



# UIF Fatleten

Upsala IF Friidrott 2009



Verksamhetsberrätelse 2008

Ordföranden har ordet

Medlemserbjudande 2009

Intervjuer

Månadens friidrottare

Tävlingar under 2009



Uppsala  
Idrotts Förening  
**Friidrott**

Sektionsstyrelse 2009

**Annie Larsson** ordförande  
**Gert-Ove Stångberg** sekreterare  
**Eva-Lena Andersson** kassör  
**Per Måwe** ledamot, tävlingsansvarig  
**Carin Thornander** sponsoransvarig  
**Staffan Karlsson** ledamot  
**Jaan Luup** ledamot  
**Niclas Kruse** ledamot

*Suppleant* **Johan Lindeberg**

*De aktivas representanter i styrelsen:*

**Madeleine Sundström**  
**Anna Stångberg**

UIF Atleten är friidrotts sektionens medlemsblad och kungörelseorgan som utkommer två ggr per år som dubbelnr.

*Produktion* **John Roche**

*Tryckning* **Taberg Media Group**

*Ansvarig utgivare*

**Annie Larsson och Carin Thornander**

*Redaktör* **Carin Thornander**

*Manusstopp*

Nummer 3-4 2009, tag kontakt med Carin Thornander för mer info.

*Annonsspriser ( exkl.moms )*

*Medlemsavgifter per år*

Enskild medlem 200 kr

Ständig medlem (mer än 20 år) 100 kr

Högsta avgift för hushåll (familj) 400 kr

Verksamhetsavgift Styrelsen har beslutat att avgiften för 2008-2009 är 500:-.

För mer info:

**[www.friidrott.upsalaif.com](http://www.friidrott.upsalaif.com)**  
läs under medlem.

UIF friidrott

Tel. 018-51 35 50

Fax 018-51 06 14

E-post. [kansli@upsalaif.com](mailto:kansli@upsalaif.com)

[www.friidrott.upsalaif.com](http://www.friidrott.upsalaif.com)

Postadress:

Flogstavägen 9, 752 73 Uppsala

# Ordföranden har ordet

## fem frågor

**Vad ska du främst jobba med under våren?** *I huvudsak är det hallen men även funktionärsscheman för alla tävlingar och så är jag med i blodomlopps gruppen.*

**Hur många medlemmar finns det i UIF 2008?** *Ca 500 st.*

**Vilka framtidsfrågor jobbar styrelsen med?** *En riktig elitgrupp, samarbete med Falun och Celsiusskolan, satsa på att alla ungdomar som vill friidrotta ska få det, alltså att alla ska få plats i en grupp, ledarutbildning, fler deltagande i blodomloppet, fler sponsorer och att skynda på byggandet av hallen.*

**Hur går det med den egna träningen?**

*Jag hinner inte träna så mycket p.g.a heltids jobb och två döttrar som också idrottar men om jag har tid så spelar jag golf och innebandy.*

**Vem är din favorit friidrottare?**

*Carolina Klüft ,för att hon har fört glädjen tillbaka till friidrotten.*



**ANNIE LARSSON**  
Ordförande UIF Friidrott

# Årets tävlande började med...

Årets tävlande började med vinthundsvintern i Säturahallen där Louise Thornander började med att sätta årsbästa på 60 m häck med tiden 9.12 s. Louise fortsatte prestera bra under de efterföljande tävlingarna och på Formenkollen satte hon nytt Upplandsrekord med 8.78 s på 60 m häck, och i samma tävling hoppade hon 11.61 m i tresteg.

I slutet av februari var det dags för årets första SM-tävling, stora Inomhus SM. Tävlingen gick av stapeln i Malmö och Andreas Andersson och Robin Kruse representerade klubben. På tiden 22.85 s kammade Robin åt sig en semifinalplats på 200 m, där han hamnade på en sjundeplats som han tog från innerbanan. Andreas gick till final på häcken och slutade efter en häckkollision, på en åttandeplats.

