



Verksamhetsberättelse 2020 Upsala IF Friidrott



Upsala Idrottsförening, UIF – Friidrottssektionen

IFU Arena, Råbyvägen 77, 754 60 Uppsala

Tel. 070-513 50 58, www.uiffriidrott.se

Sektionsstyrelsen 2020

Anders Kindmark - ordförande
Staffan Karlsson - vice ordförande
Toinie Rönnholm - sekreterare
Anders Nygren - ledamot
Kristin Bäckström - ledamot
Jonas Anshelm - ledamot
Helena Källström - ledamot
Anna Lindfors - ledamot
Isak Andersson - aktivas representant
Erik Hagberg - aktivas representant

Årsmöte 2020: 27 februari

Medlemsinfo

Medlemsavgift per år:
Enskild medlem 100 kr

Verksamhetsavgift per termin:
Född 2006–2008: 1250 kr
Född 2009–2011: 1150 kr
Född 2012–2015: 950 kr

Verksamhetsavgift per år:
Född 2005 och tidigare: 2400 kr
Veteran 35+: 800 kr

Personal 2020

Henrik Wennberg
Sportchef

Richard Andersson
Marknadsansvarig
Tränare Friidrottsgymnasiet

Tord Hallberg
Arrangemangsansvarig
Tränare Friidrottsgymnasiet

Klara Helander
Barn- och ungdomsansvarig
Tränare Friidrottsgymnasiet

Carin Thornander
Ekonomiansvarig

Ida Ekroth
Ansvarig sociala medier

Lisa Weyhenmeyer
Projektarbetare

Vanessa Kamga
Tränare Friidrottsgymnasiet

Linus Boyer
Tränare Friidrottsgymnasiet

Örjan Carlborg
Tränare Friidrottsgymnasiet

Matija Muthar
Tränare Friidrottsgymnasiet

Anders Johansson
Tränare Friidrottsgymnasiet

Chris Arnoldsson
Tränare Friidrottsgymnasiet

Arrangemang 2020

Mondo Indoor Games, 7-9 februari

IDM i samarbete med Upplands friidrottsförbund, 25-26 januari

Uppsalakastet, 16 + 23 maj

Kvällskampen, juni-augusti

Sommarfriidrottsskolan, juni - augusti

Friidrotts-SM, 14-16 augusti

Blodomloppet på distans, 10 september

UDM/DM i samarbete med Upplands friidrottsförbund, 22-23 augusti

Kommande större arrangemang 2021

Arrangemang under 2021 är fortfarande osäkert på grund av rådande pandemi.

2020 har på många sätt varit ett väldigt utmanande år för föreningen på grund av den rådande pandemin. Hela årets friidrottshöjdpunkt för klubben var utan tvekan det mycket lyckade SM'et vi arrangerade i augusti. Det var under våren väldigt osäkert om tävlingen skulle kunna gå att arrangera, men tack vare ett enormt arbete av flera eldsjälare i klubben så gick det till slut. Flera UIF'are har fått representera Sverige i både juniorsammanhang och seniorsammanhang.

Friidrottsåret 2020

IDM/IUDM, 26-27 januari, Uppsala

Den 26-27 januari avgjordes årets inomhus-DM i IFU-arena och det blev en lyckad helg. Extra glädjande var det att se att veteranklasserna hade väldigt stora startfält, och många i den svenska veteraneliten valde att tävla i IFU-arena denna helg. I övrigt så står Oskar Lundqvist resultat ut, 2,08 i höjd är en jättefin prestation och är ett resultat som för honom högt upp på sverigelistan. I det kvinnliga 400m-loppet fick vi se en spännande kamp mellan träningskompisarna Ida Jansson och Ebba Svantesson, där Ebba var först över mållinjen på 56,53 (Ida 57,47). Precis som vanligt var startfälten i bland annat F15 fantastiskt stora, på 60m hade vi nästan 3 fulla försöksheat.

