200 m. Han sprang in på tiden 20,51 och var med det endast två hundra delar från tredjeplats samt bara sju hundradelar från sitt personliga rekord. Vann tävlingen gjorde Kubas Reynier Mena på tiden 20,05. Svenske Erik Erlandsson, som blev EM-fyra ifjol, fick se sig besegrad av Henrik eftersom Erik kom sexa på tiden 20,57. Det krävdes tre startförsök för att få iväg fältet, något som också påverkade Henrik lite, då starten i första försöket var bättre än det i det tredje enligt honom själv. Bra sprunget, Henrik!

1 JULI 2025
Starka prestationer och personliga rekord på Världsungdomsspelen
Förra helgen, den 26–29 juni, deltog ett stort gäng aktiva från IF Göta på den traditionsenliga Världsungdomsspelen i Göteborg – en av Europas största ungdomstävlingar med tufft motstånd och hög klass i varje gren. Våra aktiva levererade på topp med medaljer, topp-placeringar och mängder av personliga rekord! Sprint och hopp i toppklass Alexander Oliver tävlade i seniorklassen och imponerade stort genom att vinna B- finalen på 100 meter med tiden 10.60 – en tid som faktiskt var snabbare än vinnartiden i A-finalen, men med något för mycket medvind för att räknas som rekord. Han följde upp med en fjärdeplats på 200 meter med fina 21.95. I längdhoppet för män hoppade Oliver Ellström 6.99, vilket räckte till en åttondeplats. Ali Dawood stod för ett starkt resultat i P19 längd med nytt personligt rekord på 6.98 och en fjärdeplats. I F16 hoppade Ella Högman Skager 5.38 i längd och blev trea, och hon tog dessutom silver i tresteg med 11.42 – även där med lite för mycket medvind för att räknas som personligt rekord. Liam Olsson satte nytt personligt rekord i höjdhopp med 1.67.

Elitverksamheten

Starka lopp och personliga rekord på medeldistans
På 800 meter slog Jacob Åhman till med ett nytt årsbästa – 1.54.13 – och satte dessutom personligt rekord på 400 meter med 50.10.
Erik Uddegård och Lovisa Ellström sänkte sina personliga rekord på 800 meter till 2.09.42 respektive 2.09.67. Natalie Persson satte nytt personligt rekord på 3000 meter hinder med 11.32.32, och Moa Karlsson noterade nytt personbästa på 400 meter med 59.47. Moa Åberg sprang 1500 meter och slog personligt rekord med 5.11.17. På 2000 meter hinder sprang Lucas Björfelt in på starka 6.11.28 – även det ett nytt personligt rekord. Fler snabba sprinter I P19 blev Jenson King fyra på 200 meter med tiden 22.74. Rebecka Albinsson slog personligt rekord på 100 meter med 12.69 och följde upp med ytterligare ett personligt rekord på 200 meter – 25.46. Stort grattis till alla våra aktiva som deltog och representerade IF Göta på bästa sätt under Världsungdomsspelen, grymt jobbat!

8 JULI 2025
Folksam Grand Prix Karlstad 2025
För 26:e gången i ordningen stod Karlstad och IF Göta som värdar för Folksam Grand Prix – och vilken friidrottskväll det blev! Som första deltävling i sommarens GP-serie bjöd vi in till en stjärnspäckad tävling på Sola Arena där vädret till slut visade sig från sin bästa sida. Efter en blåsig förmiddag mojnade vinden och solen bröt igenom – perfekt för friidrott på hög nivå. Och höga nivåer fick vi verkligen se! Henrik Larsson imponerade stort och tog hem en dubbel genom segrar på både 100 och 200 meter. Maja Åskag fortsätter trivas i Karlstad och tangerade sitt personliga rekord i längdhopp med ett hopp på 6.75. Khaddi Sagnia som nyligen bytt hoppben gjorde hemmaplansdebut och och tog en fin tredjeplats i längdhoppet med 6.48. Spjutsegern gick till vår egen Carolin Näslund som kastade 52.46, och Moa Granat stod för en stark insats på 400 meter häck med nytt personligt rekord 55.28. Julia Henriksson sprang hem vinsten på 200 meter med 23.10, medan Thobias Montler seglade hem längdtävlingen med ett hopp på 8.09. Tjejernas 1500 meter blev ett av kvällens stora utropstecken – snabba lopp med flera personliga rekord där Yolanda Ngarambe blev bästa svenska med tiden 4.05.84. Även i kastgrenarna bjöds det på glädjande besked. Hemmakastarna Sara Forssell och Emilia Malmehed nådde säsongsbästa i slägga respektive kula med resultaten 65.59 och 15.15. Kvällen avslutades med herrarnas 1000 meter där Samuel Philström levde upp till förväntningarna och slog till med ett nytt svenskt rekord!

Vi höll också fast vid vår uppskattade tradition Göta Challenge, där våra ungdomar fick chansen att utmana ingen mindre än OS-finalisten och hemmahoppet Sofie Skoog – som gjorde ett härligt gästspel på arenan! Stort tack till alla aktiva, funktionärer, publik och samarbetspartners som gjorde kvällen möjlig. Vi blickar nu fram emot nästa stora friidrottsfest – Friidrotts-SM här i Karlstad 31 juli–3 augusti. Vi ses då!

16 JULI 2025
Grymma kämpainsatser och viktig sjätteplats i Lag-SM finalen!
Lördagen den 12 juli avgjordes Lag-SM-finalen på Sollentunavallen – där Sveriges åtta bästa klubblag gjorde upp om medaljerna och fortsatt plats i finrummet.

IF Götas damer var på plats och representerade föreningen med stolthet, medan herrlaget tyvärr inte lyckades kvala in i år. Det blev en riktigt stark laginsats från våra damer, som kämpade i varje gren och samlade in viktiga poäng. Det var en otroligt jämn final där endast 3 poäng skiljde oss från bronset, samtidigt som vi hade 4 poängs marginal ner till sjundeplatsen. Varenda poäng räknades – och alla i laget bidrog. Här är några av

höjdpunkterna från kvällen: Emilia Kjellberg sprang starkt i sprintgrenarna och blev tvåa på 100 meter med 11.93, samt fyra på 200 meter med 24.91. Irma Jonhed sprang 400 meter på 59.25 och blev sjua. Lovisa Ellström gjorde ett taktiskt fint 800-meterslopp och kom fyra med tiden 2.11.72. Moa Åberg blev åtta på 1500 meter med tiden 5.35.12. Wilma Modig slutade 3a på 5000m med tiden 17.13. Natalie Persson satte personligt rekord på 3000 meter hinder med 11.25.28 och kom fyra. Minna Svärd tävlade i både 100 meter häck (sjua med 15.71) och stavhopp (femma med 3.58). Hanna Karlsson sprang in som trea på 400 meter häck med tiden 59.29. Nathalie Wiman Ahlstedt hoppade 1.63 i höjd, tangerat personligt rekord, och slutade femma. Kaiza Karlén blev tvåa i längd med ett hopp på 6.18. Ella Högman Skager hoppade 11.39 i tresteg (+2,8) och blev sexa. Emilia Malmehed stötte 15.46 i kula, säsongsbästa och fjärde plats. Erica Larsson kastade 44.81 i diskus och kom sexa. Sara Forssell kastade 65.95 i slägga – nytt säsongsbästa och en fjärdeplats. Carolin Näslund blev trea i spjut med 50.16. I 4×100 meter sprang Hanna Karlsson, Rebecka Albinsson, Ella Högman Skager och Irma Jonhed in på en sjätteplats efter fina växlingar. Stort tack till hela laget för en grym kämpainsats! Alla poäng var avgörande i jakten på att hålla oss kvar bland de sex bästa lagen – och det lyckades vi med. Det innebär att vi är direktkvalificerade till nästa års final, som dessutom arrangeras på hemmaplan i Karlstad! Vi vill också rikta ett extra stort tack till våra lagledare Josefin Berg och Erica Jarder, som höll ihop laget och stöttade alla aktiva under hela tävlingen. Heja IF Göta – vi ses i Lag-SM-finalen 2025!

28 JULI 2025

Fina framgångar på Stjärnspelen i Arvika!

Vid Stjärnspelen i Arvika hade vi flera atleter som deltog – och det blev många strålande framgångar! På M 100m segrade Jakob Hallgren med tiden 11,59, och han vann även M 200m med 24,25. I samma lopp slutade Albin Enbacker trea med tiden 26,50.

I M 400m vann Jenson King med 52,75, och Otto Hallgren blev tvåa på 54,05. Jenson blev även tvåa i P19 100m med tiden 11,57, där Ali Dawood segrade med 11,14. Ali vann dessutom P19 längd med 6,96, samt P19 200m med segertiden 22,35, där Jenson King återigen blev tvåa – denna gång med 23,18. I M längd vann Karl-William Einarson med ett hopp på 6,61. Nils Erixon segrade i M 800m med tiden 1.59,96, och Erik Uddegård blev trea i samma lopp med 2.09,38. I P17 spjut slutade Isak Grenegård trea med ett kast på 45,67. Moa Karlsson segrade på K 400 m med tiden 59,46. I F17 100m vann Ella Högman Skager på 13,05, och Nathalie Wiman Ahlstedt blev fyra med 13,63. Nathalie tog dessutom hem segern i F17 höjd med 1,60 samt i F17 slägga med 53,79. Ella vann även F17 längd med ett hopp på 5,45. I F17 stav segrade Tuvali Åhser med 2,95. Stort grattis till alla för era fina prestationer!

29 JULI 2025

Blandat väder och starka insatser på Folksam Grand Prix i Varberg och Göteborg

Sommaren fortsätter att bjuda på stora friidrottskvällar, och IF Göta hade flera aktiva i farten under Folksam Grand Prix i Varberg den 22 juli och Göteborg den 26 juli – med både stabila insatser och fina placeringar. Kvällen i Varberg bjöd på allt från hällregn till strålande sol, men trots svajande förhållanden levererade våra aktiva starka prestationer. Lovisa Ellström blev fyra på 800 meter med tiden 2.12.05. Emilia Kjellberg hoppade 6.15 i längd – en tangering av säsongsbästa – och slutade fyra. Leo Blomberg tog sig till final på 100 meter och blev sexa. Henrik Larsson imponerade i samma lopp med 10.12 – hans tredje snabbaste tid i karriären, i -0.1 vind. Ali Dawood blev elva i längdhoppet med ett resultat på 6.49. Några dagar senare gick nästa GP-tävling i Göteborg – med

fortsatt fina insatser från Göta. Irma Jonhed blev sjua på 400 meter med tiden 59.50. Eric Fagermalm och Leo Blomberg sprang 100 meter och blev sjua respektive fyra i sina heat med tiderna 11.52 och 11.05. Alexander Oliver tog sig vidare till B-final där han slutade fyra med tiden 10.87. Stort grattis till alla våra aktiva för fina prestationer i Folksam GP-serien!

7 AUGUSTI 2025
Tre medaljer till Göta under SM!
I helgen som gick arrangerade IF Göta, tillsammans med Kils AIK, SM i friidrott – och det blev en succéartad helg. Fantastiskt väder, en arena präglad av glädje och gemenskap samt många strålande prestationer satte tonen. Lovorden haglade över arrangemanget från såväl aktiva, tränare, föreningsledare och funktionärer som från publiken. Under helgen fick vi se hela åtta nya SM-rekord, vilket vittnar om den höga resultatnivån överlag. För IF Götas del blev det flera fina resultat. Henrik Larsson tog dubbla SM-guld – både på 100 m med tiden 10,22 och på 200 m med 20,71. Han var mycket nöjd över gulden och hyllade den fantastiska publiken, men var inte lika nöjd med tiderna, då han hoppas kunna prestera ännu bättre inför VM senare i höst. Ytterligare en medalj till klubben bärgades av Khaddi Sagnia, som tog hem ett silver med ett hopp på 6,55. Det var endast en ynka centimeter från guldresultatet som Ayla Hallberg Hossain från Tureberg noterade – och samtidigt bara en centimeter längre än bronsmedaljören Maja Åskag från Råby-Rekarne. Strålande hoppat av Khaddi! Vi riktar ett stort grattis till våra medaljörer! Klubben hade även flera topp åtta-placeringar: Emilia Malmehed stötte 15,33 i kula och blev fyra. På 400 m blev Lovisa Ellström sjua med tiden 57,35. I slägga slutade Sara Forsell sjua med ett kast på 61,53, och Emma Palmgren blev åtta med 60,25. I spjut kastade Carolin Näslund 49,38, vilket räckte till en sjundeplats. Oliver Ellström hoppade till sig en sjätteplats i längd med ett hopp på 7,34. På 200 m sprang Alexander Oliver på 21,92, vilket gav honom en femteplats. Mycket fina insatser – stort grattis till alla aktiva för fina resultat!

