

Friidrottens Tävlingskalender 2010



Daniel Ragnvaldsson
IFK Umeå, vinnare av
Lars Rydellpriset 2009



David Andersson Skellefteå AIK,
2009 års ungdomsfriidrottare i
Västerbotten.

Foto: Stefan Andersson

Västerbottens Friidrottsförbund



Välkommen till Västerbottens Friidrottsförbund

Vi är ett specialdistriktsförbund (SDF) för friidrott i Västerbotten, Sveriges till ytan näst största län. Det har en yta på 55 401 kvadratkilometer med 260 000 invånare. Avståndet från föreningarna i kustlandet till föreningar i inlandet, nära norska gränsen, är drygt 40 mil.

Västerbottens Friidrottsförbund (VFIF) har 40 anslutna föreningar, varav 4 har friidrott på arena som basaktivitet. Övriga föreningar har i huvudsak långloppsverksamhet på programmet.

Varje år arrangeras drygt 110 friidrottstävlingar i Västerbotten med sanktion från VFIF (50 arenatävlingar och 60 långlopp).

Vår hemsida ligger på adressen:

www.vfif.se



Sista kvällen på Gammlia 17 juni 2009. Kristoffer Österlund, IFK Umeå t.h. vann det historiska sista 5000-metersloppet på Gammliaavallen

Foto: Hans-Olof Lundkvist

Innehåll

Adresser	4
Ungdomsarrangemang	
Norrlandsmästerskapen 13-14 år	15
SDM-JDM-UDM-VDM-tävlingar	16
Seniorarrangemang	
Tävlingsprogram utomhus	17
GP-tävlingar	49
DM-tävlingar	16
Resultat	
Curt Thylins vandringspris & totalpoäng	22
Grand Prix-segrare	24
Grand Prix slutställning 2009	25
Lars Rydellpriset	46
Utmärkelser	
VFIF:s utmärkelser - bestämmelser	25
Stora grabbars märke	26
Rekord	
Distriktsrekord inomhus	28
Distriktsrekord utomhus	29
Mästerskapsrekord utomhus	34
Mästerskapsrekord inomhus	35
Regler, bestämmelser, minneslistor etc.	
Klassindelning 2010	36
Häcklöpning - ungdomar och juniorer	37
Häcklöpning - seniorer och veteraner	38
Terräng-DM	39
Redskapsvikter	40
DM-tävlingar	41
Curt Thylins vandringspris	43
Medlemskap i friidrottsförbundet	44
Lars Rydellpriset	46
Årets ungdomsfriidrottare	47
Grand Prix i långlöpning	48
Västerbottens Friidrottsförbund	
Målsättningar	50
Friidrottens Prestationscenter (FPC)	51
Inbjudningar	
Inbjudningar till tävlingar	53

Västerbottens Friidrottsförbund

c/o Ivar Söderlind, Gökropsvägen 5 B, 906 51 Umeå

Tel dagtid: 090-786 54 57, kvällstid: 090-77 51 68

E-post: ivar.soderlind@soc.umu.se

Postgiro 6 23 44-7 Hemsida: www.vfif.se

Styrelsen

- Ordförande **Ivar Söderlind**, Gökropsvägen 5 B, 906 51 Umeå
090-77 51 68 b, 090-786 54 57 a,
ivar.soderlind@soc.umu.se
- Vice ordförande **Leif Stening**, Gökropsvägen 7 J, 906 51 Umeå
090-13 64 97 b, 786 52 51 a, leif.stening@soc.umu.se
- Sekreterare **Sven Hanell**, Jutagränd 6, 913 34 Holmsund
090- 416 75 b (tel/fax), 090-16 59 16 a,
sven.hanell@umea.se
- Kassör **Gustaf Björklund**, Törn skatev. 39, 906 51 Umeå
090-12 52 62 b, 076-2611342
gustav.bjorklund@mariehem.net
- Övriga ledamöter **Wiveca Ögren**, Örlogsgatan 15, 932 35, Ursviken,
0910-355 60, wiveca.ogren.solvik@folkbildning.net
- Sofie Ögren**, Örlogsgatan 15, 932 35 Ursviken,
0910-355 60, sog0320@student.skelleftea.se
- Jonas Ögren**, Örlogsgatan 15, 932 35 Ursviken,
0910-355 60, jog0320@student.skelleftea.se

Kommittéer

Verkställande utskottet

Ivar Söderlind, Gustaf Björklund, Sven Hanell Adresser, se Styrelsen

Utbildningskommitté

Leif Stening,
sammankallande Adress, se styrelsen

Roger Löfbom Bladgatan 181, 931 58 Skellefteå, 0910-77 60 31 (b)
0910 143 32 (a), 070-235 75 29

Ungdomskommitté

- Wiveca Ögren Örlogsgatan 15, 932 35, Ursviken, 0910-355 60
sammankallande wiveca.ogren.solvik@folkbildning.net
- Sofie Ögren Örlogsgatan 15, 932 35 Ursviken,
0910-355 60, sog0320@student.skelleftea.se
- Jonas Ögren Örlogsgatan 15, 932 35 Ursviken,
0910-355 60, jog0320@student.skelleftea.se
- Helena Karlsson Pilgatan 20, 903 31 Umeå
070-5880376, helena.a.karlsson@umea.se
- Kimmo Välinkangas Allvädgersgränd 11,
931 52 Skellefteå, 0910-37340, kimmo@punkt.se

Tävlingskommitté

- Ivar Söderlind Adress, se styrelsen
sammankallande
- Leif Stening Adress, se styrelsen

Teknisk kommitté

- Gustaf Björklund Adress, se styrelsen
- Per Andersson Hemgårdsgatan 55, 934 31 Kåge, 0910-72 70 34 b,
070-6483595, per.andersson@kagehus1.se
perake.andersson@skelleftea.se

Veterankommitté

- Sven Hanell Adress, se styrelsen
sammankallande
- Ivar Söderlind Adress, se styrelsen
- Kjell-Göran Klostergatan 46, 931 62 Skellefteå, 0910-186 74,
Marklund kjell-goran.marklund@globalnet.net
- Ingrid Nilsson Tuvan 6, 904 22 Umeå, 090-473 33
- Leif Stening Adress, se styrelsen
- Douglas Ericsson Överboda 580, 905 88 Umeå, 090-352 42
dk.rovarboda@passagen.se

Statistikombud

- Roger Lindström Björnvägen 17, 931 65 Skellefteå
senior utomhus 0910-367 78 b, 070-578 54 04
e-post: roger.lindstrom@norrans.se
- Erland Jonsson Parkgatan 8, 903 27 Umeå, 090-18 73 34 b,
ungdom inomhus 090-16 40 76 a, erland.jonsson@umea.se
o utomhus
- Yngve Nilsson Nygatan 22, 931 33 Skellefteå, 0910-152 52 (b)
senior inomhus yngve.nilsson@skebo.ac
- Leif Stening Adress, se styrelsen
maraton, halvmaraton

GP-ansvarig

Kontaktperson Ivar Söderlind, *Adress, se styrelsen*

Ansvarig för Lars Lindgren, Brånv. 26, 903 46 Umeå, 090-12 80 25
poängberäkning: larsg@ume.se

Förbundsbanmätare

Östen Mukkavara Mukkavaara 15, 957 91 Övertorneå, 0927-420 00 b

Eltidtagning & förbundsstarter

Per Andersson Hemgårdsgatan 55, 934 31 Kåge, 0910-72 70 34 b,
070-648 12 37, per.andersson@kagehus1.se

Övriga starters

Gustaf Björklund *Adress, se styrelsen*

Ivar Söderlind *Adress, se styrelsen*

Alexander Tegelström Ö Nygatan 91 A, 931 35 Skellefteå, 0910-385 13 b

Wiveca Ögren *Adress, se styrelsen*

VFIF:s hemsida - www.vfif.se

Åke Runnman Storgatan 101, 916 95 Örträsk, 0932-300 02
webmaster ake@runnman.se

Ivar Söderlind *Adress, se styrelsen*
Informationsansv.

Leif Stening *Adress, se styrelsen*
maraton, halvmaraton

Valberedningskommitté

Sven Hanell Jutargränd 6, 913 34 Holmsund
sammankallande 090- 416 75 b (tel/fax), 090-16 59 16 a
sven.hanell@umea.se

Anne Sundberg Brån 8, 916 91 Bjurholm, 0932-41017

Marita Sund Timotejvägen 27, 931 45 Skellefteå, 070-233 35 95
marita.sund@telia.com

Revision

Göran Landmark Familjegränd 1 A, 931 50 Skellefteå
0910-384 75 b, 0910-882 32 a, goran.landmark@swipnet.se

Mats Bäckström Umestan Företagspark 139, 903 47 Umeå, 090-77 37 08 a
suppleant mats.backstrom@ifkumea.com

Gunder Nyström Östra Kyrkogatan 21, 903 36 Umeå, 090-12 50 87 b
070-5171976
(Av Västerbottens Idrottsförbund utsedd revisor)

Västerbottens Idrottsförbund

Box 3005, 903 02 Umeå
Industrivägen 12, Västerslätt Umeå
idrottsforbundet@vbidrott.rf.se
www.www.rf.se/vasterbotten
090-17 54 20, fax: 090-17 54 38

SISU Västerbotten

Distrikts- och avdelningskansli
Box 3005, 903 02 Umeå
Industrivägen 12, Umeå
Tfn: 090-17 54 20
Fax: 090-17 54 38
E-post: sisu@vbidrott.rf.se

Avdelningskansli Skellefteå
Gruvgatan 15, 931 49 Skellefteå
Tfn: 0910-892 65
Fax: 0910-886 53

Riksfriidrottsgymnasiet

Adress: Dragonskolan, Dragongatan 1, 903 22 Umeå
Hemsida: www.figumea.nu
Rektor: Henrik Ragnvaldsson 090-16 24 05

Tränare:

Henrik Ragnvaldsson (Rektor)
070-316 93 41
henkefri@yahoo.com

Niklas Lindskog, sprint/häck och hopp
070-676 24 70
niklin@yesbox.net

Urban Ahrun, medel/långdistans
070-381 17 77,
urban800@hotmail.com

Anneli Johansson
090-164247, 070-381 10 66

Hans Källén
070-366 45 57
hans.kallen@umea.se

Jan Bäck
FPC ansvarig
070-677 99 30
jan.back@umea.se



O'dain Rose, IFK Umeå JSM-tvåa på 100m i P17. Foto: Thomas Björklund

Norrlandsdistrikten

Gästriklands Friidrottsförbund

Idrottsvägen 7
806 33 Gävle
Tel: 073 - 829 12 12
<http://gestrikefriidrott.se/>

Hälsinglands Friidrottsförbund

Stefan Permickels
Flästa 5875, 820 10 Arbrå
0278-42067
070-5583338
www.hfif.se/
permickels@helsingenet.com

Jämtland-Härjedalens Friidrottsförbund

Gövikenhallen
Gunder Häggs väg, 831 52 Östersund
Pg 47 64 33-8
<http://www.jhfriidrott.se/>
e-post: kansli@jhfriidrott.se
063-12 28 30, fax 063-13 02 11

Medelpads Friidrottsförbund

Box 7007, 850 07 Sundsvall,
060-12 88 88, fax: 060-17 39 32
info@mfif.se, <http://www.mfif.se/>

Norrbottens Friidrottsförbund

Siv Tjärner
Smedsbyvägen 934, 975 98 Luleå
0920-760 45, 073-0352043
siv.tjarner@telia.com
Hemsida: <http://www.nfif.se>

Ångermanlands Friidrottsförbund

Idrottens Hus, Järvedsleden 2,
891 60 Örnsköldsvik
Pg 28 55 56-7,
Hemsida: [http://iof2.idrottonline.se/
templates/Workroom.aspx?id=2291](http://iof2.idrottonline.se/templates/Workroom.aspx?id=2291)
e-post: lthunman@hotmail.com
0611-100 82



Angelica Wiklund, IKSU Friidrott i Umeälvsloppet 29 augusti 2009. Foto: Thomas Björklund

UC Norrland

c/o Ivar Söderlind
Gökropsvägen 5 B
906 51 Umeå
ivar.soderlind@soc.umu.se

Styrgrupp

Ordförande

Ivar Söderlind (**Västerbotten**)
Gökropsvägen 5 B, 906 51 Umeå
090-7865457, 77 5168
ivar.soderlind@soc.umu.se

Leif Thunman (**Ångermanland**)
Hemmansvägen 4, 871 53 Härnösand
0611-10082, 070-3480225
l.thunman@hotmail.com

Adj. sekreterare/tjänsteman

Per Jutterström
Trastvägen 14, 862 32 Kvissleby
070-515421
per.jutterstrom@telia.com

Jan Holmsten (**Medelpad**)
Timmervägen 8
857 53 Sundsvall
070-6567853
jan.holmsten@yahoo.se

Ledamöter

Siv Tjärner (**Norrbottnen**)
Smedsbyvägen 934, 975 98 Luleå
0920-760 45, 073-0352043
siv.tjarner@telia.com

Tore Torstensson (**Jämtland/Härjedalen**)

Burholmsvägen 1, 830 70 Hammerdal
0644-10846, 070-5720846
tore.torstensson@stromsund.se

Nord-Sveriges Barentskommitté i friidrott

Ordförande och kassör

Siv Tjärner
Smedsbyvägen 934, 975 98 Luleå
0920-760 45, 073-0352043
siv.tjarner@telia.com

Michael Nordh,
Kolmilavägen 24,
942 36 Älvsbyn,
tel/fax 0929/127 62
michael.nordh@lulea.se

Ledamöter

Lennart Hedlund
Aspgatan 19
931 35 Skellefteå
tel:0910-885 91
lennart.hedlund@comhem.se

Svenska Friidrottsförbundet

Box 11, 171 18 Solna, Smidesvägen 8, Solna

Tfn:08-587 721 00, Fax:08-587 721 88, info@friidrott.se www.friidrott.se

Generalsekreterare

Mikael Peterson

08-587 721 31

0730-61 21 31

mikael.peterson@friidrott.se

Marknadsansvarig

Tomas Brandt

08-587 721 11

070-653 33 13

tomas.brandt@friidrott.se

Marknadskoordinator

Anna Jonsson

08-587 721 63

070-698 17 79

anna.jonsson@friidrott.se

Informations- och mediaansv.

Fredrik Trahn

08-587 721 12

070-913 67 96 (Pressjour)

fredrik.trahn@friidrott.se

Ekonomiansvarig

Susanne Möllberg

08-587 721 15

070-592 21 15

susanne.mollberg@friidrott.se

Ekonomiassistent

Johanna Berggrén

08-587 721 16

070-592 21 16

johanna.berggren@friidrott.se

Förlag/föreningar

Elisabeth Rosenberg

08-587 721 21, 070-609 21 21

elisabeth.rosenberg@friidrott.se

Hemsides-, statistik- och regelansvarig

A Lennart Julin

08-30 13 33

lennart.julin@friidrott.se

Landslag/motion

Gunilla Dahlén

08-587 721 45

070-221 97 80

gunilla.dahlen@friidrott.se

Landslag/motion

Johanna Axelsson

08-587 721 23

073-460 21 23

johanna.axelsson@friidrott.se

Studier/utbildning

Mikael Norman

031-785 96 20

0702-95 23 25

mikael.norrman@friidrott.se

Förbundskapten

Stefan Olsson

08-587 721 41

0703-49 21 41

stefan.olsson@friidrott.se

Träningsansvarig

Anders Rydén

08-587 721 43

070-317 18 54

anders.ryden@friidrott.se

Tävlingsansvarig

Andreas Thornell

08-587 721 42

0739-68 43 17

andreas.thornell@friidrott.se

Tävling/information

David Fridell

08-587 721 62

0733-97 21 62

david.fridell@friidrott.se

Studier/styrelsen

Kerstin Rosén

08-587 721 83

0708-87 04 35

kerstin.rosen@friidrott.se

Barn/ungdomsansvarig

Daniel Bergin

08-587 721 72

073-626 17 33

daniel.bergin@friidrott.se

Projekt barn/ungdom Idrottslyftet

Björn Lidén

08-587 721 44

073-539 84 74

bjorn-liden@friidrott.se

Receptionist

Ellinor Borgström

08-587 721 00

info@friidrott.se

Föreningar i Västerbotten

Bjurholms IF

Storgatan 8, 916 31 Bjurholm
0932-10925
www.bjurholmsif.se
kansliet@bjurholmsif.se
bg: 5318-3455

Byske SK

Tore Jakobsson
Mellangatan 32, 930 47 Byske
070-377 70 89
www.byske.net/forening/bsk/
jakobsson.tore@telia.com

Fredrika IK

Box 1 910 50 Fredrika
0943-10348 070-6822354
fredrika.ik@tele2.se
pg 34 32 26-7

IF Friskis & Sveltis Skellefteå

Nybyggargatan 52 A,
931 30 Skellefteå
070-630 89 64
anders.0910778458@telia.com
www.friskissveltis.org/skellefteo
pg 479 14 09-8

Fritidsklubben Volvo Lastvagnar

Box 1416, 901 24 Umeå
090-70 71 48
Ordf.Stig Holmgren, 090-425 08 b,
090-70 71 48
stig.holmgren@volvo.com

Hörnefors IF

Box 3, 910 20 Hörnefors
0930-201 32
www.horneforsif.se
hornefors.if@telia.com
pg 29 95 77-7

IK Studenterna i Umeå

Box 7092, 907 03 Umeå
090-17 08 10
Hemsida: www.iksu.se
jens@plano.se
pg 64 18 26 - 3

Jalles TC Umeå

c/o Ivan Forsgren
Åldermansvägen 36
904 21 Umeå
090-777150, 076-8032124
Hemsida: www.jallestc.se
bg 480-9174