IUSM/IJSM/ISM Mångkamp, 1-2 februari, Sollentuna

Årets första SM-tävling var precis som vanligt mångkamps-SM, denna gång i Sollentuna. Andreas Gustafsson gjorde sitt första mästerskap i det svartvita linnnet, och lyckades tack vare en stabil serie rakt igenom ta hem en fin bronsmedalj. Klubbens första SM-medalj 2020 och dessutom på det nya klubbrekordet 5457 poäng. Pontus Lindell gjorde en fin 7-kamp i P17 där han kom 6:a. Personliga rekord i stav, höjd och 60m häck, där 60m häck var helgens fullträff med första loppet någonsin under dröm-9 (8,71). P16 fick vi en 7:e plats tack vare David Axelsson, David gjorde precis som Pontus och slog personligt rekord i seriens första gren 60m häck. Helgens finaste prestation stod Meja Wolwan för i F15 5-kamp, där hon slog personligt rekord i 5/5 (!) grenar. Den största prestationen kom i höjden, Meja var på väg att riva ut sig på ingångshöjden 1,32, men lyckades sen slå personligt rekord inomhus med 8 centimeter, vilken prestation! Inför avslutande 600m låg Meja 2:a, men tyvärr halkade hon ner till en 5:e plats totalt när dagen var över. Femteplatsen är dock mycket imponerande och bättre än tippningen inför. Tillsammans med Meja tävlade även träningskompisen Tindra Dahlberg som gjorde en fin mångkamp, med stabila resultat som ledde till pers i totalen med nästan 100 poäng.

I den gemensamma seniorklassen för kvinnor (K/K22/F19) tävlade både Lovisa Östervall och Tiffanie Magnusson. Lovisa gjorde en stabil mångkamp, utan någon riktigt fullträff och slutade tillslut på en 4:e plats efter en spännande kamp om silver och brons mellan 5 tjejer, som alla var inom 80 poäng. Tiffanie Magnusson kämpade på väl i det tuffa motståndet i F19, där hon tillslut kom på en 6:e plats med bland annat ett fint personligt rekord på häcken och en stabil längdtävling.



ISM, 22-23 februari, Växjö

Helgens medalj togs av Oskar Lundqvist, som efter stabil hoppning slutade 3:a i höjdtävlingen på 2,08. Mycket bra av Oskar, som avslutade inomhussäsongen på ett fint sätt. I samma höjdtävling hoppade även Oliver Ericsson som kom på en fin 6:e plats med nya personliga rekordet 2,05.

Klara Helander och Ebba Svantesson fortsätter att följas åt och pressa ner klubbrekordet på 400m. I försöken slog Klara nytt klubbrekord på 56,30 och Ebba slog nytt säsongsbästa med 56,43. Väl i finalen fick Klara på säsongens fullträff när hon slog inomhuspersen med nästan 1 sekund. 55.58 gav en 4:e plats, nytt klubbrekord, totalpers och första gången under 56 sekunder inomhus. Ebba Svantesson kom 5:a i finalen.

Caisa-Marie Lindfors - a.k.a "bäst-när-det-gäller", gjorde precis som hon brukar göra på stora tävlingar - höjde sig flera nivåer och gjorde en fantastiskt fin prestation. Caisa-Marie kom till kultävlingen på SM med ett nysatt personligt rekord på 14,61 (slaget på Mondo Indoor Games), rankad som 6:a inför ISM. Efter 13,62 i första slog Caisa-Marie fyra personliga rekord - 15.02, 15.21, 15.55 och 15.73. 15,73 är personligt rekord med över 1m, första gången över 15m, räckte till en 4:e plats på SM, nytt klubbrekord och nytt distriktsrekord. Helt fantastiskt av Caisa-Marie, som verkligen fick allt att stämma.

IJSM/IUSM17, 29 feb – 1 mars, Göteborg

Hela helgen i Göteborg gick ungefär som kalkylen sa i förväg. Helgens första medalj togs av Caisa-Marie Lindfors, som verkligen har hittat en ny nivå i kulan. 3 stötar över 15m idag i K22, och 15.22 som längst, vilket räckte till ett silver. Träningskompisen Vanessa Kamga stod för klubbens andra medalj när hon kom tvåa i K22 vikt med 19.22, vilket var ett nytt fint säsongsbästa. Under lördagskvällen tog Victor Wisén klubbens tredje medalj, när han i P19 vikt slog nytt personligt rekord med 15.44, vilket även det räckte till en silvermedalj. Under dag 4 kom den fjärde och sista medaljen, men också det första guld. Oliver Ericsson var guldfavorit inför P19 höjd, och höll för trycket. Det var spännande hela vägen och Oliver blev minst sagt utmanad av Umedalens Olle Bång. Efter 2.00 låg Oliver faktiskt "bara" tvåa, men visade på mental styrka när han på 2.02 lyckades vända tillbaka det. Helgens enda klubbrekord kom i 60m häck för K22 där Sofia Lindh kom 4:a med 8.67 och putsade Lovisa Östervalls tidigare rekord med 1 hundradel.



