



## Upsala IF Friidrott - Verksamhetsberättelse 2010



Upsala Idrottsförening UIF - Friidrottsektionen

Flogstavägen 9, 752 73 Uppsala (UIF-villan)

Tel. 018-51 35 50, [www.friidrott.upsalaif.com](http://www.friidrott.upsalaif.com), e-post: [kansli@upsalaif.com](mailto:kansli@upsalaif.com)

## **Styrelsen för Upsala IF friidrott 2010**

Ordförande	Annie Larsson
Sekreterare	Gert-Ove Stångberg
Kassör	Eva-Lena Andersson
vice ordf.	Staffan Karlsson
Senior/Junior/Elit-ansvarig	Niclas Kruse
Senior/Junior/Elit-ansvarig	Jaan Luup
Barn/ungdomsansvarig	Helena Berggrund
Vice kassör	Carin Thornander
Arrangemangsansvarig	Per Måwe
Data/information	Johan Lindeberg
Arena/lokaler/friidrottshall	Staffan Karlsson
Aktivas representant	Anna Stångberg
Aktivas representant	Madeleine Sundström
Suppleant	Vakant
Suppleant	Vakant
Ordförande 2010 huvudstyrelsen	Annie Larsson
Föreningsrekord/statistik	Kristin Bäckström
Kläder	Kristin Bäckström
Medlemsregister	Kansliet
Hemsida	Christian Sonehag/ Kristin Bäckström
Anmälningssystem	Carina Bergström
Utbildning	Ingela Lindqvist
Arrangemangsgrupp	Carina Bergström
Eltid	Mats Andersson
Starter	Micke Andersson

**Styrelsemöten 2010:** 26/1, 23/2, 23/3, 27/4, 22/6, 24/8, 20/9, 25/10, 6/12

**Årsmöte 2010:** 23/2

**Antal medlemmar 2010:** ca 550

**Medlemsformer 2010:** Enskild medlem **150 kr**  
Ständig medlem (mer än 20 år) **100 kr**  
Högsta avgift för hushåll (familj) **400 kr**

### **Verksamhetsavgift:**

Utöver medlemsavgiften har vi en verksamhetsavgift för de som tränar och tävlar.

**Denna gäller från att inomhusträningen startar och ett år framåt,  
dvs. oktober 2009 - september 2010.**

Styrelsen har beslutat att avgiften för 2009-2010 är 1200 kr för de som är födda 1999 eller tidigare och 800 kr för de som är födda 2000 eller senare. Ledare och ett barn per ledare behöver inte betala verksamhetsavgiften

## Stipendier

### **Äldre UIF:ares stipendium 2010.**

Styrelsen beslöt att nominera Cecilia Axelsson och Johan Lindberg som stipendiater till äldre UIF:ares stipendium 2010. Cilla nomineras för sina insatser som tränare och Johan Lindberg för sina insatser som aktiv och ett mångårigt ideellt arbete.

### **Louise Thornander tilldelades stipendium ur Upplandsfonden.**

Stipendiet utdelades i samband med Upplands Idrottsförbunds distriktsstämma lördagen 17 april.

**Äldre UIF:are delar varje år ut stipendier ur Skepparns fond. I år var det bland annat fyra friidrottare som fick stipendier:** De glada stipendiaterna var Anton Nordback, Johanna Höglund, Fredrik Lindeberg och Alexandra Hjorth.

Stipendierna delades ut i samband med äldre UIF:ares årsmöte den 24 april

### **Årets friidrottare Upsala IF friidrott 2010:**

Johan Lindberg, långdistanslöpare. Med sin otroliga vilja, kämparanda och många långa lopp i benen

## UIF Arrangemang och tävlingar 2010

Terräng DM 17 april

Slottstafetten 18 april

Perskampen 10 maj, 3 juni, 23-24 maj och 28 oktober

Nordeakampen (kval) 23 maj

Blodomloppet 1 juni

Sommarskolan friidrott, 15 juni-- 14 augusti.

Uppsalaspelen 10-11 juli

DM (dag 2) 20 augusti

Nordeakampen Final 28-29 augusti.

Castorama 18 september

Granebergsvarvet 23 oktober

### **Giganternas Kamp, under sommaren 2010.**

**Genom ett samarbete med Siruis Fotboll kommer Uppsalas elitklubbar tävla mot varandra i olika friidrottsgrenar under halvlekspausen i Siruis Fotbollsmatcher.**

## DM tävlingar 2010 – resultat

### **Terräng-DM**

2010-04-18

**Under lördagen genomfördes årets Terräng-DM runt Slottet i Uppsala. I det kalla och blåsiga vädret lyckades UIF ta guld i sex av klasserna.**

Tävlingen genomfördes på en två km lång bana som slingrade sig runt Slottet.