Kasamarks IF

Roland Boström, Tjärdahlsvägen 20,
905 86 Umeå, 090-711 25
reinhold.isaksson@telia.com
pg 17 08 20-5

Kattisavans Idrotts och IF

Kattisavan 636, 921 91 Lycksele
0950-18019
jennyjansson001@hotmail.com
pg 64 96 10 - 3

Kvarnbergets SK

Lars-Erik Nilsson
Nygatan 18
930 47 Byske
0912-10150
rajabobbo@kvarnberget.brinkster.net
kvarnberget.brinkster.net

Kågedalens Skidklubb

Stig Sandberg
Drängsmarkskläppen 31
934 96 Kåge
0910-727089
info@mediabyraninorr.se
stigsandberg53@gmail.com
pg 67 200 - 6

Lycksele Löparklubb

c/o Dennis Tossman, Klockarvägen 16,
921 41 Lycksele
0950-371 45 b, 0950-278 90 a,
070-543 71 45
dennis.tossman@tossman-lundgren.se
pg 457 65 84-9

Lögdeå SK

Gunnar Öhman, Movägen 6,
914 92 Lögdeå
0930-303 17
pg 51 30 09-1

Lönås IF

Lönås 3,
930 72 Adak
0953-320 19
www.laplandultra.nu
mail@laplandultra.nu
pg 86 07 32-7

Lövånger/Uttersjöbäckens AIK

Friidrottssektionen, Näsåkersvägen 17,
930 10 Lövånger, 0913-102 12 (tel/fax)
info@luaik.se
www.luaik.se
pg 48 07 89-7

Nyåkers IK

Torbjörn Nygren, Kvarnvägen 6
914 94 Nyåker, 0930-501 30
Anders Lindgren 0930-520 17
www.nyaker.com/nyakers_ik.htm
pg 460720-6

Rentjärn SK

Rentjärnvägen 50, 930 71 Rentjärn
michael.095341066@telia.com
pg 13 47 50-9

Röbäcks Skidklubb

Anders Forsberg
Biggaråvägen 107, 903 46 Umeå
090-22033
info@rsk.nu
www.rsk.nu
tord.andersson@emg.umu.se
pg 456 20 88-7

Sandviks IK

Friidrottssektionen, Lärkvägen 2 B,
913 35 Holmsund
090-402 15, 17 90 65 fax
Hemsida:
www.svenskidrott.se/ac/sandviksik
sandviks.ik@telia.com
pg 6 38 65-0

Skellefteå AIK Friidrott

Mossgatan 27, 931 70 Skellefteå
0910-143 30/31/32, 0910-77 54 08 fax
www.aikfriidrott.com
skelleftea@aikfriidrott.com
bg 530-6923
pg 45 25 11-9

Slussfors IK

Inger Karlsson, Kapellvägen 5
923 97 Slussfors, 0951-500 07
inger.karlsson@storuman.se
pg 11 75 73 - 6

Stadslidens AIK

Roger Lyxell
Rönnbärsstigen 1 B
903 46 Umeå
090-710102
roger.lyxell@umea.se
bg 5855 - 2928

Stensele SK

Eva Andersson
Midträsk 3
923 46 Barsele
0951-20004
info@stenselesk.com
www.stenselesk.com
pg 11 85 93-3

Storrödningsbergs IF

Marita Sund
Timotejvägen 27
931 45 Skellefteå
070-2333595
marita.sundh@telia.com

Storuman Runners Club

Box 189
923 24 Storuman
Gunda Gustavsson
Timotejvägen 40
923 32 Storuman
076-773 08 73
pg 33 97 16-3

Svanaby IF

Sven Erik Sandqvist
Skolplan 13, 917 95 Svanavattnet
0942 - 300 17
bg 288 - 5895

Tärna IK Fjällvinden

Grenvägen 2
920 64 Tärnaby
0954-10109
info@fjallvinden.com
www.fjallvinden.com

Ume Friidrottsförening

c/o Aruhn
Rådhusplanaden 17 B
903 28 Umeå
Ordf: Lena Aruhn
070-344 00 22
www.umefriidrott.se
lenaaruhn@hotmail.com
pg 649 81 00-4

Umedalens Idrottsförening

J.A Linders väg 43, 903 63 Umeå
090-14 87 90, 14 87 91 fax
www.umedalensif.nu,
umedalensif@telia.com
pg 20 36 72-1

IFK Umeå

Friidrottssektionen, Umestans
Företagspark 139, 903 47 Umeå
090-77 37 08, 12 52 07 fax
www.ifkumea.com/friidrott
kansliet@ifkumea.com
pg 6 34 54-3

Vindelälvsloppet IF

c/o Törner Bångvägen 5 921 32 Lycksele
0950-100 01, 109 35 fax
pg 86 72 53-7, bg 5987-0659
v-lopp@vindalalven.se
www.vindalalven.se

Vännäs Skidklubb

c/o Roger Westerberg
Älvdalagatan 31
911 33 Vännäs
Kontaktperson friidrott
Per Nyström
0935-121 43
http://welcome.to/vannas.sk
vannas.sk@swipnet.se
pg 57 70 85-4

Åsjöns IF

Henning Westerberg, Åsjön 1,
915 92 Robertsfors, 0934-411 54 b
www.asjonsif.com
info@asjonsif.com
pg 7 76 39-3

Öredalens IK

Barbro Öhman
Sunnanå 38
916 93 Bjurholm, 0932-210 06
www.oredalensik.se
barbro@oredalensik.se
pg 6 29 87-3

Örträsk Sportklubb

Leif Olofsson, Storgatan 67
916 95 Örträsk, 0932-301 13
www.ortrask.se
pg 11 56 33-0

Öråns SK

Storgatan 29, 921 31 Lycksele
0950-123 25
kansliet@orans.se
friidrott@orans.se
pg 3 26 96-7

Östra Falmarks IF

c/o Susanne Lindberg
Ö Falmark 139
931 92 Skellefteå
0910-840 51
www.falmark.net
Pg 48 98 61-5



Länstidningar, lokalradio, TV

Norran

Box 58, 931 21 Skellefteå
0910-577 00, 0910-578 50
sport@norran.se

Sveriges Radio Västerbotten

Mariehemsvägen 4, 906 15 Umeå
090-17 17 00, fax: 090-13 45 39
Sportansvarig: Tjelvar Otterbjörk
070 - 695 01 87, tjelvar@telia.com
news.vbtn@sr.se

SVT

Box 6094, 906 03 Umeå
090-17 50 00
vbnytt@svt.se

SVT, Box 35, 931 21 Skellefteå
0910-70 80 90

TV4

Rådhusplanaden 2
903 28 Umeå
090 - 203 23 30

Västerbottens Folkblad

Box 3164, 903 04 Umeå
090-170000, 090-17 01 13
sporten@folkbladet.nu

VF, Skellefteå 0910-142 70

VF, Vilhelmina 0940-132 20

VF, Lycksele 0950-234 65

Västerbottens Kuriren

Förrådsvägen 9, 901 70 Umeå
090-15 10 00, 090-15 11 70,
fax: 090-13 86 30, sporten@vk.se

Västerbottningen

Box 3053, 903 02 Umeå
090-71 13 80, fax: 090-71 13 88
redaktionen@vasterbottningen.se

Skellefteå 0910-376 41

Telefon till idrottsplatser

Norrvalla, Skellefteå

0910-73 53 36

Tannens IP, Lycksele

0950-166 00/167 48



Anton Asplund, Ume FI i klar ledning tog hem JSM-guldet på 400m i P19 med personbästa 48.14. Foto: Thomas Björklund

Nordea Regionsmästerskap 13-14 år (Norrlandsmästerskap)

Datum 11 - 12 september 2010

Arrangör Sundsvalls FI, Timrå

Klassindelning P14 = pojkar födda 1996
P13 = pojkar födda 1997
F14 = flickor födda 1996
F13 = flickor födda 1997

Grenar PF14: 100m, 300m, 800m, 2000m, 100m häck/
80m häck, 300m häck, längd, tresteg, höjd, stav, kula,
diskus, spjut, slägga.

PF13: 80m, 200m, 600m, 1500m, 60m häck, 200m häck,
längd, tresteg, höjd, stav, kula, diskus, spjut, slägga.

Stafett 2x250m + 10x200m (3 st från varje klass).

Anmälan : Varje distrikt utser deltagare och får anmäla max 8 deltagare per gren.

Varje aktiv får starta i max 3 grenar plus stafett. Sista anmälningsdag fastställs av arrangören, den skall dock inte läggas tidigare än 14 dagar före tävlingen.



Fina släggsresultat i Skellefteå den 23 maj. Charlotta Hyvönen, IFK Umeå segrade på 45,26 i F17 och Mattias Lindberg, Skellefteå AIK på 56.81 i P19.

Foto: Thomas Björklund

SDM-UDM-VDM I VÄSTERBOTTEN 2010

Må 24/5	VDM 100m, 400m och 1500 m (PRK 1), Skellefteå AIK
To 27/5	SDM-VDM 8000m terräng (Gammliaterrängen), Jalles TC
Lö 29/5	VDM slägga och spjut (Kasttävling 1), Skellefteå AIK
Må 31/5	VDM 200m och 3000m , Skellefteå IK
Lö 19/6	UDM alla grenar, VDM längd och tresteg((Skelleftespelen), Skellefteå AIK
On 7/7	VDM stav och höjd (Sommarhoppet), Skellefteå AIK
Lö 17/7	SDM kvartsmarathon (Örträksjön Runt), Örträsk SK
Sö 29/8	SDM-VDM 10000m, Skellefteå AIK
Lö 4/9- Sö 5/9	Senior-DM, Skellefteå AIK (flyttad från 7/8-8/8)
On 8/9	SDM-VDM-UDM kort terräng (Nydalaterrängen), Jalles TC, IFK Umeå/Umeå
Lö 18/9	VDM 800 och 5000m (Umeå Öppna), IFK Umeå
Lö 2/10	VDM kula, diskus och vikt (Kasttävling 5), IFK Umeå
Lö 9/10	SDM-VDM marathon (Umemaran), Jalles TC



Åke Larsson Umedalens IF, guld på 100 m och silver på 200 m vid Veteran-SM i Norrtälje.
Foto: Ivar Söderlind

TÄVLINGSPROGRAM UTOMHUS 2010 (2010-06-10)

Detta tävlingsprogram har kompletterats med ytterligare ett antal tävlingar efter VFIF:s Planeringskonferens i december 2009 . Även centrala tävlingar som kan vara av intresse för länsbor är inlagda. ***Både Vildmannaspelen den 6 juni och Marknadsmilen den 26 juni i Storuman är inställda på grund av sjukdom i tävlingsledningen. Stora SDM i Skellefteå är på grund av kollisioner med andra tävlingar flyttad till från 7-8 augusti till 4-5 september.*** Vissa långlopp/terränglopp och även arenatävlingar saknas fortfarande. Förhoppningsvis är den nya friidrottsarenan i Umeå klar 1 september 2010. Hittills är endast "Umeå Öppna" den 18 september inlagd där. Sök sanktion hos Ivar för ytterligare distriktssanktionerade tävlingar i Västerbotten.

Vid PRK, Nolia Cup, kasttävlingar etc. skall alltid ungdomsklasser finnas med.

C = centralt sanktionerad tävling av Sv. Friidrottsförbundet eller IAAF

D = distriktssanktionerad tävling

GP = tävlingen ingår i Västerbottens Grand Prix i långlöpning

* = tävling i Västerbotten

Mars

20-21 C Europacup vinterkast, Salon-de-Provence, FRA

27 C VM-JVM terräng, Bydgoszcz, POL

April

10 C Vällingby marathon, Duvbo IK/Vällingby

*13 D Broarna Runt 1 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå

*20 D Broarna Runt 2 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå

24 C Porsörundan, Lulekamraternas MLK/Luleå

24-25 C SM-JSM-USM-VSM i terräng, IK Ymer/Borås

*25 D Hemberget runt 1, Spölands IF/Vännäsby

*27 D Broarna Runt 3 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå

Maj

*2 D Kasttävling 1 i Umeå, IFK Umeå/Umeå (Vildmannavallen)

1 C Sundsvall Halvmarathon, Sundsvalls FI/Sundsvall

*2 D Hemberget runt 2, Spölands IF/Vännäsby

*4 D Broarna Runt 4 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå

*5 D Broarna Runt 1 i Umeå, Umedalens IF/Umeå

*5 D Kasttävling 2 i Umeå, IFK Umeå/Umeå (Vildmannavallen)
(INSTÄLLD)

8 C Kungsholmens Runt, FK Studenterna/Stockholm

*8 D Vännäsvarvet, Vännäs SK/Vännäs (INSTÄLLT)

8 C Kungsholmen Runt, FK Studenterna/Stockholm

*9 D Hemberget runt 3, Spölands IF/Vännäsby

9 C Gävle halvmarathon, IF Skade, Hemlingby LK, Gävle GIK/Gävle

*11 D Broarna Runt 5 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå

*12 D Broarna Runt 2 i Umeå, Umedalens IF/Umeå

*15 D Stensele Runt, Stensele SK/Stensele **GP1**

*16 D Hemberget runt 4, Spölands IF/Vännäsby

*16 D Bjurholms terrängserie 1, Agnäs terrängbana, Bjurholms
Idrottsallians

16 C Lag-SM kval A,

- 16 C Lag-SM kval B,
- *18 D Broarna Runt 6 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå
- *18 D Storsjöloppet, Holmsund
- *19 D Broarna Runt 3 i Umeå, Umedalens IF/Umeå
- *20 C Blodomloppet i Umeå, Korpens veteraner i Umeå, Blodcentralen/
Umeå
- 22 C May-Day Competition (arena), Luleå Friidrott/Luleå
- 22 C Luleå Stadsmara, F Studentidrott/ Luleå
- 22 C Göteborgsvarvet, Göteborgs FIF/Göteborg
- *23 D Tjejloppet 3 km, 5 km, 10 km, Skellefteå AIK/Skellefteå
- *23 D Bjurholms terrängserie 2, Slåttertjärn, Bjurholms Idrottsallians
- 23 C Nordic Challenger 10 000m, Kerava, FIN
- 23 C Nordeakampen kval 8, Haparanda SKT/Torneå, FIN
- *24 D PRK 1 i Skellefteå, slägga och 60m, 100m, 400m, 1500m ,
4x100m, Skellefteå AIK **GP2 1500m**
- *25 D "Killar kan"- loppet 5 km, IFK Umeå/Umeå (flyttad till ett senare
datum)
- *25 D Broarna Runt 7 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå
- *26 D Broarna Runt 4 i Umeå, Umedalens IF/Umeå
- *26 D PRK 2 i Skellefteå, hopp/ kast: höjd, längd, kula, Skellefteå AIK/
Skellefteå
- *26 C VårRuset i Umeå, IKSU Friidrott/Umeå
- 27 C VårRuset i Luleå, F Studentidrott, Luleå
- *27 D Gammliaterrängen, SDM-VDM lång terräng 8 km, Jalles TC/Umeå
(flyttad från 11 maj) GP3
- *28 D Bjurholms terrängserie 3, "Ottillas runda" Sunnanå skola,
Bjurholms Idrottsallians
- *29 D Kasttävling 1 i Skellefteå, spjut, kula, diskus, slägga (alla åldrar),
Skellefteå AIK/Skellefteå (flyttad tillbaka från 5 juni)
- 29-30 C SM-JSM-USM stafett, Rånäs 4 H/Norrtälje
- 30 D Nya Kvarnjoggen, Riviera FI/Piteå
- *31 D PRK 3 i Skellefteå, löpning: 200m, 800m och 3000m, Skellefteå
AIK/Skellefteå

Juni

- *1 D Spring en mil – vinn en bil, Röbäcks SK/Röbäck
- *2 D PRK 4 i Skellefteå, hopp/ kast: spjut, tresteg och stav, Skellefteå
AIK
- 5 C Kvaltävling 9 Nordeakampen13-15 år, IF Vingarna/Örnsköldsvik
- 5 C Europacupen 10 000m, Marseille, FRA
- 5 C Stockholms Marathon, SM Marathon, Hässelby SK, Spårvägens FK
- *5 D Östra Falmarks Terrängen, Östra Falmarks FI/Östra Falmark
- 5-6 C Bodens sommarspel, Boden FI/Boden
- 5-6 C SWE-FIN-EST mångkamp, Täby IS/Täby
- 5-6 C Bodens sommarspel, Boden FI/Boden
- 5-6 C SWE-EST-FIN mångkamp, Täby IS Täby
- *6 D Bjurholms terrängserie 4, Bjurholm elljusspåret, Bjurholms
Idrottsallians
- 6 C Stockholm Mini Marathon, Hässelby SK, Spårvägens FK
- *6 D Vildmannaspelen, Storumans RC/Storuman **(INSTÄLLD)**
- 6 C Storsjöspelen, Östersunds GIF/Östersund
- 8 C Blodomloppet Luleå LDK/Luleå
- *10 C Salomon TrailRunning (10 km terräng), IKSU Multisport/Umeå