12 AUGUSTI 2025
Starka insatser på Folksam Grand Prix Sollentuna och SAYO!
Det blev en meriterande seger för Khaddi Sagnia i längdhoppet under Folksam Grand Prix i Sollentuna. Hon vann med ett hopp på 6,44 meter i motvind (-0,4), före Maja Åskag som hoppade 6,40 (+0,4). Det betydde mycket för Khaddi att vinna i ett starkt startfält, och hon var nöjd med segern – trots att benen kändes lite sega. Extra starkt att få till ett hopp som räckte hela vägen till vinst. Stort grattis, Khaddi! Härligt med en seger! Även Henrik Larsson stod för en stark insats på 100 meter, där han sprang in på 10,27 (-0,6) och tog tredjeplatsen i ett internationellt startfält. Segrade gjorde Gift Leotela från Sydafrika på 10,15. Bra sprunget, Henrik – och grattis till pallplatsen! Fler fina prestationer på Sollentuna GP: Lovisa Ellström – sjua på 800 m: 2.12,03

Emilia Malmehed – sjua i kula: 15,24 Hanna Karlsson – tvåa i B-finalen på 200 m: 24,60 (-0,1), nytt personbästa Grattis till samtliga tjejer för era starka insatser! Innan Grand Prix-tävlingen avgjordes också SAYO på Sollentunavallen. Här deltog flera aktiva från IF Göta med fina resultat och personliga rekord. Resultat från SAYO Emilia Kjellberg – trea på 100 m: 11,78 Irma Jonhed – tvåa på 200 m: 25,96, samt fjärde bästa tid på 400 m: 58,32 Moa Karlsson – trea på 800 m: 2.19,00 (PB), och tvåa i F17 400 m: 59,02 Nathalie Persson – femma på 3000 m: 10.34,77, vilket gav andra plats i F19 Emilia Malmehed – etta i kula: 15,62 (PB) Emma Palmgren – fyra i slägga: 61,00 Carolin Näslund – etta i spjut: 52,25 (MR) Rebecka

Elitverksamheten

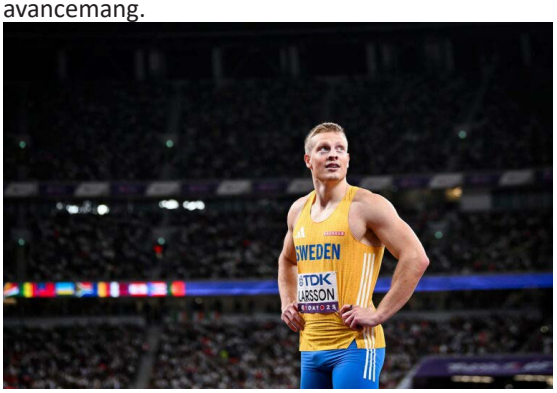
Albinsson – trea i F17 100 m: 12,86, samt tvåa i F17 200 m: 25,94 Nora Karlsson – femma i F17 100 m: 13,05 (PB) Karl-William Einarson – femma i längd: 6,42 Andreas Henriksson – fyra i slägga: 55,84 Vi gratulerar samtliga aktiva till era fina prestationer i Sollentuna – både under Folksam GP och SAYO!

22-24 AUGUSTI
Finnkampen
Finnkampen avgjordes på Stockholms stadion den 22–24 augusti, och Sverige stod för starka insatser rakt igenom. I seniorkampen blev det dubbelseger för Sverige, medan ungdomskampen slutade med seger för de svenska flickorna och för de finska pojkarna.
Henrik Larsson tog hem segern på 200 meter med tiden 21,01, åtta hundradelar före landsmannen Zion Eriksson. I längdhoppet blev det en imponerande svensk trippel. Maja Åskag vann med 6,34, tätt följd av Ayla Hallberg Hossain på 6,33 och Khaddi Sagnia som hoppade 6,32 i en ovanligt jämn tävling.
Förutom aktiva hade vi ett Göta-gäng på plats för att heja och ta del av hundraårsfirandet. De tog sig dit med gemensam transport i minibussar och bodde tillsammans på hotell.
Starkt jobbat av våra atleter från IF Göta och kul att så många följde med på resan!

23 SEPTEMBER 2025
Klarälvsloppet run 2025
Klarälvsloppet run är ett halvmaraton på 21,1 km som startar vid Lärcenter i Forshaga och går därifrån söderut längs den gamla numera asfalterade banvallen. Loppet går sedan i mål invid Klarälven på Bjurbäcksgatan i Karlstad.

Årets Klarälvslopp bjöd på en comeback av Götas Jonas Leandersson med stora meriter både från orientering och friidrott och vilken comeback det blev. Jonas sprang halvmaran på 1,10,53 och tog med det hem en klar seger, mer än två minuter före tvåan Oscar Hjalmarsson. Senaste löploppet av rang för Jonas var EM i maraton 2022, som nu öppnar upp för att kanske köra större veteranmästerskap framöver. Även på damsidan så blev det succé för Göta genom en seger av Frida Michold. Hon avverkade de dryga 2 milen på tiden 1,17,08. Med det tog hon hem segern med ännu större marginal, då tvåan Eva-Maj Erneby från Västerås hade tiden 1,23,40. Trea blev Jessica Bengtsson från Sneaky Speed Society på tiden 1,25,07. Fantastiskt fint löpt av dem båda och vi skickar dem ett stort grattis!

26 SEPTEMBER 2025
VM i Tokyo 2025
Henrik Larsson och Khaddi Sagnia bytte ut sina Götakläder mot landslagskläder för att delta i VM i friidrott som avgjordes i Tokyo 13–21 september. Henrik sprang både 100m och 200m medan Khaddi hoppade längd. På 100 m blev Henrik Larsson 4:a i sitt heat på tiden 10,22, endast en hundradel från tredje plats som hade räckt till avancemang.



Elitverksamheten

Henrik sprang i samma heat som den blivande silvermedaljören. Guldmedaljen gick till Oblique Seville från Jamaica på 9,77. När Henrik någon dag senare sprang 200m passerade han även då mållinjen som fyra i sitt heat med tiden 20,40, vilket var nytt PB! Tiden var dock så snabb att han gick vidare till semifinal med den 5:e snabbaste tiden. I semifinalen sprang han på 20,32, vilket var en sänkning PB ännu en gång och endast 2 hundradelar från Johan Wissmans svenska rekord! Henrik kom i mål på åttonde plats i semifinalen där det endast var de två bästa samt två tider som gick till final. Henrik sprang dock i den snabbaste semifinalen och mötte där den blivande guldmedaljören Noah Lyles som senare tog guld på tiden 19,52. STORT GRATTIS Henrik till snabba lopp! Khaddi Sagnia blev nia i sitt kvalheat i längdhopp på 6,48 och sjuttonde totalt. Det bästa

hoppet gjorde hon i sitt andra kvalhopp, efter att oturligt ha trampat över lite och glidit otäckt på plankan i sitt första försök. I sitt tredje och sista försök hoppade hon 6,37. För att direktkvala krävdes 6,75, men efter att båda grupperna genomfört sitt kval visade det sig att 6,60 räckte till final, vilket inte hade varit orimligt för Khaddi. VM-guldet gick senare till Tara Davis-Woodhall på 7,13. BRA JOBBAT i Tokyo Khaddi!

3 NOVEMBER 2025
Föreningsbyten 2025/2026
Vi kan nu presentera nyförvärv inför den kommande säsongen. Totalt har fem aktiva valt att byta förening. Vi hälsar följande varmt välkomna till IF Göta.

Edla Danielsson -09 ansluter från tidigare föreningen IK Westmannia. Vinnare på USM 2025 i höjdhopp i åldersklassen F16.

Rut Eklöf -05 ansluter från Upsala IF. Släggkasterska med både USM och JSM- medalj i bagaget.

Molly Klingener -06 har tidigare representerat IK Lerum och är även hon släggkasterska med SM-meriter. Molly har under den gångna säsongen satt personligt rekord med 2 meter.

Desirée Essman -06 från Råby Rekarne FIF. Kastare som har gått på RIG i Karlstad och nu väljer att tävla för IF Göta. Desirée kastar både vikt, kula, diskus och slägga.

Edvina Norberg -05 kommer från värmländska Ransäters AIS. Kastar långt i alla grenar men satsar främst på diskus. Edvina har kastat hem flertalet medaljer på USM och JSM. Välkomna till IF Göta!

OCR

Vår OCR-verksamhet fortsätter att växa sig allt starkare med både antal deltagare, träningstillfällen och antal hinder. Idag bedrivs OCR-träning för en mixgrupp samt en elit/fokusgrupp. Träningspassen har olika inriktningar där både styrka, teknik och kondition står i centrum. En träningsform som kan individanpassas och som utmanar medlemmen att övervinna olika fysiska utmaningar i form av hinderbanor. Under 2025 anordnades föreningens andra klubbmästerskap i OCR samt ett väldigt lyckat Karlstad inomhus-OCR 5km - vilket var både uppskattat och uppmärksammat!

15 MAJ 2025

OCR-SM i Standard Course, brons till Lucas!

I lördags avgjordes OCR-SM Standard Course i Limmared i södra Västergötland med Fåle OCR som arrangör. Banan var ca 14 km lång och innehöll 45 hinder. Bansträckningen bestod till största delen av traillöpning men med inslag av grusvägar. I klassen JSM P19 fick vi ett brons genom Lucas Jansson på tiden 1,34,55. Vann den klassen gjorde Folke Eriksson från Eskilstuna på tiden 1,16,40. Starkt jobbat av Lucas och ett stort grattis till bronsmedaljen! Bland seniorerna kom Götas Kenny Karlsson på plats 13 på tiden 1,32,20. Segrade gjorde Martin Bäckström från Eskilstuna på tiden 1,11,48. Bra jobbat Kenny! Deltagarna upplevde loppet som mycket utmanande, välarrangerat och med tuffa hinder i en varierad och vacker terräng.

21 MAJ 2025

Ultimate OCR

Den 17 maj, arrangerades Ultimate OCR i Åkersberga. Thor Blomqvist från IF Göta vann ungdomsklassen/fun run. Maria Johansson kom nia i seniorklassen för kvinnor och Kenny Karlsson slutade tia i herrarnas seniorklass. Det var ett utmanande hinderlopp på 9+ km och 35+ hinder att ta sig över och förbi på en mängd olika underlag. Det gällde att hitta en kombination av klättring, styrka och löpning, vilket våra tre utövare fixade riktigt fint. Grattis till er!

4 AUGUSTI 2025

SM i OCR – Short course & sprint

Samtidigt som vi arrangerade Friidrotts-SM på hemmaplan hade vi flera aktiva som tävlade på

SM i OCR – både i short course (3km) och Sprint (400m). Götisterna levererade och vi fick hela 4 SM-medaljer:

Lucas Jansson tog silver på båda loppen i P19

Clara Eng tog brons på sprinten i F16

Erik Johansson tog brons i short course i P19

Även Kenny Karlsson, Tommy Bodén, Dan Sommarbo, Maria Johansson och Robert Huldén var med och representerade IF Göta! Grymt jobbat hela gänget!

15 SEPTEMBER 2025

VM-medaljer i OCR till Lucas och Erik!

OCR VM, som i dagarna arrangerats i Slottsskogen i Göteborg, bjöd på både fina utmaningar, bra prestationer och många medaljer till Sverige. Extra kul tycker vi att IF Götas Lucas Jansson knep en mycket välförtjänt bronsmedalj i klassen male junior 18-19 år på distansen

Short Course. Fredagens lopp bestod av 3km, 100 höjdmeter och 20 hinder, vilket Lucas tog sig igenom på imponerande 17.58 – stort grattis Lucas! Under lördagen var det dags igen för nästa Götist att inta prispallen, denna gång för nykomlingen Erik Johansson som glänste i klassen Male junior 16-17 år på distansen Standard

Course. I sitt sjätte(!) sanktionerade OCR-lopp i karriären bärgade han hem ett OCR VM-SILVER!

