



# Verksamhetsberättelse 2023 Upsala IF Friidrott



Upsala IF Friidrott  
IFU Arena, Råbyvägen 77, 75460 Uppsala  
[www.uiffriidrott.se](http://www.uiffriidrott.se)

<b>Styrelsen 2023</b>	<b>3</b>
<b>Medlemsinformation</b>	<b>3</b>
<b>Personal 2023</b>	<b>4</b>
<b>Tävlingar</b>	<b>4</b>
<b>Arrangemang 2023</b>	<b>4</b>
<b>Kommande större arrangemang 2024</b>	<b>5</b>
<b>Friidrottsåret 2023</b>	<b>5</b>
Inomhussäsongen	5
Utomhussäsongen	8
Terrängsäsongen	18
<b>Arrangemang</b>	<b>18</b>
Klubbtävlingar	18
Blodomloppet	19
Mondo Classic	19
<b>SM-tävlingar</b>	<b>20</b>
SM Pokalen	20
SM-medaljer 2023	20
Sammanställning av SM-medaljer	20
<b>Klubbrekord</b>	<b>25</b>
<b>Arenor</b>	<b>26</b>
IFU-Arena	26
Uppsala Friidrottsarena	26
<b>Våra grupper</b>	<b>26</b>
Barn- och ungdomsgrupperna	26
Tränare och unga ledare	27
Veterangruppen	27
Våra träningsgrupper	27
Barngrupper	27
Ungdomsgrupper	27
Specialgrupper	28
Sprintgrupper	28
Kastgrupper	28
Hoppgrupper	28
Löpgrupper	28
Övriga grupper	28
Friidrottsgymnasiet	28
Sommarfriidrottsskolan	29
<b>Profilprodukter</b>	<b>29</b>
<b>Marknadsföring</b>	<b>29</b>
<b>Bidrag</b>	<b>30</b>

Samarbeten	30
Styrelsens rapport	30

## Styrelsen 2023

Anders Kindmark - ordförande  
Staffan Karlsson - vice ordförande  
Toinie Rönholm - sekreterare  
Anders Nygren - kassör  
Anna Lindfors - trygghetsperson  
Kristin Bäckström - ledamot  
Jonas Anshelm - ledamot  
Isak Andersson - ledamot  
Peter Jonsson - ledamot  
Johanna Henriksnäs - suppleant

---

## Medlemsinformation

### Medlemsavgift per år:

Enskild medlem 200 kronor

Familj 500 kronor

### Verksamhetsavgift:

Ungdomar födda 2009-2011: 1350 kronor

Barn födda 2012-2014: 1250 kronor

Barn födda 2015-2018: 1050 kronor

Födda 2008 och tidigare: 2600 kronor

Födda 2008 och tidigare: 1250 kronor/termin (för de som inte tycker tävling är så viktigt)

# Personal 2023

**Henrik Wennberg**

*Sportchef*

**Linus Boyer**

*Tävling, arrangemang, barn och ungdom*

**Hélène Jonsson**

*Ekonomi- & Administrationsansvarig*

**Ida Ekroth**

*Ansvarig sociala medier*

## Tävlingar

### Arrangemang 2023

Uppsala Winter series, 11 januari

Mondo Indoor Games, 27-29 januari

Mondo Classic, 2 februari

Veteran-SM inomhus, 10-12 mars

Veteranernas avslutningstävling, 1 april

Kasttävling, 16 april

Terrängserien vår, 17+24 april, 3 maj

Slägga och diskus inbjudningstävling, 19+22 april

Klubbmästerskap, 6 maj

Spjuttävling, 11 maj

Inbjudningstävling längd, 20 maj

Blodomloppet, 30 maj

Kraftmätningen kval, 3 juni

Uppsala Summer Series, 7+13 juni, 1+9 augusti

Resultattävling, 25 juli

Uppsala5000, 16 augusti

Uppsalaspelen, 25-27 augusti

Terrängserien höst, 6+13+20 september

Ultunamilen, 14 oktober

## Kommande större arrangemang 2024

Mondo Indoor Games, 26-28 januari

Mondo Classic, 6 februari

Stafett-SM, 25-26 maj

USM parafriidrott, 15 juni

## Friidrottsåret 2023

2023 har varit ett fint friidrottsår för Upsala IF. Inomhussäsongens stora höjdpunkt var när hela staveliten samlades i IFU-Arena och gjorde upp om segern i Mondo Classic. De tävlande var lyriska över arrangemanget och alla som var på plats ville återvända. Dessutom tog klubben mängder med SM-medaljer under året, på såväl ungdoms-, som junior- och seniornivå. Utomhussäsongen avslutades med att Armand Duplantis slog ytterligare ett världsrekord.

## Inomhussäsongen

ISM-IJSM-IUSM Mångkamp, 4-5 februari, Växjö

Andreas Gustafsson och Viktor Rydåker försvarade de svartvita färgerna på årets inomhus-SM i mångkamp. Båda killarna stod för fina prestationer, men bäst gick det för Viktor som knep bronsmedaljen i M22-klassen. Viktor var även med i seniortävlingen där han slutade femma. Andreas kom fyra i samma klass, endast 150 poäng från bronset.

ISM, 17-19 februari, Malmö



Två brons, ett silver och flera fina prestationer. Så kan Upsala IF sammanfatta mästerskapet i Malmö. Linnéa Jönsson fick äntligen kliva upp på en SM-pall, efter flera år av ihärdigt kämpande. Bronset kom i kvinnornas viktkastning. Brons blev det även för Oskar Lundqvist som slutade trea i en riktigt jämn höjdtävling. Klara Helander sprang exemplariskt på 400 meter och tog silver efter att ha slagit nytt klubbrekord med 54,80. Utöver de tre medaljörerna så sticker Victoria Wickman och Kajsa Lindqvists prestationer ut. Victoria slutade fyra i kula, tack vare fina 14,49. Det är ett nytt personligt rekord och två meter längre än vad hon stötte för ett år sedan. Kajsa krossade klubbrekordet i tresteg när hon hoppade 12,65 och förbättrade det tidigare rekordet med 30 centimeter.

