



Verksamhetsberättelse 2024 Upsala IF Friidrott



Upsala IF Friidrott
IFU Arena, Råbyvägen 77, 75460 Uppsala
www.uiffriidrott.se

Styrelsen	3
Medlemsinformation	3
Personal	4
Tävlingar	4
Arrangemang 2024	4
Kommande större arrangemang 2025	5
Friidrottsåret 2024	5
Inomhussäsongen	6
Terrängsäsongen	17
Arrangemang	19
Klubbtävlingar	19
Blodomloppet	19
Mondo Classic	19
SM-tävlingar	20
SM Pokalen	20
SM-medaljer 2024	20
Sammanställning av SM-medaljer	21
Klubbrekord	25
Arenor	26
IFU-Arena	26
Uppsala Friidrottsarena	26
Våra grupper	26
Barn- och ungdomsgrupperna	26
Tränare och unga ledare	27
Våra träningsgrupper	27
Barngrupper	27
Ungdomsgrupper	27
Specialgrupper	27
Junior- och seniorgrupper	27
Övriga grupper	28
Friidrottsgymnasiet	28
Veterangruppen	28
Sommarfriidrottsskolan	28
Profilprodukter	29
Marknadsföring	29
Bidrag	29
Samarbeten	29
Styrelsens rapport	30

Styrelsen

Anders Kindmark – ordförande

Staffan Karlsson – vice ordförande

Josefin Hägglund – ledamot

Toinie Rönnholm – sekreterare

Anders Nygren – kassör

Jonas Anshelm – ledamot

Kristin Bäckström – ledamot

Peter Jonsson – ledamot

Ebba Svantesson – ledamot

Anna Lindfors – trygghetsperson

Johanna Rander – suppleant

Medlemsinformation

Medlemsavgift per år:

Enskild medlem 200 kronor

Familj 500 kronor

Verksamhetsavgift:

Ungdomar födda 2011-2013: 1450:-/termin

Barn födda 2014-2016: 1350:-/termin

Barn födda 2017-2020: 1150:-/termin

Barn födda 2021-2022: 300:- /termin

Parafriidrottsgrupp 5-18 år: 1150:-/termin

Endast grengruppträning: 1350:-/termin

Ungdom/junior/senior/veteran (födda 2009 och tidigare) 2850:-/år

Personal

Henrik Wennberg

Sportchef

Linus Boyer

Tävling, arrangemang & friidrottsgymnasiet

Hélène Jonsson

IT, Ekonomi- & Administrationsansvarig

Levina Ahlgren

Barn och ungdom

Ida Ekroth

Ansvarig sociala medier

Tävlingar

Arrangemang 2024

Upsala Winter Series, 10 januari + 13 februari + 10 december

Resultattävling, 19 januari

Klubbtävling mångkamp, 20 januari

Mondo Indoor Games, 26-28 januari

Mondo Classic, 6 februari

Längdkväll, 27 februari + 29 mars

Upsala Masters, 9 mars + 24 november

Klubbmästerskap, 22 mars + 12 maj

Kasttävling, 7 april + 10 april + 13 april + 14 maj + 16 maj

Kultävling, 2 maj

Längd- och trestegshoppet, 19 maj + 29 maj + 18 juni

Stafett-SM, 25-25 maj

Blodomloppet, 28 maj

Virtus-EM, 13-15 juni

USM parafriidrott, 15 juni

Klubbtävling veteraner, 1 juli

Uppsala Summer Series, 3 juli + 27 juli + 31 juli

Uppsala5000, 15 augusti

Uppsalaspelen, 23-25 augusti

Castorama, 26 augusti + 2 september + 7 september + 10 september

Resultattävling födda 2011, 26 augusti

Ultunamilen/DM, 12 oktober

Uppsala marathon/DM, 26 oktober

Klubbmästerskap 12-19 år, 7 december

Uppsala Winter Series, 10 december

Kommande större arrangemang 2025

Mondo Indoor Games, 24-26 januari

Mondo Classic, 13 mars

Blodomloppet, 20 maj

Lag-USM, 7 september

Friidrottsåret 2024

Uppsala IF har haft ett fantastiskt 2024, med framgångar på såväl seniornivå som ungdom och junior. Klubben har tagit hem 97 SM-medaljer under året och har representerat Sverige på flera mästerskap under året. 2024 års stora höjdpunkt var OS i Paris, där Armand Duplantis slog till med guld och ett nytt världsrekord på 6,25.



Inomhussäsongen

ISM-IJSM-IUSM Mångkamp, 20-21 januari, Sollentuna

Som så många gånger förr när det vankas mångkamp-SM var det Andreas Gustafsson och Viktor Rydåker som försvarade de svartvita färgerna. Andreas Gustafsson fick tyvärr bryta tävlingen, men för Viktor Rydåker var det en mycket lyckad helg. Rydåker kom tvåa i M22-klassen och trea i seniorklassen på det nya personliga rekordet 5141.

Nordenkampen, 11 februari, Bärum (Norge)

Under Nordenkampen i Norge representerades UIF:s svartvita färger av Simon Plesse. Simon sprang 60 meter och gick i mål som fin trea. Sluttiden skrevs till 6,83, vilket bara var fem hundra delar från förstaplatsen.

ISM, 16-18 februari, Karlstad

Upsala IF hade ett fint mästerskap i Karlstad, men utan de riktiga fullträffarna. Simon Plesse byggde vidare på sommarens superform och tog en ny SM-medalj. I finalen sprang Simon i mål på det tangerade personliga rekordet 6,74, vilket räckte till en bronsmedalj – bara en hundra del från silvret. Hans namne, Simon Pettersson, är tillbaka i Upsala IF:s svartvita färger och tog en medalj direkt. 19,39 täckte till ett silver i vikt. Maya Bergström Weekes radade upp topptider på 60 meter häck under inomhussäsongen och SM var inget undantag. Maya sprang i mål som sexa i finalen på det nya klubbrekordet 8,44.



IJSM/IUSM 17, 24-25 februari, Örebro

Det regnade medaljer över klubben under IJSM/IUSM i Örebro. Det blev bland annat guld på 60 meter häck i F19 tack vare Maya Bergström Weekes. Maya, som verkligen hittat tillbaka till toppformen sprang i mål på den strålande tiden 8,40 i finalen. Det är en kross av det tidigare klubbrekordet och räckte alltså till ett guld. I F19 vikt tog Upsala IF en dubbel genom Patricia Kamga och Malin Garbell. Patricia

tog hem guldet på fina 21,06 och Malin kom tvåa med 17,96. Dubbla viktmedaljer blev det även i K22-klassen där Emma Holmgren Löf vann tävlingen och Saga Berg kom trea.