ISM följdes av IJSM där det blev en tredjeplats och ett par irriterande platser precis utanför pallen. Tredjeplatsen och bronset stod Andreas för, med tiden 8.32 s (8.26 och nytt pers i försöken) på 60 m häck M22. Mikaela Lindqvist hoppade 11.27 m i tresteg och slutade fyra i F17. Hon ställde även upp i längd, där hon hoppade 5.22 m, och tävlade där tillsammans med vår mångkampare Emilia Eklund som dessutom ställde upp i kula och 60 m häck. Resultaten för Emilia blev 4,83 m i längd, 10.02 m i kula och 9,42 s på häcken. Även Louise Sonehag tävlade och sprang i mål på 400 m med tiden 63.19 s. Tävlingen avslutades för vår del med Robin som slutade femma i 60 meters finalen med tiden 7.23 s.

Mars var SM-tävlandets månad och IJSM följdes av IUSM där Louise T passade på att slå pers i både längd och tresteg, F16. Hon kammade hem silvermedaljen i bådadera grenarna med resultaten 5.48 m respektive 11.61 m och gjorde även en fin insats på 60 m häck där hon slutade fyra med tiden 8.87 s. En annan som sprang 60 m häck, var Fredrik Lindeberg, P15, som missade finalen men istället slog till i tresteget där han persade med 11.75 m och slutade på en sjätteplats. I samma trestegstävling hoppade Martin Ullström som även han satte personbästa, 11.17 m och slutade på en elfteplats. Även Simon Luup tävlade, i längd, 60 m och 60 m häck.

Sedan tog tävlingssäsongen slut och mellan inomhussäsongen och utomhussäsongen så valde Micke att tillsammans med Madde, Christian, Robin, Andreas, Louise, Anna, Emilia, Amanda och Mikaela, överge Sverige, oss och kylan för ett träningsläger på varma Rhodos.

SM-tävlandet utomhus invigdes av Stafett-SM, i slutet av maj, där det blev en femteplats för klubben i herrarnas 4x100 m. Johan Edvinsson, Erik Åselius, Andreas och Robin var det som sprang det loppet på tiden 42.26 s. Samma lag kom även 2:a på JSM 4x100m. Vi hade även ett lag som ställde upp i 4x400 m: Johan, Erik, Robin och Christian, men tyvärr diskvalificerades de för att ha trampat utanför den egna banan.



Louise Thornander



Sommarens "vanliga" tävlande inleddes med SAYO i början av Juni, där Martin persade i både längd och 100 m häck, 5.36 m respektive 15.51 s. Han tangerade även sitt personliga rekord i höjd med 1.59 m. Ytterligare en som slog personligt rekord var Robin med tiden 22.24 s på 200m. Några andra resultat av våra aktiva som tävlade under SAYO var Amanda Skytt som kastade

34.36 m i slägga, Madeleine Sundström som sprang 400 m på 64.74 s Simon som sprang 12.23 s på 100 m, Christian med tiden 52.62s på 400 m, Johan E med tiden 55.50 s på 400 häck, och Louise med tiden 12.96 s på 100m häck.

På DM och UDM som gick samtidigt kom Johan L tvåa på 5000 m med 15.16,48 s och Louise kammade hem guld i längd, tresteg, 200 m, 100 m häck och 300 m häck.

När det i början av juni var dags för Uppsalaspelen blev det flera guldmedaljer: Emilia hoppade 5.23 m i längd, Amanda kastade 35.77 m i slägga och Johan L sprang på 15.24,98 s på 5000 m och på 9.55,80 s på 3000 m hinder. Johan fortsatte sin vinnarbana på Valbo Games där han denna gång sprang 3000 m hinder på 9.24,94 s. I Valbo segrade även Mikaela, då hon hoppade 11.51 m i tresteg. Även Fredrik hoppade tresteg, och med ett hopp på 12.59 m tog han liksom Mikaela hem guld. Amanda som ställde upp i slägga kastade 36.57 m.

På DN-galan Youth, blev Robin bäst svensk och tvåa med tiden 11,15 s på 100 m. På 200 m var han bäst och sprang i mål på 22.34 s. Louise slog klubbrekordet genom att hoppa 5.80 m i längd och tog med det hem segern.