#### **Guldmedalj till:**

Johan Lindberg seniorer 4000 m

Jesper Bokefors P17 4000 m

Jakob Mårtensson P12 2000 m

Maria Ekblad K40 4000 m

Erica Wesström F19 4000 m

Hanna Johansson F13 2000 m

Denna tävling var dessutom genrep inför terräng SM 2011 som kommer att genomföras på samma bana. Det blev ett mycket lyckat arrangemang där 30-talet funktionärer gjorde en strålande insats.

#### **Inomhus DM / UDM i Västerås**

2010-02-01

**Vid tävlingarnas slut hade totalt 60 medaljer delats ut till de aktiva i UIF Friidrott. Det visar på att vi är en förening på frammars. Under lördagen tog de aktiva i UIF hem många medaljer. Dessutom sätter Erik Hagberg ett nytt UIF-rekord och flera klättrade på 10-bäсталistorna för inomhusstatistik.**

**Utöver medaljerna sattes totalt fyra UIF-rekord, plus ett stort antal personliga rekord. Både Erik (200 m) och Jonatan (höjd) slog sig dessutom in högt upp på seniorernas 10-bäсталista.**

#### **UIF-rekord P15**

**Erik Hagberg -95 60 m på 7.29 och 200 m 23.61**

**Jonatan Kruse -95 Höjd 183**

#### **UIF-rekord P13**

**Oscar Lundqvist -97 163**

#### **MEDALJER:**

##### **GULD – 21 st**

**M 400M** Christian Sonehag 52.42.  
**M 3000M** Johan Lindberg 8.59.41.  
**P17 1500M** Jesper Bokefors 4.31.39.  
**P17 HÖJD** Simon Söderlund 176.  
**P15 60M** Erik Hagberg 7.29.  
**P15 200M:** Erik Hagberg 23.61.  
**P15 1000M** Isak Andersson 3.00.42.  
**P15 HÖJD** Jonathan Kruse 183.  
**P15 KULA 4,0KG** Erik Hagberg 1296.  
**P13 60M** Josef Bergström Raouf 8.53.  
**P13 200M** Josef Bergström Raouf 27.71.  
**P13 60 MH** Oskar Lundqvist 10.91.  
**P13 HÖJD** Oskar Lundqvist 163.  
**P13 KULA 3,0KG** Josef Bergström Raouf 1008.  
**P12 60MH** Filip Björklund 11.56.  
**P12 TRESTEG** Gustav Helander 914.  
**F17 HÖJD** Alexandra Hjorth 167.  
**F15 STAV** Elin Kjellström 236.  
**F13 800M** Emma Gustafsson 2.37.25.  
**F12 200M** Nora Jansson 30.72.  
**F12 TRESTEG** Maria Lindeberg 913.

##### **SILVER – 20 st**

**M 1500M** Johan Lindberg 4.06.54.  
**M LÄNGD** Richard Andersson 592.  
**P17 400M** Jesper Bokefors 55.65.  
**P17 HÖJD** Martin Ullström 166.  
**P15 60MH** Victor Björklund 9.76.  
**P15 STAV** Victor Björklund 221.  
**P12 200M** Filip Björklund 31.04.  
**P12 HÖJD** Filip Björklund 134.  
**P12 LÄNGD** Filip Björklund 417.  
**P12 TRESTEG** Filip Björklund 858.  
**K 200M** Anna Stångberg 27.23  
**F17 STAV** Sofi Nyman 222.  
**F17 LÄNGD** Alexandra Hjorth 514.  
**F15 HÖJD** Sara Holm 151.  
**F15 LÄNGD** Klara Zetterberg 523.  
**F13 800M** Linnea Ekblad 2.41.70.  
**F13 STAV** Amanda Engman 162.  
**F12 800M** Nora Jansson 2.58.87.  
**F12 60MH** Sofia Lindh 12.99.  
**F12 HÖJD** Maria Lindeberg 132.