Syskonen Rydåker tog hem tre medaljer under mästerskapet. Storebror Viktor blev trea i M22 stav och lillebror Gustav tog hem guld i såväl vikt som kula i P19-klassen. Fler kastmedaljer kom tack vare Lowe Wängelin som tog silver i P17 kula (17,17) och vikt (18,97). Helgens sista medalj i kastgrenarna togs av Victoria Wickman, som blev trea i K22 kula med 13,86.

I P17 400 meter stod Andreas Linder för en jätteprestation. Andreas gick i mål på 50,10 i finalen, vilket var ett nytt personligt rekord och räckte till ett överlägset guld. Andreas var nästan en sekund före tvåan i mål. I K22 höjd tog Emma Häggblom ett delat silver tack vare 1,73.

IVM, 1-3 mars, Glasgow

Armand Duplantis fick kämpa oväntat hårt för att ta hem VM-guldet i Glasgow. Efter att ha tagit ingångshöjden 5,65 i första försöket fick han svettas ordentligt. 5,85 kom först i det tredje försöket. Men till slut kunde ändå "Mondo" andas ut och ta hem ytterligare ett guld. Armand vann tävlingen på 6,05.

IVSM, 1-3 mars, Varberg

Det blev sju medaljer för klubben under IVSM i Varberg. Svante Lenke tog hem ett silver på både 800 meter och 1500 meter i M55. Även Kerstin Sjöqvist samlade på sig dubbla medaljer, men i hennes fall handlade det om K65 200 meter (37,90) och 400 meter (1:23,65). Gesa Weyhenmeyer är ny som veteranfriidrottare, men visade direkt att hon har medaljkapacitet. Gesa tog hem bronset i K55 höjd. Henrik Marcusson är betydligt mer rutinerad som veteranfriidrottare och tog hem ytterligare ett guld till samlingen. Henrik vann M50 höjd på det nya säsongsbästat 1,72. Dessutom tog Mikael Ekvall hem ett brons i M35 höjd.

IUSM, 9-10 mars, Växjö

Upsala IF hade ett fantastiskt mästerskap i Växjö och åkte hem med fem medaljer varav tre guld.

Allra bäst gick det för Oscar Juhlén, som gjorde som han alltid gör när det vankas SM – tar guld. Oscar vann såväl P16 kula som vikt. I samma ålder blev det brons för Elias Karén på 60 meter häck. Han



gick i mål på 8,37 i finalen. I den yngsta åldersklassen tog Molly Törnqvist brons på 1000 meter efter ett fantastiskt lopp där hon sprang i mål på det nya personliga rekordet 2:56,57. I tresteg blev det guld för Jim Ogden i P15-klassen när han slog till med det nya personliga rekordet 12,74.

IVEM, 17-23 mars, Torún Polen

Upsala IF hade en deltagare på plats under veteran-EM i polska Torún. Lion Martinez visade ännu en gång att han är en av världens främste veteransprinters. Lion tog hem guld på 200 meter tack vare 22,43.

JVM Terräng, 30 mars, Belgrad (Serbien)

Elsa Sundqvist hade ett enastående fjolår, vilket ledde till att hon blev uttagen till JVM i terräng i Belgrad. I den stenhårda konkurrensen sprang Elsa i mål på en fin 24:e plats i F19 6 kilometer.

Nordiska mästerskapen, 18-19 maj, Malmö

Upsala IF hade flera aktiva på plats i Malmö, och tog till slut hem en medalj. Simon Pettersson fick inte kastningen att stämma riktigt, men trots det räckte det till en bronsmedalj. Simons längsta kast i diskustävlingen mätte 58,91.

Simon Plesse sprang 100 meter, men 10,51 räckte tyvärr inte till en finalplats i det tuffa startfältet. Lova Branth sprang 3000 meter hinder mot flera EM-löpare.

Lova gick i mål på 10:46.56, vilket räckte till en niondeplats. Victoria Wickman stod för en stabil tävling i Malmö och med 14,68 blev hon sjua i damernas kula.

I damernas släggtävling hade Upsala IF två deltagare, Patricia Kamga och Kajsa Wennberg Muhar. Kajsa slutade sjua på 62,31 och Patricia åtta med 59,70.

Stafett-SM, 25-26 maj, Uppsala

Stafett-SM på hemmaplan innebär många starter - och många medaljer. I P17 visade klubben upp en fin bredd och tog hem dubbla guldmedaljer. På 4x100 meter sprang laget bestående av Elias Ekman, Andreas Linder, Ivar Sundberg och Jonas Gällstedt i mål på 42,74 och det räckte alltså till en guldmedalj. I den svenska stafetten tog Sven Noreland plats i laget, medan Ivar Sundberg fick följa laget från sidan. Även här blev det guld.

I M22 blev det också dubbla medaljer. Josef Malsher, Joel Ekman, Simon Plesse och Eemeli Peura bildade lag på 4x100 meter och tiden 41,77 räckte till ett brons. En prestation de kopierade på 3x400 meter, då Josef, Eemeli och Joel tog hem ytterligare ett brons.

Lowa Branth, Molly Törnqvist och Elsa Sundqvist var guldfavoriter i F19 3x800 meter och höll sannerligen för trycket. Trion gick i mål på 6:52,14 och tog därmed hem guld i klassen.



Det blev dessutom fyra medaljer i veteranklasserna under helgen. Raymond Wide, Henrik Brenning, Tobias Böhnke och Peter Jonsson tog silver i M50 4x100 meter och Robert Björngard, Mikael Axelsson och Rory Davies sprang till sig ett brons i M35 3x800 meter.

I K35-klassen blev det ett silver och ett guld. Åsa Knutsson, Linda Hjertzell, Sara Engkvist och Linda Cato tog silver på 4x100 meter med 57,63 och på 4x400 meter blev det guld tack vare Linda, Linda, Kerstin Sjöqvist och Emma Wahlin.

SM Maraton, 1 juni, Stockholm

Carolina Wikström visar gång på gång att hon är Sveriges bästa löpare just nu och SM i maraton var inget undantag. Carolina sprang i mål på 2:37,28, vilket räckte till ett guld med nästan fyra minuters marginal.