### IJSM-IUSM17, 25-26 februari, Karlstad

I K22 1500 meter tog Upsala IF en dubbel tack vare träningskompisarna Alva Malmsten Nilsson och My Rundgren. My tog hem guld och Alva tog silver, tre



tiondelar bakom. Ytterligare en dubbel kom i F19 vikt, då Saga Berg och Malin Garbell kom etta och tvåa. Victoria Wickman har tagit stora kliv i utvecklingen och det visade hon även under JSM. Victoria slutade trea i kulfinalen med 13,18. Brons blev det även för Emma Holmgren Löf, men i vikt.

Efter en rafflande final i den äldsta killklassen tog Simon Plesse hem guld på 60 meter. Simon vann på tusendelar och var dessutom bara två hundradelar före bronsmedaljören. Oliver Ericsson-Sotterman har dominerat höjdhoppet i hans åldersklass under flera år, men efter en lång skadeperiod gick han in i detta mästerskap med lägre förväntningar än vanligt. Trots det blev det ett brons i M22 höjd, enbart två centimeter från guld.

I P19 tresteg tog Josef Malsher karriärens första SM-medalj när han kom trea på det nya personliga rekordet 14,31. Dubbla medaljer blev det för Gustav Rydåker, som tog silver i såväl kula som vikt i P19-klassen. På P17 1500 meter tog Felix Johnsson silver efter en imponerande final där han sprang in på 4:12,61.

Maya Bergström Weekes visade att hon har hittat tillbaka till formen efter skadeproblem. I F19 60 meter slutade Maya trea på det nya personliga rekordet 7,60 och på samma distans med häckar blev det ytterligare ett brons. På 1500 meter tog Ida Knutsson brons med 4:30,67. Bronsen fortsatte komma i F19, då Emma Häggblom kom trea i höjd, på samma höjd (1,77) som vinnaren. Patricia Kamga tog ett överlägset guld i F17 vikt, då hon vann med över två meter på det nya personliga rekordet 21,26.

### IUSM15-16, 4-5 mars, Västerås

Jonas Gällstedt hade en magisk tävlingsdag på USM i Västerås. I P16 60 meter tog han guld efter en tusendelsstrid. I samma klass tog Andreas Linder silver på 400 meter tack vare 51,05. Det blev även guld på 1500 meter då Noa Steiner var först över mållinjen. För Lowe Wängelin blev det dubbla kastmedaljer då hann vann guld i P16 kula och brons i vikt.

Oscar Juhlén dominerade kastgrenarna i den yngsta killklassen. Det blev dubbla guld och i vikttävlingen fick han dessutom sällskap av Emil Kennbäck Milbrink på andraplatsen.



### IVSM, 10-12 mars, Uppsala

När veteran-SM avgjordes på hemmaplan passade flera aktiva på att tävla. I M35 tog Julian Gabert guld på 60 meter på ett överlägset vis. På den något längre distansen, 200 meter, sprang Jimmy Olsson över mållinjen som tvåa. Guld blev det även i M35 höjd, då Eric Wennman hoppade 1,67. Eric passade även på att ta silver i kula. Ville Kaarlas nya personliga rekord i längdhopp, 5,33 räckte till ett brons i M45. Rutinerade Henrik Marcusson tog silver i M50 höjd med 1,64. I M70 tresteg dammade Hilding Engberg av trestegsskorna och tog silver med 8,12.

Sara Wiss var storfavorit i K35-klassen och höll för trycket. Sara, som varit nära mästerskapsmedaljer i seniorklassen, tog hem guld på 200 meter med över två och en halv sekund. I klassen över tog Linda Canto dubbla medaljer. Det blev brons på både 200 meter och i höjd. Dubbla medaljer blev det även för Sara Engkvist, som vann stavhoppet och kom trea i K50 höjd. Det tog dock inte slut på dubbelmedaljer där. Vera Koponen tog hem både kula och stav, och i kula gjorde hon det på det nya svenska rekordet 12,19. Pia Liljedahl ville inte vara sämre. Det blev guld i K60 höjd, silver i längd och brons på 200 meter. Helene Jonsson gjorde mästerskapsdebut, men trots det lyckades hon ta hem ett brons i K60 vikt.

### **Veteran-VM, 26 mars-1 april, Torun (Polen)**

Upsala IF tog fyra guld under veteran-VM i Polen. Lion Martinez dominerade M45-klassen och tog guld på såväl 60 meter som 200 meter. Som om inte dubbla guld vore nog så slog han även världsrekord på 200 meter (22,23). Sara Wiss, som tagit stora kliv senaste säsongen, visade att hon är en riktig mästerskapslöpare när hon var först över mållinjen två gånger om. Sara tog guld på 60 meter och 200 meter. I M35 gjorde Julian Gabert mästerskapsdebut och imponerade på 60 meter.

## **Utomhussäsongen**

### **SM-JSM22-VSM 10 kilometer, 23 april, Ystad**

Carolina Wikström visade direkt vem som var bäst under SM-milen i Ystad. Carolina ledde från start till mål och tog till slut en solklar seger. Dessutom tog My Rundgren guld i K22-klassen.



### **Lag-USM, 27 maj, Karlskrona**

Efter en tuff och jämn tävling slutade Upsala IF åtta på lag-USM i Karlskrona. De andra lagen bjöd på tuff konkurrens, men klubben kämpade på väl hela dagen. Bäst gick det för Noa Steiner som vann 3000 meter med 20 sekunder.

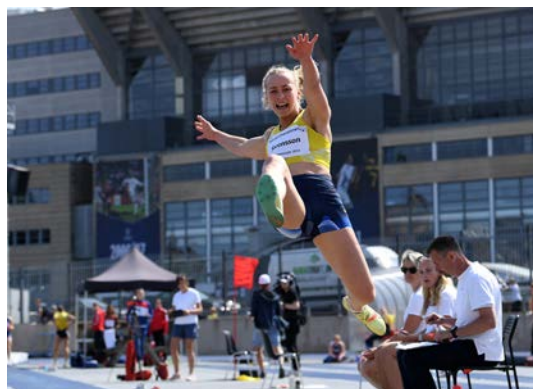
### **Nordiska mästerskapen, 27-28 maj, Köpenhamn (Danmark)**



2023 avgjordes Nordiska Mästerskapen för seniorer för första gången och Upsala IF hade fem aktiva på plats i Köpenhamn. Simon Plesse gjorde debut i seniorlandslaget och gjorde ett fint 100 meterslopp som tog honom hela vägen till finalen. Väl i finalen blev det en sjätteplats (10,50w).