SM-tävlandet utomhus drog igång ordentligt med mångkamps SM i Värnamo där Johanna Höglund kom fyra med en poäng på 4512, inte alls långt efter segraren. Mer mångkamp blev det i ENA-spelen där Emilia vann F17-klassen med 4965 p.

Sedan var det dags för Stora SM där Johan L kom fyra på 3000 m hinder med sitt nya personliga rekord 9.07,33 s och trea i B-finalen på 5000 m med 15.11,51 s. vår andra Johan, Johan E kom femma på 400 m häck med tiden 55.14 s. Robin och Erik sprang 200 m försök på 22.70 s respektive 22.88 s. Robin sprang även 100 m försök på 11.07 s.

På USM kom Fredrik sexa i tresteg P15 med 12.41 m. Louise tog silver i F16 längd med 5,54 m och Simon som även han tävlade i längd, P15, tog sig till final och slutade på en åttondeplats. Louise kammade förutom silvret, hem två guld i 100 m häck och tresteg.

På JSM som pågick samtidigt vann Johan E 400 m häck, M22 med sitt nya personliga rekord 53.85 s. Andreas tog brons på 110 m häck, M22. På 100 m kom Robin femma med 11.04 s (w). Tyvärr missade Erik finalen där med 6 hundra delar. Emilia som stötte kula kom sjua i F17 och Amanda som kastade slägga kom nia.

När det i augusti var dags för de Nordiska Mästerskapen för Juniorer i Tammerfors blev Johan E uttagen att representera Sverige. En annan som fick bära blå-gult var Louise som blev uttagen till ungdomsfinnkampen där hon vann trestegstävlingen med 12.35 m (w).

På USM i mångkamp tog Emilia brons i F17 med 5066 p vilket innebar ett nytt personligt rekord.

Årets tävlingar avslutades med ett höstruskigt skol-SM där Robin blev tvåa på 100 m med tiden 11.11 s. Louise



**Johan Edvinsson**

vann trestegget med 11,39 och blev tvåa på 100 m häck med 15.03 s. Fredrik hoppade 12,57 m i tresteg och kom trea. Ytterligare som tävlade var Emilia i spjut, Mikaela i längt, Simon på 110 m häck och Amanda i slägga. Även Anna Stångberg tävlade och sprang i mål med tiden 49.49 s på 300 m häck.

Utomhussäsongen avrundades med ett Castorama för aktiva, ledare och föräldrar på Studan och inomhussäsongen inleddes med den nu traditionella brottarträningen. Vi får även inte glömma årsavsutning för elitgruppen som bestod av ett intensivt mixpass på kraftkällan.

Det var 2008 i korta drag. Nu väntar 2009, ett nytt år som vi ser fram emot och hoppas blir minst lika spännande som detta som var! ■ CILLA & MICKE

**Slottsstafetten • 19 april**

**Blodomloppet • 3 juni**

**Uppsala spelen • 27–28 juli**

**Nordeas regions mästerskap för ungdomar • 12–13 september**

**Granebergsväret • 31 oktober**



I Uppsala kommun har man planer på att bygga en friidrottshall. När hallen är byggd kommer den att ge Uppsala en plats på idrottskartan, möjlighet att utbilda nya friidrottare och att hålla tävlingar även under inomhussäsongen.

**STAFFAN KARLSSON** Arkitekten och tränare i UIF

**När kommer hallen stå klar att användas?** *Än så länge vet vi inte var hallen ska ligga men när vi väl bestämt det tar det kanske ett till två år.*

**Var kommer den i så fall att stå?** *Vi har funderat på Gränby sportfält eller att bygga ihop den med innebandyhallen.*

**Hur kommer hallen att se ut?** *Om den byggs ihop med innebandyhallen kommer den att gå i samma stil. Men annars kommer den att byggas snyggt utan att bli allt för dyr. För att politikerna ska godkänna förslaget så får det inte kosta för mycket.*

**Tränar du själv någonting?** *När jag var ung så tränade jag friidrott, det behövdes faktiskt en hall redan då, men nu för tiden försöker jag att träna med mina träningsgrupper.*

**Vem är din idrottsförebild?** *När jag var yngre så var det Sven Nylander.*

UIF rekommenderer...