EM, 7-12 juni, Rom (Italien)

Armand Duplantis var stor guldfavorit inför stavfinalen i Rom, och han gjorde ingen besviken. Armand vann finalen på 6,10 och begärde sedan upp ribban på världsrekordet 6,25. Den här kvällen var det tyvärr för högt, men ett nytt EM-guld blev det oavsett.

Simon Pettersson var med i herrarnas diskuskval, men hans 61,43 räckte tyvärr inte till en finalplats. Diskusfinal blev det däremot för Caisa-Marie Lindfors. Caisa-Marie slog till med 61,22 i kvalet och gick utan problem vidare till finalen. Väl där fortsatte hon den fina kastningen. 60,28 räckte till en tiondeplats i det tuffa startfältet.

Friidrotts-SM, 28-30 juni, Uddevalla

Upsala IF åkte hem från SM i Uddevalla med sex medaljer. Simon Pettersson tog silver i diskus med 61,83. Silver blev det även för Hugo Sörby, som visar att han på allvar är tillbaka efter skadeproblemen. Hugo kastade slägga och slog till med fina 66,97. Andreas Gustafsson bidrog med ett till silver, då han kom tvåa i den manliga mångkampen.

Helgens stora utropstecken stod Elsa Sundqvist för. På 5000 meter spände hon bågen ordentligt - men tröttnade aldrig. Elsa sprang till slut i mål på fantastiska 15:46,12. Det räckte till en silvermedalj, livets första på seniornivå, och ett nytt svenskt juniorrekord på distansen.



Det var silver som trendade under mästerskapet, för även Caisa-Marie Lindfors tog hem samma valör, men i hennes fall handlade det om diskus.

I den kvinnliga släggan blev det en klubbkamp om bronset mellan Malin Garbell, Kajsa Wennberg Muhar och Emma Holmgren Löf. Till slut gick bronset till Malin, som i och med det tog karriärens första seniormedalj på SM. Kajsa slutade fyra och Emma femma.

VSM femkamp, 12-14 juli, Kil

UIF hade en deltagare på VSM i femkamp – och som hon levererade. Gesa Weyhenmeyer tog guld i K55 femkamp tack vare det nya personliga rekordet 1784 poäng.

UEM, 18-21 juni, Banská Bystrica (Slovakien)

Andreas Linder gjorde mästerskapsdebut i slovakiska Banská Bystrica. Hans 50,04 i försöken på 400 meter räckte tyvärr inte till en semifinalplats. Även Lowe Wängelin gjorde mästerskapsdebut och i hans fall räckte det nya personliga rekordet 17,42 till en final i kula. Väl där slutade han tolv på 16,54. Lowe nöjde sig

inte med en finalplats, utan passade på att slå till även i slägga. Där blev han tia med 65,26.

JSM22 10 km, 24 juli, Kalmar

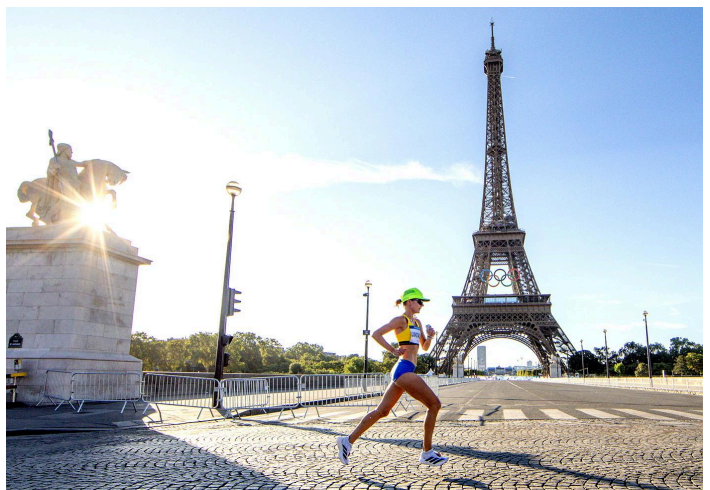
Alva Malmsten Nilsson har hittat en ny nivå i sin löpning, och det visade hon minst sagt under SM på 10 kilometer. I k22-klassen tog Alva hem guld på 34,45. Den tiden räckte dessutom till att bli fin femma i seniorklassen.

OS, 1-11 augusti, Paris

Armand Duplantis var hela OS största favorit. Och han gjorde ingen besviken. Han vann herrarnas stavhopp lekande lätt – och förbättrade sedan världsrekordet till 6,25. Den magiska kvällen i Paris innebar dessutom att “Mondo” försvarade sitt eget guld från Tokyo.

För Caisa-Marie Lindfors innebar diskuskvalet debut i OS-sammanhang, men några nerver såg vi ingen skymt av. Caisa-Marie fick till ett fint kast i den sista omgången på 59.29, vilket tyvärr inte räckte till final den här gången.

Caisa-Maries start i OS var en historisk sådan för Upsala IF. Hon blev nämligen den första kvinnliga friidrottaren för klubben att representera Sverige i ett olympiskt spel. Några dagar senare fick hon sällskap av en annan kvinnlig aktiv från klubben.



Carolina Wikström stod nämligen på startlinjen på ett OS för andra mästerskapet i rad (första för Upsala IF), men denna gång stördes uppladdningen av en förkylning. Trots det lyckades Carolina göra ett stabilt lopp och hon sprang i mål på 2:34:20 – vilket räckte till en 52:a plats.

Veteran-SM, 2-4 augusti, Karlstad

Upsala IF hade en väldigt fin helg på veteran-SM i Karlstad, och tog hem 16 medaljer. Pia Liljedahl stod för tre av dessa medaljer, då hon tog hem trippla guld i K65-klassen. Pia vann 60 meter häck, höjd och längd. En annan som tog flera guld var Vera Koponen, som vann såväl K55 kula som spjut. För Gesa Weyhenmeyer blev det två brons under helgen, i K55 80 meter häck och höjd. Kerstin Sjöqvist ville inte vara sämre och tog hem dubbla bronsmedaljer i K65-klassen (200 meter och 400 meter).

Lion Martinez är en sprinter av hög klass och tog hem guld i M45 100 meter. För Henrik Marcusson blev det silver i M50 höjd och K35 laget i den svenska stafetten tog också silver (Linda Cato, Tova Sandberg, Sara Engkvist, Emma Wahlin).