En annan som gjorde debut i seniorlandslaget var Victoria Wickman, som efter 14,27 i kula slutade på en sjätteplats.

En som är minst sagt rutinerad i landslagssammanhang är Erik Martinsson, som fått representera Sverige otaliga gånger. Denna gång räckte 1:49,08 till en bronsmedalj på 800 meter. Medalj tog även Karolina Svensson, som slutade på en tredjeplats i längdtävlingen med 6,29w. Kajsa Lindqvist kom på en sjätteplats i det kvinnliga tresteget (12,79w).



### **SM Maraton, 3 juni, Stockholm**

Carolina Wikström var överlägsen i Stockholm maraton, som även funkade som SM. Carolina tog guld med 2:36,57, nästan två minuter före landslagsmeriterade Hanna Lindholm som kom tvåa.

### **Lag-EM, 23-25 juni, Chorzów (Polen)**

Under lag-EM i Polen tävlade två UIF:are i det svenska laget som till slut höll sig kvar i den högsta serien.

Desmond Rogo genomförde en tuff trippel med 100m, 200m och 4x100m och Caisa-Marie Lindfors kastade till sig en femteplats i diskusen.

### **SM Halvmaraton, 7 juli, Anderstorp**

Carolina Wikström höll för trycket och dominerade på SM i halvmaraton. Hon vann ett överlägset guld och befäster positionen som Sveriges bästa maratonlöpare. Dessutom sprang Alva Malmsten in på en fin åttondeplats i samma lopp.

### **Lag-SM, 8 juli, Sollentuna**

Det var nära, men tillslut räckte det inte hela vägen. Damlaget låg på bronsplats fram till stafetten, och var tillslut bara tre poäng från medaljerna. För herrarnas del blev det en femteplats, endast två poäng från bronset. Trots att det detta år inte räckte hela vägen så finns flera fina prestationer att lyfta fram.

Simon Plesse var tillbaka efter en skadeperiod och visade form direkt. Simon vann 100 meter på fina 10,58, och det i -1,1 i vind. Armand Duplantis levererade världsresultat i staven när han vann på det nya tävlingsrekordet 5,71.

Dessutom fick vi se två glädjande comebacker på herrsidan. Jakob Gardenkrans klev in i diskusringen igen och blev fyra, medan Axel Lönegren slutade femma i spjutet. Herrlaget tog hem stafetten på det nya klubbrekordet 40,74.



Elsa Sundqvist visar gång på gång att hon verkligen är en löpare att räkna med i framtiden.

På 5000 meter slutade hon tvåa på det nya personliga rekordet 16:20,07, knappt tre tiondelar från vinsten.

### **U23-EM, 12-16 juli, Espoo (Finland)**

Fyra Upsala IF-tjejer var på plats i Finland och alla stod för fina prestationer under mästerskapet. Emma Holmgren Löf var nära att kasta över 60 meter i slägga igen, men det blev till slut 58,41 i mästerskapsdebuten. En annan som gjorde mästerskapsdebut var Tyra Landin som under U23-EM sprang 400 meter häck. Tyra sprang i mål på 61,24, vilket tyvärr inte räckte till final denna gång. Victoria Wickman stötte kula under mästerskapet, men lyckades tyvärr inte ta sig vidare till final denna gång. Final blev det dock för Molly Broback i diskus. Molly slutade till slut på en fin tolfteplats i finalen.

### **Nordiska mästerskapen U20, 22-23 juli, Oslo (Norge)**

Lowa Branth hade en riktig rekordsommar och under Nordiska Mästerskapen kom ytterligare ett. Lowa slutade trea på 3000 meter hinder när hon sprang i mål på 10:20,86, vilket dessutom är ett nytt klubbrekord.

En annan som aldrig slutar slå personligt rekord är Elsa Sundqvist. Under lördagen sprang Elsa 1500 meter på 4:24,62, vilket räckte till en andraplats och ett nytt klubbrekord. Under söndagen slog Elsa till igen, men den gången på 3000 meter. Det blev personligt rekord, seger och klubbrekord igen tack vare 9:28,51. Medalj blev det även för Saga Berg, som tack vare 58,48 kom tvåa i släggtävlingen.

### **EYOF, 24-29 juli, Maribor (Slovenien)**

Patricia Kamga gick in i slägfinalen på EYOF som regerande mästare, men trots en riktig kämparinsats räckte det inte till ytterligare en medalj. I år slutade Patricia på en tiondeplats. Noa Steiners mästerskapsdebut blev inte som han drömt om, då han olyckligt föll på en vattengrav och missade därmed hinderfinalen.

### **Friidrotts-SM, 28-30 juli, Söderhamn**

Ett medaljrikt mästerskap, men det finns en speciell prestation som är värd att hyllas lite extra mycket. Simon Plesse hade en så pass bra dag i Söderhamn att det var svårt att ta in. Simon kom till SM med ett personligt rekord på 10,51. I försöken sprang han in på en andraplats och det nya personliga rekordet 10,48 - bra så. Det skulle dock inte stanna där. I semifinalen var han tvåa igen, men denna gång på den osannolika tiden 10,27. Men så slutade det inte ens där. I finalen pressade Simon den svenska rekordhållaren Henrik Larsson och sprang in på 10,30. Tiden räckte till en silvermedalj, vilket var Simons första på seniornivå. Dessutom var 10,27 en kross av det tidigare klubbrekordet som Erik Hagberg hade sedan tidigare. Som om inte Simon Plesses magiska dag vore nog så krönte Desmond Rogo dagen med att ta klubbens andra medalj på 100 meter. Desmond sprang på 10,44, vilket var ett nytt personligt rekord. Tiden räckte till ett delat brons och Desmond fick därmed dela pallen tillsammans med Simon.

För första gången någonsin ingick mångkampen i Friidrotts-SM och Andreas Gustafsson var inte sen att anmäla intresse på en av medaljerna. Andreas var en av medaljaspiranterna inför och höll verkligen för trycket. Efter en väl genomförd

mångkamp, med flera fina resultat slutade Andreas tvåa och tog därmed hem silvermedaljen.