<b>BRONS – 19 st</b> <b>M 60M</b> Richard Andersson 7.56. <b>P17 400M</b> Max Gålnander 56.19. <b>P17 LÄNG</b> Simon Söderlund 547. <b>P15 60M</b> Timothy Edwards 7.73. <b>P15 200M</b> Isak Andersson 25.79. <b>P15 1000M</b> Anton Wijk 3.28.01. <b>P15 STAV</b> Jacob André Havneraas 186. <b>P15 LÄNGD</b> Erik Hagberg 535. <b>P12 60M</b> Filip Björklund 9.54.	<b>P12 800M</b> Gustav Helander 2.48.84. <b>P12 LÄNGD</b> Gustav Helander 389. <b>F17 STAV</b> Alexandra Hjorth 212. <b>F17 KULA 3,0KG</b> Sofi Nyman 858. <b>F15 KULA 3,0KG</b> Sara Holm 984. <b>F13 60M</b> Sofia Alnehem 8.85. <b>F13 TRESTEG</b> Elsa Herlitz 927. <b>F12 60M</b> Maria Lindeberg 9.32. <b>F12 200M</b> Sofia Lindh 32.74. <b>F12 HÖJD</b> Nora Jansson 129. <b>F12 KULA 2,0KG</b> Nora Jansson 874.
---	---

## UDM tävling utomhus 2010

### UDM dag 1 i Norrtälje

20 guld, 12 silver och 15 brons. Det blev utdelningen vid ungdoms-DM i Norrtälje under lördagen. Dessutom UIF-rekord till Josef Bergström-Rauf i slägga P13 med 29,44.

### UDM dag 2 i Märsta

19 guld, 23 silver och 18 brons. Härlig utdelning på dag 2 av UDM söndag.

### Halvmarathon Bålsta

#### Johan DM-etta i Bålsta 2010-10-20

Johan Lindberg tog hem DM-tecknet när han kom i mål som tvåa i Bålsta halvmaraton på lördagen. Tiden blev 1.12.13. Jonathan Alveaus kom DM-trea och total-nia med tiden 1:15:46.

## SM tävlingar 2010, ute och inne

### IJSM och IUSM17 i Malmö, inomhus

2010-02-22

Bronsmedalj till Mikaela Lindqvist tillsammans med nya fina pers.

Med nytt pers på över en halvmeter tog Mikaela Lindqvist hem bronsmedaljen i F19 Tresteg. Hoppet var 12.08 långt! Med ännu ett nytt pers, 5.45, blev Mikaela också 6:a i F19 längd.

Pers blev det också för Emilia Eklund i kula med 11.42.

Bra hoppat av Alexandra Hjorth som med 1.67 bara var 2 cm ifrån pallplats i F17 höjd.

I F19 1500m sprang Erica Wesström på 4.56.86 vilket tog henne till final där Erica sedan sprang på 5.00.28.

I försöket på 400m sprang Christian Sonehag på 52.70.

### ISM i Sätra

2010-03-04

Henrik Löfås 9:a på 3000m.

Med 8.30.43 blev Henrik 9:a på herrarnas 3000m. Även Johan Lindberg sprang 3000 och kom i mål på 8.44.53.

### IUSM i Norrköping

2010-03-04

Anton Nordback tog hem Silvermedaljen i P16 60m.

UIF-resultat från IUSM:

Anton Nordback **2:a** i P16 60m med 7,29

Jonathan kruse 5:a i P15 höjd med 1,81

Axel Lönegren 6:a i P16 kula med 12,50

Simon Söderlund 7:a i P16 höjd med 1,80 och 7:a i stav med 3,30

Timothy Edwards 7,75 i P15 60m, Erik Hagberg 7,67 i P15 60m och 10.51 i kula

## SM/USM/JSM Utomhus

### Terräng SM - Borås

2010-04-25

#### Så här gick det på Terräng-SM och Nordeakampens terrängstafett

En bra dag igår här i Borås, Johan Lindberg 23:a i män över 4000m och Jesper Bokefors 10:a i P16 följdes upp med medaljer idag söndag! Först ut på plan var NORDEA-stafettlaget. Denna stafett är ett nytt inslag dessa dagar. Sex tjejer i åldrarna 14-15 springer var sin sträcka på antingen 1000m eller 500m (jodå det fanns en pojkklass också tyvärr med bara tre startande lag, Rånäs 4H sprang bra och knep silvret-Grattis!). Våra tjejer mötte tufft motstånd i form av sju andra lag. Ganska snart drog Sävedalen och GKIK ifrån men våra tjejer sprang fantastiskt bra och gick ifrån övriga lag. Ett tag såg det ut som om vi kunde ta ifatt de två främsta lagen. De var dock lite för starka men vi sprang i mål som ohotade bronsmedaljörer! STORT GRATTIS! I laget sprang i nämnd ordning: Agnes Jansson, Ronja Burmeister, Emma Bouw, Ida Ekroth, Alice Richardsson och Klara Helander.