Utöver det blev det fyra ytterligare brons tack vare Michael Calla (M35 100 meter), Svante Lenke (M55 1500 meter), Tova Sandberg (K35 100 meter) och Linda Liljestränd (K35 höjd).

JSM/USM15, 2-4 augusti, Sollentuna

Upsala IF är en stark ungdoms- och juniorklubb, vilket man inte minst visade under mästerskapet i Sollentuna. I F19 slägga tog Upsala IF hem en dubbelseger tack vare Malin Garbell och Ruth Eklöf. Malin tog guld på 60,50 och Ruth silver på 57,17. Gustav Rydåker tog hem tre medaljer under mästerskapet. Han blev trea i kula på 15,95, silver i diskus (50,55) och silver i slägga (64,10).



Klubben hade dessutom flera aktiva som tog hem två medaljer var. Tyra Landin tog brons på 400 meter både med och utan häckar i K22 och Lowa Branth blev tvåa på 3000 meter och tog guld på 2000 meter hinder i F19. Molly Törnqvist hade en fantastisk helg i den yngsta klassen och tog silver på 2000 meter på det nya personliga rekordet 6:25,99 och guld på 800 meter på den imponerande tiden 2:11,49, vilket även det var ett nytt personligt rekord.

Emma Häggblom har varit med och fajtats om medaljer i höjd vid nästan varenda ungdoms- och juniormästerskap, men har aldrig tagit guld. Fram tills i år. På Sollentunavallen fick Emma allt att stämma och tog hem den ädlaste valören tack vare fin hoppning och 1,73 i K22-klassen. Klubben tog hem ytterligare två guld i K22, Emma Holmgren Löf kastade hem en förstaplats i slägga med 58,32 och Alva Malmsten Nilsson vann 5000 meter på 17:00,57.

I K22 längdhopp tog Tiffanie Magnusson hem en bronsmedalj och i kula i samma åldersklass blev Victoria Wickman tvåa med 14,74. För Josef Malsher blev det brons på 200 meter i M22 och Jim Ogden tog brons i P15 tresteg.

USM16-17, 9-11 augusti, Ljungby

Andreas Linder fortsätter visa vilken duktig sprinter han är och tog hem dubbla medaljer i P17-klassen. Andreas tog brons på 200 meter och vann guld på 400 meter tack vare det nya personliga rekordet 49,11.

Allra bäst gick det dock för Oscar Juhlén. Oscar var totalt överlägsen i kastgrenarna i P16-klassen och tog hem tre guld under helgen i Ljungby. Gulden kom i kula (15,91), diskus (49,90) och slägga (60,11). I slägga fick Oscar sällskap av Emil Kennbäck Milbrink på pallen. Emil slutade trea med 53,96.

Lina Garbell har haft sjukdoms- och skadeproblem under en längre tid, men har verkligen hittat tillbaka i år. Lina tog hem ett överlägset guld på F17 2000 meter hinder. Med en segertid på 7:02,79 tog hon hem guldet med nästan 20 sekunders marginal. Det blev en till medalj på 2000 meter hinder, fast i P17. Ludvig Högberg var tvåa i mål på 6:38,64.

Lowe Wängelin fortsätter ta SM-medaljer och nu kan han lägga till två ytterligare medaljer till samlingen. Lowe tog hem brons i P17 kula och slägga. Helgens sista medalj togs av Elias Karén i P16 110 meter häck tack vare 15,02.

Nordiska mästerskapen U20, 10-11 augusti, Tårnby (Danmark)

Upsala IF hade flera aktiva på plats i danska Tårnby och tog hem tre medaljer. Lova Branth genrepade inför JVM i Peru och gjorde det med att vinna favoritdistansen 3000 meter hinder på 10:36,84 och bli fyra på samma distans utan hinder. Guld blev det även för Malin Garbell, men i hennes fall handlade det om slägga (60,18). I samma tävling slutade Ruth Eklöf fyra, en meter från bronsmedaljen. Gustav Rydåker tog hem en bronsmedalj i slägga tack vare 63,45.

Veteran-VM, 13-25 augusti, Göteborg

Veteran-VM på hemmaplan i Sverige innebar rekordmånga deltagare från Upsala IF. Dessutom blev det två medaljer tack vare Lion Martinez. Lion sprang hem ett silver i M45 100 meter tack vare 11,09 i finalen. Silver blev det även på den dubbla distansen. Utöver Lions silvermedalj slogs sju klubbrekord och mängder av personliga rekord. Linda Cato, Åsa Knutsson, Emma Wahlin, Sara Engkvist, Axel Löwendahl, Martin Røjås, Jimmy Olsson, Henrik Marcusson, Kerstin Sjöqvist, Inger Bertilsson, Huseyin Alpergin, Gesa Weyhenmeyer, Juhan Nöps, Mats Nordahl, Svante Lenke, Maria Sörby, Pia Liljedahl och Rory Davis var övriga deltagare från Upsala IF i Göteborg.



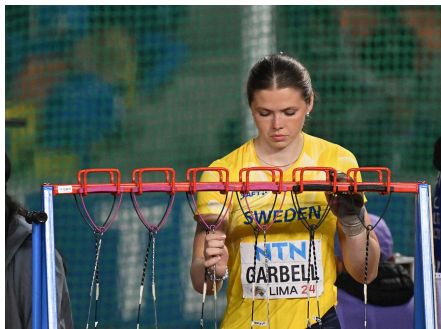
Lag-SM, 17 augusti, Sollentuna

I solen på Sollentunavallen stod Upsala IF för strålande insatser under Lag-SM. Damerna gick en stenhård kamp om medaljerna och lång länge på en bronsplats. En medalj var inom räckhåll inför avslutande stafetten, men där var övriga medaljlag för starka. Damerna fick till slut nöja sig med en fjärdeplats, bara tre poäng från bronset och 7,5 poäng från guld.

Herrlaget hade en något tyngre dag men stod ändå för stabila insatser. När alla grenar var summerade hamnade herrarna på en sjätteplats. Helgens två grensegrar stod Isak Andersson (400 meter häck) och Hugo Sörby (slägga) för.