Erik tog sig efter 12 km, 370 höjmeter och 37 hinder i mål på den fina tiden 1.02.30! Otroligt starkt jobbat och stort grattis till Erik. På söndag var det dags för team relay och återigen fick Lucas smaka på prispallen när laget Alf tog hem silvret i klassen 3 Male. Härligt! Vilka juniorer – framtiden ser onekligen ljust ut! Vi ser fram emot att följa med på resan. Kenny Karlsson gjorde även han ett kanonlopp. På distansen Standard Course i klassen male Senior 35-39 tog han sig i mål på en fin femteplats. Även Clara Eng gjorde bra ifrån sig i klassen female junior 16-17. IF Göta hade totalt åtta tävlande representanter med i OCR VM samt två huvuddomare som också förtjänar att lyftas för sina frivilliga insatser i att bygga fundamentet för denna friidrottsgren.

Parafriidrott

Under 2025 har IF Göta Karlstad tagit stora kliv framåt inom parafriidrotten. Året har präglats av utveckling, synlighet, samarbeten och sportsliga framgångar – men framför allt av en växande gemenskap och en verksamhet som fortsätter att inspirera både lokalt och nationellt.

Medverkande i filmproduktioner med stor spridning

Föreningen har under året medverkat i flera filmproduktioner som fått stor spridning.
En av filmerna spelades in tillsammans med Riksidrottsförbundet och har nått ut över hela landet, ända in i politiska sammanhang. En annan film producerades i samarbete med Klaravik, som valt att stötta paraidrott i Sverige. IF Göta blev dessutom en av de föreningar som av Klaravik tilldelades ett bidrag på 20 000 kronor för sitt arbete. Ytterligare en film spelades in tillsammans med Folkhälsomyndigheten för att lyfta fritidskortet och dess betydelse för tillgänglig idrott.

Nya möten och uppmärksamhet

Föreningens arbete har väckt uppmärksamhet på hög nivå. Kulturministrar har besökt arenan, fått en rundvandring och lyssnat till berättelser om verksamhetens utveckling och betydelse. Projektledaren Therez och ledaren Filip har dessutom blivit inbjudna till landshövdingen vid två tillfällen, och mottog även pris från Värmlands Stiftelse för framstående ledarprestationer under 2024. Som ytterligare bevis på verksamhetens styrka utsågs IF Göta till Årets parasportförening av Parasport Värmland.

Idrottsliga framgångar och nya stipendier

På tävlingsbanan har parafriidrottarna fortsatt imponera. Under Stjärnspelen i Arvika sattes nya banrekord och vid Para-SM tävlade både Filip Larsson och Christoffer Nilsson i flera grenar.

Föreningen har även infört ett nytt stipendium, Årets parafriidrottare, där den första mottagaren blev Lexa Brorsdotter. Samtidigt utsågs Filip Larsson till Årets ledare.

Samarbeten som öppnar dörrar

2025 har också varit ett år av viktiga samarbeten. Fritidsbanken har möjliggjort att personer med rörelsenedsättning kan prova racingrullstolar och delta i friidrott på nya sätt. Dövblindas forskningscenter gav föreningen möjlighet att testa en unik navigationsväst som använder taktila signaler för att visa riktning på löparbanan. Testet blev en stor framgång – särskilt för Marita, som för första gången kunde köra självständigt utan att en assistent behövde styra henne. Sundsvalls basketlag fick stöd av IF Göta för att komma igång med bildkommunikation. Vårdcentralens fysioterapeut besökte verksamheten i utbildningssyfte. Svensk Friidrott levererade en frame runner för vuxna, vilket gör att ännu fler vuxna med rörelsenedsättning kan börja löpträna. Föreningen har även själva investerat i frame runners för att bredda möjligheterna för aktiva.

Ökad inkludering och inspiration i hela landet

IF Göta har blivit en förebild för andra föreningar. Genom sitt arbete har vi inspirerat fler arrangörer att införa öppen klass på friidrottstävlingar runt om i Sverige. Götas parafriidrottare deltog dessutom med ett eget lag i årets Värmlandsstafett – en stark symbol för gemenskap och inkludering. SVT Värmland uppmärksammade också verksamheten i ett reportage om att paraidrottsutövare minskar i landet, men ökar hos oss.

Teknik, tillgänglighet och framtidstro

Föreningen är nu även med i appen Öppna Staden, som gör det möjligt för personer med funktionsnedsättning att själva navigera till arenan utan ledsagare eller färdtjänst. Något som hjälper

och stärker ännu ett steg mot ökad självständighet och tillgänglighet.

Ett år av utveckling – och en framtid full av möjligheter

2025 visar tydligt att IF Göta Karlstad inte bara utvecklar parafriidrott – vi förändrar den. Genom innovation, samarbete och ett genuint engagemang fortsätter föreningen att skapa möjligheter, stärka självständighet och sprida kunskap i hela landet. Parafriidrotten i IF Göta växer, inspirerar och visar vägen för hur en inkluderande idrottsrörelse kan se ut när den är som allra bäst.

28 JULI 2025

Götisterna i paragänget bjöd på flera personliga rekord under Stjärnspelen i Arvika

Zacharias Hafström och Moira Johansson stod för starka insatser på 60 metersbanan och båda noterade nya personliga rekord. Moira imponerade dessutom i längdhoppet där hon, tillsammans med Christoffer Nilsson, slog personbästa även där. I kulstötning blev det också fina resultat – Moira Johansson och Lukas Sedell förbättrade sina personliga rekord rejält. Lukas lyckades till och med stöta över en meter längre än sitt tidigare bästa resultat. Christoffer Nilsson fortsatte sin starka form och slog personbästa på 200 meter, likaså Zacharias Hafström som också presterade på topp. Vi vill också säga riktigt bra jobbat till Olivia Björck, Filip Larsson, Elias Rudén Österberg och alla andra tävlande för fina insatser och kämpaglöd!

Veteranfriidrott

Veteranverksamheten har blivit en självklar del i verksamheten som består av ett starkt gäng som tillsammans tränar några gånger i veckan. Hit är man, precis som i övriga delar i föreningen, välkommen oavsett ambitionsnivå och tidigare friidrottserfarenhet. I år har flera i veterangruppen deltagit på flertalet tävlingar och representerat föreningen i såväl Veteran-SM som mindre arenatävlingar runt om i landet.

13 JANUARI 2025

Örebro Indoor Games

I helgen var tjugotre Götister i Tybblelundshallen och deltog i Örebro Indoor Games. Sören Persson slog till med svenskt rekord i M60 800m med tiden 2.13.69. Bra jobbat och stort grattis!

13 MARS 2025

Veteran-SM inomhus i Västerås

Den 7-9 mars hölls veteran-SM i friidrott i Västerås. IF Göta skördade flertalet framgångar under mästerskapet. Sören Persson blev trippel guldmedaljör då han vann både 400 m, 800 m och 1500 m i klassen M60. En mycket stark prestation. Även Camilla Adolfsson tog hem ett guld i tresteg i K35. Vidare så fick vi fler medaljörer, genom Anica Norman som tog silver i K55 kula och Magnus Thorstensson som fick silver på 60 m häck i klassen M45. Linda Take lyckades bärga två brons i K50 i löpgrenarna 1500 m och 3000 m.

IF Göta tog även hem ett silver i klassen M35 på 4×200 m genom kvartetten Magnus Thorstensson, Sören Persson, Freddy Oblack och Niklas Ersson. Vi gratulerar samtliga medaljörer till fina prestationer.

10 APRIL 2025

Inomhus-DM Södra Svealand

Vi hade två tappra deltagare med på inomhustävlingarna i Eskilstuna i helgen den 5-6 april, tillika IDM för södra Svealand. George Asp tog en trippel guldmedaljer i klassen P13. Han inledde med att hoppa hem segern i längd med resultatet 5,34, därefter var han etta på 60 m med tiden 8,14, vilket även var ett personligt rekord på distansen och till sist vann han 200 m på tiden 26,98. Sören Persson segrade och fixade guldmedalj i M60 400m på tiden 59,08, vilket också var säsongsbästa för honom och ett nytt svenskt rekord i M60 klassen! Bra insatser och ett fint avslut på inomhussäsongen.

3 JUNI 2025

Boregalan

Den senaste helgen har flera Götister varit på plats i Torsby för att delta på Boregalan. Vi hade både några av våra ungdomar, elitaktiva och veteraner som tävlade. Bland våra veteraner satt Annica Norman säsongsbästa i kula samt PB i diskus och slägga i medan Margaretha Folke gjorde säsongsbästa i kula och diskus. Båda två tävlandes i K55. Göran Törnquist kastade PB i M80 diskus och Erik Frykholm i M75 spjut.

30 SEPTEMBER 2025

Lidingöloppet

Sören Persson svarade för en mycket stark insats i klassen Män 60 år 10 km under helgens Lidingölopp. Han kom tvåa på tiden 38,32 endast slagen av Anders Dahl från Högbo AIK som sprang på 37,50. En imponerande snabb tid av Sören på ett kuperat terränglopp. Vi skickar ett stort grattis till honom!

Skutbergets motionscentral

Den 2 maj 2025 öppnade vi dörrarna till Skutbergets motionscentral – något vi firade med tårta! Vår uppdrag som vi har fått av Karlstads kommun innebär att vi håller öppet måndag till söndag, året runt. Hos oss erbjuder vi dusch, bastu, café och möjlighet att hyra lokal.

Våra öppettider:

Måndag, onsdag, fredag:	9.00–17.00
Tisdag, torsdag:	9.00–20.00
Lördag, söndag:	10.00–16.00

Majoriteten av vår personal är aktiva inom IF Göta något vi är extra glada över. Antalet besökare har stadigt ökat, med en toppnotering på nyårsafton då hela 210 personer – unga som gamla – betalade entré för att duscha och basta. Många passade även på att ta ett kallbad i Vänern, en aktivitet som verkligen blivit populär bland våra gäster. Flera föreningar hyr in sig terminsvis för träning, bland annat OK Tyr, och även företag använder våra lokaler för träningspass. Vi finns på Instagram och Facebook samt har en egen hemsida, där man kan se aktuell vattentemperatur, boka lokal och kontakta oss. Avslutningsvis kan vi konstatera att vi blivit mycket fint bemötta av våra besökare, som uttrycker glädje över att vi fått förtroendet från Karlstads kommun att driva verksamheten.

Med vänliga hälsningar

Jenny Larsson

Övrig verksamhet

20 FEBRUARI 2025

Årsmöte 2025 onsdag 19:e februari

Igår kväll var det årsmöte för IF Göta i Eva Lisa Holtz Arena. Vi hade en mycket trivsam kväll tillsammans där vi inledde med tilltugg och prisutdelning, innan de formella möteshandlingarna tog överhanden. Det delades ut förtjänsttecken, utmärkelser, standarer, stipendier och utmärkelser för årets prestationer till både ledare och elitaktiva inom föreningen. Årets prestationer inom olika kategorier och klasser finns att läsa om i årsberättelsen, men i huvudklasserna så tilldelades Henrik Larsson och Emilia Kjellberg pris för sina goda insatser under året, där Henrik slagit svenskt rekord på 100 m samt deltagit med goda resultat i både EM, VM och OS. Emilias största framgång var att ta ett guld på SM i längdhopp. Följande stipendium delades ut under kvällen: Pampens stipendium: Jakob Eriksson Ulf Karlssons stipendium: Samuel Ekelund och Mikael Dahlgren Götas ungdomsfond: 10/11-gruppen Milovan Jovancics sprintstipendium: Alexander Oliver Teddy Jonassons minnesfond: David Kjellén Förtjänsttecken delades ut till olika ledare inom klubben från både IF Göta och från Svenska Friidrottsförbundet. Vidare så fördes det goda diskussioner inom olika kategorier, där vi bl.a. gick igenom årsberättelsen för 2024 och gjorde ett bokslut för det gångna året. Dessutom presenterades budgeten för 2025 och det valdes fram en ny styrelse. Den nya styrelsen för 2025 består av:

Ordförande John Weslien

Ledamot Josephine Claveroth

Kassör Martin Florqvist

Ledamot Josefin Berg

Ledamot Carin Skarman

Ledamot Fredrik Persson Jonhed

Ledamot Jenny Mentzer (sekreterare)

Suppleant Anders Österberg

Suppleant Erica Jarder

Det lades också fram en ny verksamhetsplan för 2025 där vi har flera prioriteringsområden som att fokusera på medlemmen, ledaren, folkhälsan, idrotten och våra arrangemang. Vi vill bl.a. fördubbla medlemsantalet, ge ledarna relevant utbildning, attrahera och inspirera nya målgrupper att träna och känna inkludering, samtidigt som vi skapar en suverän elitmiljö för våra aktiva. Vi vill också öka deltagandet i våra motionslopp och göra dem allt mer hållbara och visa framfötterna så vi kan bli Sveriges bästa arrangör. Vi avslutar med att rikta ett stort tack till alla medlemmar för deras fantastiska insatser under 2024 och vi hoppas på ett ännu finare och starkare 2025!