Nästa tjejer att springa var Alva Sandström, Ylva Stenström och Erika Wesström i F19 klassen. Även dessa tjejer sprang bra. Erica placerade sig 6:a, Ylva 12:a och Alva på 17:e plats. Tillsammans tog de också silver i lagtävlingen. Slagna av Sävedalen med blott 9 sekunder. Tävlingarna fick en solig avslutning och Jonathan Alvaeus avrundade SM med ett jättefint lopp i P19 över 6000m. Har sprang starkt och placerade sig på 14:e plats genom det. Vi sitter nu i bilen på vägen hem. Stafett-tjejerna känner sig nöjda men lite mörra (jag med). Det känns som om våren nu är på väg, sol och +14 grader ute. En ny friidrottssäsong ligger framför oss. Känns som om UIF fått en bra start på den! / Av Olle Bokefors



#### USM15-16 i Kil Fredag

Erik Hagberg tog Guld på 100 m P15 vid ungdoms-SM i Kil under fredagen. Tid 11.34 (11.31 i semi).

Jesper Bokefors kom på 6:e plats på 3000 m P16 med 9.31.33.

Anton Nordback gick till final på 100 m P16. Där kom han 7:a med tiden 11.75.

Timoty Edwards missade semifinalen på 100 m P15 med minsta möjliga marginal (samma hundradel som placeringen före).

Axel Lönegren vann Guld i spjut P16 med nytt UIF-rekord (P17) på 62,66. Jonathan Kruse tog Silver i höjd P15 med 189, UIF-rekord P15.

#### USM15-16 i Kil Lördag:

Petter Berner-Wik gick till final på 400 m P16 på fina 53.80. I finalen slutade han på 4:e plats.

Jesper Bokefors är vidare till final på 800 m med ett lopp på 2,03,41.

Erik Hagberg är i final på 300 m med tiden 37.29. Han slog sitt eget nysatta UIF-rekord P15 med 1/100. Tangerat Upplandsrekord.

Jesper Bokefors vann guld på 800 m P16. Alexander Larsson kom 4:a i slägga P16 med nya UIF-rekordet (P17) 51,52

#### USM söndag

Jespers tid var 1.59.71

Axel Lönegren slog UIF-rekord i kula P17 med 13,52 då han kom på 7:e plats i P16

### **USM17/JSM19-22 i Karlstad**

Alexandra Hjorth kom på en 6:e plats i höjd F17.

Ylva Stenström kom på en 5:e plats på 2000 m hinder F19.

Johan Edvinsson är vidare till final på 400 m häck M22, detta i sitt första häcklopp på nästan två år.

Erica Wesström är vidare till final på 800 m F19, detta efter att hon genomfört ett lopp över 1500 m där hon kom 8:a. Erica Wesström kom på 4:e plats 800 m F19

### **JSM söndag**

Ericas tid var 2.18.38, Lousie Thornander 6:a i tresteg F19, Emilia Eklund 6:a i kula F19

Johan Edvinsson 6:a i finalen på 400 m häck M22



### **Guld och Silver på Stafett-SM , maj**

**Erica Wesström, Alva Sandström och Ylva Stenström tog guld i F19 3\*800 m. Timothy Edwards, Jonathan Kruse, Simon Beard och Erik Hagberg tog silver i P15 4\*100 m.**

Det blev en strålande avslutning på Stafett-SM i Norrtälje med två medaljer inom en timme.

Först ut var F19-laget med de numera mycket erfarna juniorerna Erica Wesström, Alva Sandström och Ylva Stenström som tog hem guldmedaljen med tiden 7.09.22. En liten revansch från i fjol då de kom in på en 2:a plats i F17.

Därefter sprang P15-laget hem silvermedaljen i 4\*100 m på nya UIF-rekordtiden 45.84. I laget sprang Timothy Edwards, Jonathan Kruse, Simon Beard och Erik Hagberg. Nedan ses växling mellan Simon och Erik.