IVSM, 28 feb – 1 mars, Malmö

Som om det inte vore nog med att IJSM avgjordes denna helgen, så avgjordes dessutom IVSM i Malmö. UIF lyckades skrapa ihop 7 medaljer varav 4 guld, 2 silver och 1 brons. Barbro Gadle tog guld i höjd på nya nordiska och svenska rekordet 1.15 för K75. Barbro tog även guld i längd och tresteg. Carin Thornander tog guld i stav och brons i kula i K55. Henrik Marcusson tog silver i höjd M45. På 3000m i M50 tog Svante Lenke silver. Med som coach och påhejare var Peter Jonsson.



IUSM15-16, 7-8 mars, Örebro

Det var tjejernas år på IUSM i år: helgens prestationer stod Maya Bergström Weekes, Tindra Dahlberg och Ida Knutsson för. Maya var inför helgen överlägsen Sverigeetta på 60m och Sverigetvåa på 60m häck. Men för första gången under denna säsong skulle hon möta tjejerna som låg närmast bakom/framför henne. Kanske trodde man att det skulle bli lite nervöst och spant?

Nejdå. Maya sopade banan med konkurrenterna och vann både häcken och slätt på ett övertygande sätt. Personligt rekord och klubbrekord på båda sträckorna. Faktum är att Maya faktiskt var nära

att åka ut redan i försöken på häcken, på grund av ett struligt försökslopp med islag. Till slut lyckades Maya gå vidare med sämsta tid till semin. Och resten är, som vi brukar säga, historia. Fantastisk vinnarskalle som fick allt att stämma när det gällde som mest. Ida Knutsson är en dragvillig tjej, som i år sprungit många lopp från spets utan riktigt tufft motstånd. Idag på IUSM fick hon tufft motstånd i F16 1500m och som hon sprang då - 4:40.33 är en putsning av det personliga rekordet med fantastiska 6 sekunder. Tiden räckte dessutom till en fin silvermedalj. Tindra Dahlberg har gått framåt mycket i kastgrenar i vinter, och bevisade det extra mycket denna helg. 11.18 i kulan betydde personligt rekord, klubbrekord och en fin 8:e plats i det stora startfältet i F15 kula. Under söndagen kastade Tindra vikt och slog personligt rekord med otroliga 1m, vilket räckte till en 7:e plats. Vi fick med oss tre 4:e platser under helgen. Clara Spangenberg kom 4:a i F16 60m med 7.88 (3 hundra delar från bronset...). Träningskompisen Emma Häggblom kom 4:a i F16 höjd med samma resultat som bronsmedaljören (men med fler rivningar...). Max Fors kom 4:a i P16 vikt efter en spännande tävling.



JSM/SM Mångkamp, 1-2 augusti, Ljungby

Uppsala IFs lilla trupp fick med sig ett brons hem från Ljungby. Andreas Gustafsson stod för en fantastisk förstadag där han hade häng på personliga rekordserien, andra dagen förstördes tyvärr av kallare väder och svåra vindar. Andreas höll dock ihop det hela mycket bra även andra dagen och till slut räckte det till en fin bronsmedalj, precis som vid ISM i vintras.

USM Mångkamp, 1-2 augusti, Huddinge

Leo Ericsson gjorde en fin insats i P15 och kom 9:a i det tuffa startfältet. Helgens största startfält hittar vi dock i F15, där Meja Wolwan kom 13:e och Tindra Dahlberg kom 14:e. Meja gjorde framför allt en mycket fin längdtävling med 5.15, och Tindra klättrade fint efter 1:46.54 på avslutande 600m. Pontus Lindell bröt tyvärr tävlingen, efter att ha "nollat" i kulan.