## KIROPRAKTOR MAGNUS ERIKSSON

Mitt namn är Magnus Eriksson och jag är legitimerad kiropraktor. Min mottagning är belägen i Fyrislund, det östra industriområdet i Uppsala. Du är mycket välkommen att ta kontakt med mig för att boka tid eller om du har frågor.

**Telefon: 018 - 68 14 11**

**[www.kiropraktor.se/index.shtml](http://www.kiropraktor.se/index.shtml)**

**Möllersvärdsgatan 12**

**754 50 Uppsala**

## Nyhet

### Medlemskläder

Fr o m januari 2009 finns alla UIF kläder i UIF villan som är öppen mellan 9-13. Där kan man få prova ut en storlek på linnen, overaller och ev. tights. Beställning kan göras på plats men också via mail: [bestallning-friidrott@ uppsala.com](mailto:bestallning-friidrott@ uppsala.com) Mer information finns på hemsidan under rubriken Medlem / Kläder.

# Fantastiskt 2008 för Team 93-94!

2008 blev ett spännande år för Team 93-94 (95). Vi tränare är mycket glada för att så många har valt att fortsätta med friidrott, nu när de har gått in i åldersklasserna 15-16 år! Vi är fortfarande ett team på 25-30 aktiva, och många ska nu delta i sina första USM-tävlingar. Tränarteamet består av mig själv, Olov Bokefors, Monica Söderlund och Åsa Nordback. Dessutom får vi hjälp av elitgruppen med Micke (sprint/häck) och Pierre (lång- och medeldistans), vilket är perfekt.

Vi har fortsatt att delta framgångsrikt i olika stafetter. Vi ska också nu under 2009 delta i bl a stafettkarnevalen i Malmö och utomhus-SM i stafett. Det känns kul att vi har en bra spännvidd över de olika grenarna – i stafetterna har vi både lag i medeldistans och sprint.

Det slogs flera klubbrekord i gruppen: Axel Lönegren slog rekord i diskus P14, Erik Hagberg i kula P13, Tim Edwards i slägga P13 och Josef Bergström Raouf i kula P11 under 2008. Vi hade också flera fina placeringar på Sverigebäсталistan. Vi kan särskilt nämna Alexandra Hjorth (som hoppade 1.70 i höjd i F15), Anton Nordback, Axel Lönegren, Philip Hellström och Jesper Bokefors (alla i P14), som legat högt på listorna. 2009 har också börjat fantastiskt med mängder av aktiva på Sverigebäсталistorna i åldrarna 14, 15 och 16 år.

Många av våra aktiva har under 2008 deltagit i Upplandslaget. Det var ett mycket starkt Upplandslag, med lagledare från vår grupp, Olle och Åsa. Vi var faktiskt mycket nära att slå Stock-

holm för första gången. Men en fin andra plats blev det i Svealandsfinalen.

Träningsmässigt har vi haft förmånen att få följa med elitgruppen till Falun flera gånger på mycket trevliga träningshelger. Det är naturligtvis mycket stimulerande att få träna med Torbjörn Eriksson med flera där.

Höjdpunkten på träningsåret var ändå vårt fantastiska träningsläger på Kreta i april. Vi var hela 67 aktiva, tränare och medföljande på den resan. Vi hade härligt väder, och tränade på arenan inne i Heraklion. Hotellet vi bodde på låg precis vid stranden i Hersonissos. Vi blev väl omhändertagna av den lokala

föreningen (som dessutom hade riktiga friidrottsstjärnor som Faniou som har hoppat över 7 m i längd). Vi kombinerade arenaträningen med massor av andra aktiviteter som vattenpolo, beachvolleyboll, fotboll, löprundor, aerobics och mycket annat. Det var en fantastisk resa som det talas om ännu... Vi siktar på att göra en liknande resa under 2010 igen.