#### **Utdrag från [www.unt.se](http://www.unt.se) 2010-05-31:**

Fem lag fanns på startlinjen då herrarna gjorde upp i 4x1500 meter, däribland Upsala IF. Malmö AI:s Rizak Dirshe avgjorde på sista sträckan då han utmanövrerade Turebergs Johan Lasalle om vinsten. UIF-löparna hade aldrig någon kontakt med de övriga lagen utan hamnade ohjälpligt sist men genom diskvalificeringen av Hässelby SK hamnade UIF fyra i resultatlistan. Bättre gick det då för Uppsalaklubben på 3x800 meter i F19 och på 4x100 meter i P15. Trion Erica Wesström, Alva Sandström och Ylva Stenström hade inga problem att vinna F19-gruppen, laget var i ledningen från start till mål. Sluttiden blev 7.09,22 medan tvåorna från Ludvika FFI slutade på 7.30,87. Lagets jämnhet var också styrkan och alla klarade sina sträckor på dryga 2.20.

- Vi satsade på vinst och min tid är i nivå med mitt personbästa, berättade en glad Erica Wesström. På 4x100 meter, i P15, var Upsala IF med i loppet på samtliga sträckor och insatsen räckte till en klar andraplacing. Huddinge AIS segrade på 45.21 medan UIF:s sluttid klockades till 45.84. UIF startade med Timothy Edwards, övriga löpare var Jonathan Kruse, Simon Beard och Erik Hagberg.



## **Slottstafetten 18 april**

### **Totalt 9 medaljer till UIF.**

Årets slottsstafett genomfördes i soligt med något kylslaget väder. 69 lag kom till start i klasser från P/F11 till seniorer och motionsklass. Störst startfält hade F13 samt motionsklassen.

Årets enda segrande UIF-lag blev P13 Lag Grön. Grattis!

## **ALJ-open**

2010-10-09

Johan Lindberg och Henrik Löfås var med och avslutade banskäsongen då de slutade på 2:a respektive 4:e plats på ALJ-Open på Kristineberg IP i veckan.

## **UIF x 2 på GE Galan Friidrott**

2010-02-11

**På onsdagskvällen var två lag från UIF på GE galan och sprang Ungdomsstafetten, 4x200m i mixade lag för 97/98or.**

UIF lag vit bestod av Emma, Cornelius, Hanna, William samt reserv Klara.

I UIF lag svart sprang Sofia, Oskar, Nora, Josef med reserv Herman.

Tiderna blev 2.08.81 (vit) och 2.02.57 (svart) och det räckte till 33:e & 12:e plats av totalt 60 lag! Starkt jobbat alla ungdomar!

## **Nordeamästerskapet**

2010-03-23 22:17

**UIFarna gjorde mycket bra ifrån sig när Upplandslaget var till Karlstad i helgen för att delta i Nordeamästerskapet. Sammanlagt 227 poäng kom från UIF!**

Uppland kom totalt på en andraplats efter Stockholm.

## **Roslagsbroloppet**

2010-04-14

**Johan Lindberg vann Roslagsbroloppet, Jonathan Alveaus trea.**

Johan Lindberg vann Roslagsbroloppet som genomfördes på söndagen. Tiden blev 25.43. Därmed tog han också hem vandringspriset, då det var tredje segern (tidigare 2005 och 2006). Även tredjeplatsen gick till UIF då Jonathan Alveaus sprang in på 26.37.

## **Stadsloppet**

**Johan vann Stadsloppet i Östhammar. Jonatan 5:a. Björn och Albert 2:a i var sin ungdomsklass.**

Utdrag från UNT.se 2010-05-10.

Uppsala IF:s Johan Lindberg avgjorde Stadsloppet i Östhammar inne på Frösåkersvallen där han spurtbesegrade Rånäslöparen Fredrik Swahn. Duon hade sällskap runt den 6,3 km långa banan med Swahn som anförare.

Vi har sprungit rätt fort utom kanske på den fjärde och femte kilometern där det fanns några backar säger Fredrik Swahn.

Jag tordes inte gå för tidigt utan väntade till det var 200 meter kvar berättade Lindberg som även vann fjolårstävlingen. Han klockades för 19.24 medan tvåan Swahn nådde mållinjen efter 19.27. Trea i loppet blev Anders Dahl från Högbo AIK.

Övriga placeringar för UIF:

Jonatan Alvaeus kom 5:a i på korta banan, herr seniorer på 20.42.

Björn Seifert -96 kom 2:a i P15 2,275 km på 8.50.

Albert Nygren -01 kom 2:a i P9 1,592 km på 6.17.



## **Seriematchen i Sätra**

2010-05-17 09:49

Det blev en lyckad seriematch för Upsala IF under söndagen med många fina resultat. UIF:s herrlag placerade sig tvåa bland 11 lag.