Lag-SM Final, 6 augusti, Göteborg

Det var en helt fantastiskt eftermiddag på Slottskogsvallen, som bjöd på en spännande kamp om bronset ända in till sista gren. Uppsala IF gick plus på kalkylen inför, samtidigt som flera av motståndarna gick minus, vilket till slut räckte fram till ett historiskt brons. När stafetten var färdigsprungen så stod det klart att Uppsala IF knep bronset, 1 poäng framför Göta. Helgens prestationer stod Johanna Duplantis och Filippa Hägglund för. Johanna slog klubbrekord i kvinnligt stavhopp när hon kom trea på 3,78. Filippa Hägglund gjorde debut på 3000m hinder och efter ett fantastiskt fint lopp sprang Filippa in på 11:50,04 – vilket räckte till en tredjeplats och nytt klubbrekord.



Landslagsutmaningen, 8 augusti, Söderhamn

Efter att alla årets tänkta ungdoms- och juniorlandskamper ställts in så valde Svenska Friidrottsförbundet att skapa en ny tävling, där de olika åldersklasserna tävlade mot varandra. I varje åldersklass (17, 19 och 22) tävlade 2 tjejer/killar per gren för att samla ihop poäng till sin åldersklass. Upsala IF hade 6 aktiva på plats i ett soligt och varmt Söderhamn. Oliver Ericsson hoppade höjd i P19 men hade tyvärr en lite tyngre dag och stannade på 1,99, vilket räckte till en fjärdeplats. Emma Häggblom gjorde landslagsdebut när hon hoppade höjd i F17. Emma gjorde en jättefin tävling när hon luftade 1,68 för att sedan vara väldigt nära på det nya personliga rekordet 1,72 (4:a). Lisa Weyhenmeyer fortsatte sin fina landslandssvit när hon blev uttagen även i år, och gjorde det på ett jättebra sätt. Lisa blev 2:a på 12,38, vilket hade varit PB om inte vinden hade varit för stark (+2,7). Dagens UIF-prestation stod Ida Knutsson för, som debuterade på 2000m hinder med tiden 7:05,59. Tiden är under klubbrekordet för F19, trots att Ida bara är 16 år. Hugo Sörby och Victor Wisén hade tyvärr båda en tyngre dag, Victor blev 6:a i diskus och Hugo 3:a i slägga.



SM, 14-16 augusti, Uppsala

I flera månader var det väldigt osäkert om SM skulle gå att arrangera på grund av Covid-19, efter otroligt mycket arbete av eldsjälarna i klubben så gick det till slut – och vilket mästerskap det blev. Det var ett väldigt speciellt mästerskap utan publik, och ingen kunde riktigt på förhand sja om hur det verkligen skulle bli – men vi kan nu i efterhand konstatera att det blev väldigt lyckat trots avsaknaden av publik. Hela tävlingshelgen bjöd på 25-30 grader, fina vindar och strålande sol. Fredagskvällen avslutades med en fantastisk fin solnedgång över IFU-arena, som dränkte hela friidrottsarenan med ett orange sken samtidigt som 10 000m-löparna sprang över mållinjen.

För Upsala IF så blev det ett fantastiskt lyckat mästerskap med 5 medaljer, varav 2 guld. Klara Helander gjorde sitt livs lopp i 400m-finalen och tog brons tack vare att hon slog personligt rekord med 1 (!!!) sekund. Ungefär samtidigt så hoppade Oskar Lundqvist till sig en mycket välförtjänt silvermedalj i herrarnas höjdfinal, och hade dessutom riktigt bra försök på 2,13 (guldhöjden). Under söndagen så började vårt nytillskott Viktor Gardenkrans med en fantastisk kultävling, där han slog personligt rekord med 19,32 vilket räckte till en silvermedalj. Dom båda guldmedaljerna kom inom bara några minuter, Armand Duplantis i staven och Vanessa Kamga i diskusen. Armand hoppade sitt första individuella SM någonsin, och trots att han är världens bästa stavhoppare genom alla tider så hade han inget SM-guld - fram till i år. Mondo vann tävlingen på 5,63 trots att kroppen var sliten från Diamond League tävlingen två dagar tidigare. Vanessa låg illa till i diskusen efter två omgångar, då hon hade dragit på sig två kryss. Men hon visade på klass är hon lyckades rädda upp situationen och sen kasta hem guld.