- 11-13 C SAYO, Turebergs FK/Sollentuna
- 12 D Kasttävling 2 i Skellefteå, spjut, kula, diskus, slägga (alla åldrar), Skellefteå AIK/Skellefteå
- 12 D Storsjöspelen, Östersunds GIF/Östersund
- 12-13 C JNM-UNM mångkamp, Randers, DEN
- *13 D Bjurholms terrängserie 5, Vitvattnet vid Dammen, Bjurholms Idrottsallians
- *16 D Kasttävling 3 i Umeå, IFK Umeå/Umeå (Vildmannavallen)
- *17 D Umeå C Nattmil, Jalles TC, Umedalens IF/Umeå **GP 4**
- 19 C Svealandsserien, Sätra/Stockholm
- 19 D Dunderkastet, IFK Strömsund/Strömsund
- 19 D Öppna DM 5000m Norrbotten, Riviera FI/Piteå
- 19 D Indalsledenloppet (landslagsstafett 85 km), F Indalsledenloppet/Ragunda
- *19-20 D Skelleftespelen med Öppna UDM, Skellefteå AIK/Skellefteå
- 19-20 C Lag-EM/First League, Budapest, HUN
- *20 D Bjurholms terrängserie 6, Balsjö elljusspåret, Bjurholms Idrottsallians
- *26 D Marknadsmilen, Storuman RC/Storuman **GP 5 (INSTÄLLD)**
- 26-27 C Europacupen mångkamp, Talinn, EST
- 29 C Friidrottskväll på Stadion 1, Hammarby IF, Huddinge AIS, Spårvägens FK/Stockholm
- 30-3 juli C S:t Olavsloppet, Trondheim-Östersund, Jämtlands-Härjedalens FIF

Juli

- *2-3 C Lapland Ultra, Ultramarathon 100km, marathon och halvmarathon, Lönås IF/Adak
- 2-4 C Världsongdomsspelen, Örgryte IS/Göteborg
- *3 D Lövångerloppet, Lövånger/Uttersjöbäckens AIK **GP6**
- *3 D Kajloppet 4 km, Kråken-Tjäruskärs Byaförening/Tjäruskär
- 3 C Arctic Circle Marathon, Överkalix IF/Överkalix
- 3 C Strands Ungdomsspel, Strands IF/Hudiksvall
- *7 D Sommarhoppet, höjd, stav, tresteg, Skellefteå AIK/Skellefteå
- 7 C Friidrottskväll på Stadion 2, Hammarby IF, Huddinge AIS, Spårvägens FK/Stockholm
- 9-11 C Öresundsspelen, IFK Helsingborg/Helsingborg
- *10 D Viskaterrängen, Fredrika IK/Fredrika **GP7**
- 10 C Bahcospelen, Bollnäs FIK/Bollnäs
- 15 C Karlstad GP, Folksam GP, IF Göta/Karlstad
- 15-24 C Veteran-EM, Nyiregyháza, Ungern
- 16-18 C Valbo Games, Valbo AIF/Gävle
- *17 D Kasttävling 4 i Umeå, IFK Umeå/Umeå (Vildmannavallen)
- *17 D Örträksjön Runt, SDM Kvartsmarathon, Örträsk SK/Örträsk **GP8**
- *18 D 22:a Lotslunken, Järnäs Bygdegårdsförening, Järnäsklubb
- 16-18 C Valbo Games, Valbo AIF/Gävle
- 20-25 C JVM19, Moncton, CAN
- *24 D Orrböle Runt, Nyåkers IK/Nyåker **GP9**
- *24 D Kasttävling 3 i Skellefteå, spjut, kula, diskus, slägga (alla åldrar), Skellefteå AIK/Skellefteå
- 24 C Östersund Marathon, Östersund
- 24 C Ecco Ölands Marathon, Högby IF/Löttorp
- *24-25 C Barentskampen, Norrbottens FIF/Boden
- 27-1 aug C EM, Barcelona, ESP

*31 D Fjällmarschen, Ammarnäs IF
31-1 augC NLM, IF Vingarna/Örnsköldsvik

Augusti

- *2 D Umedalens Terrängserie 1 (barn-ungdomar), Umedalens IF/Umeå
- 3 C MAI-spelen, Malmö AI/Malmö
- 5 C DN Galan Big Shot, Stadionklubbarna/Stockholm
- 5 C DN Galan Youth Shot, Stadionklubbarna/Stockholm
- *6 D Öreälvterrängen, Bjurholms IF/Bjurholm
- 6 C DN Galan, Stadionklubbarna/Stockholm
- 6-8 C Veteran-SM, Högby IF/Öland
- *7 D Fjällvindenterrängen, Tärna IK Fjällvinden
- 7-8 C DN Galan Youth, Stadionklubbarna/Stockholm
- 8 C Norrvidden Sundsvall Wind Sprint, Sundsvalls FI/Sundsvall
- *9 D Umedalens Terrängserie 2 (barn-ungdomar), Umedalens IF/Umeå
- 10 C Göteborg GP, Folksam GP, Göteborgs FIF/Göteborg
- 13-15 C Stora JSM-USM17, IF Göta/Karlstad
- 13-15 C Stora USM 15-16, Kils AIK/Kil
- 14 C Höga Kusten Marathon, Nordingrå SK/Nordingrå
- 20-22 C Stora SM, Falu IK/Falun
- *21 D Röbbäckskneget, Röbbäcks IF/Röbbäck **GP10**
- *22 D Kågeluffen, Kågedalens SK/Skellefteå **GP11**
- *16 D Umedalens Terrängserie 3 (barn-ungdomar), Umedalens IF/Umeå
- 17-23 C Youth Olympic Games, Singapore, SIN
- 21 C Luleluffen, OK Renen/Luleå
- 20-22 C Stora SM, Falu IK/Falun
- *23 D Umedalens Terrängserie 4 (barn-ungdomar), Umedalens IF/Umeå
- 27-28 C SWE-FIN, Helsingfors, FIN
- 27-28 C SWE-FIN (17 år), Leppävaara, FIN
- 28 C Nordeakampen final, Uppsala IF/Uppsala
- 28 C Veteran-SM marathon, Lidköping IS/Lidköping
- *28 D Umeälvsloppet, Stöcke TS Järnet, IFK Umeå/Umeå
- 28-29 C Nordiska juniorkampen (19 år), Akureyri, ISL
- 28-29 D Nyckelkampen, Luleå FIF/Luleå
- 28-29 D Öppna JDM/UDM Norrbotten, Luleå FI/Luleå
- 28-29 C Nordeakampen
- 29 C Vattudalsmaran, Vattudalens LDK/Strömsund
- *29 D SDM-VDM 10 000m Västerbotten, Norrbotten, Ångermanland, Skellefteå AIK/Skellefteå **GP12**
- *30 D Lilla Umedalsterrängen (ungdomar), Umedalens IF/Umeå

September

- 1 C Lag-SM, Spårvägens FK/Stockholm
- 2 C Vasa Marathon, Vasa, FIN
- *4 D Miljöloppet, Ume FI/Umeå
- *4 D Kasttävling 4 i Skellefteå (Castorama), Skellefteå AIK/Skellefteå
- 4 C SM Halvmarathon, Spårvägens FK, Hässelby SK, Turebergs FK/Stockholm
- *4-5 D Stora DM Västerbotten- Norrbotten-Ångermanland, Skellefteå AIK/Skellefteå **GP13 5000m (flyttad från 7-8 augusti)**
- 4-5 C Nordiska-Baltiska Juniormästerskapen (22 år), Söderhamns IF/Söderhamn
- 4-5 C SM-JSM-USM mångkamp, Huddinge AIS/Huddinge

- 5 C Tjejmilen, Hässelby SK, Spårvägens FK/Stockholm
- *8 D Nydalaterrängen, SDM-VDM-UDM kort terräng, Jalles TC/ Umeå
GP14 km 4000m
- 10-12 C Skol-SM, Västerås FK/Västerås
- 11 C SM halvmarathon, Stockholm Halvmarathon, Hässelby SK,
Spårvägens FK/Stockholm
- 11-12 C Nordeamästerskapen Norrland, Sundsvalls FI/Timrå
- *12 D Umemilen och Umeå Kommunmästerskap i terräng, IFK Umeå/
Umeå **GP15 10 km**
- *18 D Umeå Öppna Kommunmästerskap, IFK Umeå/Umeå **GP16 5000m**
- 19 C Botnialöpet 30 km, Vörå, FIN
- 19 C Lag-USM, Gefle IF/Gävle
- *25 D Kasttävling 5 i Skellefteå, kastmångkamp, Skellefteå AIK/
Skellefteå
- 25 C Lidingöloppet, IFK Lidingö/Lidingö
- 26 C Lidingö Tjejlopp, IFK Lidingö/Lidingö
- 26 C Lilla Lidingöloppet, IFK Lidingö/Lidingö

Oktober

- *2 D Kasttävling 5 i Umeå (Castorama), IFK Umeå/Umeå (Vildmannavallen)
- *9 C Umemaran, SDM-VDM marathon, Jalles TC/Umeå **GP17**
- 16 C Veteran-SM halvmarathon, Bålsta IK/Bålsta
- 23 C NM-JNM terräng, Trondheim, NOR

November

- 13 C Vintermaran, IFK Sala/Sala

December

- 11 D Skinkloppet, Luleå LDK/Luleå
- 12 C EM-JEM terräng, Albufeira, POR
- 31 C Sylvesterloppet, Solvikingarna/Göteborg



Resultat 2009 i kampen om Curt Thylins Vandringspris

För andra året i rad segrade IFK Umeå i kampen om Curt Thylins Vandringspris (DM-poäng) med fina 154 poäng. Det är en avsevärd förbättring jämfört med 2008 då segerpoängen var 92. IFK Umeå är DM-bäst både vad gäller arenafriidrott och långlöpning. Segern 2008 var för övrigt den första sedan 1981. I vanlig ordning säkert förankrad som tvåa är Ume Friidrott med 69 poäng. Trea är Skellefteå AIK med blygsamma 32 poäng. Förhoppningen är att SAIK med sin breda friidrottsverksamhet redan under 2010 återigen satsar på att delta vid DM. Klubben har som bekant en överlägsen poängledning i Curt Thylins maratontabell. På fjärde plats återfinns Umedalens IF, som med sina duktiga ungdomar, erövat 28 poäng. Som vanligt ligger även långloppsklubben IKSU Friidrott stadigt placerad på listan, i år som femma på 26 poäng. Vi noterar vidare att Jalles TC återfinns på sjätte plats (23 poäng) tack vare goda insatser på marathon. Sedan följer Kattisavans IIF med 18 poäng (Jenny Janssons tre DM-segrar). Med på listan är även långloppsklubbarna Bjurholms IF (15 poäng) och Vännäs SK (14 poäng). Totalt 9 föreningar har erövat poäng under 2009. För tredje året i rad sedan

starten 1961 har endast Senior-DM räknats in då Junior-DM inte längre arrangeras.

Klubb	K	M	Totalt
IFK Umeå	30	124	154
Ume Friidrott	18	51	69
Skellefteå AIK	5	27	32
Umedalens IF	22	6	28
IKSU Friidrott	12	14	26
Jalles TC	13	10	23
Kattisavans IIF	18	—	18
Bjurholms IF	15	—	15
Vännäs SK	—	14	14

Curt Thylins vandringspris Totalpoäng årsvis 2000 - 2009

Med denna sammanställning vill vi visa de förändringar som inträffat bland friidrottsföreningarna de senaste åren och också ge "nya" klubbar chansen att få synas lite mer än i den historiska sammanställningen från 1961! Totalt 29 föreningar har erövat poäng under tidsperioden 1995-2009 och Skellefteå AIK har hela tiden legat i topp.

År	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000
Skellefteå AIK	32	31	193	168	226	144	125	147	304	206
IFK Umeå	154	92	72	161	153	135	109	71	112	58
Skellefteå IF	—	—	8	—	29	28	46	23	52	42
IKSU Friidrott	26	14	29	22	28	35	23	15	36	36
Vännäs Friidrott	—	10	11	5	11	11	12	21	53	74
FK Älven	—	—	—	—	—	10	12	6	—	—
Jalles TC	23	24	10	2	2	8	9	16	21	5
Ume Friidrott	69	51	17	12	53	24	6	6	41	39
Fredrika IK	—	—	6	—	—	7	5	—	—	—
Umedalens IF	28	10	5	55	6	22	5	29	33	10
Storumans RC	—	—	—	—	—	—	2	6	—	—
Vännäs SK	14	2	—	—	—	—	1	—	—	—
Tvärålundens IF	—	—	—	—	—	—	—	12	—	—
Åsjöns IF	—	—	—	—	—	—	—	11	—	4
Barsele SK	—	—	—	—	—	—	—	10	13	—
FK Volvo	—	—	—	—	—	—	—	3	1	—
Öråns SK	—	—	—	—	—	—	—	—	5	5
Kågedalens SK	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—
Spölands IF	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Risbäcks IF	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Sandviks IK	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Vindelns IF	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Röbäcks IF	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Hellys RC	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Lycksele LK	—	—	—	4	18	6	—	—	—	—
Bjurholms IF	15	14	10	14	20	—	—	—	—	—
Kattisavans IIF	18	18	16	17	14	—	—	—	—	—
Tärna IK Fjällvinden	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—
Nyåkers IK	—	—	6	—	—	—	—	—	—	—

Totalpoäng i Curt Thylins vandringspris

Tabellen visar totalpoängen sedan starten 1961 i kampen om Curt Thylins vandringspris. I marathontabellen är Skellefteå AIK och IFK Umeå ohotade i toppen långt före övriga klubbar. Umedalens IF är lika ohotad på tredjeplatsen.

1	Skellefteå AIK	14102,0	41	Storuman RC	18,0
2	IFK Umeå	11995,0	42	IFK Åkullsjön	17,0
3	Umedalens IF	3394,0	43	Oarksnibbs HK	16,0
4	Skellefteå IF	1508,0	44	Åsjöns IF	15,0
5	Ume Friidrott	1019,0	45	Brännland/Holmfors SK	14,0
6	Öråns SK	962,0		Risbäcks IF	14,0
7	Robertsfors IK	727,5	47	Sandsele SK	12,0
8	Jalles TC	711,0		Tvärålundens IF	12,0
9	Lycksele IF	626,0	49	Öre-Långsele IF	11,0
10	IKSU Friidrott	602,0		Röbäcks IF	11,0
11	Burälvens FIF	447,5	51	Vilhelmina IK	9,0
12	Rönnskärs IF	438,5		Kågedalens SK	9,0
13	Vännäs FI	383,0	53	Sävar IK	8,0
14	Hedlunda IF	374,5		Obbola IK	8,0
15	Lövånger/Uttersjöbäckens AIK	280,0	55	Röbäcks SK	7,0
16	Nordmalings IF	264,0		IFK Kristineberg	7,0
17	Dalasjö IK/Framåt	212,5	57	Tavelsjö IK	6,0
18	Sandvik IK	154,0		Tegs SK	6,0
19	SK Björnen	149,0		Nyåkers IK	6,0
20	Dorotea IF	132,0	60	Täfteå IK	5,0
21	Vindelns IF	108,0	61	I 20 IF	4,0
22	Kattisavans IIF	83,0		Överboda SK	4,0
23	Bjurholms IF	73,0		Öredalens IF	4,0
24	IFK Rundvik	69,0		FK Volvo	4,0
25	Fredrika IK	60,0	65	Malgoviks GoIF	3,0
26	Åsele IK	58,0		Norrfors IK	3,0
27	Lycksele LK	56,0		Hellys RC	3,0
28	Storumans IK	54,0	68	Rusksele SK	2,0
29	Bolidens FFI	53,0		Betsele IF	2,0
30	Dorotea FI	50,0		Ersmarks IK	2,0
31	Botsmarks SK	47,0		Tärna IK Fjällvinden	2,0
32	Sorsele SK	44,0	72	IFK Holmsund	1,0
33	Vännäs SK	42,0			
34	Spölands IF	40,0			
35	Malå IF	35,0			
36	Agnäs IK	32,0			
37	Svanaby IF	31,0			
38	FK Älven	28,0			
39	Barsele SK	23,0			
40	Hörnefors IF	22,0			

Grand Prix - segrare 1978-2009

1978 Danny Flynn Siv Larsson	Jalles TC IFK Umeå	1995 Mats Lundin Susanne Lundberg	Skellefteå IF Skellefteå IF
1979 Kjell-Olov Österberg Birgit Bringslid	IFK Rundvik Skellefteå AIK	1996 Peter Ljungholm Kristina Hugosson	Skellefteå AIK Skellefteå IF
1980 Kjell Hemmyr Birgit Bringslid	Jalles TC Skellefteå AIK	1997 Ludvig Edman Kristina Hugosson	Skellefteå IF Skellefteå IF
1981 Kjell Hemmyr Birgit Bringslid	Jalles TC Skellefteå AIK	1998 Ludvig Edman Kristina Hugosson	Skellefteå IF Skellefteå IF
1982 Lars-Gunnar Skoog Kaisa Åkesson	IFK Umeå Hedlunda IF	1999 Håkan Stenberg Kristina Hugosson	Skellefteå AIK Skellefteå IF
1983 Kjell Hemmyr Lena Selin	Jalles TC Hedlunda IF	2000 Rikard Hedelin Kristina Hugosson	IFK Umeå Skellefteå IF
1984 Benny Isaksson Birgit Bringslid	Öråns SK Skellefteå AIK	2001 Ludvig Edman Anna Rahm	IFK Umeå Skellefteå IF
1985 Benny Isaksson Anneli Olofsson	Öråns SK Skellefteå AIK	2002 Peter Ljungholm Jenny Jansson	Skellefteå AIK Kattisavans IIF
1986 Lars-Gunnar Skoog Ulrika Näslund	Nordmalings IF Dalasjö IK	2003 Anders Hemmyr Pernilla Eriksson	IFK Umeå Skellefteå IF
1987 Per-Åke Sandström Maria Eriksson	Skellefteå AIK Skellefteå AIK	2004 Kristoffer Österlund Pernilla Eriksson	IFK Umeå Skellefteå IF
1988 Lars-Gunnar Skoog Kristina Hugosson	IFK Umeå IK Studenterna	2005 Kristoffer Österlund Karin Harnesk	IFK Umeå Skellefteå IF
1989 Lars-Gunnar Skoog Kristina Hugosson	IFK Umeå IK Studenterna	2006 Andreas Brodin Jenny Jansson	IKSU Friidrott Kattisavans IIF
1990 Lars-Gunnar Skoog Susanne Lundberg	Skellefteå AIK Sandviks IK	2007 Kristoffer Österlund Jenny Jansson	IFK Umeå Kattisavans IIF
1991 Lars-Gunnar Skoog Susanne Lundberg	Skellefteå AIK Sandviks IK	2008 Kristoffer Österlund Jenny Jansson	IFK Umeå Kattisavans IIF
1992 Gaber Beraki Kristina Hugosson	IK Studenterna Skellefteå AIK	2009 Kristoffer Österlund Jenny Jansson	IFK Umeå Kattisavans IIF
1993 Peter Ljungholm Kristina Hugosson	Skellefteå IF Skellefteå AIK		
1994 Per-Åke Sandström Susanne Lundberg	Skellefteå IF Sandviks IK		

Grand Prix i långlöpning 2009 – slutställning

För femte gången blev Jenny Jansson, Kattisavans IIF och Kristoffer Österlund, IFK Umeå totalsegrare i GP i långlöpning. Jenny har nu totalt 41 GP-segrar. Kristina Hugosson tog 110, Pernilla Ericsson 59 och Birgit Bringslid 47. Kristoffer Österlund har 52 segrar. Bättre bland killarna är bara Peter Ljungholm med 54 GP-vinster.