## **Turebergsstafetten**

I lördags den 8 maj ställde UIF upp med två lag i Turebergsstafetten. I F13 sprang Emma Gustafsson, Maja Sjöblom, Linda Bokefors, Hanna Johansson och Linnea Ekblad. I tuff konkurrens (20 lag) sprang de in på en fin femteplats. P17 klassen sprang Jesper Bokefors, Max Gålnander, Simon Söderlund, Petter Berner-Wik och Anton Nordback. Killarna gjorde även de ett mycket bra lopp och sprang in på silverplats endast slagna av suveräna Rånäs 4H. Tävlingarna avgjordes i ett mycket kallt, blåsigt och tidvis regnigt Sollentuna.

## **UIF:s Team 93-95 träningsläger ledde till vänortsutbyte**

Sista veckan i april var omkring 20 friidrottare i Team 93-95 på träningsläger på Rhodos. Utöver aktiva och ledare fanns också närmare 30 ur supportergruppen "stödstrumporna", dvs. föräldrar och syskon, på plats. Teknikpass varvades med säsongsplanering och sol och bad. Men UIF:arna blev också kontaktade av den lokala friidrottsklubben Kamiros, som ville starta ett samarbete med UIF. Och det var förstås även UIF:arna på plats.

## **Perskampen**

**Den 10 maj genomfördes den första delen av Perskampen, en ny intern klubbtävling för barn och ungdomar (upp till födda -96), där var och en bara tävlar mot sig själv.**

Starten blev inte helt oväntat något kaotisk när över 80 deltagare skulle anmäla sig på plats, de flesta i alla tre grenarna sprint, längd och kula. Utan fastställt tidsprogram genomfördes därefter alla grenarna med hjälp av många duktiga och flexibla funktionärer, samarbetsvilliga tränare, föräldrar och deltagare. Trots lite ruggigt väder var stämningen på Studenternas god, och alla deltagare fick med sig ett litet protokoll med egna "pers" att spara till nästa deltävling. Resultaten för deltagarna från respektive grupp har skickats till huvudtränaren för varje grupp, så att den som inte hann med att läsa i de anslagna resultatlistorna ska kunna få hjälp med det i efterhand. Stort tack till alla som bidrog till denna trevliga kväll!

Karin Herlitz, Susanne Engström och Jarle Pettersen (Team Myggan och Höjdarna)

## **Blodomloppet 1 juni**

12:e Blodomloppet i Uppsala med nytt deltagarrekord igen!

Tävlingen anordnades av Blodcentralen och Upsala IF Friidrott.

Ungefär 8000 deltagare sprang eller gick runt den vackra banan längs med Fyrisån.

## **UIF:are på SAYO fredag, lördag och söndag**

2010-06-12

Fina resultat på Sollentunavallen i det både kalla och blåsiga vädret. Upplandsrekord av Erik Hagberg P15 100 m.

Johan Lindberg kom på 2:a plats på MS 3000 m med nya personbästatiden 8.33.01.

Erik Hagberg -95 vann 100 m P15 på strålande 11.16 dock i för hård medvind (+3,5). Erik vann även sitt försöksheat med 11.29 då i godkänd vind. Med det resultatet slog han det gamla P15-rekordet med 33 hundra delar. Resultatet är även Upplandsrekord P15 100 m.

## **Friidrottsskolan Nordea**

Friidrott Sommarskolan 2010, denna sommaren var veckorna runt omkring på olika skolor i Uppsala.

## **En gemensam bussresa, sommaren 2010**

Gemensam resa till Gurksspelstävlingen i Västerås anordnades av UIF friidrott, det skulle ha blivit en till Valbo Games men blev inställd pga av för få anmälda till bussresan.

## **Pentangeln**

2010-06-22

13 UIF-are var med och bidrog till att Uppland vann Pentangeln i Västerås i helgen. Uppland vann före Västmanland och Gästrikland.

## **Uppsalaspelen 2010 och Upplands DM**

2010-07-13

Årets Uppsalaspel genomfördes i strålande sol och med ca 30 grader i skuggan. Värmen verkar dock ha varit positivt för deltagarna då inte mindre än 25 Uppsalaspelsrekord sattes under de två dagarna. Alla funktionärer hade det desto jobbigare.

Tävlingarna räknas dessutom som DM för seniorer.

Uppsala IFs duktiga aktiva avgick med segern i 27 av klasserna.