Vi ser fram emot ett spännande 2009, då våra ungdomar ska iväg och tävla i USM. Vi tycker också att samarbetet med elitgruppen ger oss ännu större möjligheter att vara med och bygga ett seniorlag i UIF om några år – det ska bli kul! ■ CARINA BERGSTRÖM



Uppvärmning på arenan i Heraklion, Kreta.



Vattenpolo på Kretaläget!

# Månadens friidrottare under 2008

**Januari** Alexandra Hjorth för statistiketta i F15 höjd med 1.70

**Februari** Louise Thornander för medalj i IUSM, Andreas Andersson för medalj i IJSM.

**Mars** Philip Hellström för fina insatser under Regionsmästerskapet.

**April** Erica Wesström, Ylva Stenström, Alva Sandström Stafett SM medalj F17.

**Maj** Robin Kruse, Erik Åselius, Johan Edvinsson, Andreas Andersson. Stafett SM M22

**Juni** Henrik Löfås för 2:a plats på årsstatistiken på 5000m, Kristin Bäckström för sitt arbete med statistiken.

**Juli** Johan Lindberg för fina lopp på 3000m h.

**Augusti** Louise Thornander, Johan Edvinsson för uttagning till ungdomsfinnkampen resp. Juniorlandslaget.

**September** Louise Thornander för seger i tresteg i ungdomsfinnkampen.

**Oktober** Blodomloppsgruppen

Tack till våra sponsorer



Arkitekter Ingenjörer



Uppsala



Södra tornet  
kommunikation

# Medlemserbjudande 2009



Prenumerationserbjudande på tidningen Friidrottaren år 2009. 6 nr för 177:-  
För beställning; [www.friidrottaren.se](http://www.friidrottaren.se)



Rabatt på biluthyrning hos Budget bil.  
[www.budget.se](http://www.budget.se)



Rabatt på massagebehandlings hos Uppsala Lilla Spa. 10% medlemsrabatt, gäller ej presentkortsköp.  
[www.uppsalalillaspa.se](http://www.uppsalalillaspa.se)



## Intervju Micke Andersson Tränare i UIF

**Hur många år har du varit tränare i UIF?** 3 år.

**Hur ser man att någon har talang?** Löpsteg, spänst, styrka m.m. Någon kvalité som behövs för att nå toppen. Sedan beror det såklart också på vilken gren man håller på med.

**Vilken säsong är bäst?**

Utomhussäsongen är bäst för löpare då det är full distans på Löpgrenarna. Inomhus är bäst för hoppare, framförallt stavhoppare. I och för sig får de ingen medvind men hellre det än motvind.

**Var har du lärt dig allt du kan någonstans?**

Jag friidrottade när jag var liten och jag har gått några kurser. Men mycket är självlärt och man lär sig också mycket genom åren.

**Bästa ögonblicket inom UIF som tränare?**

När en person man har jobbat länge med gör framsteg ex. Slår sitt personliga rekord och man vet att man har bidragit till det.

**Vilken är din favoritgren?** Häck och sedan hoppgrenar.

**Hur gör man för att nå sitt mål?**

Börja med att skriva ner det, se till att det är realistiskt. Sedan ska man rådgöra med sin tränare och bestämma hur man ska göra för att nå dit. Sedan ska man känna efter om man verkligen orkar kämpa och satsa så mycket som krävs och till sist ska man träna tills man når sitt mål.

**Vad har du fått av de här åren som tränare?** Jag haft det väldigt roligt, det har varit som en fritid från jobbet. Man kommer ut och får tänka på andra saker ett tag.

**Har du tänkt fortsätta länge?** Ja, några år till. Det behövs fler tränare i UIF så just nu är det mycket jobb.

**Tränar du själv?** Jag försöker men det är svårt att hinna. Det är en fördel med att vara tränare, man kan träna själv medan. Och ibland spelar jag innebandy.

**Vem är din "favoritfriidrottare"?** Ingen speciell, det är flera bra.

“Hallen kommer bli ett lyft för klubben!”