I Grand Prix 2009 har **17 långlopp** ingått varav 5 banlopp, 7 landsvägslopp och 5 terränglopp. Man får räkna högst fyra lopp i **våromgången (GP1–GP8)** och högst fyra lopp i **höstomgången (GP9–GP17)**. Det krävs totalt minst 2 terränglopp och två banlopp bland de 8 poänggivande lopp.

Följande sex löpare har uppfyllt kraven och är berättigade till att få vara med i utlottning av träningsbidrag: Therese Bäckström, Jenny Jansson, Anne Sundberg, Andreas Brodin, Lars-Åke Ekman och Karl-Gustav Sundberg

Kvinnor

- 1) Jenny Jansson, Kattisavan, 160
- 2) Therese Bäckström, Bjurholm, 132
- 3) Anne Sundberg, Vännäs, 114
- 4) Sofia Lindberg, Robertsfors, 56
- 5) Anna-Lena Stenlund, Skellefteå AIK, 46
- 6) Angelica Wiklund, IKSU Friidrott, 44
- 7) Sofia Söderström, IKSU Multisport, 36
- 8) Sophia Sundberg, Ume FI, Mimmi Björn, Fredrika, och Jenny Lindqvist, Byske, 32
- 11) Birgitta Bäckström, Bjurholm, 30
- 12) Inger Brännström, Skellefteå AIK, 29
- 13) Maria Skoglund, Jalles TC, Edith Hult, Skellefteå AIK, och Birgitta Lanhede, Jalles, 28 poäng

Män,

- 1) Kristoffer Österlund, IFK Umeå, 140
- 2) Andreas Brodin, IKSU Friidrott, 122
- 3) Niklas Berglund, IFK Umeå, 106
- 4) Lukas Borgemo, Vännäs, 90
- 5) Lars-Åke Ekman, IKSU Friidrott, 89
- 6) Pär Wikberg, Skellefteå AIK, 88
- 7) Johan Brändström, IKSU Friidrott, 66
- 8) Rikard Hedelin, IFK Umeå, 60
- 9) Jens Malmgren, IKSU Friidrott, 58
- 10) Tony Berglund, IFK Umeå, 56
- 11) Jan Westerberg, dito, 50
- 12) Anton Lundin, IFK Umeå, och Per Liv, dito, 49
- 14) Andreas Oskarsson, IFK Umeå, 36
- 15) Karl-Gustav Sundberg, Vännäs, 34 poäng

Sammanställt av Lars Lindgren

Västerbottens Friidrottsförbunds utmärkelser

I Förtjänstmedalj i Guld, Silver och Brons

Tilldelas person som på ett synnerligen förtjänstfullt sätt arbetat för den fria idrotten under lång tid. Person måste för att kunna föreslås till förtjänstmedalj inneha förbundets Diplom och Hedersmärke. Förtjänstmedalj utdelas av Förbundsstyrelsen, i princip vid ordinarie årsmöte.

II Hedersmärke

Tilldelas person som på ett för friidrott förtjänstfullt och hedersamt sätt arbetat under långtid. Utdelning, se ovan.

III Diplom

Tilldelas förtjänt person som arbetat inom friidrotten.

Utdelning: Vid förbundets ordinarie årsmöte eller vid föreningsjubiléum.

IV Standar

Tilldelas person eller organisation som en hedersbevisning. Standar ska även användas vid eventuell uppvaktning i samband med föreningsjubiléer.

Ansökan görs på speciell blankett. Den och utförligare regler finns att få hos förbundssekreteraren.

"Stora Grabbars märke"

Bestämmelser för Västerbottens Friidrottsförbunds Elitmärke "Stora Grabbars märke". Gäller endast utomhusresultat.

Individuell seger i senior-DM	2 poäng
Individuell seger i länsmatch	3 poäng
Individuell seger i landsdelsmatch	4 poäng
Individuell seger i NM	4 poäng
SM-placeringar 1-6	6-5-4-3-2-1 poäng
Landskamp, placeringar 1-4	8-6-4-2 poäng
EM, placeringar 1-6	12-10-8-6-4-2 poäng
VM, Olympiad, placeringar 1-6	20-18-16-14-12-10 poäng

För erhållande av märket erfordras 20 poäng. Ansökan med meritförteckning sändes till VFIF:s sekreterare

"Stora Grabbar" i friidrott

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Ivar Nilsson, Sandviks IK | 35. Severt Denolf, Nordmalings IF 1949 |
| 2. Ivar Norin, Bolidens FFI | 36. Gösta Brännström, Ske-å AIK 1951 |
| 3. Henning Sundesson, Umedalens IF | 37. Christian Bergqvist, Ske-å IF 1951 |
| 4. Sverker Lindström, Vännäs AIK | 38. Oskar Lindgren, Grubbe IK |
| 5. Lennart Gabrielsson, IFK Holmsund | 39. Stig Ragnarsson, Skellefteå IF |
| 6. Thorsten Hammargren, IFK Umeå | 40. Eugén Jonsson, Skellefteå IF |
| 7. Adolf Skoogh, Umeå IK | 41. Gullbrand Sjöström, Ske-å AIK |
| 8. Sixten Granholm, IFK Umeå | 42. Åke Andersson, IFK Umeå |
| 9. Holger Sandström, IFK Holmsund | 43. Einar Forslund, Skellefteå IF 1956 |
| 10. Paul Högberg, Obbola IK | 44. Åke Sandström, Rönnskärs IF 1956 |
| 11. Ivar Karlsson, Umeå IK | 45. Nils-Olov Forsgren, Umeå IK 1956 |
| 12. Karl Wincent, Sandviks IK | 46. Gunnar Lövgren, Umeå IK 1956 |
| 13. Gunnar Bäckman, Obbola IK | 47. Anna-Lis Johansson, Bureå IF 1956 |
| 14. Erik Johansson, Umedalens IF | 48. Barbro Dahlbäck, IFK Umeå 1956 |
| 15. David Hedman, Skellefteå IF | 49. K O Oskarsson, Skellefteå IF 1957 |
| 16. Harald Enqvist, Skellefteå AIK | 50. Gösta Hedmark, Skellefteå AIK 1958 |
| 17. Erik Eriksson, Skellefteå AIK | 51. Erling Edvinsson, IFK Umeå 1958 |
| 18. Per Bergdahl, Skellefteå IF | 52. Åke Bergström, IFK Umeå 1960 |
| 19. Rune Edebro, Vännäs AIK | 53. Svante Höglund, Lajksjö SK 1960 |
| 20. Rune Lundström, I 20 IF | 54. Kerstin Niskanen, Skellefteå IF 1961 |
| 21. Ernst Ekman, IFK Umeå | 55. Torbjörn Bäckman, Lycksele IF 1962 |
| 22. Sören Lundgren, Sandviks IK | 56. Birgitta Brännström, FIF
Burälven 1963 |
| 23. Alf Westman, I 20 IF | 57. Bengt Persson, IFK Umeå 1963 |
| 24. Markus Bergqvist, Norsjö IF | 58. Åke Lindström, IFK Umeå 1963 |
| 25. C N Andersson, IF Norrl dragoner | 59. Ambjörn Fahlén, FIF Burälven 1963 |
| 26. A Nordkvist, Sandviks IK | 60. Karl-Uno Olofsson, IFK Umeå 1964 |
| 27. C Helgesson, I 20 IF | 61. Hasse Algotsson, IFK Umeå 1964 |
| 28. Einar Andersson, IFK Umeå | 62. Stig Lissman, IFK Umeå 1964 |
| 29. Yngve Fredriksson, Sörfors IF | 63. Karl-Gustav Burlin,
Rönnskärs IF 1964 |
| 32. Henning Sjöström, Skellefteå AIK | |
| 33. H O Landström, Skellefteå AIK | |
| 34. Bertil Olofsson, IFK Umeå | |

64. Lennart Hedmark, Skellefteå AIK	1964	112. Agneta Östlund, Umedalens IF	1989
65. Leif Hellgren, Skellefteå AIK	1964	113. Tomas Hammarsten, Umed. IF	1990
66. Greger Lindström, Skellefteå AIK	1964	114. Pernilla Eriksson, Umedalens IF	1990
67. Örjan Johansson, Rönnskärs IF	1965	115. Tomas Åkerman, Umedalens IF	1991
68. Jarl Burman, Skellefteå AIK	1965	116. Peter Ljungholm, Skellefteå AIK	1991
69. Henry Johansson, IFK Umeå	1965	117. Per-Åke Sandström, Skellefteå AIK	1992
70. Britta Svensson, IFK Umeå	1965	118. Anna-Carin Widmark, Skellefteå AIK	1992
71. Bernt Holmgren, Vännäspojarna	1965	119. Håkan Konstenius, Umed. IF	1992
72. Agneta Krüg, Skellefteå AIK/IF	1965	120. Patrik Sieurin, Umedalens IF	1992
73. Siv Larsson, IFK Umeå	1965	121. Malin Nilsson, Umedalens IF	1992
74. Ingvar Sandström, Lycksele IF	1967	122. Maria Gruffman-Rönnlund, IFK Umeå	1992
75. Åke Burvall, Skellefteå IF	1967	123. Stefan Wallberg, Skellefteå AIK	1994
76. Jan-Olov Boström, Ske-å AIK	1968	124. Catarina Sundelin, Ume FI	1994
77. Lennart Lindström, Ske-å AIK	1968	125. Mats Lundin, Skellefteå IF	1995
78. Kenneth Lundmark, Ske-å AIK	1968	126. Håkan Otter, IFK Umeå	1996
79. Annika Hultman, IFK Umeå	1972	127. Katarina Lindström, IFK Umeå	1997
80. Louise Hedqvist, IFK Umeå	1972	128. Åsa Hermansson, Ume FI	1998
81. Marianne Hedqvist, IFK Umeå	1972	129. Johan Åsberg, Ume FI	1998
82. Örjan Mikaelsson, IFK Umeå	1972	130. Niclas Nygren-Johansson, Ume FI	1998
83. Bo-Staffan Westman, IFK Umeå	1972	131. Ludvig Edman, IFK Umeå	2001
84. Roland Persson, IFK Umeå	1973	132. Barbro Martinsson Skellefteå AIK	1965
85. Sven-Olov Åström, Ske-å AIK	1974	133. Lena Johansson, IFK Umeå	1970
86. Tomas Vidmark, Skellefteå AIK	1974	134. Per Åström, Rönnskärs IF	1976
87. Stellan Eriksson, IFK Umeå	1976	135. Kurt Andersson Skellefteå AIK	1984
88. Aina Tollefsén, IFK Umeå	1978	136. Morgan Tollofsén, Dorotea IF	1989
89. Arne Wiberg, IFK Umeå	1978	137. Annika Johansson Skellefteå AIK	1992
90. Birgitta Båga, Skellefteå AIK	1979	138. Malin Öhlund, Skellefteå AIK	1994
91. Jan-Erik Westman, Skellefteå AIK	1979	139. Marie Öhlund, Skeå AIK	1994
92. Jerry Holmström, Skellefteå AIK	1979	140. Mattias Olofsson, Skeå AIK	1995
93. Tommy Persson, Skellefteå AIK	1979	141. Anna Nyström, Vännäs FI	1998
94. Leif Lundmark, Skellefteå AIK	1979	142. Gustav Berggren, Skeå AIK	2000
95. Danny Flynn, Jalles TC	1979	143. Amanda Nilsson, Skeå AIK	2002
96. Gunilla Moraeus, IFK Umeå	1980	144. Sandra Asplund, IFK Umeå	2004
97. Birgit Bringslid, Skellefteå AIK	1980	145. Mattias Eriksson, Vännäs FI	2004
98. Ulf Sedlacek, Umedalens IF	1982	146. Christer Sarin, IFK Umeå	2005
99. Marlene Thiger, Öråns SK	1982	147. Kristoffer Österlund, IFK Umeå	2005
100. Micael Ågren, IFK Umeå	1982	148. Lena Aruhn, Ume FI	2005
101. Maria Olsson, IFK Umeå	1982	149. Katja Gustafsson, Skeå AIK	2003
102. Kenth Johansson, Ske-å AIK	1982	150. Christian Bergmark, Skeå AIK	2005
103. Inger Carlsson, Nordm. IF	1985	151. Jessica Larsson, Skeå AIK	2006
104. Lars-Gunnar Skoog, IFK Umeå	1985	152. Daniel Pettersson, IFK Umeå	2007
105. Anneli Johansson, Umed. IF	1985	153. Daniel Westerberg, Åsjöns IF	2007
106. Lars Frängsmyr, IFK Umeå	1986	154. Tony Berglund, IFK Umeå	2008
107. Urban Johansson, Umed. IF	1987		
108. Lennart Johansson, Ske-å AIK	1988		
109. Ingela Sandqvist, Umedalens IF	1988		
110. Patrick Thavelin, Umedalens IF	1988		
111. Magnus Gerdin, Umedalens IF	1989		

Distriktsrekord seniorer inomhus 2010-03-30

Män, seniorer

60 m	O'Dain Rose -92	IFK Umeå	6.87	-10
200 m	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	22.31	-84
400 m	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	47.29	-88
800 m	Anton Asplund -90	Ume FI	1:48.48	-10
1500 m	Morgan Tollofsen -70	Dorotea IF	3:48.83	-90
3000 m	Jörgen Marklund -67	IFK Umeå	8:16.18	-90
60 m häck	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	8.30	-87
Längd	Ulrik Stenberg -72	Dorotea FI	7.22	-91
Höjd	Patrick Thavelin -70	Umedalens IF	2.22	-92
Tresteg	Mattias Olofsson -73	Skellefteå AIK	14.92	-95
Stav	Jonas Almqvist -88	Skellefteå AIK	5.01	-06
Kula	Thomas Hammarsten -66	Umedalens IF	18.26	-92

Kvinnor, seniorer

60 m	Lisa Rönnkvist -86	Skellefteå AIK	7.65	-04
	Isabelle Eurenus -89	Ume FI	7.65	-09
200 m	Lena Aruhn -70	Ume FI	24.06	-05
400 m	Lena Aruhn -70	Ume FI	52.77	-05
800 m	Marie Öhlund -71	Skellefteå AIK	2:06.43	-94
1500 m	Catarina Sundelin -73	Ume FI	4:25.08	-98
3000 m	Katarina Lindström -75	IFK Umeå	9:40.22	-00
60 m h	Lisa Rönnkvist -86	Skellefteå AIK	8.74	-04
Längd	Anna Lundh -74	Umedalens IF	5.89	-92
Höjd	Ingela Sandqvist -67	Umedalens IF	1.85	-93
Stav	Lisa Wälitalo -82	Umedalens IF	3.80	-07
Tresteg	Anna Göransdotter-Nilsson-77	Umedalens IF	13.28	-06
Kula	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	14.55	-88

Pojkar, 18 år

60 m	O'Dain Rose -92	IFK Umeå	6.87	-10
200 m	Robin Röhlén -90	IFK Umeå	22.79	-07
400m	Robin Röhlén -90	IFK Umeå	49.05	-07
800 m	Anton Asplund -90	Ume FI	1:54.1	-08
1500 m	Morgan Tollofsén -70	Dorotea IF	3:59.75	-88
3000 m	Morgan Tollofsén -70	Dorotea IF	8:16.51	-88
60 m h	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	8.37	-92
Längd	Tommy Persson -60	Skellefteå AIK	7.00	-77
Höjd	Patrick Thavelin -70	Umedalens IF	2.10	-88
Tresteg	Mattias Olofsson -73	Skellefteå AIK	14.48	-90
Stav	Jonas Almqvist -88	Skellefteå AIK	5.01	-06
Kula	Johan Åsberg -76	Vindelns IF	15.03	-94

Flickor, 18 år

60 m	Lisa Rönnquist -86	Skellefteå AIK	7.65	-04
200 m	Louise Johansson -88	Umedalens IF	25.91	-04
400 m	Viktoria Tegenfeldt -87	Ume FI	56.79	-03
800 m	Viktoria Tegenfeldt -87	Ume FI	2:08.99	-05
1500 m	Viktoria Tegenfeldt -87	Ume FI	4:35.84	-05
3000 m	Mari Jonsson -72	Umedalens IF	10:42.32	-90
60 m h	Lisa Rönnquist -86	Skellefteå AIK	8.74	-04
Längd	Anna Lund -74	Umedalens IF	5.89	-92
Tresteg	Annica Johansson -73	Skellefteå AIK	11.73	-91
Höjd	Maria Gruffman-Rönnlund -74	IFK Umeå	1.82	-91
Stav	Amanda Forsman -90	Skellefteå AIK	3.55	-07
Kula	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	13.97	-87