DM/UDM, 21-23 augusti, Uppsala

Samtidigt som USM/JSM avgjordes, så avgjordes även DM på Uppsala Friidrottsarena. Uppsala Friidrottsarena som helgen innan bjöd på optimala vindar under SM, hade idag betydligt tuffare vind med skiftningar mellan +5,0 och -5,0. Ida Knutsson visade fin form inför nästa helgs USM i löpning när hon slog klubbrekord i F16 3000m med 9:56,27. Lowa Branth visade även hon fin form inför USM och vann 1500m hinder på det nya klubbrekordet 5:02,51 under helgen.

USM + JSM kast, 21-23 augusti - Norrköping

Årets USM/JSM genomförs på ett nytt sätt, man har delat upp dem olika grengrupperna på olika orter och sen även gjort en indelning USM/JSM - allt för att vara så "corona-anpassat" som möjligt. Det enda mästerskapet där USM/JSM genomförs tillsammans är kast i Norrköping. Max Fors började dag 1 med att vinna P16 spjut efter att ha slagit personligt rekord med fantastiska 4m (56.46). Spjuttävlingen var en jämn sådan, med topp-5 inom 1,5m. Max visar ytterligare en gång att han verkligen är som bäst när det gäller som mest. Helgens andra guld kom tack vare Hugo Sörby i P19 slägga, där han gick in som favorit och levde upp till förväntningarna. Hugo vann tillslut med nästan 3m, men faktum är att han avgjorde tävlingen i sitt sista kast - starkt! Max Fors fortsatte att visa storform under helgen, och vann under lördagen sitt andra guld (P16 diskus) och slog sitt andra personliga rekord. Victor Wisén tog två medaljer i P19 kula och diskus. K22 diskus var tidernas bästa juniortävling i Sverige, där alla medaljörer kastade över 53m. Två av medaljörerna kom från Upsala IF och de tog dessutom en dubbel med Vanessa Kamga som 1:a och Caisa-Marie Lindfors som 2:a. Caisa-Marie stod för dagens prestation när hon slog personligt rekord med över 1m till 57.19, vilket gör henne till sexa genom alla tider i Sverige. Vanessa gjorde sin näst bästa tävling i karriären. Caisa-Marie tog även silver i K22 kula. Max Fors som både verkar prenumerera på SM-medaljer och slagit läger på prispallen denna helg, tog helgens tredje medalj, i P16 slägga under söndagen. Denna gång räckte 48.73 till en bronsmedalj. Vilken helg Max haft!



Max Fors fortsatte att visa storform under helgen, och vann under lördagen sitt andra guld (P16 diskus) och slog sitt andra personliga rekord. Victor Wisén tog två medaljer i P19 kula och diskus. K22 diskus var tidernas bästa juniortävling i Sverige, där alla medaljörer kastade över 53m. Två av medaljörerna kom från Upsala IF och de tog dessutom en dubbel med Vanessa Kamga som 1:a och Caisa-Marie Lindfors som 2:a. Caisa-Marie stod för dagens prestation när hon slog personligt rekord med över 1m till 57.19, vilket gör henne till sexa genom alla tider i Sverige. Vanessa gjorde sin näst bästa tävling i karriären. Caisa-Marie tog även silver i K22 kula. Max Fors som både verkar prenumerera på SM-medaljer och slagit läger på prispallen denna helg, tog helgens tredje medalj, i P16 slägga under söndagen. Denna gång räckte 48.73 till en bronsmedalj. Vilken helg Max haft!

USM hopp, 22-23 augusti, Sollentuna

Upsala IF hade en liten trupp på fyra aktiva som tävlade i Sollentuna. Helgens medalj kom i F16 höjd, där Emma Häggblom kom 2:a i med 1.69 (samma höjd som 1:an). Emma har haft en fantastisk säsong, och har verkligen visat flera gånger att hon har ännu mer i kroppen. I P16 stav slog David Axelsson ett nytt fint personligt rekord med 3,44 (9:a). Alva Nordvarg och Filippa Eklund fick det inte riktigt att stämma och slutade båda på varsin 13:e plats i F16 längd respektive F15 höjd.