4 APRIL 2025

Förbundsårsmötet 29-30 mars

Den 31 juli till 3 augusti arrangerar Kils AIK och IF Göta Karlstad tillsammans med Kils kommun och Karlstads kommun Friidrotts-SM. Det blir första gången på nya Sola Arena och sjätte gången i Karlstad sedan Tingvalla IP invigdes med ett Friidrotts-SM 1919. Med anledning av det arrangerades, under helgen, Svenska Friidrottsförbundets årsmöte i Karlstad. Cirka 100 delegater och ytterligare 40 representanter från hela landet samlades för att ta beslut kring friidrottens framtid. Förbundsårsmötet öppnade med mingel och tävlingar i ledning av Stefan Holm under fredagskvällen. Lördagen inleddes med en morgonjogg innan deltagarna bussades till Eva Lisa Holtz Arena, där ett demokratitorg hade byggts upp. Här kunde deltagarna mingla och ta del av information om olika motioner inför årsmötet. Efteråt återvände bussarna för lunch på Scandic Winn, innan själva årsmöteshandlingarna började. På kvällen hölls en festlig bankett där Karlstads kommun stod som värd. Underhållningen för kvällen levererades av Oskar Nyström och Christopher Almgren, vilket gav ett trevligt avslut på en aktiv dag. Söndagen fortsatte med årsmöteshandlingarna och helgen avslutades med en gemensam lunch. Det var en mycket framgångsrik och inspirerande helg för friidrotts Sverige.

Övrig verksamhet

27 OKTOBER 2025

Exklusivt pris till Anders Borgström

Europaförbundet hade nyligen sin kongress i Batumi i Georgien. Anders Borgström från IF Göta hade fått en speciell inbjudan för att ta emot utmärkelsen European Athletics Golden Pin – ett förtjänsttecken i guld för enastående livsgärning inom den europeiska friidrotten. Förutom Anders från Karlstad så fick Galina Puhaleva från Bulgarien (postumt) och Pierre Schoebel från Monaco utmärkelsen i år. En utmärkelse som delats ut sedan 1995 och där endast tre svenskar tidigare fått förmånen att motta den, nämligen Lennart Julin 2017, Karin Torneklint 2021och Jan Engström 2023. STORT GRATTIS ANDERS!

29 NOVEMBER 2025

Musikhjälpen 2025

Den 1-7 december sändes musikhjälpen från Stora torget (Kärlekens torg) i Karlstad. Årets tema var ”Alla barn har rätt att gå i skolan”. IF Götas verksamhet genomsyras av delaktighet, stolthet, glädje och allas lika värde. Därför kändes det självklart för oss att stötta alla barns rätt att gå i skolan. I samband med detta sprang vi i 24 timmar med start kl. 21.00 på måndag 1/12 och var igång med löpare fram till kl. 21.00 på tisdag 2/12. Det blev en stafett med växling varje hel och halv timme på Stora torget. Wilma Modig och Lovisa Ellström tog hand om den första respektive den sista sträckan och blev intervjuade i SVT. På Musikhjälpens sista dag, söndagen den 7 december kl. 15.00, samlades vi på Sola arena och sprang gemensamt till Kärlekens torg. Vi hade en egen IF Götas Spring-bössa och samlade in över 21 000 kr till den. Det fanns även möjligheten att buda hem ett träningspass med Henrik Larsson eller Khaddi Sagnia på Tradera till förmån för Musikhjälpen!

Årets prestationer

Män - Henrik Larsson

Henrik Larsson tog en imponerande silvermedalj på 60 meter under inomhus-VM i Nederländerna på det nya nordiska rekordet, 6,52. Vid SM på hemmaplan i Karlstad försvarade han sina titlar på både 100- och 200 meter. Han deltog även på VM i Tokyo på 100- och 200 meter, där han avancerade till semifinal på 200 meter och sprang in på nya klubbrekordet 20,32.

Kvinnor - Khaddi Sagnia

Khaddi, som bytt hoppben i längdhoppet, gjorde fina framsteg under 2025 och slog nytt klubbrekord på 6,69 meter. Resultatet tog henne till VM i Tokyo, där hon var nära att kvala in till finalen. Vid SM utomhus i Karlstad hoppade hon till sig en silvermedalj.

M22 - Rikard Throgen Hedin

Rikard förbättrade sitt personliga rekord två gånger om i tiokamp under 2025. Under året gjorde han även landslagsdebut vid Nordiska mästerskapen i mångkamp i Göteborg, där han slutade på en fin fjärdeplats.

K22 Hanna Karlsson:

Hanna Karlsson sprang hem en bronsmedalj på 200 meter vid JSM i Ljungby. I Lag-SM-finalen i Sollentuna tog hon en tredjeplats som gav många viktiga poäng till laget. Hanna krönte säsongen med deltagande i U23-EM i Bergen, Norge.

P19 - Ali Dawood

Under sommaren hoppade Ali Dawood personliga rekord i både längdhopp och tresteg och tog sig för första gången över 7 respektive 14 meter. Vid Junior-SM i Norrköping levererade han när det gällde som mest och tog en bronsmedalj i längdhopp samt en fjärdeplats i tresteg.

F19 - Natalie Persson

Natalie Persson gjorde en stark utomhussäsong med personliga rekord på 3000 meter slätt, 3000 meter hinder och 2000 meter hinder. I Lag-SM-finalen sprang Natalie 3000 meter hinder och slutade på en fin fjärdeplats, vilket gav laget många viktiga poäng. Vid JSM i Norrköping knep Natalie bronsmedaljen på 2000 meter hinder.

P17 - Lucas Björfelt

Lucas Björfelt slog under sommaren personligt rekord på 2000 meter hinder. Under Ungdoms-SM i Ljungby följde han upp med en stark insats som resulterade i silvermedalj. Säsongen kröntes med en landslagsplats på 2000 meter hinder och deltagande i Ungdomsfinnkampen.

F17 - Moa Karlsson

Moa Karlsson förbättrade sina personliga rekord rejält under sommaren på både 400 meter och 800 meter. Vid Ungdoms-SM i Ljungby visade Moa fin form på 400 meter och följde upp med en stark insats på 800 meter, där hon efter en snabb avslutning tog silvermedaljen.

P16 - Anton Pranjic

Vid Ungdoms-SM i Ljungby kastade Anton Pranjic hem en bronsmedalj i diskus. Han visade även mental styrka när P16-kulan skulle avgöras. Inför sjätte och sista omgången gick stopplankan sönder, och efter en längre paus återupptogs kultävlingen i en ny kulring. Anton samlade ihop sig och drämde till med nytt personligt rekord, vilket säkrade guldet. Den fina prestationen resulterade i uttagning till Finnkampen och debut i landslaget.

F16 - My Olsson

My Olsson hade ett skadedrabbat år men tog trots detta guld i mångkamp vid ungdoms-SM både inomhus och utomhus. Under säsongen gjorde My även landslagsdebut vid de nordiska mästerskapen i mångkamp och slog nytt Distriktsrekord i F16 mångkamp. Vid ungdoms-SM inomhus i Skellefteå blev det dessutom en silvermedalj i längdhopp.

P15 - Dante Ek och Erik Uddegård

Dante Ek tog sig till final i både 300 meter och 300 meter häck vid USM i Norrköping. Extra imponerande var att han dessutom satte personligt rekord i båda grenarna. I finalerna slutade han på en åttonde respektive sjätteplats.

Erik Uddegård gjorde sin USM-debut inomhus på 1000 meter och imponerade direkt genom att springa sig vidare till final, där han slutade på en stark niondeplats. Under året följde han upp insatsen genom att återigen nå final – denna gång på 800 meter – och där springa in på en fin sjundeplats. Erik deltog dessutom i USM i 4 km terräng, där han sprang in på en tiondeplats.

F15 - Molly Lindén

Vid IUSM i Skellefteå låg Molly Lindén stabilt på silverplats i F15 kula från första omgången hela vägen fram till den sista. Men i sitt sjätte och sista försök small det till – en imponerande stöt på 13,16, en förbättring med hela 71 centimeter som

Årets prestationer

dessutom säkrade guldet! Senare under året följde Molly upp triumfen med att ta silver på USM i Norrköping.

P14 - Liam Olsson

Liam Olsson tävlade sparsamt under 2025 men lyckades ändå sätta personligt rekord i tre av sina fyra höjdtävlingar. En av årets höjdpunkter, utöver silvret i Kraftmätningen, var ökningen med fyra centimeter av det personliga rekordet på Världsungdomsspelen – trots att tävlingen genomfördes i kraftig blåst.

F14 - Astrid Tallsäter

Astrid Tallsäter deltog i Regionsmästerskapen både inomhus och utomhus och tog med god segermarginal hem guldet i tresteg vid båda mästerskapen. Vid båda tillfällena satte hon dessutom nytt klubbrekord i F14-klassen. Hon kompletterade framgångarna med ett silver i längdhopp vid Regionsmästerskapen inomhus.

P13 - George Asp

George Asp tog silver på 200 meter vid Regionsmästerskapen inomhus och stod för tävlingens längsta hopp i P13 längd. Vid Regionsmästerskapen utomhus följde han upp sina starka insatser genom att ta ytterligare ett silver i längdhopp.

F13 - Wilma Adolfsson

Wilma Adolfsson tävlade flitigt i höjdhopp under året och höll en imponerande hög och jämn nivå. Hennes största framgång kom vid Regionsmästerskapen inomhus där hon tog hem guldet i höjd. Hon kompletterade insatsen med en fin femteplats på 60 meter häck.

Årets långlöpare - Wilma Modig

Wilma Modig radade upp toppresultat under sitt första år som elitsatsande löpare. Hon gjorde starka prestationer på allt från 5000 meter till maraton och tog SM-silver i halvmaraton. Under SM i maraton sprang Wilma in på imponerande 2.36.03 och tog sitt första SM-guld.

Årets OCR-friidrottare - Erik Johansson

Nykomlingen Erik Johansson gjorde ett starkt lopp när han bärgade hem silver i juniorklassen 16–17 år under OCR-VM i Göteborg på distansen standard course. Under säsongen tog han dessutom brons vid SM i OCR på distansen short course.

Årets parafriidrottare - Christoffer Nilsson

Christoffer Nilsson har en stark passion för höjdhopp och nådde sin personliga toppnotering vid Stjärnspelen i Arvika 2025. Utöver detta gjorde han sin debut i SM där han ställde upp i både 100 meter och 400 meter.

Årets veteranfriidrottare:

Sören Persson

Sören Persson tog hela tre guld i M60-klassen under veteran-SM inomhus i Västerås. Segrarna kom på 400 meter, 800 meter och 1500 meter. Sören fortsatte sin vana trogen under utomhussäsongen och tog samma trippel på veteran-SM i Hässleholm. Sörens tid på 800 meter 2.12.78 var också ett nytt svenskt rekord i M60 klassen.

Anica Norman

Anica tävlade flitigt under året och stod för flera starka prestationer. Hon tog bland annat silver i kula på veteran-SM inomhus och följde upp det med brons i kula och silver i diskus vid utomhusmästerskapet. Värt att notera är också att Anica satte nytt PB i mer än hälften av alla tävlingstillfällen under året!

Årets ledare - 13-gruppen

Under året har ledarna i 13-gruppen lyft sin träningsverksamhet till en ny nivå genom att utöka antalet träningstillfällen för ungdomarna födda 2013. Med tydlig och kontinuerlig kommunikation till både barn och föräldrar har de skapat en trygg, välkomnande miljö där alla uppmuntras att testa nya utmaningar och delta i både träning och tävling. Ledarna har dessutom visat en stark vilja att själva utvecklas för att genom det kunna ge ungdomarna ännu bättre förutsättningar framöver.

Årets överraskning - Pojklagen i Kraftmätningen

IF Göta har under senaste åren haft fina framgångar på lagtävlingar på flicksidan. Under året 2025 gjorde föreningens ungdomar starka insatser i både Kraftmätningen 15 och Kraftmätningen 17, men där föreningens pojklag spelade en avgörande roll i mixlagens silvermedaljer. Genom stabila prestationer i flera grenar bidrog de med viktiga poäng som lyfte lagen i den totala sammanställningen. Deras insats visade både bredd, hög nivå och en fantastisk laganda i tävlingens mest avgörande moment.