JVM, 27-31 augusti, Lima (Peru)

Upsala IF hade tre tjejer på plats på JVM i Peru och det resulterade i två finalplatser. Lowa Branth stod för ett imponerande försökslopp och gick kontrollerat vidare till



final på 3000 meter hinder. Där spände hon bågen ordentligt, men orkade inte hela vägen in. Det blev till slut en 15:e plats på 10:25,98. Malin Garbell var 12:e och sista tjej till finalen i slägga, och väl där fick hon på en ännu bättre kastning. Malins längsta kast mätte 62,51 och hon knep därmed en åttonde plats i tävlingen. Elsa Sundqvist hade ett tufft

mästerskap som förstördes av sjukdom dagarna innan tävlingen. På 3000 meter sprang Elsa i mål på 9:42,60, vilket tyvärr inte räckte till en finalplats.

Finnkampen, 31 augusti-1 september, Helsingfors (Finland)

2024 års Finnkamp avgjordes i Helsingfors, och slutade tyvärr med en finsk dubbelseger. I slägga slutade Hugo Sörby sexa med 63.76. Ebba Svantesson sprang 400 meter häck för fjärde året i rad och även där blev det en sjätteplats (60,48).

Emma Häggblom blev inringd sent, men stod trots det för en strålande seniorlandslagsdebut. 1,76 felfri räckte till en fjärdeplats. En placering högre slutade Caisa-Marie Lindfors. I en högklassig diskustävling blev det en tredjeplats för Caisa-Marie.

Ungdomsfinnkampen, 31 augusti-1 september, Helsingfors (Finland)

Under Ungdomsfinnkampen i Helsingfors tog Andreas Linder hem en grenseger tack vare fina 49,12 på 400 meter. Han deltog även i det svenska stafettlaget som vann 4x400 meter. Även Lowe Wängelin var i farten i Finland och där blev det en andraplats i släggan tack vare det nya personliga rekordet 67,45. Trea i samma tävling slutade Oscar Juhlén på 61,89.

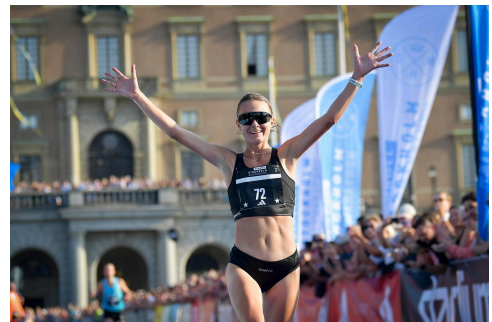
Kraftmätningen final, 31 augusti-1 september, Helsingborg

Upsala IF jagade en pallplats i finalen av Kraftmätningen i Helsingborg. Laget var med i medaljstriden hela vägen och slutade till slut femma i flick- och mixklassen. Pojkarna blev åtta i lagtävlingen.

Det blev två grensegrar under helgen. Molly Törnqvist visade att den fina formen håller i sig och var först över mållinjen på 800 meter på 2:14,82. Grenseger blev det även för Leyla Davidson på 80 meter häck. 11,76 är ett nytt personligt rekord.

SM Halvmaraton, 7 september, Stockholm

Under SM i halvmaraton fick Carolina Wikström axla rollen som favorit, och gjorde det med bravur. Carolina sprang i mål på 1:14.36 och kan därmed lägga ytterligare ett guld till samlingen. I samma tävling stod Alva Malmsten Nilsson för ett otroligt imponerande lopp och sprang in som fyra på det nya personliga rekordet 1:16.32.



Terrängsäsongen

Terräng-SM, 26-27 oktober, Jönköping

Upsala IF tog hem fyra medaljer under terräng-SM, varav två guld. Jesper Sandberg tar nya steg hela tiden och denna helg räckte hans löpning i M22 10 kilometer till en förstaplats tack vare 32,14. Även Elsa Sundqvist tog guld, men i hennes fall handlade det om F19 6 kilometer.

Dessutom tog Carolina Wikström silver i seniorklassen över 10 kilometer och Molly Törnqvist tog hem samma valör i F15 fyra kilometer.

Nordiska mästerskapen terräng, 10 november, Vantaa (Finland)

Jesper Sandberg var med i det laget som tog lagbrons i herrklassen under nordiska mästerskapen i terräng. Jesper sprang in som 12:a och var med och bidrog till att laget lyckades knipa en tredjeplats totalt.

JEM terräng, 8 december, Antalya (Turkiet)

Elsa Sundqvist stod för ett jättefint lopp under terräng-EM i turkiska Antalya. Elsa klättrade starkt under andra halvan av loppet och sprang till slut in på en fin 16:e plats. Elsas tid skrevs till 16:53, vilket innebär att hon till slut var 50 sekunder från medaljerna.

Även Carolina Wikström stod för ett övertygande lopp under terräng-EM. Hennes tid, 26:56, räckte till en 25:e plats. Hon plockade många placeringar på slutet och blev till slut näst bästa svenska.



Arrangemang

Klubbtävlingar

Under året har klubben fortsatt arrangera många klubbävlingar, för att ge våra aktiva chansen att tävla så mycket som möjligt. Kastävlingar, hopptävlingar och löpopp - blandningen av klubbävlingar har varit många och dessutom har Upsala IF arrangerat klubbmästerskap som varit mycket uppskattade.

Blodomloppet

Precis som tidigare år arrangerade Upsala IF Blodomloppet 2024. Löparna hade chansen att springa eller promenera fem eller tio kilometer runt om i Gränby. Över 5000 löpare tog chansen och belönades med både tröja och medalj vid målgång. Klubbens egna elitlöpare Alva Malmsten Nilsson tog hem damernas 10 kilometer på 37,14. Jesper Sandberg tog också chansen att tävla på hemmaplan och vann 5 kilometer på 15,15.