Distriktsrekord seniorer utomhus 2009-12-31

Män, seniorer

100 m	André Brännström -87	Skellefteå AIK	10.83	-07
200 m	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	21.68	-88
400 m	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	46.98	-86
800 m	Karl-Uno Olofsson -40	IFK Umeå	1:47.9	-65
1500 m	Karl-Uno Olofsson -40	IFK Umeå	3:41.8	-65
5000 m	Bengt Persson -39	IFK Umeå	13:48.6	-68
10000 m	Peter Fredriksson -46	Skellefteå IF	29:19.54	-75
110 m h	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	14.70	-88
400 m h	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	50.22	-88
3000 m h	Bengt Persson -39	IFK Umeå	8:33.8	-68
Längd	Lennart Lindström -45	Skellefteå AIK	7.52	-69
Höjd	Patrick Thavelin -70	Umedalens IF	2.26	-92
Tresteg	Sven-Olov Åström -47	Skellefteå AIK	15.01	-71
Stav	Jonas Almqvist -88	Skellefteå AIK	5.11	-07
Kula	Thomas Hammarsten -66	Umedalens IF	19.26	-95
Diskus	Johan Åsberg -76	Vindelns IF	50.18	-96
Spjut	Daniel Ragnvaldsson -76	IFK Umeå	75.93	-09
Slägga	Thomas Hammarsten -66	Umedalens IF	59.86	-92
10-kamp	Lennart Hedmark -44	Skellefteå AIK	7775 p	-69
<u>Stafett</u>				
4x100 m	IFK Umeå (Ulf Hjertstedt, Sören Olofsson, Örjan Johansson, Åke Lindström)		42,9	-66
4x400 m	Umedalens IF (Urban Johansson, Ulf Sedlacek, Magnus Gerdin, Mikael Eliasson)		3:16.83	-86
4x800 m	Ume FI (Ulf Jonsson, Mikael Svensson, Urban Johansson, Niklas Nygren)		7:31.21	-95
4x1500 m	IFK Umeå (Stig Hjertstedt, Harry Westman, Bengt Persson, Karl-Uno Olofsson)		15:35.6	-65

Historiska rekord (manuella tider, udda grenar)

100 m	Örjan Johansson -47	Rönnskärs IF	10.5	-68
	Lennarth Johnsson -63	Skellefteå AIK	10.5	-88
200 m	Gösta Brännström -26	Skellefteå AIK	21.5	-53
1000 m	Karl-Uno Olofsson -40	IFK Umeå	2.21.5	-64
3000 m	Morgan Tollofsen -70	Dorotea IF	7:57.22	-88
1 eng mil	Karl-Uno Olofsson -40	IFK Umeå	4:02.2	-67
2000 m	Bengt Persson -39	IFK Umeå	5:13.8	-65
2 eng mil	Bengt Persson -39	IFK Umeå	8:41.2	-68
1 tim löp	Timo Malmberg -39	IFK Umeå	17.277m	-73
20.000 m	Timo Malmberg -39	IFK Umeå	1:09.10.4	-73
25.000 m	Kurt Andersson -51	Jalles TC	1:22.10.0	-80
30.000 m	Peter Fredriksson -46	Skellefteå AIK/IF	1:37.14.2	-66
	Sven Bergström -47	Skellefteå AIK/IF	1:37.14.2	-66
200 m h	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	23.23	-88
1500 m h	Bengt Persson -39	IFK Umeå	4:01.9	-65
5-kamp	Lennart Lindström -45	Skellefteå AIK	3481 p	-70
Spjut g	Leif Lundmark -53	Skellefteå AIK	89.92	-79
Längd u.a	Nils Hänström -34	IFK Umeå	3.17	-63
Höjd u.a	Lennart Hedmark -44	Skellefteå AIK	1.58	-62
Vikt	Erik Johansson -04	Umedalens IF	17.40	-45

Stafett

4x200 m	IFK Umeå		1.32.3	-61
	(Hans-Erik Eden, Sven-Åke Granberg, Nils-Erik Åberg, Åke Lindström)			
Sv stafett	IFK Umeå		1.59.0	-66
1000 m	(Örjan Johansson, Ulf Hjertstedt, Åke Lindström, Karl-Uno Olofsson)			

Kvinnor, seniorer

100 m	Lena Aruhn -70	Ume FI	11.58	-05
200 m	Lena Aruhn -70	Ume FI	23.47	-05
400 m	Lena Aruhn -70	Ume FI	52.40	-05
800 m	Catarina Sundelin -73	Ume FI	2:04.90	-98
1500 m	Birgit Bringslid -45	Skellefteå AIK	4:20.23	-81
5000 m	Katarina Lindström -75	IFK Umeå	16:07.4	-99
10.000 m	Birgit Bringslid -45	Skellefteå AIK	33:38.01	-87
100 m h	Anneli Johansson -69	Ume FI	13.83	-96
400 m h	Marie Öhlund -71	Skellefteå AIK	60.97	-92
Längd	Lisa Rönnkvist -86	Skellefteå AIK	5.90	-04
Tresteg	Anna Göransdotter-Nilsson -77	Umedalens IF	13.15	-05
Höjd	Ingela Sandqvist -67	Umedalens IF	1.85	-94
Stav	Lisa Wälitalo -82	Umedalens IF	3.90	-07
Kula	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	14.71	-87
Diskus	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	48.38	-90
Spjut	Sofie Linner -90	IFK Umeå	40.32	-09
Slägga	Liv Andersson -92	Ume FI	49.03	-09
7-kamp	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	4775 p	-86

Stafett

4x100 m	Umedalens IF		49.22	-89
	(Anneli Johansson, Agneta Östlund, Anna Granström, Lena Axelsson)			
4x400 m	Umedalens IF		3.55.06	-89
	(Anna Granström, Anna-Karin Bäcklund, Agneta Östlund, Kristin Jonsson)			
4x800 m	Skellefteå AIK		9.51.23	-85
	(Ann-Kristin Heiskanen, Maria Eriksson, Åsa Johansson, Josefin Burström)			

Historiska rekord (manuella tider, udda grenar)

1000 m	Anna-Carin Widmark -66	Skellefteå AIK	2:51.48	-88
1 eng. mil	Anna-Carin Widmark -66	Skellefteå AIK	5:07.47	-83
3000 m	Birgit Bringslid -45	Skellefteå AIK	9:05.71	-81
80 m h	Anneli Johansson -69	Ume FI	11.61	-96
200 m h	Maj-Britt Dahlgren	IFK Umeå	33.0	-70
Längd u.a	Agneta Werge	IFK Umeå	2.47	-61
Spjut g	Malin Nilsson -70	Robertsfors IK	55.68	-90

Stafett

4x80 m	Umedalens IF		40.4e	-90
	(Anneli Johansson, Agneta Östlund, Anna Nilsson, Anna Nyström)			
4x200 m	Umedalens IF		1:47.59	-89
	(Lisa Ahlner, Cecilia Lauri, Gabriella Sjöberg, Lena Axelsson)			
3x800 m	IFK Umeå		7:05.6	-66
	(Kerstin Lundholm, Britta Svensson, Siv Larsson)			
Sv stafett	Umedalens IF		2:17.2	-88
1000 m	(Anneli Johansson, Lena Axelsson, Anna Granström, Agneta Östlund)			

Distriktsrekord, juniorer utomhus (20-års rekord) 2009-12-31

Män, juniorer

100 m	Andre Brännström -87	Skellefteå AIK	10.83	-07	Uddevalla
200 m	Anders Öström -72	Skellefteå AIK	21.81	-92	Skellefteå
400 m	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	47.19	-85	Oslo, Norge
800 m	Anton Asplund -90	Ume FI	1:48.42	-09	Göteborg
1500 m	Morgan Tollofsen -70	Dorotea IF	3:42.07	-89	Karlskrona
5000 m	Morgan Tollofsen -70	Dorotea IF	14:14.60	-88	Sudbury, Canada
10000 m	Sven Bergström -47	Skellefteå AIK/IF	30:46.60	-67	Skellefteå
110 m h	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	14.85	-85	Pello, Finland
400 m h	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	50.64	-85	Mohroe LA
2000 m h	Stellan Lundqvist -51	Lövånger AIK	5.49.4	-71	Västerås
Längd	Ulrik Stenberg -72	Dorotea IF	7.17	-92	Mora
Tresteg	Lars Berge -74	IFK Umeå	14.89	-92	Mora
Höjd	Patrick Thavelin -70	Umedalens IF	2.19	-90	Geneve, Schweiz
Stav	Jonas Almqvist -88	Skellefteå AIK	5.11	-07	Eskilstuna
Kula	Johan Åsberg -76	Vindelns IF	15.30	-96	Piteå
Diskus	Johan Åsberg -76	Vindelns IF	50.18	-96	Helsingborg
Spjut	Mattias Eriksson -80	Vännäs FI	73.33	-99	Jönköping
Slägga	Håkan Otter -57	IFK Umeå	49.00	-77	Sotkamo, Finland
Stafett					
4x100 m	IFK Umeå (Johan Sundholm, Lars Berge, David Variaro, Mattias Berggren)		43.54	-92	Karlshamn
4x400 m	Umedalens IF (Mikael Paulsson, Urban Johansson, Magnus Gerdin, Ulf Sedlacek)		3:22.53	-85	Skellefteå
4x800 m	Umedalens IF (Rickard Larsson, Magnus Gerdin, Ulf Sedlacek, Urban Johansson)		8:09.89	-85	Skellefteå

Historiska rekord (manuella tider, udda grenar)

100 m	Örjan Johansson -47	Rönnskärs IF	10.7	-65	Västerås
1000 m	Fredrik Söderlund -67	Skellefteå AIK	2:25.55	-87	Sollentuna
3000 m	Morgan Tollofsen -70	Dorotea IF	7:57.22	-88	Umeå
200 m h	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	24.2	-85	Umeå
1500 m h	Yngve Nilsson -43	Skellefteå AIK	4:30.8	-62	
Spjut g	Lennart Hedmark -44	Skellefteå AIK	80.38	-64	Örnsköldsvik
Längd u.a.	Leif Hellgren -35	Skellefteå AIK	3.12	-53	Skellefteå
Höjd u.a.	Lennart Hedmark -44	Skellefteå AIK	1.58	-62	Skellefteå
<u>Sv. stafett</u>					
1000 m	Skellefteå AIK		2:04.8	-69	

Kvinnor, juniorer

100 m	Isabelle Eurenus -89	Ume FI	11.94	-08	Norrtälje
200 m	Isabelle Eurenus -89	Ume FI	24.73	-08	Norrtälje
400 m	Agneta Östlund -68	Umedalens IF	56.22	-88	Malmö
800 m	Viktoria Tegenfeldt -87	Umeå FI	2:08.21	-05	Mannheim, GER
1500 m	Anna-Carin Widmark -66	Skellefteå AIK	4:29.86	-86	Karlskrona
3000 m	Pernilla Eriksson -70	Umedalens IF	9:38.43	-90	Karlstad
5000 m	Anna-Carin Widmark -66	Skellefteå AIK	18:00.59	-84	Stockholm
100 m h	Anna Nyström -76	Umedalens IF	14.37	-94	Stockholm
400 m h	Amanda Nilsson -83	Skellefteå AIK	62.64	-02	Narvik, Norge
Längd	Lisa Rönnkvist -86	Skellefteå AIK	5.90	-04	Karlstad
Tresteg	Maria Gruffman-Rönnlund -74	IFK Umeå	12.32	-94	Posio, Finland

Höjd	Maria Gruffman-Rönnlund -74	IFK Umeå	1.84	-92	Budapest, Ungern
Stav	Katja Gustafsson -84	Skellefteå AIK	3.56	-03	Velinge
Kula	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	14.71	-87	Stockholm
Diskus	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	47.68	-87	Umeå
Spjut	Sofie Linner -90	IFK Umeå	40.32	-09	Umeå
Slägga	Liv Andersson -92	Ume FI	49.03	-09	Strömsund
7-kamp	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	4775 p	-86	Hyrylä Finland

Stafett

4x100 m	Umedalens IF		50.28	-88	Skellefteå (Anneli Johansson, Agneta Östlund, Anna Granström, Lena Axelsson)
4x400 m	Umedalens IF		4:09.26	-88	Umeå (Kristin Johnsson, Kajsa Ringlöv, Anna Granström, Agneta Östlund)
4x800 m	Skellefteå AIK		9:51.23	-85	Skellefteå (Ann-Kristine Heiskanen, Åsa Johansson, Josefin Burström, Maria Eriksson)

Historiska rekord (manuella tider, udda grenar)

80 m h	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	12.05	-85	Umeå
1 eng mil	Anna-Carin Widmark -66	Skellefteå AIK	5:07.47	-83	Ljusdal
Spjut (ga)	Malin Nilsson -71	Robertsfors IK	55.68	-90	Karlstad

Stafett

4x200 m	Umedalens IF		1:47.69	-89	Piteå (Lisa Ahlner, Cecilia Lauri, Gabriella Sjöberg, Lena Axelsson)
3x800 m	Skellefteå AIK		7.15.01	-83	Värnamo (Liselotte Ljungholm, Anna-Clara Rullander, Åsa Pettersson)

Sv. stafett

1000 m	Umedalens IF		2:17.2	-88	Umeå (Anneli Johansson, Lena Axelsson, Anna Granström, Agneta Östlund)
--------	--------------	--	--------	-----	---



Anna Göransdotter-Nilsson var Västerbottens bästa friidrottare 2005 och får här äntligen Lars Rydellpriset av Ivar Söderlind. Priset delades ut vid den allra sista tävlingen på Gamliavallen den 17 juni 2009. Foto: Lars Lindgren

Distriktsrekord ungdom utomhus (18-års rekord)

2009-12-31

Pojkar 18 år

100 m	Mattias Berggren -74	IFK Umeå	10.87	-92 Stockholm
	O'Dain Rose -92	IFK Umeå	10.87	-09 Gävle
200 m	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	21.90	-83 Lycksele
400 m	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	47.43	-83 Schwechat, Öst.
800 m	Anton Asplund -90	Ume FI	1:49.43	-08 Valbonne, Fra.
1500 m	Morgan Tollofsén -70	Dorotea IF	3:46.99	-88 Helsingfors, Finl
5000 m	Morgan Tollofsén -70	Dorotea IF	14:14.60	-88 Sudbury, Canada
110 m h	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	14.63	-83 Malmö
300 m h	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	36.83	-83 Stockholm
2000 m h	Stellan Lundqvist -51	Lövångers AIK	6:08.8	-69 Vimmerby
Längd	Ronny Eriksson -78	IFK Umeå	7.04	-96 Umeå
Tresteg	Lars Berge -74	IFK Umeå	14.89	-92 Mora
Höjd	Patrick Thavelin -70	Umedalens IF	2.15	-88 Skellefteå
Stav	Jonas Almqvist -88	Skellefteå AIK	4.85	-05 Gävle
Kula	Johan Åsberg -76	Vindelns IF	15.30	-94 Stockholm
Diskus	Johan Åsberg -76	Vindelns IF	52.00	-94 Stockholm
Spjut	Mattias Eriksson -80	Vännäs FI	71.48	-98 Helsingfors
Slägga	Mattias Lindberg -90	Skellefteå AIK	54.80	-08 Stockholm
Tiokamp	Matti Pekkanen -71	Umedalens IF	6207 p	-89 Gävle

Stafett

4x100m	IFK Umeå		43.54	-92 Karlshamn
	(Johan Sundholm, Lars Berge, David Wariaro, Mattias Berggren)			

Flickor 18 år

100 m	Lisa Rönnkvist -86	Skellefteå AIK	12.18	-03 Malmö
200 m	Lisa Rönnkvist -86	Skellefteå AIK	25.25	-03 Gävle
400 m	Viktoria Tegenfeldt -87	Tvärålands IF	57.04	-02 Narvik, Norge
800 m	Viktoria Tegenfeldt -87	Ume FI	2:08.21	-05 Mannheim, GER
1500 m	Maria Eriksson -68	Skellefteå AIK	4:37.67	-85 Eskilstuna
3000 m	Maria Eriksson -68	Skellefteå AIK	9:53.8	-85 Eskilstuna
100 m h	Anna Nyström -76	Umedalens IF	14.37	-94 Stockholm
300 m h	Anna Nyström -76	Umedalens IF	43.55	-94 Luleå
Längd	Lisa Rönnkvist -86	Skellefteå AIK	5.90	-04 Karlstad
Tresteg	Anna Nilsson-Göransdotter -77	Umedalens IF	11.94	-93 Borlänge
Höjd	Maria Gruffman-Rönnlund -74	IFK Umeå	1.84	-92 Östersund
Stav	Amanda Forsman -90	Skellefteå AIK	3.55	-06 Nyköping
Kula	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	14.71	-87 Stockholm
Diskus	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	47.68	-87 Umeå
Spjut	Hanna Öberg -82	Sikeå SK	36.70	-99 Umeå
Slägga	Liv Andersson -92	Ume FI	49.03	-09 Strömsund
Sjukamp	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	4775 p	-86 Hyrylä Finl.