SM-medaljer och landslagsuppdrag

Mästerskap 2025 (2024)	Guld	Silver	Brons
Inomhus SM	1 (1)	0 (1)	0 (1)
Inomhus Veteran SM	4 (1)	3 (3)	2 (0)
Inomhus JSM/USM	1 (2)	2 (1)	0 (4)
Inomhus SM/JSM/USM-mångkamp	1 (0)	0 (0)	0 (0)
Lag SM	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Lag USM(17)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Stafett SM	1 (1)	0 (1)	1 (1)
SM, M/K 22, VSM 10 km väg	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Veteran SM Halvmarathon	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Veteran SM Marathon	0 (0)	0 (0)	0 (0)
100 km väg	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Veteran SM	3 (10)	1 (3)	2 (8)
Veteran SM Mångkamp	0 (1)	0 (2)	0 (0)
Junior SM	0 (0)	3 (4)	3 (0)
Ungdoms SM	1 (1)	1 (4)	2 (3)
Friidrotts SM	2 (4)	1 (2)	0 (1)
SM/JSM/USM Mångkamp	1 (1)	0 (1)	0 (0)
Terräng JSM	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Terräng USM	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Terräng SM Veteran	0 (1)	0 (0)	0 (0)
Regionsmästerskap inne	5 (3)	4 (0)	4 (0)
Regionsmästerskap ute	3 (1)	2 (2)	1 (2)
Kraftmätningen 15	0 (0)	1 (0)	1 (1)
Kraftmätningen 17	1 (0)	1 (0)	0 (0)
SM Halvmarathon	0 (0)	1 (0)	0 (0)
SM Marathon	1 (0)	0 (0)	0 (0)

Landslagsuppdrag

Landslagsuppdrag 2025

Lova Perman

Nordenkampen, Esbo FIN

4a. 800m 2:05.77s 20250209

Henrik Larsson

IEM, Apeldoorn, NED

60 m

1a. Fh 2 6.59s 20250308

2a. Sf 2 6.58s 20250308

2a. Final 6.52s 20250308

Lag-EM, Madrid, ESP

3a. Final A 10.11s 0.0 20250627

Finnkampen, Stockholm

200 m

1a. 21.01 -2.1 20250824

VM, Tokyo, JPN

100 m

4a. Fh 2 10.22 +0.1 20250913

200 m

4a. Fh 1 20.40s -0.2 20250917

8a. Sf 3 20.32s +1.0 20250918

Rikard Throgen Hedin

NM Mångkamp, Göteborg

Tiokamp

4a. 7208 P 20250614-15

Khaddi Sagnia

IEM, Apeldoorn, NED

Längd

11a. 6.33m 0.0 20250629

Finnkampen, Stockholm

Längd

3a. 6.32m -1.1

VM, Tokyo, JPN

17e. Kval 6.48m +1.8 20250913

Carolin Näslund

Finnkampen, Stockholm

Spjut

3a. 52.24m

My Olsson

NM Mångkamp (F17), Göteborg

Sjukamp

8a. 4807 P 20250614-15

Hanna Karlsson

JEM22

400m Häck

7a. 22h2 1:00.41 20250717

Anton Pranjic

Ungdoms-Finnkampen

Kula

4a. 15.60m 20250823

Lucas Björfelt

Ungdoms-Finnkampen

2000mH

4a. 6:15.22 20250823

Spring med IF Göta Karlstad

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.

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 för ungdomar. Stephan Sundin är ledare för gruppen. Gruppen tränar tillsammans två-fem gånger i veckan.

Spring med IF Göta - flera valmöjligheter

På tisdagar träffas deltagarna med utgångspunkt på tisdagar för att erbjuda löpning för alla, oavsett ambition eller nivå. Nybörjade eller avancerad, vi välkomnar alla och du kan vara med oavsett om du precis börjat springa eller om du vill utveckla din löpning på en avancerad nivå. Träningspassen är anpassade för alla nivåer och utgår alltid från Eva Lisa Holtz arena. Passet håller på ca en timme/tillfälle. Här kör vi på både asfalt och skog och är ute i alla årstider och väder.

Spring med IF Göta tränar på torsdagar också! Passet utgår vanligtvis från Eva Lisa Holtz arena, men ibland kan samlingen vara på en annan plats också – här gäller det alltså att ha koll på facebooksidan inför varje torsdagspass. Vi samlas alltid centralt i Karlstad. Alla pass är ute om inget annat kommuniceras. Precis som tisdagspassen så krävs ingen föranmälan.

För den som vill finns också möjlighet att vara med på ett helgpass också. Det kan variera mellan lördag och söndag förmiddagar. Här hänger man på gruppen så längre man vill. Antingen följer man med från start eller ansluter till gruppen längst vägen. Det går bra att delta på olika sträckor och själv välja hur många KM man vill avverka med gruppen.

Det är krävs ingen föranmälan för att delta i Spring med IF Göta - här är det bara att dyka upp! Det finns en Facebook-grupp ”Spring med IF Göta” där gruppens ledare kommunicerar aktuellt träningsupplägg och information.

Götas ungdomsspel inne - 25-26e Januari

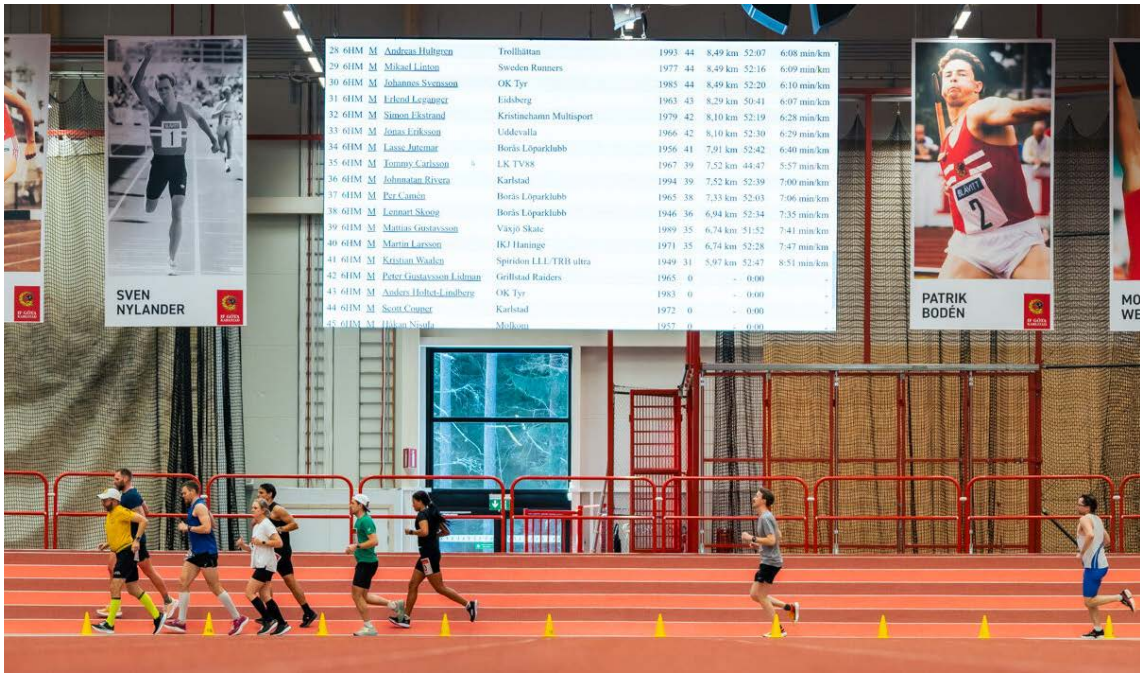
Den sista helgen i januari så arrangerade vi Götas ungdomsspel inomhus och vi fick se många fina resultat av våra Götister. Över 500 deltagare kom till start på årets upplaga av Götas ungdomsspel, i klasser från 8 år till senior samt veteraner. Tävlingen innehöll också öppna klasser i parafriidrott där man tävlade i 60 meter, 200 m, höjd, kula och längdhopp. Det var en härlig aktivitet under tävlingsdagarna och antal deltagare har ökat successivt sedan inträdet i Karlstads nya fina inomhusfriidrottsarena Eva Lisa Holtz. Det blev en grym helg med massor av fina resultat. Nästan 50 föreningar deltog och totalt slogs det 250 nya personliga rekord under tävlingen. I kvinnoklassen vann Lisa Holmberg höjdhoppet på 1.64 och Emilia Malmehed kulan med en stöt på 14.25. Sara Forssell kastade säsongsbästa i vikt med 19.75 och med det tog hon sig upp på en femte plats i Sverigestatistiken. I samma tävling kastade även Emma Palmgren säsongsbästa 17.24. Moa Åberg gick under 2.30 för första gången på 800m när hon segrade i F17- klassen. Säsongsbästa blev det också för Natalie Wiman Ahlstedt i F17 höjdhopp med 1.64. My Olsson stötte hela 11.69 i kulan vilket var personligt rekord och mycket imponerande som mångkampare! Anais Isaksson Vann F15 stav med nytt PB på 2,42 och Molly Lindén vann F15 kula med en stöt på 11,74. I F14 blev det hela tre grensegrar för Astrid Tallsäter i 60m, 60mh och längdhopp. Zara Branneby och Irma Björkman tog hem två segrar var på 200m och kula respektive 1000m och höjdhopp. Wilma Adolfsson gick starkt i F13 och tog hem segern i både längd och höjd. På manliga sidan vann Alexander Oliver 60m på säsongsbästa 6.97 och Oliver Ellström vann längdhoppet på 7.03 och tangerade sitt nästan fem år gamla personliga rekord. Vidare vann Christoffer Skantz 1500 m på 4,21,51. Truls Wenli stötte hem P19 kula med 10,62. Erik Uddegård vann P15 1000 m med tiden 2,55,89. Jonas Longrée vann både höjd och stav i P15 på höjden 1,55 respektive 2,32, samt även P15 kula med 10,91. George Asp i P13 hade en fin tävlingshelg med hela 4 grensegrar på 60m, 200, 800m och längdhopp. I den öppna paraklassen för kvinnor så gjorde Cynthia Li en stark insats med segrar i längd, 60m och 200m. Christoffer Nilsson fixade hela fyra segrar i herrarnas öppna paraklass i 60m, 200m, höjd och längd.

Massa Lind Indoor Throwing - 15 Februari

Samtidigt som 6-timmars pågick på 200-meters banan i Eva Lisa Holtz, så arrangerades Massa Lind Indoor Throwing. Kula och vikt stod på programmet dagen till ära och det lockade 24 tävlande som gjorde 29 starter. Emilia Malmehed vann kvinnliga kulan och stötte återigen över 15m med 15.05. Sara Forssell kastade säsongsbästa i vikt med 20.33 vilket lovar mycket gott inför ISM som arrangeras kommande helg. Nathalie Wiman Ahlstedt kastade 16.36 i F17 vikt och Anton Pranjic i P17 stötte 15.53 i kula och personligt rekord i vikt med 15.31.

Karlstad 6-timmars inomhus - 15 Februari

I helgen arrangerade vi Karlstad 6-timmars för 16:e gången och för 3:e gången inne i Eva Lisa Holtz Arena. Vi hade 73 löpare till start som kämpade från att startskottet gick kl. 10.00 tills målgång 16.00. Vi fick en mycket trevlig tillställning som avslutades med middag och prisutdelning. På damsidan var det länge otroligt jämnt men efter en mycket stark andra halva gick segern till Götas Miriam Monfeldt Stade. Miriam nådde hela 67,99km vilket motsvarar 351 varv inne i Eva Lisa Holtz Arena och ett snittempo på 5.18 min/km. På herrsidan tog Finspångs Yury Leonenko ett stadig grepp om tävlingen redan från första metern och fortsatte öka avståndet under hela tävlingen. Yury nådde hela 79,36km vilket motsvarar 409 varv och ett snittempo på 4.31 min/km. Inte alltför långt efter hade vi Götas André Rangelind som kämpade runt med ena armen i mitella. 74,24 km och 383 varv blev Andrés resultat. Bra jobbat av alla tappra löpare som krigade på i 6h!