Caisa-Marie Lindfors gjorde en fenomenal diskustävling under söndagen, och trots att det regnade en hel del så lyckades hon kasta över 60 meter ytterligare en gång. 60,90 räckte både till guld, personligt rekord och klubbrekord.



Carolina Wikström gjorde en spännande snabbhetsatsning under utomhussäsongen och en del i den har varit att springa kortare distanser. 1500 meter slutade med ett personligt rekord och klubbrekord och 16:04,33 räckte till en fin silvermedalj på 5000 meter.

Ebba Svantesson tog brons på 400 meter häck för tredje året i rad. Ebba visar gång på gång att hon är otroligt stabil på tider strax över 59 sekunder, vilket verkligen tyder på att fullträffen är nära. Men SM handlar om medaljer och placeringar och Ebba har visat sig vara en mästare på att få ihop allt när det verkligen gäller. I samma lopp krossade Tyra Landin det personliga rekordet när hon sprang in på 59,99 och blev fyra i finalen. Det var första gången Tyra var under dröm-60.

### **Veteran-SM, 4-6 augusti, Göteborg**

Det regnade medaljer över Upsala IF under veteran-SM i Göteborg. Klubben tog hem 16 medaljer under mästerskapet och Vera Koponen bjöd dessutom på ett svenskt rekord i K55 när hon kastade iväg spjutet 28,87 meter.

### **JEM19, 7-10 augusti, Jerusalem (Israel)**

Saga Berg var sånär på att gå till final i slägga på JEM. Saga kastade i den första kastgruppen och hennes 57,73 var bara 27 centimeter från en finalplats.

Elsa Sundqvist sprang ett helt fantastiskt lopp på 5000 meter, och det var väldigt



nära att det fick det perfekta slutet. Med 200 meter krokade dock Elsa ihop med en annan löpare, och en medaljchans byttes därmed ut mot en sur fjärdeplats. Lova Branth presterade fint under mästerskapet och gick till final på 3000 meter hinder.

### **JSM22-USM16-17, 11-13 augusti, Helsingborg**

Guld inomhus och nu blev det guld även ute för Simon Plesse. Simon vann M22 100 meter med en hundradels marginal. En annan som är van vid SM-pallar är Felix Johnsson. Vid detta mästerskap blev det ett silver på 2000 meter hinder. Silver tog



även Andreas Linder, men på 400 meter i P16.

Noa Steiner tog dubbla medaljer i P16. På 1500 meter blev det silver och på 2000 meter hinder tog han guld. I samma klass tog Lowe Wängelin guld i slägga tack vare det nya personliga rekordet 62,02.

För Tyra Landin blev det dubbla medaljer i K22. Tyra tog brons på 400 meter och silver på samma distans med häckar. Dubbla medaljer blev det även för Victoria Wickman, som tog silver i både K22 kula och diskus. I diskus fick hon dessutom

sällskap av Molly Broback som tog guld. Det tog dock inte slut på kastmedaljer i K22 där. Emma Holmgren avslutade medaljregnet med ett silver i slägga.

I F17 300 meter häck fick Clara Knutsson kliva högst upp på pallen. I samma åldersklass tog även Patricia Kamga guld, fast i hennes fall handlade det om slägga.

### **JSM19-USM15, 18-20 augusti, Täby**

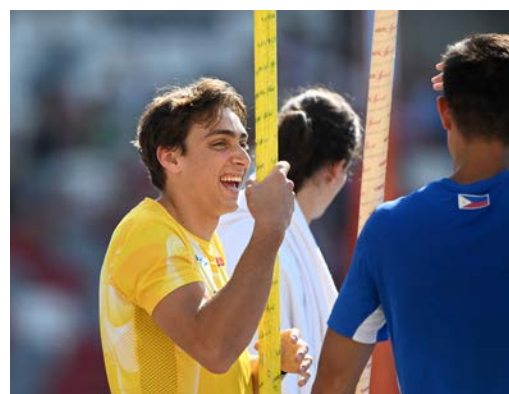
Gustav Rydåker fortsätter visa att han är en av åldersklassens absolut största kasttalanger. Under årets JSM blev det silver i kula, silver i slägga och guld i diskus på det nya personliga rekordet 51,36. I den yngsta åldersklassen dominerade Oscar Juhlén än mer. Oscar tog hem kula, diskus och slägga i överlägsen stil. I slägga fick han dessutom sällskap av Emil Kennbäck Milbrink på pallen, som i sin tur slutade tvåa.



Lowa Branth har tagit stora kliv under året och visade det även under JSM. Lowa slutade tvåa på 2000 meter hinder efter att ha slagit personligt rekord med 6:54,96. I samma åldersklass tog Maya Bergström-Weekes hem guldet på 100 meter häck efter ett imponerande lopp. Guld blev det även för Saga Berg som kastade släggan längst i F19.

### **VM, 19-27 augusti, Budapest (Ungern)**

Det var en stavfinal av sällan skådat slag, men trots det kunde ingen hota Armand Duplantis. "Mondo" höll för all press och levererade på topp när han verkligen behövde. 6,10 utan darr på ribban och säkrat VM-guld. Då begärde Mondo upp ribban på världsrekord, men denna kväll var det för högt.



Efter en strålande säsong blev Caisa-Marie Lindfors uttagen till VM, vilket i sig är en jättebedrift av en tjej som haft väldigt mycket skadeproblem senaste åren. Det blev dock ingen fullträff i diskuskvalet, men Caisa-Marie samlade på sig många viktiga erfarenheter inför framtiden.

### **JSM-USM Mångkamp, 26-27 augusti, Ljungby**

Det var en liten men stark trupp som försvarade Upsala IF:s färger under mångkamps-SM i Ljungby. Viktor Rydåker var ensam från klubben på plats, men lyckades knipa ett brons. Viktor stod för en stabil insats hela helgen och slog till slut personligt rekord i totalen med 6407 poäng. Det blev dessutom personligt rekord på 100 meter, kula och diskus.