Stafett

4x100m	Umedalens IF		50.67	-89 Piteå
	(Lisa Ahlner, Cecilia Lauri, Gabriella Sjöberg, Lena Axelsson)			
4x400m	Skellefteå AIK		4:12.4	-84 Lycksele
	(Liselotte Ljungholm, Ann-Kristine Heiskanen, Anna-Carin Widmark, Karin Berglund)			

Mästerskapsrekord utomhus 2009-12-31

(noterade i samband med senior-DM)

Män

100m	Lennart Johnsson -63	Skellefteå AIK	10.90	-87
200m	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	21.90	-83
400m	Urban Johansson -66	Umedalens IF	48.89	-86
800m	Anton Asplund -90	Ume FI	1:51.84	-09
1500m	Morgan Tollofsén -70	Dorotea FI	3:52.91	-90
5000m	Bengt Persson -39	IFK Umeå	14:11.3	-63
10000m	Jarl Burman -42	Skellefteå AIK	29:37.0	-68
Halvm.	Kurt Andersson -50	Skellefteå IF	1:06.22	-94
Marathon	Kurt Andersson -50	Skellefteå AIK	2:23.57	-83
110m h	Lennart Hedmark -44	Skellefteå AIK	15.0	-69
400m h	Alf Westman -22	I 20 IF	54.9	-46
3000m h	Bo-Staffan Westman -47	IFK Umeå	9:12.9	-70
Längd	Ivar Norin -13	Bolidens FFI	7.30	-35
Höjd	Kenneth Lundmark -46	Skellefteå AIK	2.10	-69
Stav	Stefan Vallberg -69	Skellefteå AIK	4.85	-93
	Jonas Almqvist -88	Skellefteå AIK	4.85	-07
Tresteg	Sven-Olov Åström -47	Skellefteå AIK	14.99	-77
Kula	Tomas Hammarsten -66	Umedalens IF	18.97	-92
Diskus	Johan Åsberg -76	Ume FI	49.09	-98
Spjut	Daniel Ragnvaldsson -76	IFK Umeå	73.32	-09
Slägga	Tomas Hammarsten -66	Umedalens IF	54.50	-91
Tiokamp	Lennart Lindström -45	Skellefteå AIK	6. 414p	-68
4x100m	Skellefteå AIK		43.65	-85
4x200m	Skellefteå AIK		1:38.97	-89
4x400m	IFK Umeå		3:20.2m	-72
4x800m	IFK Umeå		7:52.7m	-83
4x1500m	IFK Umeå		16:32.0	-83
Sv.staf.	Ume Friidrott		2:01.70	-96

Historiska rekord (manuella tider, udda grenar)

400m	Gösta Brännström -26	Skellefteå AIK	48.8	-56
Femkamp	Sven-Olov Åström -47	Skellefteå AIK	3207p	-73

Kvinnor

100m	Lena Aruhn -70	Ume FI	11.88 / +1,1	-04
200m	Lena Aruhn -70	Ume FI	23.95	-05
400m	Lena Aruhn -70	Ume FI	53.41	-05
800m	Viktoria Tegenfeldt --87	Ume FI	2:12.70	-05
1500m	Birgit Bringslid -45	Skellefteå AIK	4:28.43	-80
3000m	Pernilla Ericsson -70	Skellefteå IF	9:48.6	-93
5000m	Katarina Lindström-75	IFK Umeå	16:56.87	-99
10000m	Kristina Hugosson -63	Skellefteå IF	35:34.0	-96
Halvm.	Birgit Bringslid -45	Skellefteå AIK	1:14.35	-87
Marathon	Jenny Jansson -76	Kattisavans IF	2:56.53	-08
100m h	Anneli Johansson -69	UME FI	14.34	-96
400m h	Amanda Nilsson -83	SAIK	64.44	-00
Längd	Marlene Thiger -60	Öråns SK	5.76	-82
Höjd	Ingela Sandqvist -67	Umedalens IF	1.80	-92
Stav	Katja Gustafsson -84	Skellefteå AIK	3.55	-03

Tresteg	Maria Gruffman-Rö -74	IFK Umeå	12.08	-94
Kula	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	13.44	-93
Diskus	Anneli Johansson -69	Ume FI	44.18	-94
Spjut (nya)	Sofie Linnér -90	IFK Umeå	40.32	-09
Slägga	Liv Andersson-92	Ume FI	46.86	-08
Sjukamp	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	4688p	-84
4x100m	Skellefteå AIK		50.2	-80
4x200m	Umedalens IF		1:47.59	-89
4x400m	Skellefteå AIK		4:05.9	-80
Sv.staf.	Umedalens IF		2:17.2	-88

Historiska rekord (manuella tider, udda grenar)

100m	Birgitta Båga -56	Skellefteå AIK	12.1	-78
100m h	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	13.9	-92
3x800m	Skellefteå AIK		7:07.33	-86
Spjut(gamla)	Malin Nilsson -70	Robertsfors IK	43.68	-90

Mästerskapsrekord inomhus 2010-03-31

(noterade i samband med senior-DM)

Män

60m	Adam Andersson -91	Skellefteå AIK	6.99	-09 tang.
	Lennart Johnsson -63	Skellefteå AIK	6.99	-89
200m	Tomas Renström -74	Skellefteå AIK	22.67	-94
800m	Anton Asplund -90	Ume FI	1:53.47	-09
3000m	Ludvig Edman -67	Skellefteå IF	8:28.64	-94
60m h	Ulf Sedlacek -65	Umedalens IF	8.65	-90
Längd	Emil Ödling -71	Umedalens IF	6.95	-90
Tresteg	Mattias Olofsson -75	Skellefteå AIK	14.92	-95
Höjd	Patrick Thavelin -70	Umedalens IF	2.11	-89
Stav	Stefan Wallberg -69	Skellefteå AIK	4.90	-90
Kula	Thomas Hammarsten -66	Umedalens IF	18.26	-95

Kvinnor

60m	Lena Aruhn -70	Ume FI	7.76	-06
200m	Lena Aruhn -70	Ume FI	24.22	-06
800m	Viktoria Tegenfeldt -87	Ume FI	2:08.81	-05
3000m	Katarina Lindström -75	IFK Umeå	9:42.8	-00
60m h	Anneli Johansson -69	Ume FI	8.79	-98
Längd	Maria Gruffman-Rö -74	IFK Umeå	5.62	-92
Tresteg	Anna Göransdotter-Nilsson	Umedalens IF	12.69	-05
Höjd	Ingela Sandqvist -67	Umedalens IF	1.83	-92
Stav	Lisa Vällitalo -82	Umedalens IF	3.60	-06
Kula	Anneli Johansson -69	Umedalens IF	13.77	-89

Klassindelning 2010

Benämning	Födda år	Ålder
M 80+	1930 och tidigare	80 o äldre
M 75	1931-35	75-79
M 70	1936-40	70-74
M 65	1941-45	65-69
M 60	1946-50	60-64
M 55	1951-55	55-59
M 50	1956-60	50-54
M 45	1961-65	45-49
M 40	1966-70	40-44
M 35	1971-75	35-39
M 23	1976-87	23-34 (seniorer)
M 22	1988-90	20-22 (juniorer)
P 19	1991-92	18-19
P 17	1993-94	16-17
P 15	1995	15
P 14	1996	14
P 13	1997	13
P 12	1998	12

K 80+	1930 och tidigare	80 o äldre
K 75	1931-35	75-79
K 70	1936-40	70-74
K 65	1941-45	65-69
K 60	1946-50	60-64
K 55	1951-55	55-59
K 50	1956-60	50-54
K 45	1961-65	45-49
K 40	1966-70	40-44
K 35	1971-75	35-39
K 23	1976-87	23-34 (seniorer)
K 22	1988-90	20-22 (juniorer)
F 19	1991-92	18-19
F 17	1993-94	16-17
F 15	1995	15
F 14	1996	14
F 13	1997	13
F 12	1998	12

Förkortningar

M 23	män seniorer
K 23	kvinnor seniorer
M 22	män juniorer
K 22	kvinnor juniorer
M 35 osv	män veteraner
K 35 osv	kvinnor veteraner
P 19	Pojkar 18-19 år
F 17	Flickor 16-17 år
P 15	Pojkar 15 år
F 14	Flickor 14 år
osv	

Regler för häcklöpning - ungdomar och juniorer

Förbundsmötet 2000 beslöt om en ändrad åldersklassindelning för junior- och ungdomsfriidrotten att gälla fr.o.m. den 1 december 2001.

De nya tävlingsåldersklasserna

M22/K22 20-22 år
P19/F19 18-19 år
P17/F17 16-17 år
P15/F15 15 år
P14/F14 14 år
P13/F13 13 år
P12/F12 12 år

Förbundsmötet 2001 fastställde sedan de detaljerade gren- och redskapsprogrammen som skall tillämpas. För häcklöpning gäller följande:

Sträcka	Klass	Häckhöjd	Antal häckar	Fr start till 1:a häck	Mellan häckar	Fr sista häck till mål
60	M22	106.7	5	13.72	9.14	9.72
60	P19	100.0	5	13.72	9.14	9.72
60	P17	91.4	5	13.72	8.90	10.68
60	P15, P14, K22, F19	84.0	5	13.00	8.50	13.00
60	F17	76.2	5	13.00	8.50	13.00
60	F15, F14	76.2	5	12.00	8.00	16.00
60	P13, P12, F13, F12	76.2	6	11.75	7.65	10.00
80	F15, F14	76.2	8	12.00	8.00	12.00
100	P15, P14, K22, F19	84.0	10	13.00	8.50	10.50
100	F17	76.2	10	13.00	8.50	10.50
110	M22	106.7	10	13.72	9.14	14.02
110	P19	100.0	10	13.72	9.14	14.02
110	P17	91.4	10	13.72	8.90	16.18
300	P19	91.4	7	45.00	35.00	45.00
300	P17	84.0	7	45.00	35.00	45.00
300	P15, P14, F19, F17, F15, F14	76.2	7	45.00	35.00	45.00
400	M22	91.4	10	45.00	35.00	40.00
400	K22	76.2	10	45.00	35.00	40.00

Anm: Detta innebär att inga nya banmarkeringar behöver göras, eftersom alla dessa häckplaceringar redan använts tidigare fast då alltså ibland för andra åldersklasser.

Häckregler för seniorer och veteraner

(fastställda av IAAF och WMA)

A= Sträcka

B= Klass

C= Häckhöjd

D= Antal häckar

E= Från start till första

F= Mellan häckar

G= Från sista häck till mål

60m gäller inomhus

A	B	C m	D cm	E m	F m	G m
60	M	106.7	5	13.72	9.14	9.72
60	M35	99.1	5	13.72	9.14	9.72
60	M40-M45	99.1	5	13.72	9.14	9.72
60	M50-M55	91.4	5	13.00	8.50	13.00
60	M60-M65	84.0	5	12.00	8.00	16.00
60	M70-M75	76.2	5	12.00	7.00	20.00
60	M80+	68.6	5	12.00	7.00	20.00
60	K35, K	84.0	5	13.00	8.50	13.00
60	K40-K45	76.2	5	12.00	8.00	16.00
60	K50-K55	76.2	5	12.00	7.00	20.00
60	K60+	68.6	5	12.00	7.00	20.00
80	K40-K45	76.2	8	12.00	8.00	12.00
80	K50-K55, M70-M75	76.2	8	12.00	7.00	19.00
80	K60+, M80+	68.6	8	12.00	7.00	19.00
100	M50-M55	91.4	10	13.00	8.50	10.50
100	K35, K	84.0	10	13.00	8.50	10.50
100	M60-M65	84.0	10	12.00	8.00	16.00
110	M	106.7	10	13.72	9.14	14.02
110	M35	99.1	10	13.72	9.14	14.02
110	M40-M45	99.1	10	13.72	9.14	14.02
200	K70+, M80+	68.6	5	50.00	35.00	40.00
300	M60-M65, K50-K55	76.2	7	50.00	35.00	40.00
300	K60- 65 , M70- 75	68.6	7	50.00	35.00	40.00
400	M35-M45, M	91.4	10	45.00	35.00	40.00
400	M50-M55	84.0	10	45.00	35.00	40.00
400	K35-K45, K	76.2	10	45.00	35.00	40.00

Terräng-DM - bestämmelser

<u>Klass</u>	<u>Sträcka</u>
P 13	2 000 m
F 13	2 000 m
P 15	4 000 m
F 15	4 000 m
P 17	4 000 m
F 17	4 000 m
P 19	4 000 m
F 19	4 000 m
M 22 (manliga juniorer)	4 000 m, Lagtävling
K 22 (kvinnliga juniorer)	4 000 m, Lagtävling
M 23 (män seniorer)	4 000 m, 8 000 m, Lagtävling
K 23 (kvinnliga seniorer)	4 000 m, 8 000 m, Lagtävling
M35-M75+ (manliga veteraner)	4 000 m, 8 000 m, Lagtävling
K35-K75+ (kvinnliga veteraner)	4 000 m, 8 000 m, Lagtävling

Observera att det är tillåtet för veteraner (födda 1975 och tidigare) att samtidigt tävla i både senior- och veteranklass. Anmälningavgift skall i så fall erläggas i båda klasserna. Även juniorer (P19/F19, M22/K22) får starta i seniorklasserna men får i så fall avstå start i juniorklassen.

Lagtävlingar i junior- och seniorklasserna skall innehålla tre löpare i varje lag (klubblag).



Orrböle Runt GP 10, 25 juli 2009

Här har slutsegrarna radat upp sig i täten. Längst till vänster Henrik Östling (15) herretta på 7 km, Andreas Brodin (257) vann 14, Anna Rahm (163) dametta med nytt banrekord och Niklas Berglund (255) trea på 14 km. Foto Lars Lindgren

Redskapsvikter för seniorer och veteraner

(fastställda av IAAF och WMA)

Klass	Kula kg	Diskus kg	Slägga kg	Spjut g	Vikt kg
M	7.26	2.0	7.26	800	15.00
M35-M45	7.26	2.0	7.26	800	15.88
M50-M55	6.0	1.5	6.0	700	11.34
M60-M65	5.0	1.0	5.0	600	9.08
M70-M75	4.0	1.0	4.0	500	7.26
M80+	3.0	1.0	3.0	400	5.45
K35-K45, K	4.0	1.0	4.0	600	9.08
K50-K55	3.0	1.0	3.0	500	7.26
K60+	3.0	1.0	3.0	400	5.45
K60-70	3.0	1.0	3.0	400	5.45
K75-80+	2,0	0,75	2,0	400	4.00

Redskapsvikter - seniorer, ungdomar och juniorer

Klass	Kula (kg)	Diskus (kg)	Slägga (kg)	Spjut (g)	Boll (g)
M	7.26	2.0	7.26	800	15.0
M22	7.26	2.0	7.26	800	
P19	6.0	1.75	6.0	800	
P17	5.0	1.5	5.0	700	
P15	4.0	1.0	4.0	600	
P13	3.0	0.6	3.0	400	300
P12	3.0	0.6	3.0	400	300
K	4.0	1.0	4.0	600	
K22	4.0	1.0	4.0	600	
F19	4.0	1.0	4.0	600	
F17	3.0	1.0	4.0	600	
F15	3.0	0.6	3.0	400	
F13	2.0	0.6	2.0	400	
F12	2.0	0.6	2.0	400	300

DM-tävlingar - bestämmelser

Rätt att delta i distriktsmästerskap har varje förening i distriktet som är ansluten till Svenska Friidrottsförbundet och Västerbottens Friidrottsförbund, och medlem av sådan förening om han eller hon uppfyller fordringar för deltagande i svenskt mästerskap. Rätt att delta i junior-DM upphör fr o m det år då idrottsutövaren fyller 23 år. Idrottsman eller idrottskvinna kan under kalenderår delta i distriktsmästerskap i samma idrottsgren endast inom ett distrikt. Inga allmänna tävlingar i samma grenar anordnas utan distriktsstyrelsens medgivande.

Medlemsskap

För att få delta i DM-tävlingar måste varje förening löst årsavgift i Svenska Friidrottsförbundet, pg 27 25-0. Avgiften för länets mindre föreningar är 1800 kronor medan IFK Umeå, Ume FI, Skellefteå AIK, Umedalens IF och Kattisavan IIF betalar 4000 kronor. Formulär "Ansökan om inträde" kan rekvireras från Västerbottens Friidrottsförbund.

Anmälningavgifter	Individuellt	Stafett
Senior-DM	60: -	60: - per lag
Veteran-DM	60: -	60: - per lag
JDM	60: -	60: -
UDM	40: -	40: -

Priser

Till segraren i varje senior- och juniorgren utdelas Riksidrottsförbundets DM-tecken. Till deltagarna i segrande lag vid stafettlöpning utdelas DM-tecken i miniatyr. För andra och tredje placering utdelas VFIF:s plakett i silver respektive brons. Till första, andra och tredje pristagare i veteran-DM utdelas plakett. Till första, andra och tredje pristagare i UDM utdelas VFIF:s DM-nål för ungdomstävlingar. DM-tecken och plaketter tillställs arrangörsföreningen genom VFIF:s försorg.

Omkostnader

Arrangerande förening svarar för samtliga omkostnader (även plakettkostnader).

Rekordanmälan Distriktsrekord

Rekordanmälan ska av den förening idrottsutövaren representerar insändas till VFIF senast 14 dagar efter att rekordresultatet uppnåtts. Blanketter kan rekvireras från Västerbottens Friidrottsförbund.

Minneslista för resultatlistor

Efter varje friidrottstävling, stor som ett SM eller liten som en lokal PRK-tävling, ska arrangören sammanställa en fullständig resultatlista för tävlingen.

I **alla** resultatlistor **måste** följande saker finnas angivna:

- Tävlingsplats
- Tävlingsdatum
- Arrangör
- Tävlingsledare
- Vindförhållanden (med- eller mot-, svag eller stark, vindstilla)
- Samtliga resultat inklusive försöksheat
- Födelseår på samtliga deltagare (kräv uppgift om födelseår vid anmälan).

Om tävlingen är över **flera dagar måste** det klart framgå för alla grenar vilken av dagarna de genomfördes.

Om en tävlande startat men **ej** fått något **giltigt resultat** (brutit, tre övertramp, diskvalificerad etc) **ska** detta redovisas.