Karaftmätningen 17 - 15 Mars

Lördagen den 15 mars arrangerade vi Kraftmätningen 17 för första gången i Eva Lisa Holtz arena. Tävlingen har genomförts årligen sedan 2015, med undantag för 2020 och 2021 då den ställdes in på grund av pandemin. I år var det andra gången sedan uppstarten som Kraftmätningen 17 arrangerades utanför Stockholmsområdet. Kraftmätningen är en lagtävling som genomförs i tre tävlingsklasser, vilka är pojk-, flick- samt mixklass. Ett pojk- respektive flicklag består av minst 3 och högst 8 personer, vilket innebär att mixlagen innefattar 6–16

personer. Tävlingen är öppen för aktiva som fyller 15–17 år under året, och där högst två pojkar och två flickor får tillhöra åldersklassen P/F15. Grenprogrammet består av 60m, 800m, längd, höjd, kula samt stafett och där de tre främsta resultaten i varje gren/lag ger poäng. För att räkna ut lagens poäng används mångkampstabellerna för seniorer, med särskilda tilläggstabeller för flickor 60 m, pojkar 800 m och mixstafett 6×200 m. IF Göta hade två flicklag, ett pojklag och ett mixlag med i tävlingen. Totalt deltog 16 Götister varav 4 killar och 12 tjejer. För att samla så mycket poäng som möjligt fick många av dem ställa upp i grenar de vanligtvis inte brukar tävla i. IF Göta Röd (F17 samt mixlag) Ella Högman Skager (09), Nora Karlsson (09), Molly Lindén (10), My Olsson (09), Nathalie Wiman Ahlstedt (08), Moa Åberg (08) och Tuvali Åhser (08). IF Göta Röd (P17 samt mixlag) Anton Pranjic (09), Isak Grenegård (09), Jonas Longrée (10) och Gabriel Preselj (10). IF Göta Svart (F17) Mira Andersson Lernman (09), Julia Hillerström (09), Josefine Johansson (08), Anaïs Isaksson (10) och Elina Åhser (10). Och hur gick det då?! Det korta svaret är: väldigt bra! Flicklagen samlade ihop 10230 (IF Göta Röd) respektive 7698 poäng (IF Göta Svart) och pojklaget fick ihop 7381 poäng. Mixlaget, som dessutom sprang stafett, fick ett slutligt poängresultat på 22904. Poängen resulterade i vinst och en sjätteplats för tjejerna, en sjundeplats för killarna och en andraplats i mixtävlingen! Annat som är väl värt att lyftas är att: IF Göta var snabbaste laget i stafetten Det var rekordmånga lag som deltog i årets Kraftmätningen 17 10230 poäng placerade tjejerna på topp 3 genom tiderna i Kraftmätningen, bara 24 poäng bakom tvåan Hammarby och 211 efter ledande Tureberg Det var första gången någonsin IF Göta vann en av klasserna i Kraftmätningen 17 Mixlaget tog en silvermedalj trots att det bara vara fyra killar med i laget Trots att det på pappret var två flicklag som tävlade för IF Göta kändes det som ett stort lag. Ett fint exempel på det är när Josefine Johansson (IF Göta Svart) inför avslutande 800m ”offrade” sitt eget lopp genom att erbjuda sig att dra några av tjejerna i det röda laget, för att på så sätt försöka samla så mycket poäng som möjligt till mixlaget.

Bra tävlat allihop!!

Till sist, ett stort tack till er som hjälpte till som funktionärer!

Värmlandsstafetten - 29 april

2025 års upplaga präglades av ett fantastiskt löparväder – en mild kväll med strålande sol som lockade ut tusentals Karlstadsbor till grönområdena kring tjärnen. Redan vid 17-tiden började parken fyllas av tält, picknickfiltar och förväntansfulla lag som laddade upp med musik och sista-minuten-taktik. När startskottet gick fylldes den 1 300 meter långa slingan omedelbart av en ström av löpare. Det som utmärkte 2025 års lopp var den enorma bredden; här syntes allt från seriösa löparklubbar i matchande ställ till kompisgäng utklädda i fantasifulla teman och företagsteam som körde lagbygge med högsta energinivå.
Under de två timmar som stafetten pågick var stämningen i växlingsområdet tät och entusiastisk. Speakern höll publiken uppdaterad och musiken längs banan gav deltagarna den extra skjuts som behövdes för att orka ett varv till innan pinnen lämnades över till nästa lagkamrat.

Knatteknatet - 8 maj

Under torsdagskvällen sprang 772 barn Knatteknatet på och i anslutning till Sola Arena för andra gången! En ökning med ett trettiotal barn jämfört med premiäråret. Precis som förra året bjöd vädret på strålande sol när barn från 3 år upp till 11 år sprang med eller utan sina föräldrar. Sträckan varierade mellan 400m upp till 1200m där de yngre barnen sprang ett eller två varv inne på Sola Arena och de äldre även sprang en slinga utanför Sola Arena. I målgången delades

det ut medalj, Smakis och frukt till deltagarna och de flesta valde att springa i Knatteknatets egna T-shirt. Knatteknatet arrangerades i samarbete med Swedbank och MAI. Ett stort tack till alla barn och föräldrar som deltog under Knatteknatet och ett extra stort tack till alla funktionärer som

hjälpte till under kvällen. Tillsammans bidrog ni till att vi återigen fick en fantastisk kväll med härlig stämning, rörelseglädje och gemenskap!

Vårruset - 19 maj

Strålande sol, 24 grader och en fantastisk stämning präglade årets upplaga av Vårruset i Karlstad. Under måndagskvällen samlades 4 000 deltagare för att springa, jogga eller promenera de 2,5 eller 5 kilometrarna i motionsloppet för tjejer. Loppet, som har blivit en årlig tradition, lockade både nybörjare och rutinerade motionärer – alla med målet att röra på sig, ha kul och njuta av den härliga vårkvällen Efter målgång avslutades

kvällen med en gemensam picknick i solskenet för alla som deltog i ett lag. Deltagarna slog sig ner i gräset med välfyllda picknickpåsar, skrattade, pratade och njöt av stämningen tillsammans med sina lagkamrater – ett perfekt avslut på en

inspirerande kväll. Ett stort tack riktas till alla utställare som var på plats och bidrog till den härliga atmosfären i eventområdet, samt till de grymma funktionärerna som såg till att allt flöt

Karlstad stadslopp - 7 Juni

Vilken löparfest det blev! I lördags avgjordes den 45:e upplagan av Karlstad Stadslopp, och trots en något dyster väderprognos tidigare i veckan höll sig regnet borta. Istället bjöds det på perfekt löparväder, vilket lockade många till start och skapade en härlig stämning i Karlstads innerstad. Vi vill rikta ett stort och varmt tack till alla deltagare, publik, funktionärer och våra ovärderliga samarbetspartners som gjorde evenemanget möjligt. Glädjen, energin och gemenskapen längs banorna gick verkligen att ta på! Totalt deltog nästan 3 000 löpare i våra lopp:

Karlstad Stadslopp, Götajoggen, Miniloppet och Miniminiloppet. Det är fantastiskt att se så många i rörelse – oavsett ålder och nivå. I damklassen på 10 km stod IF Götas egen Sofie Nelson som segrare med tiden 39.17, endast en sekund före klubbkompisen Linda Olin. En rafflande spurtstrid mellan två starka Götalöpare! I herrklassen gick segern till Eric Källman, som sprang in på 31.28. Bästa Karlstadsbaserade löpare blev David Kjellén, som noterade fina 32.30. I Götajoggen över 5 km var det Sandra Gustafsson som sprang hem damsegern på 21.12, medan Niklas Wassberg vann

herrklassen på imponerande 16.09. Miniloppet är ett 1 km långt lopp som är öppet för barn mellan 7-12 år och det sträcker sig runt Sandgrundsudden och igenom Museiparken. Segrade bland pojkarna gjorde Einar Ruuth från Skattkärrs IF på tiden 3,44 och Götas William Lindh kom på en tredje plats. Bland flickorna vann Sigrid Gustavsson Istrums SK på tiden 4,02 endast två sekunder före Götas

Ellie Rudby. De allra minsta barnen som är 6 år och yngre sprang miniminiloppet. Ett lopp på ca 200 m med mycket löparglädje. Vi hoppas att alla

deltagare, unga som gamla, nybörjare som elit, fick en riktigt fin upplevelse – och att vi ses igen nästa år!

Folksam Grand Prix Karlstad - 3 Juli

För 26:e gången i ordningen stod Karlstad och IF Göta som värdar för Folksam Grand Prix – och vilken friidrottskväll det blev! Som första deltävling i sommarens GP-serie bjöd vi in till en stjärnspäckad tävling på Sola Arena där vädret till slut visade sig från sin bästa sida. Efter en blåsig förmiddag mojnade vinden och solen bröt igenom – perfekt för friidrott på hög nivå. Och höga nivåer fick vi verkligen se!

Henrik Larsson imponerade stort och tog hem

en dubbel genom segrar på både 100 och 200 meter. Maja Åskag fortsätter trivas i Karlstad och tangerade sitt personliga rekord i längdhopp med ett hopp på 6.75. Khaddi Sagnia som nyligen bytt hoppben gjorde hemmaplansdebut och och tog en fin tredjeplats i

längdhoppet med 6.48. Spjutsegern gick till vår egen Carolin Näslund som kastade 52.46, och

Moa Granat stod för en stark insats på 400 meter häck med nytt personligt rekord 55.28. Julia Henriksson sprang hem vinsten på 200 meter med 23.10, medan Thobias Montler seglade hem längdtävlingen med ett hopp på 8.09. Tjejernas 1500 meter blev ett av kvällens stora utropstecken – snabba lopp med flera personliga rekord där Yolanda Ngarambe blev bästa svenska med tiden 4.05.84. Även i kastgrenarna bjöds det på glädjande besked. Hemmakastarna Sara Forssell och Emilia Malmehed nådde säsongsbästa i slägga respektive kula med resultaten 65.59 och 15.15. Kvällen avslutades med herrarnas 1000 meter där Samuel Philström levde upp till förväntningarna och slog till med ett nytt svenskt rekord! Vi höll också fast vid vår uppskattade tradition Göta Challenge, där våra ungdomar fick

chansen att utmana ingen mindre än OS-finalisten och hemmahoppet Sofie Skoog – som gjorde ett härligt gästspel på arenan! Stort tack till alla aktiva, funktionärer, publik och samarbetspartners som gjorde kvällen möjlig.

SM - 31 Juli - 3 augusti

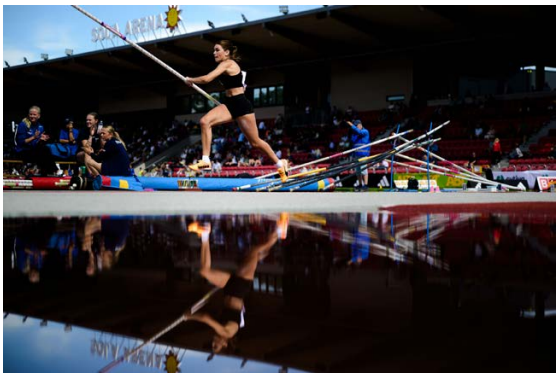
Friidrotts-SM 2025 är nu över – och vilken helg det blev! Under tre intensiva och inspirerande dagar fylldes arenan av glädje, gemenskap, kampanda och imponerande prestationer. Vi vill rikta ett varmt och innerligt tack till alla som var med och gjorde mästerskapet möjligt – publik, funktionärer, aktiva, tränare, föreningsledare och partners. Tillsammans skapade vi en stämning som kommer att leva kvar länge i minnet.

Att få arrangera och uppleva svensk friidrott när den är som allra bäst inför engagerade och entusiastiska åskådare är något alldeles speciellt. För IF Göta blev helgen också sportsligt mycket framgångsrik. Hela 28 götister deltog och satte tydlig prägel på mästerskapet. Henrik Larsson försvarade sina SM-titlar på både 100 och 200 meter, och Khaddi Sagnia säkrade ett SM-silver i längdhopp på hemmaplan.

Utöver medaljframgångarna nådde flera Götaaktiva fina finalplaceringar. Oliver Ellström tog sig till final i längdhopp, Lovisa Ellström sprang final på 400 meter och Emilia Kjellberg kvalificerade sig till längdfinalen. Emilia Malmehed slutade på en fin fjärdeplats i kula. I slägga tog sig både Sara Forssell och Emma Palmgren till final, Carolin Näslund nådde spjutfinalen och Alexander Oliver sprang final på 200 meter. Bredden i finalfälten visar styrkan i föreningens verksamhet och det arbete som görs varje dag i träningsmiljön.

Extra glädjande är att vi under helgen fick bevittna hela åtta nya SM-rekord – ett tydligt tecken på den höga nivån och att svensk friidrott fortsätter att utvecklas. Mästerskapet bjöd på dramatik, personliga genombrott och starka mästarinsatser som satte extra prägel på tävlingarna.