Årets spel gästades dessutom av tre landslagsidrottare, Mattias Claesson Hässelby 800 m 1.47.82 (rekord), Ulrika Johansson Rånäs 1500 m 4.22.98 (rekord) och Nadia Casadei IFK Lidingö 100 m häck 14.22 (rekord) samt spjut 34,62. **Uppsala IF Friidrott tackar alla deltagare och funktionärer för att ni gjorde detta till en härlig tävling i det varma julivädret.**

## **Mattias Sunneborn på besök**

2010-09-09

Onsdag kväll besökte Mattias Sunneborn Studenternas. Syftet var att peppa och inspirera ungdomarna i Upplandslaget inför helgens Nordeamästerskap i Huddinge. UIF har rekordmånga med i årets lag, 15 st! Isak Andersson, Victor Björklund, Emil Nordback, Anton Wiik, Björn Seifert, Klara Zetterberg, Agnes Jansson, Josef Bergström, Oskar Lundqvist, Emma Gustafsson, Maja Sjöblom, Elsa Herliz, Amanda Björkholm, Elin Åkerman, Amanda Engman. Kvällen började med en föreläsning och avslutades med ett roligt träningspass. Lycka till i helgen!

## **Framgångar på Skol-SM**

2010-09-12

**UIFs ungdomar hade stora framgångar på Skol-SM i helgen då de representerade sina skolor. De kom hem med totalt 11 medaljer. Erik Hagberg 3 guld, Louise Thornander 1 guld, Erica Wesström 2 silver och 1 brons, Jesper Bokefors 1 silver och 2 brons, Petter Berner-Wijk och Alex Larsson 1 brons var.**

## **Uppland 2:a i Huddinge**

2010-09-13

**UIFarna gjorde mycket bra ifrån sig när Upplandslaget var till Huddinge i helgen för att delta i Nordeamästerskapet för Svealand. Totalt samlade UIF-arna in 399 poäng till laget.**

Stort tack till alla för en rolig helg och för att ni kämpade och ställde upp så bra!

Lena och Catarina

## **UIF:are i Kung Björn Loppet**

2010-09-19

**Henrik Löfås vann Kung Björn loppet knappt före Johan Lindberg. Jonathan Alveaus slutade fyra. Tre UIF-are bland de fyra första. Grattis!**

Artikel publicerad i UNT 19:e september 2010:

FRIIDROTT. Elitorienteraren Henrik Löfås var snabbast på distansen 10 km när Uppsala LK arrangerade Kung Björn-loppet på lördagen, i Hågadalen.

När det gäller friidrott representerar Henrik Uppsala IF och tillsammans med klubbkamraten Johan Lindberg var det dessa båda svartröjade löpare som styrde farthållningen.

- Vi har sprungit i ett bra tempo men jag har nog dragit mest, säger Henrik Löfås direkt efter målgången vid OK Linnés klubbstuga.

Avgörandet kom då endast 300 meter återstod då Lindberg inte riktigt kunde matcha Löfås tempohöjning in mot målet. Vinnartiden blev 32,32 medan silvermannen Lindberg klockades för 32,36. Treå i milloppet blev Magnus Bergman från Enhörna IF medan Jonathan Alvaeus, Uppsala IF kom in till målet på fjärdeplatsen.

## **Granebergsväret och Malma Backe-väret**

2010-10-23 17:06

48:e Granebergsväret och Malma Backe-väret. Med ett hundratal deltagare!

## **Sandbroloppet**

2010-11-01 17:56

Johan Lindberg vann loppet för fjärde gången, nu på tiden 41.39. Tvåa kom Jonathan Alveaus (42.12).

Damklassen vanns av Inga Kazlauskaitė, Rånäs 4H, medan Kristin Ramstedt kom 3:a med 55.10. Alva Sandström 4:a.

Emma 1:a F13, Anton 1:a P15 och Albert 1:a P9.

## **Express Bild-spelen i Västerås**

2010-11-27 18:11

UIF-rekord av Nora Jansson i kula F13 med 10,71. Filip Björklund 3:a i höjd P13.

4 st UIF:are var och tävlade i Västerås i lördags.

Nora Jansson satte UIF-rekord i kula F13 då hon vann med 10,71. 3:a i höjd med 137.

För Filip Björklund P13 blev det brons i höjd på 1,39.

Sofia Alnehem kom på en fin 4:e-plats i längd F14 med 4,23.

Levina Ahlgren kom 5:a i F13 60 m.

Detta lover gott för UIFs ungdomar i vinter.

## **Årsavslutningen hade vi på Grand Café med underhållning den 5:e december!**

Där bjöds det på fika och underhållning samt att priser delades ut till friidrottare och äldre UIF:are.