### **Finnkampen, 2-3 september, Stockholm**

Det blev en fin Finnkampdebut för Simon Plesse, som tack vare 10,49 sprang in på en fjärdeplats på 100 meter. Dessutom var Simon med i det stafettlaget som kom tvåa på 4x100 meter under söndagen. Precis som väntat dominerade Armand Duplantis stavhoppet. Mondo säkrade seger med 5,60 och därefter försökte han på 6,01, utan att lyckas idag. En viktig seger för herrlaget, som tillslut vann på fler grensegrar än Finland. Andreas Gustafsson tog vara på chansen han fick i trekampen. Andreas samlade ihop 2225 poäng, och avslutade med att ta hem en grenseger på 110 meter häck.



Carolina Wikström var en av tre svenskar som sprang 10 kilometer landsväg. Carolina sprang in på en säker andraplats och tog många viktiga poäng åt Sverige. Ebba Svantesson fortsätter samla på sig Finnkamper på CV:t. På 400 meter häck slutade Ebba på en sjätteplats med 60,64. Caisa-Marie Lindfors fortsatte den strålande säsongen med att komma tvåa i Finnkampen. Caisa-Marie kastade iväg diskusen 57,50 i en serie som även innehöll 56,70.

I den svenska stafetten på Finnkampen för veteraner bestod halva laget av aktiva från Upsala IF. Julian Gabert sprang den första sträckan och Lion Martinez den tredje. Tillsammans med Anders Logg och Patrik Björk tog de hem en överlägsen seger.

### **Ungdomsfinnkampen, 2-3 september, Stockholm**

Efter fallet på EYOF fick Noa Steiner en till chans i landslagskläderna. Under Ungdomsfinnkampen sprang Noa in som tvåa på 2000 meter hinder. Patricia Kamga slutade på en tredjeplats i släggtävlingen.

### **Kraftmätningen, 2-3 september, Lidingö**

Samtidigt som Finnkampen avgjordes så tävlade våra yngre aktiva i Kraftmätningen på Lidingö. Killaget stod för en enastående prestation och slutade på en andraplats i lagtävlingen. Individuellt tog Edvin Våhlin hem en grenseger i 80 meter häck (11,25 PB), Oscar Juhlén kom tvåa i kula (14,85) och trea i spjut (43,64). Vårt tjejlag krigade hela helgen och slutade på en fjortondeplats i hård konkurrens.

### **Stafett-SM, 9-10 september, Södertälje**

I Södertälje avgjordes årets sista svenska mästerskap på bana. Både dam- och herrlaget tog silver på 4x100 meter. Herrarna (Simon Plesse, Desmond Rogo, Lion Martinez och Isak Andersson) gjorde det dessutom på ett nytt klubbrekord (40,47). Utöver dubbla seniormedaljer blev det dessutom ett brons i P15 4x80 meter (Zanyar Alpergin, Sven Noreland, Julius Norelind, Elias Karén).

Det blev medaljrikt även under dag två på Stafett-SM. På K 4x400 meter tog Tyra Landin, Clara Knutsson, Ebba Svantesson och Klara Helander silver efter en jämn kamp. I P17 4x100 meter stod Ivar Sundberg, Andreas Linder, Ishak Mekrami och Jonas Gällstedt för en strålande insats och kom trea. I den yngsta veteranklassen tog Svante Franzon, Mikael Axelsson och Olov Viirman guld och dagens sista medalj kom i P19, där Joel Ekman, Josef Malsher, Leo Ericson och David Axelsson tog brons på 4x100 meter.





### **Veteran-EM, 21 september-1 oktober, Pescara (Italien)**

Årets sista mästerskap på bana avgjordes i italienska Pescara där det tävlades i veteran-VM. Upsala IF hade fyra aktiva på plats och tog med sig tre medaljer hem.

Lion Martinez dominerade sprintdistanserna i M45-klassen och tog guld på såväl 100 som 200 meter. Lion vann 100 meter med en halv sekund och 200 meter med över en sekund. I M50-klassen tog Henrik Marcusson silver i höjd med 1,70. Henrik hoppade lika högt som segraren, men förlorade guldets på fler rivningar.

Dessutom var Linda Cato och Linda Hjertzell på plats i Italien. Linda x2 fick tyvärr inte till det under mästerskapet, men tar med sig erfarenhet inför kommande säsonger.

### **VM väg, 1 oktober, Riga (Lettland)**

Carolina Wikström visade fin form under VM i halvmaraton. Carolina sprang in på 1:10:56 efter en stark avslutning, vilket räckte till en 24:e plats. Tiden är dessutom ett nytt klubbrekord för Upsala IF.

## Terrängsäsongen

### Terräng-SM, 21-22 oktober, Halmstad

Elsa Sundqvist stod för ett fantastiskt lopp på terräng-SM när hon slutade på en sjätteplats i seniorloppet över 4 kilometer. Prestationen var så pass bra att hon togs ut till Nordiska mästerskapen i terräng. Helgens enda medalj kom i K22-klassen där My Rundgren tog hem ett silver på 10 kilometer.

### Nordiska mästerskapen terräng, 5 november, Reykjavik (Island)

Elsa Sundqvist stod för en strålande insats under Nordiska mästerskapen i terräng. Elsa sprang i mål som tvåa i det individuella loppet, och därmed var hon starkt bidragande till det guld som det svenska laget tog i lagtävlingen.

### Terräng-EM, 10 december, Bryssel (Belgien)

Tack vare Elsa Sundqvist prestationer i terrängmästerskapen under hösten blev hon uttagen till terräng-EM i Bryssel och väl där stod hon för ytterligare en superinsats. På den leriga banan sprang Elsa in på en femteplats och det blev dessutom en bronsmedalj i lagtävlingen.



---

## Arrangemang

### Klubbtävlingar

Precis som vanligt har Upsala IF arrangerat flera klubbävlingar under 2023. Några med ambitionen att få fler aktiva att tävla och testa på att göra det i en trygg miljö, och andra tävlingar med målet att eliten ska få till så bra resultat som möjligt.

Oavsett mål med tävlingen så är Uppsala IF fortsatt en arrangörsklubb med bra rykte, efter många lyckade tävlingar.

## **Blodomloppet**

7807 löpare sprang eller promenerade fem och tio kilometer i Uppsala. Vid målgång tilldelades alla deltagare tröja och medalj. Flera topplöpare var på plats och gjorde upp om segern, men till stor del bestod startfältet, precis som vanligt, av motionärer som tog sig igenom loppet med olika ambitionsnivå. Några med målet att slå personligt rekord och andra att ha en trevlig stund tillsammans med kollegorna - precis som det ska vara.