Vi hoppas att både deltagare och besökare bär med sig fina minnen från SM 2025. Tack för att ni gjorde helgen till en succé – vi ses snart igen på friidrottsarenorna runt om i landet!



Götas ungdomsspel ute - 24-25 augusti

Den 30–31 augusti arrangerade IF Göta Götas ungdomsspel på Sola Arena och Massa Lind Arena. Tävlingen samlade deltagare i alla åldrar och bjöd på en intensiv och välfylld tävlingshelg.

Under lördagen tävlade 13-åringar och äldre, med tävlingar parallellt på både Sola Arena och Massa Lind Arena. I F15-klassen tog Ashley Arvidsson dubbla segrar i kula och diskus, medan Astrid Tallsäter segrade både på 80 meter och i längdhopp. I damklassen vann Sara Forssell släggtävlingen och tog en andraplats i diskus. Emilia Kjellberg tog hem segern på både 100 meter och i längdhopp bland kvinnor. I P13-klassen tog George Asp dubbla segrar i längdhopp och på 60 meter. På herrsidan noterade Ante Arvelius personligt rekord på 800 meter.

Söndagen ägnades åt de yngre åldersklasserna på Sola Arena. Dagen präglades av stort engagemang, tävlingsglädje och många fina prestationer från våra unga aktiva.

Götas ungdomsspel 2025 blev återigen en lyckad helg som visar föreningens styrka både som arrangör och genom bredden bland våra aktiva. Ett stort tack till alla funktionärer, ledare och frivilliga som gjorde tävlingen möjlig.

Blodomloppet - 27 augusti

Blodomloppet är ett lopp som går på grusväg, asfalt samt lite stig. Det går att springa både 10 km eller 5 km och loppen är relativt platta. Start och mål är vid Sola Arena. På den längsta distansen så segrade i år Otto Sjödin Solsta cykel på tiden 33,10. Tvåa var Oscar Hjalmarsson SBAB ungefär en minut efter Otto samt trea Christoffer Skantz som kom in strax efter Oscar. Damsegraren på samma distans blev Ingalena Schömburg LG Bamberg på tiden 36,49. Tvåa kom Eva Martinsson från Region Värmland, bara 5 s efter Ingalena. Trea var Emma Klasa från Karlstad, ungefär en minut efter duon i täten. I den kortare klassen så vann

Lucas Björnfelt från IF Göta på tiden 16,14. Vinsten togs med 10s före tvåan Felix Nyberg IF Göta, trea och en dryg minut efter segraren kom Anton Landgren Polaris Runners Club. Damernas kortare klass vanns av Frida Hansson från Färgelanda IF på tiden 19,59. Det var tätt i toppen då tvåan Moa Åberg från IF Göta var 10 s efter, tätt följd av trean

Frida Forsberg Barn och ungdomsmedicin CSK, som i sin tur var fyra sekunder efter Frida. I den kortare klassen så vann Lucas Björnfelt från IF Göta på tiden 16,14. Vinsten togs med 10s före tvåan Felix Nyberg IF Göta, trea och en dryg minut efter segraren kom Anton Landgren Polaris Runners Club. Damernas kortare klass vanns av Frida Hansson från Färgelanda IF på tiden 19,59. Det var tätt i toppen då tvåan Moa Åberg från IF Göta var 10 s efter, tätt följd av trean Frida Forsberg Barn och ungdomsmedicin CSK, som i sin tur var fyra sekunder efter Frida. Grattis och fint sprunget av alla!

Tjurruset - 20 september

Den 20 september genomfördes årets upplaga av Tjurruset, tillsammans med Kalvruset och Minikalvruset. Vädret höll i sig och skapade fina förutsättningar för en dag fylld av energi, utmaningar och härlig gemenskap. Många deltagare i alla åldrar tog sig an de tuffa och leriga banorna. Glada, kämpande och ordentligt smutsiga tog de sig runt terrängen, uppmuntrade av en engagerad publik som bidrog till den riktigt goda stämningen. Tjurruset herrar vanns av Götas Anton Fauli på tiden 45,08 och på damsidan segrade Götas Wilma Jonsson på tiden 56,13. Kalvruset pojkar vanns av Olle Erixon Grava SK på tiden 10,06 och bland flickorna segrade Signe Eriksson Norrstrands FI på tiden 11,13. Minikalvruset är öppet för barn upp till 8 år och har två olika banor att välja på 400 m och 200 m. Även här bjöds det på tuffa fysiska utmaningar och några barn valde att paddla fram i en uppblåsbar båt, för att undvika att få lera på fötterna. Stort tack till alla löpare, funktionärer, samarbetspartners och supportrar som gjorde årets Tjurrus till en minnesvärd dag. Vi ser redan fram emot nästa år!

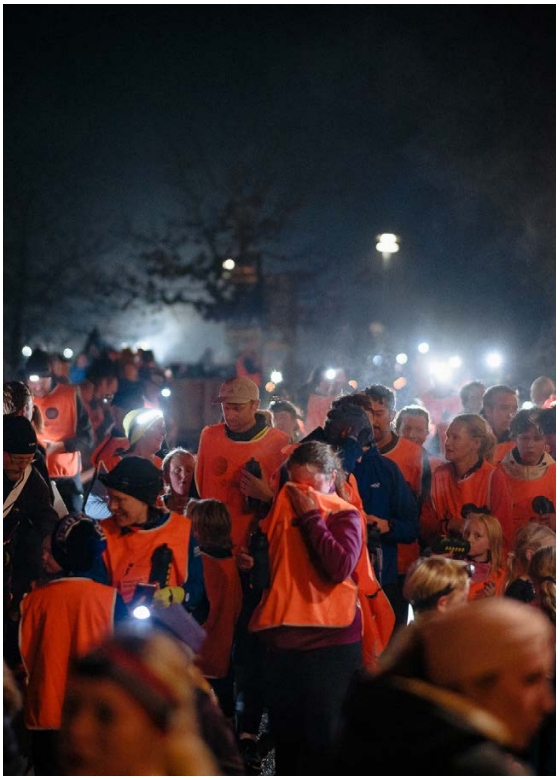
KM i friidrott - 22-24 oktober

Den 21-23 oktober arrangerade vi återigen KM i friidrott för de som går i årskurs 4-6 i Karlstad. Årskurs fyra var först ut i år, följt av årskurs fem dagen därpå och avslutningsvis årskurs sex. KM är ett koncept som vi anordnat i många år nu och som möjliggör att barn får prova friidrott ”på riktigt” tillsammans med sina klasskompisar. Det är också ett sätt att få intresset för friidrott att växa. Tävlingen blir större för varje år och den här gången var rekordmånga barn på plats. Totalt var 864(!) elever från sexton olika skolar representerade under de tre dagarna.

Det tävlades i grenarna 60m, 800m, längd, höjd, kula samt kurirstafett. Det är en tävling med stora startfält där upp till 80 stycken deltar i vissa grenar/ålder och många deltog dessutom i flera grenar. Det gjordes många fina prestationer och vi hade både erfarna friidrottare och nybörjare på plats. Som vanligt avslutades tävlingsdagarna med spännande och jämna stafetter! Roligt med så många ungdomar på plats och förhoppningsvis väcks intresset att fortsätta med friidrott i vår föreningsverksamhet hos många av dem.

Energiruset - 6 november

Torsdagskvällen den 6 november genomfördes Energiruset för åttonde gången, och vilken kväll det blev! Trots en period av ostadigt väder höll det sig uppe under loppet, vilket skapade perfekta förutsättningar för en mysig och energifylld löparfest. Årets upplaga slog dessutom nytt deltagarrekord, med över 900 löpare på startlinjen. Stämningen var varm och gemytlig när deltagarna tog sig fram längs banan, uppmuntrade av både publik och funktionärer. Energiruset arrangeras i samarbete med Karlstads Energi, och i år valde Karlstads Energi att skänka en summa till Prostatacancerföreningen Värmland och Bröstcancerföreningen Värmland – en fin gest under en kväll som präglades av både rörelseglädje och omtanke. André Rangelind, som här representerade Karlstad kommun, segrade bland herrarna i tävlingsklassen på tiden 16,21. Damklassen togs hem av Irma Ros Grava SK på tiden 19,53. Stort tack till alla som deltog, hjälpte till och hejade! Vi ser redan fram emot nästa års upplaga av Energiruset.



Miniorlandslaget

Under 2025 har arbetet med Miniorlandslaget i Karlstad tagit stora kliv framåt. Genom bred samverkan, riktade insatser i bostadsområden och ett växande nätverk av engagerade aktörer har vi nått fler barn och familjer än någonsin tidigare. Nytt för i år är bland annat att vi haft en ny projektledare, Therez Blomberg. Nedan sammanfattas årets viktigaste aktiviteter, möten och framsteg.

Nätverkande och samarbeten

Arbetet inleddes med ett gemensamt möte med Atea och KBAB där utvärderingen av 2024 års insatser presenterades. I samband med detta lades också grunden för fortsatt planering. Kontaktlistor till både tidigare och nya ledare har uppdaterats och foldrar på flera olika språk lagts upp på hemsidan för att göra informationen mer tillgänglig. Första steget framåt var mötet med Linus och Anton från RF-SISU kring inkluderingsarbete. För att nå ut bredare har flyers och inbjudningar till Atea-spelen tagits fram, inklusive QR-kod till tävlingen och information om platser och tider som vi finns ute i områdena. Det har kartlagts vilka föreningar som kan hjälpa till att sprida materialet och en specifik mejladress dit vårdnadshavare och barn kan vända sig med frågor skapades. Vid varje aktivitet – från idrottslektioner till prova-på-tillfällen – har vi informerat om Atea-spelen och hur man kan börja träna friidrott.

Många tillfällen att synas på

Våren bjöd på idrottslektioner för samtliga klasser i årskurs 1–6 på Kronoparksskolan och Frödingskolan med omkring 450 barn. Under veckorna 33–39 genomfördes prova-på-tillfällen på Rud, Gruvlyckan, Våxnäs och Kronoparken i samarbete med KBAB. Idrottsskolan på Färjestad och Fredricelund lockade stora grupper, ibland upp till 50 barn samtidigt. Dessutom deltog vi i samverkansmöten på Rud, Våxnäs och Kronoparken tillsammans med aktörer som Svenska kyrkan, Röda Korset, Fritidsbanken och Tjejjouren. Vi medverkade även på Fest i Väst och Kronoparksskolans dag, där barn och föräldrar fick prova på friidrott och ta del av information om kommande aktiviteter.

Atea-spelen – höstens höjdpunkt

Atea-spelen 4 oktober var en riktig höjdpunkt för miniorlandslaget. Intresset var rekordstort med 102 anmälda barn och cirka 41 föräldrar, en riktigt stor ökning från tidigare år. För att underlätta deltagandet bokades en stor buss som hämtade familjer från olika områden i Karlstad. Dagen bjöd på flera uppskattade inslag med bland annat autografskrivande och fotografering med Melwin Lycke-Holm samt en personlig hälsning till Miniorlandslaget i Karlstad från Khaddi Sagnia. Alla deltagare fick IF Göta-tshirt, Gympapåsar, vattenflaskor och Atea bjöd på mellanmål till alla. Fritidsbanken bidrog med utlåning av skor och spikskor. Årets miniorlandslag blev en lyckad tillställning som präglades av gemenskap, rörelseglädje och inkludering.

Under hösten startade träning på Kroppkärrskolan, där 25 barn deltog vid uppstarten och 10–15 föräldrar stannade kvar och engagerade sig. Träningen fortsatte varje tisdag fram till december med uppstart igen den 13 januari.

Vägen in i föreningen via Miniorlandslaget

Cirka 10 barn har via miniorlandslaget hittat till Söndagskul och fyra barn har regelbundet deltagit i träning på fredagar i Eva Lisa Holtz arena. En förälder har blivit medlem i föreningen och deltar själv i träningsgrupp för vuxna. 2025 gav 17st nya registrerade medlemmar till föreningen.

Vi har även bjudit in föreningar att ta med sina grupper till arenan för att prova på friidrott, och planerar att starta en ny träningsgrupp på Kronoparken en gång i veckan för låg- och mellanstadiet.

Avslutning och framtid

Året avslutades med att vi deltog på Ateas julfest för att berätta om Miniorlandslaget. Dessutom hade vi en gemensam julavslutning med barnen den 16 december med pepparkakshusbygge och mys på Skutbergets motionscentral.

Framåt ska vi fortsätta utveckla samarbetet med Atea, KBAB och andra aktörer. Bland annat undersöks möjligheten att utveckla Atea-spelen ytterligare, exempelvis genom en poängjakt i samverkan med andra Miniorlandslag.