Om en tävlande **ej startar** i en senare omgång till vilken han/hon kvalificerat sig till **ska** detta redovisas.

Om vindmätning skett **ska** den redovisas enligt följande:

- riktning anges med + för **medvind** och - för **motvind**
- vindstyrka ska anges för:
 - samtliga berörda **löpningsheat** (upp t o m 200 m)
 - samtliga **längd-** och **trestegshoppares bästa försök**
 - bästa hopp med "**godkänd**" vind (ej över +2,0 m/s) för de hoppare som hade för mycket vind i sitt allra bästa försök.

Vid eltidtagning (med målfoto) **ska alla** eltider anges i hundradels sekunder.

Då och **endast** då, eltid saknas för en tävlande **ska** den **manuella** tiden - i **tiondelsssekunder** - anges.

Om löpning genomförts i flera heat "**med tiderna avgörande**" **ska** resultaten i listan redovisas uppdelade i de heat som det verkligen tävlades (sortera alltså **inte** ihop tider från flera heat i en enda lista).

För mångkamper ska samtliga **delresultat** med tilldelade **poäng** anges för samtliga deltagare inklusive dem, som **ej fullföljt** mångkampen. **Om** en aktiv **ej har resultat** i en delgren måste det klart framgå om han/hon **avstått** grenen eller **misslyckats** med att få giltiga resultat.

För stafetter ska samtliga **medlemmar** i samtliga **stafettlag** anges i **löpordning**.

När andra **redskap** än seniorredskapen (t ex vid **ungdoms** och **veteran tävlingar**) använts **ska redskapsvikten klart anges**.

För marathon/halvmaratonlopp ska anges namn på den förbundsbanmätare som ansvarat för kontrollmätningen av banans längd.

Resultatlistan från en tävling ska snarast möjligt (inom åtta dagar) sändas enligt följande:

2 ex till **SFIF Statistik**, Box 11, 171 18 Solna e-post: algebra@dataphone.se

1 ex till varje **förening** som haft deltagare med.

1 ex till varje **Specialdistriktsförbund (SDF)** som haft deltagare med.

1 ex till **Roger Lindström**, Björnvägen 17, 931 65 Skellefteå, 0910-367 78 b, 070-578 54 04 a, 070-399 76 74, e-post: roger.lindstrom@norran.se

1 ex till **Erland Jonsson**, adress se statistikombud sid. 5

1 ex till **Leif Stening**, adress se styrelsen sid. 4

1 ex till **Yngve Nilsson**, adress se statistikombud sid 5.

1 ex till de **nordiska nationsförbund** som eventuellt är berörda, dvs aktiva från landet deltog i tävlingen. (Adresser se SFIF:s Adresskalendern!)

Resultatlista kan distribueras **antingen i pappersform eller som datafil** av standardtyp via e-post. Det rekommenderas att resultatlista även görs allmänt tillgänglig genom publicering på internet och att denna ligger kvar i minst tre år. Arrangör skall vidare tillse att resultaten på lämpligt sätt meddelas till massmedia.

OBS! Endast resultat i listor inkomna till SFIF kommer med i förbundets statistik.
Tänk på att det blir deltagarna i er tävling som drabbas om ni som arrangörer slarvar med att skicka in resultatlistorna!

Bestämmelser och kvalgränser för Curt Thylins Vandringspris (uppdaterad 1 maj 2010)

Poäng kan endast erövrats vid SDM-tävling utomhus (DM för seniorer) och tillfaller den som klarar fastställd kvalgräns enligt nedan.

Individuell gren: De sex främsta erhåller poäng 6-5-4-3-2-1

Lag stafetter och terräng: De tre främsta lagen erhåller poängen 3-2-1

Terräng: Inga kvalgränserna är uppsatta på kort och lång terräng då olika banors längd och beskaffenhet varierar.

Gren	M23	K23
100 m	11.90	14.00
200 m	24.30	29.00
400 m	56.00	65.00
800 m	2:08.0	2:35.0
1500 m	4:14.0	5:30.0
5000 m	16:00.0	20:00.0
10000 m	35:00.0	42:00.0
Halvmarathon	1.20.00	1.40.00
Marathon	3:20.00	4:00.00
4 km terräng	inga kvalgränser	
Lag terräng 4 km	inga kvalgränser	
8 km terräng	inga kvalgränser	
Lag terräng 8 km	inga kvalgränser	
100 m häck -		18.00
110 m häck	19.00	
400 m häck	62.00	71.00
3000 m hinder	10:40.00	
Höjd	1.70	1.40
Längd	5.80	4.50
Stav	3.40	2.20
Tresteg	11.80	9.50
Kula	11.80	8.00
Diskus	34.00	25.00
Spjut	48.00	25.00
Slägga	35.00	22.00
Femkamp	2700p	
Sjukamp		4100p
Tiokamp	4800p	
4x100 m	46.00	52.00
4x400 m	3:40.00	4:20.00
4x800 m	8:00.0	10:30.0
4x1500 m	16:30.0	19:50.0
Sv stafett	2:07.0	2.30.0

Medlemskap i Friidrottsförbundet

- Varje förening som bedriver friidrottsverksamhet (arena och/eller långlopp) **ska vara** medlem i Svenska Friidrottsförbundet.
- Ansökan om medlemskap för förening inom länet insänds till Västerbottens Friidrottsförbund (VFIF) som efter yttrande vidarebefordrar ansökan till Svenska Friidrottsförbundet i Stockholm (SFIF).
- Alla föreningar ska betala medlemsavgift till SFIF (ej VFIF).
- Medlemsavgiften för länets mindre föreningar är 1800 kronor medan föreningar som erövat SM-poäng; IFK Umeå, Ume FI, Skellefteå AIK, Umedalens IF och Kattisavan IIF betalar 4000 kronor till Svenska Friidrottsförbundet. De allra största föreningarna (elitklubbarna) i Sverige betalar en ännu högre avgift (8000 - 16000 kronor). I början av året skickas inbetalningskort ut till alla föreningar som var anslutna föregående år. Nya föreningar får inbetalningskort så snart medlemskapet är klart.

Övergång till annan förening

Idrottsman/kvinna som under ett helt tävlingsår (sammanhängande 12 månader 15 november-14 november) inte tävlat alls i friidrott (arena och/eller långlopp) är fri att under kommande år tävla för valfri förening utan anmälan av övergång.

Idrottsman/kvinna som under tävlingsår vid minst ett tillfälle tävlat för en förening är bunden till den föreningen under kommande år om inte anmälan om övergång sker.

Övergång vid tävlingsårsskifte (15 november)

Övergång till annan förening ska normalt ske 15 november i samband med tävlingsårsskifte. Anmälan om övergång ska göras på särskild blankett (grön) som fullständigt ifylld ska insändas till Svenska Friidrottsförbundet (SFIF) före den 15 oktober. Samtidigt med att anmälan insändes ska registreringsavgift (300 kr) inbetalas. För ungdomar som ej fyllt 14 år (födda 16 november 1996 eller senare) behöver ingen ansökan om övergång vid tävlingsårsskiftet 15 november 2010 ske.

Övergång under löpande tävlingsår (karensövergång)

Övergång kan ske under löpande tävlingsår under förutsättning att de två föreningarna är överens om övergången. För sådan övergång finns särskild blankett (vit). Blanketten ska förutom av den aktive undertecknas av ordföranden eller sekreteraren i såväl den gamla som den nya föreningen. Övergången blir giltig 1 månad efter det att såväl fullständigt ifylld anmälan som registreringsavgift (500 kr) inkommit till SFIF. OBS! Födda 1996 och senare samt veteraner födda 1975 och tidigare 100 kr. Endast **en enda** karensövergång kan ske under löpande tävlingsår. För övergångar under löpande år finns ingen åldersgräns utan alla föreningsbyten ska anmälas och registreras.

Sanktion och sanktionsavgifter för friidrottstävlingar

Med tävling (i friidrott) avses arrangemang i löpning, hopp, kast eller mångkamp där deltagarnas prestationer mäts, registreras och/eller rangordnas. Tävling är det således när officiell tidtagning (mätning) eller placeringsregistrering sker, när resultatlista upprättas och/eller när pris utdelas till deltagare utifrån prestation (placering). Även så kallad **motionsklass i långlopp är alltså tävling**.

Med långlopp menas friidrottstävling i löpning som helt eller delvis genomförs utanför rundbana på arena (idrottsplats). Långlopp kan ha ren tävlingskaraktär eller ren motionskaraktär eller omfatta klasser för båda kategorierna. För att starta i tävlingsklass krävs att deltagare representerar förening ansluten till Svenska Friidrottsförbundet. För motionsklass gäller inga sådana begränsningar.

Tävling ska vara sanktionerad. Resultat från icke sanktionerad tävling är ogiltiga och tävlande som deltagit kan avstängas från deltagande i sanktionerade tävlingar. Sanktion för tävling kan sökas endast av förening ansluten till Svenska Friidrottsförbundet eller samarbetsorganisation ("allians") där ingående parter är anslutna till SFIF.

Central sanktion utomhus

Sanktion för större arenatävlingar Internationell Tävling=IT, Nationell Tävling=NT, Ungdomstävling=UT och Nationellt Långlopp=NL sökes centralt hos Svenska Friidrottsförbundet i Stockholm. Ansökan skall fr.o.m 2010 göras genom Svensk Friidrotts IT-system (Frida). Se Sv Friidrottsförbundets hemsida friidrott.se.

Sanktionsavgiften för Internationell arenatävling (IAAF, EAAA, SGP) är 3 000 kr, för övriga internationella tävlingar, JGP och stor ungdomstävling 1 500 kr och för övriga centralt sanktionerade arenatävlingar 500 kr.

Avgifterna till Svenska Friidrottsförbundet för Nationellt långlopp (NL), inkl stafetter, beräknas enligt följande formel:

Antal anmälda deltagare x basbeloppet/10 000, **dock lägst 1 000 kr** och högst 1 basbelopp. Exempel: För ett lopp med 1 000 anmälda och med nuvarande basbelopp (42 400 kr) blir avgiften alltså $1\,000 \times 4.24 = 4\,240$ kr. Ungdomsklasser 16 år och yngre är befriade från avgift.

Med NL menas större långlopp omfattande mer än 200 löpare (individuellt lopp) resp mer än 50 lag (stafett). Till NL kan inbjudas svenska och - genom SFIF - utländska elitlöpare.

Distriktssanktion

Sanktion för mindre arenatävlingar i Västerbotten (breddtävlingar och vissa ungdomstävlingar) samt för Lokala långlopp (LL) (ej centralt sanktionerade) sökes hos Västerbottens Friidrottsförbund **i november månad** varje år på särskild blankett som skickas ut till alla anslutna föreningar. Vid VFIF:s Planeringskonferens första lördagen i december, dit länets samtliga friidrottsföreningar är inbjudna, samordnas och fastställs kommande års tävlingsprogram.

För distriktssanktionerade arenatävlingar tas ingen sanktionsavgift ut. För Lokala långlopp (LL) som ingår i VFIF:s Grand Prix i långlöpning är sanktionsavgiften **500 kr** och för övriga Lokala långlopp **300 kr**.

Lokala långlopp (LL) är mindre långlopp (högst 200 löpare).

Lars Rydellpriset

Lars Rydell (1927 - 1987) är Västerbottens mest framgångsrike friidrottstränare genom tiderna. Under sina år, först i Skellefteå på 1950- och 1960-talet och sedan i Umeå på 1970- och 1980-talet, har han legat bakom att åtminstone ett tjugotal friidrottsutövare utvecklats till landslagsmän och landslagskvinnor! Vidare utvecklades friidrottsgymnasiet i Umeå under hans entusiastiska ledning till en förstklassig plantskola för landets friidrott och en vitamininjektion för friidrottsföreningar i norra Sverige.

Till minne av hans storartade insatser för länets friidrott instiftade Västerbottens Friidrottsförbund vid sitt årsmöte den 13 februari 1988 LARS RYDELLPRISET att varje år tilldelas en framgångsrik friidrottare i Västerbotten. Följande bestämmelser gäller:

1. Priset tilldelas den friidrottare från länet som juryn bedömer varit framgångsrikast under året. Priset kan endast erövas en gång av samma person.
2. Priset tilldelas en friidrottare från länet, dvs som tävlar för förening ansluten till Västerbottens Friidrottsförbund.
3. Pristagare utses i november varje år av en jury bestående av Västerbottens Friidrottsförbunds styrelse.
4. Juryns beslut kan inte överklagas.
5. Priset delas ut i februari varje år vid Västerbottens Friidrottsförbunds årsmöte.
6. Priset består av en specialkomponerad keramikvas tillverkad av Ingemar Nilsson, Skellefteå.
7. Årtal och vinnarens namn graveras in på vasen.
8. Priset finansieras genom LARS RYDELLS MINNESFOND, postgiro 54 86-6, dit enskilda och föreningar kan lämna bidrag. Fonden förvaltas av Västerbottens Friidrottsförbund.

Pristagare 1988-2009

1988 Ulf Sedlacek, Umedalens IF
1989 Morgan Tollofsén, Dorotea IF
1990 Urban Johansson, Umedalens IF
1991 Birgit Bringslid, Skellefteå AIK
1992 Patrick Thavelin, Umedalens IF
1993 Ingela Sandqvist, Umedalens IF
1994 Thomas Hammarsten, Umedalens IF
1995 Catarina Sundelin, Ume FI
1996 Anneli Johansson, Ume FI
1997 Ludvig Edman, Skellefteå IF
1998 Mattias Eriksson, Vännäs FI
1999 Katarina Lindström, IFK Umeå
2000 Rikard Hedelin, IFK Umeå
2001 Joel Bodén, Skellefteå AIK
2002 Peter Ljungholm, Skellefteå AIK
2003 Lena Aruhn, Ume FI
2004 Kristoffer Österlund, IFK Umeå
2005 Anna Göransdotter-Nilsson, Umedalens IF
2006 Sandra Asplund, IFK Umeå
2007 Jonas Almqvist, Skellefteå AIK Friidrott
2008 Anton Asplund, Ume FI
2009 Daniel Ragnvaldsson, IFK Umeå

Årets ungdomsfriidrottare i Västerbotten

Västerbottens Friidrottsförbund instiftade i samband med sin planeringskonferens i november 1997 priset "Årets ungdomsfriidrottare i Västerbotten" att varje år tilldelas en framgångsrik ungdomsfriidrottare i Västerbotten.

Följande bestämmelser gäller:

1. Priset består av en specialkomponerad keramikvas tillverkad av Ingemar Nilsson, Skellefteå.
2. Priset tilldelas en ungdomsfriidrottare från länet, dvs som tävlar för förening ansluten till Västerbottens Friidrottsförbund och är högst 18 år (kalenderårgäller).
3. Årtal och vinnarens namn graveras in på vasen.
4. Priset delas ut i februari varje år vid Västerbottens Friidrottsförbunds årsmöte.
5. Pristagare utses i november varje år av en jury bestående av Västerbottens Friidrottsförbunds styrelse.
6. Priset tilldelas den ungdomsfriidrottare från länet som juryn bedömer varit framgångsrikast under året. Priset kan dock erövas av samma person endast en gång.
7. Juryns beslut kan inte överklagas.
8. Priset finansieras av Västerbottens Friidrottsförbund, postgiro 6 23 44 - 7, dit enskilda och föreningar kan lämna bidrag.

Pristagare 1997-2009

- 1997 Mattias Eriksson, Vännäs FI
- 1998 Magnus Nilsson, Skellefteå AIK
- 1999 Sofia Lundquist, Vännäs FI
- 2000 Joel Bodén, Skellefteå AIK
- 2001 Tobias Wallström, Skellefteå AIK
- 2002 Viktoria Tegenfeldt, Tvärålunds IF
- 2003 Lisa Rönnkvist, Skellefteå AIK
- 2004 Jonas Almqvist, Skellefteå AIK
- 2005 Claes Beverlov, IFK Umeå
- 2006 Robin Rohlén, IFK Umeå
- 2007 Anton Asplund, Ume FI
- 2008 O´dain Rose, IFK Umeå
- 2009 David Andersson, Skellefteå AIK

Tvillingarna Saga och Evelina Backeström från Umedalens IF delade segern på tjejernas 2 000 meter vid terräng-DM i Vännäs 19 september.

Foto: Lars Lindgren



Regler för Västerbottens Grand Prix i långlöpning 2010

Grand Prix i långlöpning är en poängtävling som bygger på ett antal stora långlopp (landsväg, terräng och bana) och med vars hjälp man kan kora Västerbottens bästa långlöpare (herrar och damer) under varje tävlingssäsong. Syftet är att stimulera intresset för långdistanslöpning i länet både elit- och breddmässigt.

Den manliga resp. kvinnliga löpare som segrar i Grand Prix får Västerbottens Friidrottsförbunds Grand Prixpokal. Namnet på segrande man respektive kvinna graveras in på pokalerna. De tio första får en minnesplakett som delas ut vid Västerbottens Friidrottsförbunds årsmöte i februari varje år. Vilka långlopp som skall räknas in i Grand Prix bestäms vid VFIF:s planeringskonferens i december.

Priser i form av träningsbidrag delas ut vid årsmötet i februari. Varje löpare får räkna in högst fyra lopp i våromgången (GP 1 - GP 8) och högst fyra lopp i höstomgången (GP 9 - GP 17)! Det krävs totalt minst 2 terränglopp och minst två banlopp och två bland de 8 poänggivande loppen. Minst ett av loppen skall då vara något av inlandsloppen Marknadsmilen eller Örträksjön Runt.