## **Mondo Classic**

Tävlingen blev en stor succé för klubben. De aktiva bjöd på världsresultat, publiken skapade en magisk stämning och arrangemanget var av absolut världsklass. Alla de aktiva som tävlade på galan öste beröm över klubben och lovordande arrangemanget ordentligt.

Dessutom var alla tydliga med att de gärna återvänder till Uppsala nästa år.



# SM-tävlingar

## SM Pokalen

Efter ett strålande mästerskapsår slutade klubben på en fjärdeplats i SM-pokalen. Det är den bästa placeringen någonsin för Upsala IF. Den tidigare rekordnoteringen kom 2019 när klubben slutade femma. Noterbart är att Upsala IF är den bästa klubben av alla i K22 och F19.



## SM-medaljer 2023

Under friidrottsåret har Upsala IF tagit hela 106 SM-medaljer.

**GULD** - 40 stycken

**SILVER** - 34 stycken

**BRONS** - 32 stycken

## Sammanställning av SM-medaljer

**ISM Mångkamp Växjö** - 1 medalj

**BRONS** - Viktor Rydåker, M22 Sjukamp

### **ISM Malmö -4 medaljer**

**BRONS** - Desmond Rogo, 200 meter

**BRONS** - Erik Martinsson, 800 meter

**BRONS** - Oskar Lundqvist, Höjd

**BRONS** - Linnéa Jönsson, Vikt

### **IJSM/IUSM17 Karlstad - 17 medaljer**

**GULD** - My Rundgren, K22 1500 meter

**GULD** - Simon Plesse, M22 60 meter

**GULD** - Saga Berg, F19 Vikt

**GULD** - Patricia Kamga, F17 Vikt

**SILVER** - Gustav Rydåker, P19 Vikt

**SILVER** - Felix Johnsson, P17 1500 meter

**SILVER** - Alva Malmsten Nilsson, K22 1500 meter

**SILVER** - Malin Garbell, F19 Vikt

**BRONS** - Oliver Ericsson-Sotterman, M22 Höjd

**BRONS** - Josef Malsher, P19 Tresteg

**BRONS** - Gustav Rydåker, P19 Kula

**BRONS** - Victoria Wickman, K22 Kula

**BRONS** - Emma Holmgren Löf, K22 Vikt

**BRONS** - Maya Bergström-Weekes, F19 60 meter

**BRONS** - Ida Knutsson, F19 1500 meter

**BRONS** - Maya Bergström-Weekes, F19 60 meter häck

**BRONS** - Emma Häggblom, F19 Höjd

### **IUSM15-16 Västerås - 9 medaljer**

**GULD** - Jonas Gällstedt, P16 60 meter

**GULD** - Noa Steiner, P16 1500 meter

**GULD** - Oscar Juhlén, P15 Kula

**GULD** - Oscar Juhlén, P15 Vikt

**SILVER** - Andreas Linder, P16 400 meter

**SILVER** - Lowe Wängelin, P16 Kula

**SILVER** - Emil Kennbäck Milbrink, P15 Vikt

**BRONS** - Lowe Wängelin, P16 Kula

**BRONS** - Lowe Wängelin, P16 Vikt

### **IVSM Uppsala - 16 medaljer**

**GULD** - Julian Gabert, M35 60 meter

**GULD** - Eric Wennman, M35 Höjd

**GULD** - Sara Wiss, K35 60 meter

**GULD** - Sara Engkvist, K50 Stav

**GULD** - Vera Koponen, K55 Stav

**GULD** - Vera Koponen, K55 Kula

**GULD** - Pia Liljedahl, K60 Höjd

**SILVER** - Jimmy Olsson, M35 200 meter

**SILVER** - Eric Wennman, M35 Kula

**SILVER** - Henrik Marcusson, M50 Höjd

**SILVER** - Hilding Engberg, M70 Tresteg

**BRONS** - Linda Cato, K40 200 meter

**BRONS** - Linda Cato, K40 Höjd

**BRONS** - Sara Engkvist, K50 Höjd

**BRONS** - Pia Liljedahl, K60 200 meter

**BRONS** - Helene Jonsson, K60 Vikt

### **SM 10km Ystad - 2 medaljer**

**GULD** - Carolina Wikström, 10 kilometer väg

**GULD** - My Rundgren, K22 10 kilometer väg

### **SM Maraton Stockholm - 1 medalj**

**GULD** - Carolina Wikström, Maraton

### **SM Halvmaraton Anderstorp - 1 medalj**

**GULD** - Carolina Wikström, Halvmaraton

### **Friidrotts-SM Söderhamn - 7 medaljer**

**GULD** - Caisa-Marie Lindfors, Diskus

SILVER - Simon Plesse, 100 meter

SILVER - Andreas Gustafsson, Tiokamp

SILVER - Klara Helander, 400 meter

SILVER - Carolina Wikström, 5000 meter

BRONS - Desmond Rogo, 100 meter

BRONS - Ebba Svantesson, 400 meter häck

### **Veteran-SM Göteborg - 16 medaljer**

GULD - Linda Cato, K40 400 meter

GULD - Sara Engkvist, K50 Stav

GULD - Vera Koponen, K55 Stav

GULD - Vera Koponen, K55 Kula

GULD - Vera Koponen, K55 Spjut

GULD - Pia Liljedahl, K60 Höjd

GULD - Pia Liljedahl, K60 Längd

GULD - Kerstin Sjöqvist, K65 Längd

SILVER - Jimmy Olsson, M35 Spjut

SILVER - Henrik Marcusson, M50 Höjd

SILVER - Pia Liljedahl, K60 Längd

SILVER - Vera Koponen, K55 Diskus

BRONS - Ville Kaarla, M45 Längd

BRONS - Olov Åslund, M60 400 meter

BRONS - Kerstin Sjöqvist, K65 200 meter

BRONS - Kerstin Sjöqvist, K65 400 meter

### **JSM22/USM16-17 Helsingborg - 14 medaljer**

GULD - Simon Plesse, M22 100 meter

GULD - Noa Steiner, P16 2000 meter hinder

GULD - Lowe Wängelin, P16 Slägga

GULD - Molly Broback, K22 Diskus

GULD - Clara Knutsson, F17 300 meter häck

GULD - Patricia Kamga, F17 Slägga

SILVER - Felix Jonsson, P17 2000 meter hinder

SILVER - Andreas Linder, P16 400 meter  
SILVER - Noa Steiner, P16 1500 meter  
SILVER - Tyra Landin, K22 400 meter häck  
SILVER - Victoria Wickman, K22 Kula  
SILVER - Victoria Wickman, K22 Diskus  
SILVER - Emma Holmgren Löf, K22 Slägga  
BRONS - Tyra Landin, K22 400 meter