2025 har visat vilken kraft som finns när föreningsliv, skola, bostadsbolag och engagerade ledare arbetar tillsammans. Tillsammans skapar vi fler vägar in i idrotten – och fler möjligheter för barn att hitta glädjen i rörelse.

Idrottslyftssatsningar 2025

Föreningen arbetar hela tiden med att utveckla den idrottsliga verksamheten. Under 2025 har IF Göta haft möjligheten att genomföra projekt med hjälp av medel från Svensk Friidrott, RF-SISU och Karlstad Kommun. Nedan följer en beskrivning av olika projekt som genomförts under det gångna året.

Sommarkollo

IF Göta arrangerade två kolloveckor för att ge barn i åldrarna 10-13 år möjlighet att under fem timmar per dag träna friidrott. Ett bra tillfälle att upptäcka vår idrott och förening men också för att hitta ännu fler kompisar och idrottsglädje. Ledare på kollot är aktiva från föreningen som förutom bra friidrottskunskap även är unga förebilder för kolladeltagarna.

KM för mellanstadieelever

KM i friidrott genomfördes under tre dagar för årskurs 4, 5 och 6. På ett lekfullt sätt fick över 850 elever möjlighet att testa att tävla i olika grenar under lätt samma former tillsammans med sina klasskamrater.

Idrottsskola

Vi har varit med på Kommunens "Idrottsskolan" under flera veckor/perioder och på olika skolor.

Synlighet och samverkan med skola

Vi har haft besök av skolor/klasser i Eva Lisa Holtz arena/Sola Arena där vi haft med ledare/Götarepresentanter som varit med och instruerat och tipsat om övningar, teknik och allmänt informerat om friidrott/föreningen. Vi har också haft samverkan med skolor inför arrangemang.

Paraverksamheten

Paraverksamheten fortsätter att växa. Inköp av utrustning och hjälpmedel har gjorts under året. Vi har också haft möjlighet att låna hjälpmedel för blinda/döva. Det finns också samarbete med Fritidsbanken där vi får låna exempelvis rullstolar.

OCR-verksamheten

Under året har föreningen erhållit stöd för att utveckla OCR-verksamheten. Gruppen har fortsatt att växa och nått ut till nya medlemmar. Ny utrustning har köpts in.

Utbildning

IF Göta har under året hart deltagare i landslagsverksamhetens uppföljningar samt haft ledare med på utbildningar som arrangeras av Södra Svealands friidrottsdistrikt och Svensk Friidrott. Sex ledare från föreningen fanns också på plats i Stockholm vid årets Tränarforum. Som vanligt erbjuds ledare att ta del av RF-SISUs utbildningar. Dessa aktiviteter har delvis subventionerats av idrottsmedel.

Aktivit- och projektetstöd

Via aktivitetsstöd har föreningen fått hjälp att få till exempelvis kickoff er, teambuildingsaktiviteter och deltagande vid Regionsmästerskapen. För att skapa engagemang och känsla av delaktighet för våra ideella ledare har det bjudits in till ledarträffar.

Vi har också fått stöd för att verkställa projektet/verksamheten med 65+ samt startat upp ett ledarskapsprojekt med målsättning om fler kvinnliga ledare, mer jämlika ledarteam och en stärkt friidrottskompetens. Där ingår även att ta fram introduktionsmaterial för nya ledare, utveckla träningsplanerings- och grenmaterial, skapa en långsiktig rekryteringsplan samt genomföra interna utbildningar. Dessa insatser ska ge ledarna en tydligare struktur, bättre stöd och en gemensam grundsyn på föreningens verksamhet. Målet är att stärka ledarskapet och därigenom få fler ungdomar att fortsätta inom föreningen längre upp i åldrarna.

Nattidrott

Nattidrott är ett projekt som erbjuder idrottslig kvällsaktivitet för ungdomar 13-19 år. Syftet är att skapa en trygg och rolig mötesplats på fredagskvällar klockan 20:00-24:00. IF Göta var med fyra tillfällen och hade flera ledare på plats för att erbjuda spontana idrottsaktiviteter och positiva förebilder. Projektet arbetar för att stärka gemenskap, rörelseglädje och trygghet bland unga i Karlstad.

Miniorlandslaget

Tillsammans med ATEA Karlstad har föreningen fortsatt arbetet med idrottssvaga områden. En gång på våren och en gång på hösten bjöds barnen in till Eva Lisa Holtz arena för deltagande på Atea-Spelen. Här hjälpte vi till med transport till/från arenan för de som ville/behövde. Delar

av satsningen stöttas av Idrottsmedel. Vi har dessutom startat upp träningsmöjligheter varje vecka i en gymnastiksal för denna målgrupp, vilket varit uppskattat.

Testa friidrott på skollov

Under sportlovet fanns det möjlighet för barn att testa friidrott med oss. Här välkomnades både nybörjare och de som redan är medlemmar. Ledare är föreningens äldre ungdomar. Vi har också utvecklat möjligheterna och tillfällen för medlemsträning under samtliga skollov.

Ungdomsråd

Under året har vi med hjälp av RF Sisu startat upp ungdomsråd i föreningen. Samtliga barn- och ungdomsgrupper i åldrarna 9–14 har fått besök av ungdomsrådet där de presenterats sig och berättat om deras syfte. Ungdomsrådet har under hösten bland annat hjälpt till på Skutberget under Musikhjälpen samt bjudit in ungdomar till filmkväll i Eva Lisa Holtz arena.

Nya klubbrekord

INOMHUS

K 22 Åldersbundet 21 - 22 år

800 m	Lova Peman -03	2.08,38		3. D-Heat	IFAM Indoor	2/1/2025	Gent, BEL

F 16 Åldersbundet

Femkamp	My Olsson -09	3.812 P	1	16	Inomhus USM Mångkamp	2/15/2025	Stockholm
60 m Häck (76.2 cm)		8,91					
Höjd		1.64					
Kula (3 kg)		10.74					
Längd		5.55					
600m		2.21,22					

F 14 Åldersbundet

Tresteg	Astrid Tallsäter -11	11.61	1	14	Svealandsmästerskapen	3/15/2025	Södertälje
Vikt (7.26 kg)	Zara Branneby -11	13.74	1	14	Svealandsmästerskapen	3/15/2025	Södertälje
Femkamp	Zara Branneby -11	3.151 P	1	14	Växjömångkampen	3/23/2025	Växjö/Telek.Arena
60 m Häck (76.2 cm)		9,90					
Höjd		1.59					
Kula (3 kg)		9.90					
Längd		4.58					
600 m		1.44,47					

F 13 Åldersbundet

60 m Häck (68.6 cm)	Esther Ganterud Lindahl -12	9,57	2. A-Heat	13	Marsspelen	3/30/2025	Örebro/Tybblelundshallen
Tresteg Hoppzon	Esther Ganterud Lindahl -12	10.73	2	13	Svealandsmästerskapen	9/13/2025	Södertälje

F 12 Åldersbunddet

60 m Häck (68.6 cm)	Adelel de Melo Wäseby	10,38	1. A-Heat	12	Marsspelen	3/30/2025	Örebro/Tybblelundshal

Herrar

60 m	Henrik Larsson -99	6,52	2. Final		Inomhus EM3/8/2025	Apeldoorn, NED

M 22 Åldersbundet 21 - 22 år

Sjukamp	Rikard Throgen-Hedin -03	5.143 P	4		American Indoor Track&Field Championships	2025-02-28-03-01	Birmingham AL
60 m		7,10					
Längd		6.46					
Kula (7.26 kg)		13.10					
Höjd		1.77					
60 m Häck (91.4 cm)		8,95					
Stav		4.50					
1.000 m		2.45,29					

P 16 Åldersbundet

Kula (5 kg)	Anton Pranjic -09	16.54	3	17	Växjö Inomhuskast	2/1/2025	Växjö/Tipshal-len
Vikt (11.34 kg)	Anton Pranjic -09	15.31	5	17	Massa Lind Indoor Throwing	2/15/2025	Karlstad/Eva Lisa Holtz arena

P 13 Åldresbundet

Fyrkamp	Noah Longrée -12	2.441 P	5	13	Växjömångkampen	3/23/2025	Växjö/Telekonsult
60 m Häck (76.2 cm)		12,36	561 P				
Längd		3.90	546 P				
Kula (3 kg)		9.30	762 P				
Höjd		1.20	572 P				

Nya klubbrekord

P 12 Åldersbundet							
60 m Häck (76.2 cm)	Axel Tallsäter -13	10,27	qua	12	Mångkampen	4/26/2025	Örebro/Tybblelundshal
Fyrkamp	Axel Tallsäter -13	3.048	2	12	Mångkampen	3/23/2025	Örebro/Tybblelundshal
	60 m Häck (76.2 cm)	10,27	931 P				
	Längd	4.81	856 P				
	Kula (3 kg)	6.85	513 P				
	Höjd	1.35	748 P				

UTOMHUS

HERRAR							
200 m	Henrik Larsson -99	20,32	8. Sf 3	+1.0	VM	9/18/2025	Tokyo, JPN
P 16 Åldersbundet							
Kula (5 kg)	Anton Pranjic -09	17.28	1	16	USM	8/17/2025	Ljungby/Sunnerbovallen
Slägga (5 kg)	Anton Pranjic -09	48.66	3	17	Boregalan	5/24/2025	Torsby/Björnvi
POJKAR 13 Åldersbundet							
Längd med Hoppzon	George Asp -12	5.73	1	+1.1	13	Stjärnspelen	7/26/2025 Arvika/Viksvalen
POJKAR 12 Åldersbundet							
600 m	Axel Tallsäter -13	1.43,04	1	13	Nobelspelen	5/31/2025	Karlskoga
DAMER							
Halvmaraton (21.097,5 m)	Wilma Modig -00	1.12.25	2		SM Halvmaraton	5/10/2025	Stockholm
Maraton (42.195 m)	Wilma Modig -00	2.36.03	5		Stockholm Maraton	5/21/2025	Stockholm
Längd	Khaddi Sagnia -94	6.69	1	+1.2	JBL Jump Fest	6/11/2025	Košice SVK
Kula (4 kg)	Emilia Malmehed -01	15.67	2		DSA Elit	8/11/2025	Falun/Lugnets kastplan
Spjut (600 gr)	Carolin Näslund -98	56.24	1		Vårkastet	5/17/2025	Bålsta/Gröna dalens IP
F 19 Åldersbundet							
2.000 m Hinder	Natalie Persson -07	7.15,13	3	19	JSM	8/29/2025	Norrköping
F 16 Åldersbundet							
Sjukamp	My Olsson -09	5.089 P	1	16	USM Mångkamp	2025-05-17-18	Ljungby/Sunnerbovallen
	100 m Häck (76.2 cm)	14,66	+1.5	887 P			
	Höjd	1.64		783 P			
	Kula (3 kg)	12.15		671 P			
	200 m	26,28	+3.4	773 P			
	Längd	5.44	+1.5	683 P			
	Spjut (500 gr)	33.57		544 P			
	800 m	2.25,68		748 P			
F 14 Åldersbundet							
Tresteg	Astrid Tallsäter -11	11.47	1	+1.9	15	Goliatspelen	9/6/2025 Kil/Sannerudsvallen
Slägga (3 kg)	Zara Branneby -11	48.30	1	14	Världsungdomsspelen	6/29/2025	Göteborg/ Slottskogsvallen

Marknadsarbete under året

Vi kan konstatera att vi under 2025 kunde välkomna flera nya partners till samarbete med klubben, en trend som fortsatt under hösten 2025 och in i 2026. För att nå nästa nivå behöver det skapas utrymme för en person som kan bära partneransvaret på kansliet framåt. Vi har mycket att erbjuda närlingslivet så här finns en potential att jobba mer kommande år.

Vi gläds åt att våra närmaste vänner står stadigt vid vår sida och vi märker att föreningen, arrangemangen och verksamheten har ett fortsatt förtroende och väldigt gott rykte i Karlstad och Värmland. Publiken och motionsloppen återhämtar sig men långsammare än många trott. Här finns fortsatt en stor potential för föreningen jämfört med innan pandemin. Under 2025 har vi sett trendbrott på de stora motionsloppen och även några av våra lopp, ffa, Blodomloppet, Karlstad Stadslopp och Energiruset går framåt. Fortsatt är friidrotten en av de mest populära TV- sporterna och även i år hade vi mycket bra tittarsiffror våra arenaevenemnang.

/Johan