## **Månadens friidrottare 2010**

**Januari:** Erik Hagberg och Jonathan Kruse för topplaceringar i Sverigestatistiken i klassen P15, i 60 m och i höjd.

**Februari:** Mikaela Lindqvist för sitt brons i UJSM, F19 tresteg.

**Mars:** Alexandra Hjorth och Anton Nordback.

Alexandra Hjorth för sin topplacering i Sverigestatistiken, F17 höjd. Anton Nordback för sin silvermedalj i IUSM, P16 60m.

**April:** Alva Sandström, Ylva Stenström, Erika Wesström för silver i F19 4000m, terräng-SM.

Agnes Jansson, Ronja Burmeister, Emma Bouw, Ida Ekroth, Alice Richardsson och Klara Helander för brons i NORDEA-stafetten (F15 4000m),

**Maj:** Våra medaljörer i Stafett-SM: Ylva Stenström, Erica Wesström och Alva Sandström för guld i F19, 3 x 800m Timothy Edwards, Jonathan Kruse, Simon Beard och Erik Hagberg för silver i P15, 4 x 100m, .

**Juni:** Erik Hagberg som i SAYO satte Upplandsrekord i P15 på 100 m.

**Juli:** Alla ansvariga ledare i sommarskolan för ett väl utfört arbete.

**Augusti:** Våra SM-medaljörer, Jesper Bokefors (guld P16 800m), Axel Lönegren (guld P16 spjut ), Erik Hagberg (guld P15 100m) och Jonathan Kruse (silver P15 höjd).

**September:** Nils Thalín., vår starter sedan många år för sitt omfattande ideella arbete.

**Oktober:** Johan Lindberg för sin seger i DM i halvmaraton.

**November:** Richard Andersson för sitt förtjänliga arbete med ungdomar.

**December:** Carin Thornander för allt sitt arbete i bakgrunden.

## **Slutställning över de bästa föreningarna i Uppland 2010**

DM titlar 2010 Upsala IF 77st Rånäs 4H 69st

### **UIF:are på Friidrottsgymnasium 2010:**

#### **Celsiuskolan Uppsala, Elit friidrott**

- Axel Lönegren
- Alexander Larsson
- Simon Söderlund

#### **FIG Falun**

- Anton Nordback och Fredrik Lindeberg

#### **Löpargymnasiet, Sollentuna**

- Jesper Bokefors
- Petter Berner-Wik
- Erica Wesström

#### **FIG Lidingö- Bosön**

- Louise Thornander

**SFIF Uppföljning** ,tränaren Henrik Wennberg har tillsammans med Axel Lönegren deltagit på kastuppföljning 2010. SFIF trestegsuppföljning har tränaren Richard Andersson deltagit på 2010.

**Utbildningar 2010:** Tränarna Micke och Cilla är klara med sin Svenska Friidrottsförbundets Juniortränarutbildning.

Maria Lindeberg och Nora Jansson har gått unga Ledare kurs 2010.( Ledare för 03grp.)

Vi har också en tränare som gått 7-10år utbildningen i 03 gruppen.Under 2010 påbörjade fem stycken tränare sin 14-17 års utbildning, klara 2011. 5 st tränare har fullföljt utb. 10-14 år i Falun 2010.

Grenledarutbildning: Den 29 april var det grenledarutbildning med Per Måwe nere på Studenternas IP.

**Eltidtagningen på Studenternas IP** har nu fått en fin kur.Kuren blev klar våren 2010. Där har vi Mats Andersson , Ulf Thornander och Gert-Ove Stångberg som sköter tidtagningen på våra Arena tävlingar.

**Starters:** Nils Thalín har slutat som starter. Vi tackar honom för alla dessa fantastiska år som starter. Micke Andersson och Olle Bokefors är kvar och vi hoppas att få nytt tillskott !

**Friidrottshallen:** Beslutet är nu taget att hallen ska byggas.....klar 2012...

### **Träningsgrupper 2010**

Nya för 2010 i UIF Friidrott; träning för barn födda 2003, 2004 och 2005. 40st barn har provat på hittintills.

Träningsgrupp från barn födda från -02 – upp till -99. Dessa åldrar finns i rena åldersträningsgrupper.

Träningsgrupp 96-98

Löpargruppen, äldre och yngre.

Junior/senior gruppen

Träningsgrupp 92-95

Ny Träningsgrupp i Björklinge. Mixad grp med barn födda från 2002 och äldre.

### **Tack till våra sponsorer och samarbetspartners:**

Folkessons Råd & Revision  
Nordea  
Selecta  
Upplands Motor  
Coop Forum  
Ica Kvantum  
Kraftkällan  
Mondo                      HSB