### **JSM19/USM15 Täby - 10 medaljer**

GULD - Gustav Rydåker, P19 Diskus  
GULD - Oscar Juhlén, P15 Kula  
GULD - Oscar Juhlén, P15 Diskus  
GULD - Oscar Juhlén, P15 Slägga  
GULD - Maya Bergström-Weekes, F19 100 meter häck  
GULD - Saga Berg, F19 Slägga  
SILVER - Gustav Rydåker, P19 Kula  
SILVER - Gustav Rydåker, P19 Slägga  
SILVER - Emil Kennbäck Milbrink, P15 Slägga  
SILVER - Lowa Branth, F19 2000 meter hinder

### **Stafett-SM Södertälje - 7 medaljer**

SILVER - M (Simon Plesse, Lion Martinez, Isak Andersson, Desmond Rogo), 4x100 meter  
SILVER - K (Maya Bergström-Weekes, Klara Helander, Ebba Svantesson, Karolina Svensson), 4x100 meter  
SILVER - K (Tyra Landin, Clara Knutsson, Ebba Svantesson, Klara Helander), 4x400 meter  
BRONS - P19 (Joel Ekman, Josef Malsher, Leo Ericson, David Axelsson), 4x100 meter  
BRONS - P17 (Ivar Sundberg, Andreas Linder, Ishak Mekrami, Jonas Gällstedt), 4x100 meter  
BRONS - P15 (Zanyar Alpergin, Sven Noreland, Julius Noreland, Elias Karlén), 4x80 meter



**BRONS** - M35 (Svante Franzon, Olov Viirman, Mikael Axelsson), 3x800 meter

**Terräng-SM Halmstad - 1 medalj**

**SILVER** - My Rundgren, K22 10 kilometer terräng

---

## Klubbrekord

Det har slagits en hel del klubbrekord under 2023. Bland annat har Carolina Wikström visat upp strålande form och slagit klubbrekord på fyra olika distanser (1500 meter, 5000 meter, 10 000 meter och halvmaraton).

Caisa-Marie Lindfors har haft en fantastisk sommar efter flera skadefyllda år och lyckades slå

klubbrekord i diskus med 60,90. En längd som gör att Caisa-Marie går upp som tvåa genom alla tider i Sverige. En annan tjej som haft ett otroligt 2023 är Elsa Sundqvist, som gått från nybörjare till Sverigeeliten på bara en sommar. Elsa har slagit klubbrekord på såväl 1500 meter som 3000 meter i F19.



På SM i Söderhamn stod Simon Plesse för en enorm prestation när han sprang 100 meter på smått otroliga 10,27. Tiden var både nytt klubbrekord och en av de snabbaste genom tiderna i Sverige.

---

# Arenor

## IFU-Arena

IFU-Arena har stått som värd för flera tävlingar under inomhussäsongen. Mondo Indoor Games är numera en av Sveriges största inomhustävlingar, och även i år var den välbesökt. Fyra dagar efter var det dags för Mondo Classic. En tävling med många av världens bästa stavhoppare. En av dem var självklart huvudpersonen själv och han gjorde ingen besviken när han slutade på 6,10. Stämningen i arenan var fantastisk och hopparna öste beröm över arrangemanget.

## Uppsala Friidrottsarena

På Uppsala Friidrottsarena har flera mindre klubbävlingar arrangerats under sommaren. Tävlingarna har riktat sig till såväl eliten som barn som gör sin första tävling. Dessutom arrangerades Uppsalaspelen i slutet av augusti.

---

# Våra grupper

## Barn- och ungdomsgrupperna

Uppsala IF har 15 grupper för barn födda mellan 2013 och 2018. På träningarna får barnen testa alla friidrottsgrenar, och det kombineras även av både lekar och styrka.

För ungdomar födda 2012-2006 finns det tio grupper, vilket ger föreningen en bra grund att stå på inför framtiden. Utöver den vanliga träningen erbjuds även specialträning för våra ungdomar. De aktiva har möjlighet att få grenspecifik träning i häck, höjdhopp, kast, längd, tresteg, löpning, sprint och stavhopp.

## **Tränare och unga ledare**

En ovärderlig kugge i en förening som Upsala IF är föräldrarna till våra aktiva, som ställer upp som tränare i våra barngrupper. Tillsammans med de unga ledarna driver de barn- och ungdomsgrupperna framåt. De unga ledarna hjälper till vid sidan av deras egna satsning och spelar en viktig roll som inspiratörer, förebilder och genom att sprida kunskap om friidrott och träning. De unga ledarna och föräldratränarna bildar tillsammans ett komplett tränarpar.

## **Veterangruppen**

Veterangruppen fortsätter att växa och en av orsakerna är att veteran-VM avgörs i Göteborg i sommar. Det är tydligt att många vill ta chansen att tävla i ett mästerskap på hemmaplan. För klubben innebär detta en chans att fortsätta plocka hem medaljer på internationella mästerskap. Att ha som mål att tävla är dock inte något krav för att få vara med i veterangruppen, vilket är viktigt för klubben. Gruppens mål är att röra på sig, må bra och ha kul tillsammans, något som ofta i sin tur leder till fina resultat.

## **Våra träningsgrupper**

Under 2023 hade Upsala IF cirka 1200 medlemmar. Det finns en bra bredd i föreningen och vi har träningsgrupper för alla som vill träna. Den yngsta gruppen är för barn födda 2018 och klubbens äldsta aktiva tränar tillsammans i "masters". Klubben har dessutom många duktiga juniorer, ungdomar och seniorer som är i Sverigeeliten.