Vidare lottas träningsbidrag ut bland dem som deltagit i minst 8 tävlingar i motions- eller tävlingsklass (seniorer/ veteraner) där man får räkna högst fyra lopp i GP 1 - GP 8 (våromgången) och högst fyra lopp i GP 9 - GP 17 (höstomgången). Det krävs totalt minst 2 terränglopp och två banlopp bland de 8 poänggivande loppen. Man deltar på valfri sträcka och behöver således inte ha tagit poäng i tävlingsdelen av Grand Prix!

Alla som deltar i utlottningen tilldelas också förbundets minnesplakett vid Västerbottens Friidrottsförbunds årsmöte i februari.

Poäng i Grand Prix - individuella tävlingen - får de 15 första i var och ett av de uppräknade långloppen enligt följande: 1:an 20 poäng, 2:an 16 poäng, 3:an 14 poäng, 4:an 12 poäng, 5:an 11 poäng osv. ned till 15:e löpare som får 1 poäng.

OBSERVERA att det är de sammanlagt 15 bästa i varje lopp oavsett klasstillhörighet som erhåller poäng. Om M 35, M 40, K 35, K 40 etc. springer samma sträcka som huvudklassen (seniorerna) får de poäng som går in bland de sammanlagt 15 bästa på sträckan.

Den aktuella ställningen efter varje tävling samt slutställningen efter avslutad tävlingssäsong publiceras i lokalpressen liksom på Västerbottens Friidrottsförbunds hemsida (www.vfif.se). Ansvarig för poängsammanställningen är Lars Lindgren, Brånvägen 26, 903 46 UMEÅ, tel. 090-12 80 25, e-post: larsg@ume.se

Tävlingar i Västerbottens Grand Prix 2010

I Grand Prix 2010 ingår **17 långlopp** varav 4 banlopp, 8 landsvägslopp och 5 terränglopp. Man får räkna högst fyra lopp i **våromgången (GP1–GP8)** och högst fyra lopp i **höstomgången (GP9–GP17)**. Det krävs totalt minst två terränglopp och två banlopp bland de 8 poänggivande loppen.

L = landsvägslopp

A = arenalopp

T = terränglopp

Våromgången

- GP 1** L 15 maj D Stensele Runt, Stensele SK/Stensele
GP 2 A 24 maj D PRK 1, 1500m, Skellefteå AIK/Skellefteå
GP 3 T 27 maj D Gamliaterrängen, SDM-VDM 8 km terräng, Jalles TC/Umeå (flyttad från 11 maj)
GP 4 L 17 juni D Umeå C Nattmil, Jalles TC, Umedalens IF/Umeå
GP 5 L 26 juni D Marknadsmilen, Storuman RC/Storuman **INSTÄLLD**
GP 6 L 3 juli D Lövängerloppet, Lövänger/Uttersjöbäckens AIK/ /Lövänger
GP 7 T 10 juli D Viskaterrängen, Fredrika IK/Fredrika
GP 8 L 17 juli D Örträksjön Runt, SDM kvartsmarathon, Örträsk SK/Örträsk

Höstomgången

- GP 9** L 24 juli D Orrböle Runt, Nyåkers IK/Nyåker
GP10 T 21 aug D Röbbäckskneget, Röbbäcks SK/Röbbäck
GP11 T 22 aug D Kågeluffen, Kågedalens SK/Skellefteå
GP12 A 29 aug D Öppna SDM-VDM 10000m, Skellefteå AIK/Skellefteå
GP13 A 4 sep D Stora DM, 5000m, Skellefteå AIK/Skellefteå
GP14 T 8 sep D Nydalaterrängen, SDM-VDM-UDM kort terräng, Jalles TC/IFK Umeå/Umeå
GP15 L 12 sep D Umemilen, IFK Umeå/Umeå
GP16 A 18 sep D Umeå Öppna Kommunmästerskap, 5000m, IFK Umeå/Umeå
GP17 L 9 okt C Umemaran, Jalles TC/Umeå

Förening som arrangerar Grand Prixtävling förbinder sig:

- att det i tävlingsannonserna innan tävlingen och i inbjudan framgår att tävlingen ingår i Västerbottens Grand Prix
- att det framgår i resultatlistorna att tävlingen ingår i Västerbottens Grand Prix
- att senast två timmar efter avslutad tävling via telefax eller E-post översända kompletta resultatlistor till den person Västerbottens Friidrottsförbund utsett till poängräknare: Lars Lindgren, Brånvägen 26, 903 46 UMEÅ, tel 090-12 80 25, e-post: larsg@ume.se

Dryck vid långlopp

Vid långlopp, 10 km och längre, uppmanas samtliga tävlingsarrangörer att förse de tävlande med dryck var 5:e km. Både vatten och sportdryck bör tillhandahållas.

Tävlingsdräkt

Den aktive ska alltid använda giltig tävlingsdräkt. Om tävlingsdräkt ej används kan den aktive diskvalificeras. Tänk också på att det är både trevligt och praktiskt för åskådare och funktionärer att de aktiva använder sin respektive klubbs tävlingsdräkt.



Västerbottens Friidrottsförbund - Målsättningar

Övergripande mål

att skapa förutsättningar för en utökad och förbättrad friidrottsverksamhet i Västerbottens län

Specifika mål

att

- samordna tävlingsverksamheten i länet och verka för ett brett utbud av friidrottstävlingar (arenafriidrott, landsvägs- och terränglopp)
- organisera och popularisera distriktsmästerskapstävlingar (UDM, JDM, SDM och VDM)
- stötta och popularisera ungdomslänskampen i friidrott mellan Västerbotten, Norrbotten och Ångermanland
- stötta och popularisera Barentskampen i friidrott mellan Nordnorge, Nordfinland och Nordsverige
- få igång friidrottsverksamhet på platser med ingen eller liten friidrottsverksamhet runt om i länet genom uppsökande verksamhet
- stötta främst de mindre och resurssvaga föreningarna genom ungdomsuppföljning och lägerverksamhet
- få fram fler friidrottstränare och höja kompetensen på nuvarande friidrotts tränare genom regelbundet återkommande utbildning på olika nivåer
- höja kompetensen på domare i friidrott genom regelbundet återkommande utbildning (veckoslutskurser och studiecirklar)
- verka för att fler friidrottsanläggningar med allvädersbanor anläggs i länet (utomhus och inomhus)
- verka för att fler friidrottsanläggningar med kolstybbsbanor i länet rustas upp och utnyttjas till friidrott
- utveckla samarbetet med skolidrotten

Friidrottens Prestationscenter (FPC), Umeå

Friidrottens prestationscenter (FPC) i Umeå är ett samarbete mellan Svenska friidrottsförbundet, Umeå kommun och Umeå centrum för idrottsvetenskap.

Inom ramen för FPC är det möjligt för elitfriidrottare att förbereda sig för livet efter idrottskarriären. Enligt samarbetets unika upplägg kan de som lever upp till Friidrottsförbundets "FPC-studentstatus" - oavsett studieval - få sina studier anpassade.

- Unik policy för kombinationen elitfriidrott och studier
- Modern friidrottshall
- Ny utomhusarena under byggnation på Campus (klar 2010)
- Professionella tränare
- Tillgång till Idrottsmedicinsk service (läkare, sjukgymnast, sköterska)
- Tillgång till Elitgruppen för enstaka konsultationer
- 400 m² Idrottslabb för utbildning, forskning och tester
- IKSU Sport, Europas största träningscenter 26 000 m², på Campus
- Utmärkt idrottsmiljö i staden
- Umeå ligger centralt "bara" 50 minuter från Stockholm

FPC student vid Umeå Universitet

Umeå universitet är ett av landets största universitet med forskarutbildning och forskning inom samtliga vetenskapsområden. Umeå har merparten av de examensrätter som finns i landet. För att bli FPC-student krävs dels att man är antagen till studier vid någon av Umeå universitet utbildningar dels att Svenska friidrottsförbundet ger den sökande FPC-studentstatus. (junior EM-kvalgräns).

Träning

FPC-studenterna har fri tillgång till en modern friidrottshall samt den utomhusanläggning som är under byggnation. I kommunen finns även ett stort kastfält, ett brett utbud av löparspår, styrketränningsanläggningar mm. FPC-studenten kan i samråd med tränare lägga upp ett individuellt träningsprogram som anpassas till studiesituationen. Upplägget är flexibelt, FPC-studenten väljer själv om denne vill följa sitt eget program eller ta hjälp av FPC:s tränare. FPC-studenten kan naturligtvis ha kvar sin huvudtränare som i samråd med FPC tränaren lägger upp träningsprogram osv.

I dagsläget är det 5 heltidsanställda tränare inom ramen för FPC och FIG, Umeå med kompetens inom alla grenar och grengrupper.

Mer information

Jan Bäck
FPC ansvarig, Umeå
070-677 99 30
jan.back@umea.se



Vildmannaspelen i Storuman 6 juni 2009

Tävlingen hade 25 deltagare. Från morgonen var det kallt och man väntade bara på snöbyar men till kl.11.00 då vi kom igång vände det. Solen kom fram och temperaturen steg till +15 grader. Vi hade en rolig dag med fina prestationer. Alla tävlade klart och sedan fick alla ungdomar och föräldrar gratis fika. Det hela avslutades med prisutdelning där alla fick medaljer.

Text och foto: Staffan Gustafsson





SKELLEFTEÅ AIK
FRIIDROTT



inbjuder till

BROARNA RUNT 2010

(45: e året i rad!)

TÄVLINGS DAGAR:

Tisdag 13 april
Tisdag 20 april
Tisdag 27 april
Tisdag 4 maj
Tisdag 11 maj
Tisdag 18 maj
Tisdag 25 maj.



START och MÅL: Nordanå

STARTTIDER:

16.30 , 17.00 , 17.30 och 18.00 (med tidtagning)
Deltagare i promenadklassen (med eller utan stavar) "Drop-in" 15.30 – 18.00

STARTAVGIFTER: VUXNA 20 KR, SKOLUNGDOM 10 KR,
SKOLUNGDOM GRATIS KL 16.30 och 17.00

PRISER Vid varje "tävlingsomgång" utlottas ett tiotal fina priser.

Bland de som deltagit alla 7 gångerna utlottas en mountainbike värde 5000 kr
Bland de som deltagit minst 6 gånger utlottas dessutom 3 fina digitalkameror.

GÅ, LUNKA eller SPRING! ALLA är VÄLKOMNA!

Upplysningar:

Tävlingsledare: Kjell-Göran Marklund
Tel. 0910/18674
mail: kjell-goran.marklund@globalnet.net
Mobil: 070-645 84 83



inbjuder till

KASTTÄVLINGAR 2010

- Plats:** Norrvalla IP i Skellefteå
- Kasttävling 1** Lördagen den 29 maj kl. 11.00
Grenar: kula, diskus, slägga, spjut (alla åldrar)
Veteran-DM: spjut, slägga
- Kasttävling 2** Lördagen den 12 juni kl. 11.00
Grenar: kula, diskus, slägga, spjut (alla åldrar)
- Kasttävling 3** Lördagen den 24 juli kl. 11.00
Grenar: kula, diskus, slägga, spjut,
- Castorama** Lördagen den 4 september kl. 11.00
Grenar: kula, diskus, slägga, spjut (alla åldrar)
OBS ! Seniorredskap.
- Kastmångkamp** Lördagen den 25 september kl. 11.00
Grenar: kula, diskus, slägga, spjut (alla åldrar)
OBS ! Kastredskap enligt åldersgrupper
- Anmälan:** **10.00 – 11.00** på idrottsplatsen el. i förväg per
tel. 0910-14332. e-mail anmalan@aikfriidrott.com
- Anmälningsavgift:** 60 kr/gren för VDM, övriga deltagaravgift 40 kr !
- OBS!** I och med anmälan godkänner den aktive publiceringen
av sitt namn och sina resultat på internet.

Välkomna !

www.aikfriidrott.com



inbjuder till

Personliga Rekordens Kväll 2010

- Plats:** Norrvalla IP, Skellefteå
- Tid:** Första start 18.30
- Anmälan:** **17.00 – 18.00** på idrottsplatsen el. i förväg per tel. 0910-14332. e-mail anmalan@aikfriidrott.com
- Anmälningsavgift:** 60 kr/gren för VDM, övriga deltagaravgift 40 kr.
- OBS!** I och med anmälan godkänner den aktive publiceringen av sitt namn och sina resultat på internet.



- PRK 1** Måndag den 24 maj
Grenar: 60m eller 100m, 400m, 1500m, slägga 4x100m
Veteran-DM: 100m, 400m, 1500m
- PRK 2** Onsdag den 26 maj
Grenar: höjd, längd, kula
- PRK 3** Måndag den 31 maj
Grenar: 200m, 800m, 3000m
Veteran-DM: 200m, 3000m
- PRK 4** Onsdag den 2 juli
Grenar: stav, tresteg, spjut
- PRK 5** Onsdag den 7 juli (Sommarhoppet)
Grenar: höjd, stav, tresteg
Veteran-DM: höjd, stav

JALLES TC UMEÅ inbjuder alla löpglada till



Flyttad till torsdag 27 maj 2010

- Det naturnära loppet mitt i stan -

33:e Gammliaterrängen ingår också i
Västerbottens Grand Prix i långlöpning GP 3,
DM 8 km Västerbotten &
Veteran-DM 8 km

- Start & mål:** Start bakom Läns museet på Gammlia, Umeå. Mål vid fågeldammen bakom Sävargården
- Distans:** 8 km (2 x 4km slinga)
- Klasser:** Motionsklass, tävlingsklasser M23, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70+, K23, K35, K40, K45, K50, K55, K60, K65, K70+. Lag-DM (tremanna), lag-VDM (tremanna M35 och äldre).
- Starttid:** Alla klasser gemensam start kl. 19.00
- Prisutdelning:** Ca kl. 20.30 vid entrén till Gammliahallen
- Priser:** **Gammliaplaketten** till alla fullföljande. Hederspriser i tävlingsklasserna. Utlottning i övriga klasser.
- Anmälningsavgift:** 120 kronor. Avgiften betalas in samtidigt med anmälan till Jalles TC Umeå, Gökropsvägen 7J, 90651 Umeå eller via mail: leif.stening@umehus7.ac.se. Ange födelseår, klass och förening. Anmälningsavgift till Jalles TC Umeå, bankgiro 480-9174 senast **21 maj**. Efteranmälningsavgift tillkommer därefter.
- Nummerlappar:** Hämtas vid entrén till Gammliahallen senast 30 minuter före start
- Omklädning:** Gammliahallen
- Upplysningar:** Leif Stening 070-6602189 eller www.jallestc.se

Välkomna!





Terräng-DM (4000 m) i Vännäs 19 september
Fr v tvåan Niklas Berglund och segraren Jan Westerberg, båda IFK Umeå.
Foto: Hans Nilsson



Två generationer i stöten vid
Castorama i Umeå den 19 september.
Lars Bergsten, Skellefteå AIK och
Nadja Johansson, IFK Umeå. Foto:
Thomas Björklund

Umeå © Nattmil



Löpning i ljusa sommarnatten genom Umeå C

Rådhusstorget

Information:

www.jallestc.se, www.umedalensif.nu



Friidrott





Umeå Öppna den 30 maj på Gammliaavallen. De fem första på 800 m i DM med toptider. Fr v Elias Bjuhr, IFK Umeå (4:a med 1:58.41), Anton Lundin, IFK Umeå (5:a med 2:00.05, Ossian Lundin, Ume FI (3:a med 1:57.42), Anton Asplund, Ume FI (segrare med 1:51.84) och Johan Bagge Ume FI (2:a med 1:54.69). Foto: Thomas Björklund



Umeå Öppna 30 maj. De bästa på 80m i F13. Fr v Emmy Backeström, Umedalens IF (3:a med 12.17), Tilda Nordström, IFK Umeå (1:a med 11.54), Minna Södermark, Ume FI (4:a med 12.48) och Sofia Hellström, Örns SK (2:a med 11.86). Foto: Thomas Björklund

Västerbottens Grand Prix



33:e upplagan av Västerbottens långlöpningsserie för både motionärer och elit.
Tävlingsklasser för män och kvinnor, GP-medalj och utlotning av fina priser.
För tävlingsregler se vidare i VFIF's tävlingskalender. Foto: Umeå C Nattmil, Leif Stening

Våromgången				Höstomgången			
GP 1	15 maj	L	Stensele Runt , 10, 5 km Stensele SK	GP 9	24 juli	L	Orrböle Runt , 7 km Nyåkers IK
GP 2	24 maj	A	PRK 1 , 1500 m Skellefteå AIK FI	GP 10	21 aug	T	Röbäckskneget , 10 km Röbäcks SK
GP 3	27 maj	T	Gamliaterrängen 8 km Jalles TC Umeå	GP 11	22 aug	T	Kågeluffen , 10 km Kågedalens SK Skellefteå
GP 4	17 juni	L	Umeå C Nattmil , 10 km Umedalens IF & Jalles TC Umeå	GP 12	29 aug	A	DM-VDM , 10 000m Skellefteå AIK Friidrott
GP 5	26 juni	L	Marknadsmilen , 10 km Storuman RC (INSTÄLLD)	GP 13	4 sep	A	Stora DM , 5000 m Skellefteå AIK FI
GP 6	3 juli	L	Lövångersloppet 15 km Lövånger/Uttersjöbäckens AIK	GP 14	8 sep	T	Nydaterrängen , 4 km IFK Umeå & Jalles TC
GP 7	10 juli	T	Viskaterrängen , 15 km Fredrika IK	GP 15	12 sep	L	Umemilen , 10 km IFK Umeå
GP 8	17 juli	L	Örträskjön Runt , 10,5 km Örträsk SK	GP 16	18 sep	A	Umeå Öppna , 5000 m IFK Umeå
				GP 17	9 okt	L	Umemaran , 42,2 km Jalles TC Umeå



Västerbottens
Friidrottsförbund