Mondo Classic

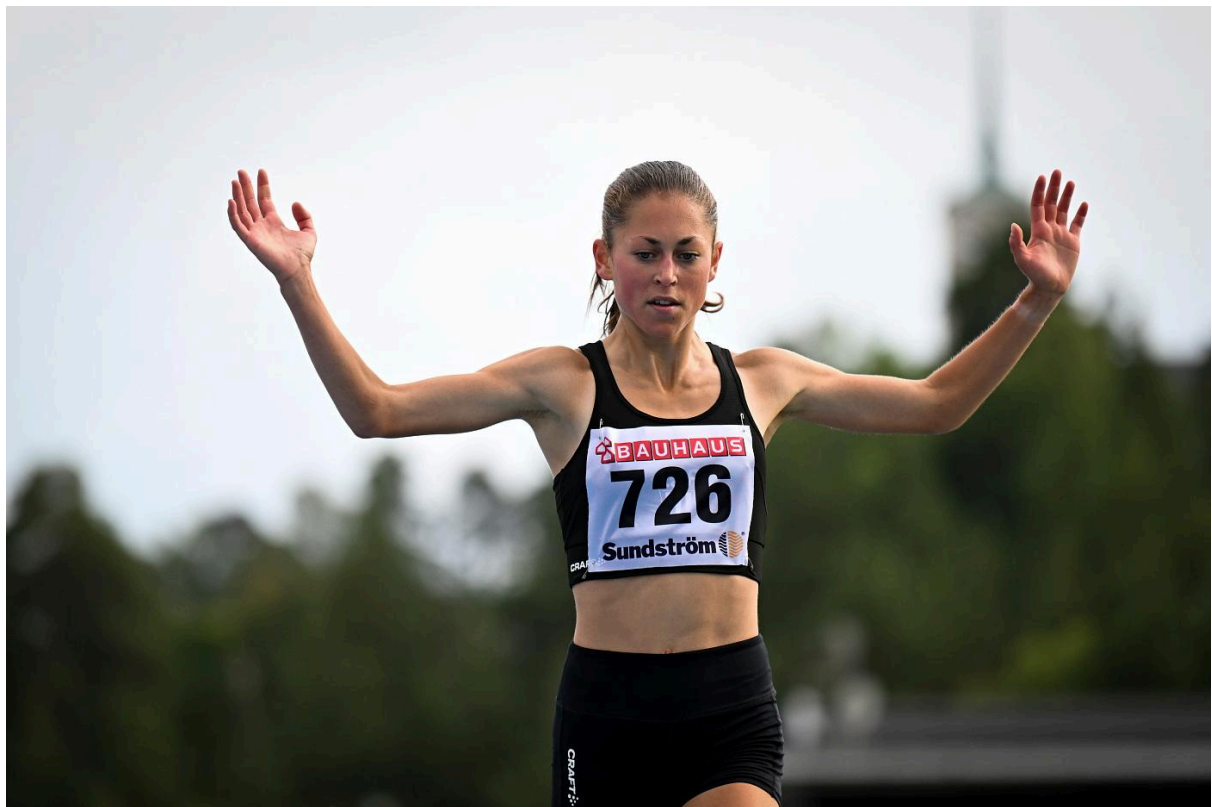
Tävlingen fortsätter vara en enorm succé och lockar världens främste stavhoppare, med vår egen Armand Duplantis i spetsen. Publiken bjöds på världsresultat och en slutgiltig seger för "Mondo". De tävlande var otroligt nöjda över arrangemanget och publiken på plats skapade en magisk stämning i IFU-arena.



SM-tävlingar

SM Pokalen

Upsala IF slutade på en femteplats i SM-pokalen 2024 - bara åtta poäng bakom fjärdeplatsen. För andra året i rad är Upsala IF landets bästa klubb i K22-klassen.



SM-medaljer 2024

Under friidrottsåret har Upsala IF tagit 97 SM-medaljer. Det är nio färre än föregående år.

GULD - 38 stycken

SILVER - 27 stycken

BRONS - 32 stycken

Sammanställning av SM-medaljer

ISM Mångkamp Sollentuna - 2 medaljer

SILVER - Viktor Rydåker, M22 Sjukamp

BRONS - Viktor Rydåker, M Sjukamp

ISM Karlstad - 2 medaljer

SILVER - Simon Pettersson, vikt

BRONS - Simon Plesse, 60 meter

IJSM/IUSM17 Örebro - 13 medaljer

GULD - Gustav Rydåker, P19 kula

GULD - Gustav Rydåker, P19 vikt

GULD - Andreas Linder, P17 400 meter

GULD - Emma Holmgren Löf, K22 vikt

GULD - Maya Bergström Weekes, F19 60 meter häck

GULD - Patricia Kamga, F19 vikt

SILVER - Lowe Wängelin, P17 kula

SILVER - Lowe Wängelin, P17 vikt

SILVER - Emma Häggblom, K22 höjd

SILVER - Malin Garbell, F19 vikt

BRONS - Viktor Rydåker, M22 stav

BRONS - Victoria Wickman, K22 kula

BRONS - Saga Berg, K22 vikt

IUSM15-16 Växjö - 5 medaljer

GULD - Oscar Juhlén, P16 Kula

GULD - Oscar Juhlén, P16 Vikt

GULD - Jim Ogden, P15 tresteg

BRONS - Elias Karén, P16 60 meter häck

BRONS - Molly Törnqvist, F15 1000 meter

IVSM Varberg - 7 medaljer

GULD - Henrik Marcusson, M50 höjd

SILVER - Svante Lenke, M55 800 meter

SILVER - Svante Lenke, M55 1500 meter

BRONS - Mikael Ekvall, M35 höjd

BRONS - Gesa Weyhenmeyer, K55 höjd

BRONS - Kerstin Sjöqvist, K65 200 meter

BRONS - Kerstin Sjöqvist, K65 400 meter

SM Maraton Stockholm - 1 medalj

GULD - Carolina Wikström, Maraton

SM Halvmaraton Stockholm - 1 medalj

GULD - Carolina Wikström, Halvmaraton

Friidrotts-SM Uddevalla - 6 medaljer

SILVER - Simon Pettersson, diskus

SILVER - Andreas Gustafsson, Tiokamp

SILVER - Hugo Sörby, slägga

SILVER - Elsa Sundqvist, 5000 meter

SILVER - Caisa-Marie Lindfors, diskus

BRONS - Malin Garbell, diskus

VSM femkamp Kil, 1 medalj

GULD - Gesa Weyhenmeyer, K55 femkamp

JSM 10km Kalmar, 1 medalj

GULD - Alva Malmsten Nilsson, K22 10km

Veteran-SM Karlstad - 16 medaljer

GULD - Lion Martinez, M45 100 meter

GULD - Vera Koponen, K55 kula

GULD - Vera Koponen, K55 spjut

GULD - Pia Liljedahl, K65 60 meter häck

GULD - Pia Liljedahl, K65 höjd

GULD - Pia Liljedahl, K65 längd

SILVER - Henrik Marcusson, M50 höjd

SILVER - K35 (Linda Cato, Tova Sandberg, Sara Engkvist, Emma Wahlin), svensk stafett