### **Barngrupper**

18-vit, 18-svart, 17-vit, 17-svart, 16-vit, 16-svart, 16-blå, 15-vit, 15-svart, 15-blå, 14-vit, 14-svart, 14-blå, 13-svart, 13-ljusblå

### **Ungdomsgrupper**

12-vit, 12-svart, 12-blå, 11-vit, 11-blå, 2010, 2009, 2008, 2006/2007

## **Specialgrupper**

Unga häcklöpare, unga höjdhoppare, unga kastare, unga längd- och trestegshoppare, unga löpare, unga sprinters, unga stavhoppare

## **Sprintgrupper**

Ethan Chalon (häck), Raymond/Lennart (sprint/längd), Daniel Lundvall (långsprint/häck), Erik Johansson (långsprint/häck), Lion Martinez (sprint), Micke Ekman (sprint)

## **Kastgrupper**

Henrik Wennberg (kast yngre), Lars G (kast), Juhan Nöps (spjut), Henrik Wennberg (kast äldre)

## **Hoppgrupper**

Henrik Thomas (höjdhopp), Raymond/Lennart (häck/längd), Hilding Engberg (hopp), Kristina Söderlund (hopp), Linus Boyer (höjd/mångkamp), Johanna H/Daniyil O/Malin F (stavhopp)

## **Löpgrupper**

Christian Ahlsén (löpning), Micke A/Maria E (löpning), Svante F/Micke A (löpning)

## **Övriga grupper**

Miniorlandslaget, allmän friidrottsträning, rehab & talang (linus Boyer), masters (veteran 35+)

## **Friidrottsgymnasiet**

Celsiuskolan i Uppsala är landets största idrottsgymnasium, och Upsala IF är ansvariga för friidrottsdelen. På friidrottsgymnasiet har vi elever från alla grengrupper, med den gemensamma goda inställningen till friidrotten. Alla våra elever håller en hög nationell nivå, och några av våra elever tävlar även på

internationella mästerskap. Eleverna på friidrottsgymnasiet är uppdelade i träningsgrupper baserat på vilken gren som är deras huvudfokus.

## **Sommarfriidrottsskolan**

Upsala IF höll i sommarfriidrottsskolan under totalt fem veckor under juni och augusti 2023. Sommarskolan var precis som förra året stationerad på vår utomhusarena i anslutning till IFU-arena, vecka 26 har det dessutom arrangerats en lägervecka på Valsätra IP. Lägre varade i en vecka, måndag till fredag. Ansvarig för sommarfriidrottsskolan var Levina Ahlgren. Hon skapade tillsammans med flera unga ledare från klubben fem fantastiskt uppskattade lägerveckor där barnen fick testa på friidrottsgrenar, leka lekar och lära känna nya kompisar. Som avslutning på lägerveckorna fick barnen diplom och varsin t-shirt. Barnen har ätit lunch i IFU-arens restaurang.

---

## **Profilprodukter**

Upsala IF samarbete med TONI Reklam och Craft of Scandinavia fortsätter. Tävlings- och träningskläder går att beställa via TONI Reklams hemsida och sedan hämtas upp på deras kontor. Om det finns ett behov av att prova kläderna innan beställning så har klubben arrangerat fyra utprovningar under året.

## **Marknadsföring**

Upsala IF Friidrott arbetar fortsatt mycket med marknadsföringen för att nå ut till så många personer som möjligt.

Stora delar av marknadsföringen har skett via sociala medier, såsom Facebook och Instagram. Där har aktuella händelser publicerats och där har även Upsala IF kunnat ha en mer direkt dialog med de involverade i klubben. Ansvarig för klubbens sociala medier är Ida Ekroth.

# Bidrag

RF Riksidrottsförbundet

RF-SISU Uppland

Uppsala Kommun

UIF Event AB

Destination Uppsala

# Samarbeten

Toni Reklam

Toyota Uppsala

Uppsalahem

ICA Kvantum Gränby

Atea

Andersson & Tillman

Länsförsäkringar Uppsala

Matador

Gimo Bussresor

Jula

Destination Uppsala

# Styrelsens rapport

Styrelsen har arbetat enligt vår målbild och beslutad verksamhetsplan 2023 inom områdena ”sport och arrangemang”, ”utveckling av föreningen” och ”definition, dokumentation och implementering av policys, riktlinjer mm”.

Vi har under året genomfört cirka tio ordinarie styrelsemöten samt flera extra styrelse- och arbetsmöten.

2023 blev åter ett bra år för Upsala IF Friidrott. Stavhoppsgalan Mondo Classic i februari blev en megasuccé med 2300 åskådare på plats. Den direktsändes på SVT och hade 1 070 000 tittare. Red Bull TV streamade galan live över hela världen och

där hade den totalt 273 000 visningsminuter. Blodomloppet genomfördes med ökat antal deltagare. Vi arrangerade dessutom IVSM, Mondo Indoor Games, Uppsalaspelen samt många mindre tävlingar.

Arbetet med strukturen i den självständiga föreningen UIF Friidrott har fortsatt under året. Sportkontoret, med Henrik, Linus och Héléne, har fungerat mycket bra.

Några områden som styrelsen har arbetat med under 2023:

- Vi har påbörjat arbetet med översyn av våra övergripande styrande dokument. Ett förslag till vision och verksamhetsidé har tagits fram under hösten och remissats med föreningens medlemmar inför årsmötet.
- Deltagit vid föreningens arrangemang samt representerat föreningen vid flera SM-tävlingar.
- Påbörjat genomförande av projektet ”Trygg friidrott i UIF” i samarbete med RF SISU.
- Genomfört åtgärder enligt slutrapporten i 15+ projektet. Vi har en arbetsgrupp som prioriterar och initierar genomförande av rapportens aktiviteter.
- Genomfört kontinuerliga avstämningar mellan ordförande och sportchef.
- Genom Staffan Karlsson och Henrik Wennberg deltagit i IFU Arena AB styrelse.
- Genom Kristin Bäckström och Anders Kindmark representerat friidrotten i Upsala IF Idrottsallians styrelse.
- Deltagit på SFIF förbundsårsmöte och ett antal möten med Mittsvenska Friidrottsförbundet.

Sammanfattningsvis ytterligare ett bra år med många goda insatser, många ideella timmar hos styrelse och många av föreningens medlemmar, ett bra samarbete med och ett stort engagemang hos sportkontoret gör att vi är nöjda med verksamheten under året och dessutom väl förberedda inför 2024.