BRONS - Michael Calla, M35 100 meter

BRONS - Svante Lenke, M55 1500 meter

BRONS - Tova Sandberg, K35 100 meter

BRONS - Linda Liljestränd, K35 höjd

BRONS - Gesa Weyhenmeyer, K55 80 meter häck

BRONS - Gesa Weyhenmeyer, K55 höjd

BRONS - Kerstin Sjöqvist, K65 200 meter

BRONS - Kerstin Sjöqvist, K65 400 meter

JSM/USM15 Sollentuna - 18 medaljer

GULD - Alva Malmsten Nilsson, K22 5000 meter

GULD - Emma Häggblom, K22 höjd

GULD - Emma Holmgren Löf, K22 slägga

GULD - Lowa Branth, F19 2000 meter hinder

GULD - Malin Garbell, F19 slägga

GULD - Molly Törnqvist, F15 800 meter

SILVER - Gustav Rydåker, P19 slägga

SILVER - Gustav Rydåker, P19 vikt

SILVER - Victoria Wickman, K22 kula

SILVER - Lowa Branth, F19 3000 meter

SILVER - Ruth Eklöf, F19 slägga

SILVER - Molly Törnqvist, F15 2000 meter

BRONS - Josef Malsher, M22 200 meter

BRONS - Gustav Rydåker, P19 kula

BRONS - Jim Ogden, P15 tresteg

BRONS - Tyra Landin, K22 400 meter

BRONS - Tyra Landin, K22 400 meter häck

BRONS - Tiffanie Magnusson, K22 längd

USM16/17 Ljungby - 11 medaljer

GULD - Andreas Linder, P17 400 meter

GULD - Oscar Juhlén, P16 Kula

GULD - Oscar Juhlén, P16 Diskus

GULD - Oscar Juhlén, P16 Slägga

GULD - Lina Garbell, F17 2000 meter hinder

SILVER - Ludvig Höglund, P17 2000 meter hinder

SILVER - Elias Karén, P16 110 meter häck

BRONS - Andreas Linder, P17 200 meter

BRONS - Lowe Wängelin, P17 kula

BRONS - Lowe Wängelin, P17 slägga

BRONS - Emil Kennbäck Milbrink, P16 slägga

Stafett-SM Uppsala - 9 medaljer

GULD - P17 (Elias Ekman, Andreas Linder, Ivar Sundberg, Jonas Gällstedt) 4x100 meter

GULD - P17 (Elias Ekman, Jonas Gällstedt, Sven Noreland, Andreas Linder), svensk stafett

GULD - M35 (Robert Björngard, Mikael Axelsson, Rory Davies), 3x800 meter

GULD - F19 (Molly Törnqvist, Lowa Branth, Elsa Sundqvist), 3x800 meter

GULD - K35 (Linda Cato, Linda Hjertzell, Kerstin Sjöqvist, Emma Wahlin) 4x400 meter

SILVER - M50 (Raymond Wide, Henrik Brenning, Tobias Böhnke, Peter Jonsson), 4x100 meter

SILVER - K35 (Åsa Knutsson, Linda Hjertzell, Sara Engkvist, Linda Cato), 4x100 meter

BRONS - M22 (Josef Malsher, Joel Ekman, Simon Plesse, Eemeli Peura), 4x100 meter

BRONS - M22 (Joel Ekman, Josef Malsher, Eemeli Peura), 3x400 meter

Terräng-SM Jönköping - 4 medaljer

GULD - Jesper Sandberg, M22 10 kilometer

GULD - Elsa Sundqvist, F19 6 kilometer

SILVER - Carolina Wikström, K 10 kilometer

SILVER - Molly Törnqvist, F15 4 kilometer

Klubbrekord

Det har slagits en hel del klubbrekord under 2024. Bland annat har Patricia Kamga slagit klubbrekord i seniorklassen i såväl vikt som slägga. Båda rekorden är dessutom nya svenska juniorrekord. Caisa-Marie Lindfors har fortsatt bygga vidare på fjolårsformen och förbättrade sitt eget klubbrekord i diskus till 62,48. Armand Duplantis slog till med 6,26 på en av årets Diamond League-galor. Det innebär att han förbättrade såväl klubb- som världsrekord i stavhopp. Hugo Sörby är tillbaka efter skadeproblem, och det med besked - hans 67,44 från 2024 var en förbättring av det tidigare klubbrekordet.



Arenor

IFU-Arena

IFU-Arena har stått som värd för flera tävlingar under inomhussäsongen. Mondo Indoor Games är ett årligt inslag i tävlingskalendern och tävlingen fortsätter locka aktiva från stora delar av Sverige. Dessutom arrangerades Mondo Classics igen, där flera av världens främste stavhoppare var på plats i Uppsala. Armand Duplantis vann tävlingen på 5,92. Utöver det har det arrangerats flera resultattävlingar i IFU-Arena.

Uppsala Friidrottsarena

Uppsala IF Friidrott arrangerade både USM i parafriidrott och Virtus-EM på friidrottsarenan i år. Dessutom har klubben sett till att det funnits mängder av resultattävlingar för våra aktiva under året. I augusti arrangerades, precis som vanligt, Uppsalaspelen.

Våra grupper

Barn- och ungdomsgrupperna

Uppsala IF har 15 grupper för barn födda mellan 2014 och 2019. Dessutom finns en grupp som riktar sig till ännu yngre barn – “knattefriidrott”. På träningarna får barnen testa alla friidrottsgrenar, och det kombineras även av både lekar och styrka.

För ungdomar födda 2013-2000 finns det åtta grupper, vilket ger föreningen en bra grund att stå på inför framtiden. Utöver den vanliga träningen erbjuds även

specialträning för våra ungdomar. De aktiva har möjlighet att få grenspecifik träning i häck, höjdhopp, kast, längd, tresteg, löpning, sprint och stavhopp.

Tränare och unga ledare

Uppsala IF:s verksamhet bygger mycket på såväl föräldratränare som unga ledare. Tillsammans driver dessa våra barn- och ungdomsgrupper framåt och utvecklar de aktiva. De unga ledarna hjälper till vid sidan av den egna satsningen, alternativt efter avslutad karriär.

Våra träningsgrupper

Under 2024 hade Uppsala IF cirka 1200 medlemmar. Föreningen har en bra bredd och riktar sig till alla som vill träna friidrott. Klubbens yngsta grupp är "knattefriidrott" och våra äldsta aktiva tränar tillsammans i "masters". Dessutom finns en parafriidrottsgrupp och grenspecifika träningsgrupper för äldre aktiva.

Barngrupper

Knattefriidrott, 19-vit, 19-svart, 18-vit, 18-svart, 17-vit, 17-svart, 16-vit, 16-svart, 16-blå, 15-svart, 15-vit, 15-blå, 14-vit, 14-blå

Ungdomsgrupper

13-svart, 13-blå, 12-vit, 12-svart, 11-vit, 11-svart, 2010, 2009

Specialgrupper

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

Junior- och seniorgrupper

Sprint - Sussi och Viktor, häck - Ethan Chalon, höjd - Henrik Thoms/Emma H, stav - Johanna H/Danyil O/Malin F, diskus ungdom och junior - Oskar Antonsson, längd/tresteg - Kristina S/Richard A, slägga ungdom och junior - Ibro Ribic, spjut - Juhan Nöps

Övriga grupper

Miniorlandslaget, masters (veteran 35+)

Friidrottsgymnasiet

Celsiuskolan i Uppsala är landets största idrottsgymnasium, och Upsala IF är ansvariga för friidrottsdelen. På friidrottsgymnasiet har vi elever från alla grengrupper, med den gemensamma goda inställningen till friidrotten. Alla våra elever håller en hög nationell nivå, och några av våra elever tävlar även på internationella mästerskap. Eleverna på friidrottsgymnasiet är uppdelade i träningsgrupper baserat på vilken gren som är deras huvudfokus. Linus Boyer är ansvarig över friidrottsgymnasiet.

Veterangruppen

Veterangruppen växer hela tiden och nu har gruppen cirka 34 aktiva i åldrarna 20 till 80. Gruppen tränar tre gånger i veckan under ledning av Peter Jonsson och Henrik Marcusson. Under träningarna är det oftast 15-20 personer på plats. Målet är framför allt att ha roligt och röra på sig. 2024 var gruppens stora höjdpunkt veteran-VM i Göteborg.

Sommarfriidrottsskolan

Precis som tidigare har Upsala IF arrangerat klubbens populära sommarfriidrottsskola under tre veckor i somras. Sommarskolan hölls på vår utomhusarena bredvid IFU-arena under juni och augusti. Levina Ahlgren var ansvarig över lägerveckorna och planeringen inför. Tillsammans med unga ledare från klubben skapade de fem uppskattade lägerveckor, där barnen fick diplom och t-shirt sista dagen. 2024 deltog 320 barn under lägerveckorna.

Profilprodukter

Uppsala IF samarbete med TONI Reklam och Craft of Scandinavia fortsätter.

Tävlings- och träningskläder går att beställa via TONI Reklams hemsida och sedan hämtas upp på deras kontor. Utprovning av kläder arrangeras fyra gånger om året.

Marknadsföring

Uppsala IF arbetar med marknadsföringen för att nå ut till så många personer som möjligt. Instagram och Facebook är två viktiga plattformar för klubben. Klubbens sociala medier uppdateras kontinuerligt, delvis för att nå ut till medlemmar, men även för att hitta nya aktiva till klubben. Ida Ekroth är ansvarig över klubbens sociala medier.

Bidrag

RF Riksidrottsförbundet

RF-SISU Uppland

Uppsala Kommun

UIF Event AB

Destination Uppsala

Samarbeten

Toni Reklam

Toyota Uppsala

Uppsalahem

ICA Kvantum Gränby

Atea

Andersson & Tillman

Lindvalls Kaffe

Turbo

Destination Uppsala

Styrelsens rapport

Styrelsen har arbetat enligt vår målbild och beslutad verksamhetsplan för 2024 inom områdena ”sport och arrangemang”, ”utveckling av föreningen” samt ”vision- och policyarbete”. Tillsammans med Sportkontoret har vi genomfört en strategidag där vi arbetat med vision och verksamhetsidé 2028, grengruppsråden och tränarsituationen.

Under året har vi genomfört cirka tio ordinarie styrelsemöten, samt några extra styrelsemöten och flera arbetsmöten.

År 2024 blev återigen ett framgångsrikt år för UIF Friidrott. Stavhoppsgalan Mondo Classic i februari blev en megasuccé inför fullsatta läktare. Blodomloppet genomfördes med ökat antal deltagare, och vi arrangerade Virtus-EM, Mondo Indoor Games, Uppsalaspelen samt många mindre tävlingar. Våra barn, ungdomar, juniorer, seniorer och veteraner har även 2024 levererat bra på både stora och små tävlingar.

Arbetet med strukturen i den självständiga föreningen UIF Friidrott har fortsatt under året. Vi har tillämpat våra styrande dokument vid ett antal tillfällen och sett stor nytta av dem. Sportkontoret, med Henrik, Linus, Levina och Heléne, har med sitt effektiva och välfungerande arbete varit en mycket viktig del av föreningens framgångar under året.

Några områden som styrelsen har arbetat med under 2024:

- Fortsatt arbete med styrande dokument: Vi har fortsatt arbetet med översyn av våra övergripande styrande dokument. Förslaget till vision och verksamhetsidé har presenterats på tränarkonferenser och möten med aktiva samt bearbetats under hösten.
- Vi har deltagit aktivt vid föreningens arrangemang, bland annat UIF-dagen som genomfördes samtidigt som utomhus-KM, samt representerat föreningen vid flera SM-tävlingar.
- Genomfört kontinuerliga avstämningar mellan ordförande och sportchef.

- Vi har genom Staffan Karlsson och Henrik Wennberg deltagit i IFU Arena AB:s styrelse.
- Genom Kristin Bäckström, med Anders Kindmark som ersättare, representerat friidrotten i Upsala IF Idrottsallians styrelse.
- Deltagit på möten och seminarier arrangerade av RF-SISU och Uppsala Kommun samt deltagit på SFIF:s förbundsårsmöte och ett antal möten med Mittsvenska Friidrottsförbundet.

Sammanfattningsvis har det varit ytterligare ett bra år med mängder av goda insatser och tusentals ideella timmar från styrelsen och föreningens medlemmar. Ett bra samarbete med och ett stort engagemang hos Sportkontoret därtill gör att vi är mycket nöjda med verksamheten under året och känner oss väl förberedda inför 2025.