JSM löpning, 22-23 augusti, Linköping

JSM i löpning avgjordes i Linköping, där det blev en tuff helg för Upsala IF med många fjärdeplatser. I den tuffa klassen P16 slog Elias Liljestrand personligt rekord på 800m när han blev fyra på 2:04,05. Nils Ekroth sprang 1500m i P16 och även han sprang in på en fjärdeplats efter att ha haft bronset i 1450m, men tyvärr blivit omspurtd på slutet. Som om inte två fjärdeplatser vore nog så sprang även Sofia Lindh in på en fjärdeplats i K22 100m häck på det nya säsongsbästat 14,64. Filippa Hägglund avslutade helgens fjärdeplatser med att även hon komma fyra. Filippa sprang 1500m hinder i F16 på tiden 5:14,74. Personliga rekord slog Sofia Amini i F16 3000m (10:40,26) och Maja Björnsson i F16 400m (62,12).



JSM hopp, 29-30 augusti, Kristinehamn

Oliver Ericsson var guldfavorit inför i P19 höjd, och infriade alla förväntningar när han försvarade fjolårets guld (2.03). Oliver var dock nära på att riva ut sig redan på 1,99, men lyckades vända allt och vinna efter en spännande tävling. I K22 tresteg hoppade både Lisa Weyhenmeyer och Kajsa Lindqvist, där framför allt Kajsa gjorde en fantastiskt fin tävling. Kajsa har haft mycket skadeproblem senaste åren och har nu i år valt att satsa på just tresteg och det gav resultat direkt. Personligt rekord med 11,90, vilket räckte till en sjätteplats. Lisa blev femma på 12,02.



USM löpning 29-30 augusti, Norrköping

Helgen i Norrköping bjöd på kyla och konstant spöregn, men det stoppade inte våra UIF'are som var på plats. Lowa Branth var rankad runt 5:e plats inför, men gjorde ett superfint lopp när hon slog PB ner till 6:33.74 - vilket räckte till brons i F15 2000m. Tiden är dessutom distriktsrekord i F15-klassen. En liknande prestation stod träningskompisen Ida Knutsson för, Ida var rankad 2:a i F16 3000m men tack vare ett nytt personligt rekord med 10s så tog hon hem guldmaljen. 9:47.81 är distriktsrekord i F16 3000m. Ida Knutsson samlade på sig två ytterligare silver till SM-samlingen under dag 2 och fick dessutom med sig två nya distriktsrekord i F16 1500m och F16 1500m hinder. 3 medaljer och 3 distriktstrekord på 2 dagar är självklart helt fantastiskt bra. Träningskompisen Lowa Branth ville inte vara sämre och tog brons på 1500m hinder under söndagen på det nya distriktsrekordet 4:58.19. Två medaljer och två distriktsrekord för Lowa under helgen är även det otroligt bra. I F15 1500m hinder var det PB-fest och alla UIF's fyra deltagare slog nya personliga rekord.



Finnkampen, 5-6 september, Tampere

Det var länge osäkert om det skulle bli någon Finnkamp 2020, men det blev det och det är vi väldigt glada över. Sverige tog hem både herr- och damkampen, och Upsala IF's deltagare plockade hem många viktiga poäng till Sverige. Oskar Lundqvist gjorde en stabil höjdtävling där han kom 5:a på 2.09. Oskar ledde faktiskt tävlingen när ribban höjdes till 2.12, men tyvärr fick inte Oskar till det riktigt på den höjden och slutade tillslut 5:a. Bröderna Gardenkrans tog varsin tredjeplats i kula respektive diskus, vilket bidrog till två svenska tripplar (16-6). Viktor stötte 18.26 i kulan och Jakob kastade 56.93 i diskusen. Andreas Gustafsson deltog i den nya Finnkampsgrenen trekamp och gjorde en stabil mångkamp bestående av längd, kula och 400m. Andreas fick med sig 6.80 i längd, 12,28 (SB) i kula och 51.37 på 400m. Klara Helander gjorde ett jättefint lopp på 400m där hon kom 5:a och slog nästpers med 54.61. Under söndagen fick Klara åka över till Tammerfors igen för att springa 4x400m, där Klara gjorde en stabil förstasträcka och var med och bidrog till en svensk grenseger. Vanessa hade svårt att få tekniken att stämma i diskusen men fick i fjärde omgången på 54,75, vilket räckte till en fin 3:e plats.



USM-JSM-SM Stafett, 12-13 september, Göteborg



Årets stafett-SM avgjordes betydligt senare än vanligt. Normalt brukar stafett-SM arrangeras i slutet av maj och bli en skön säsongöppning för många, i år flyttades tävlingen på grund av Covid-19 och blev istället ett skönt avslut på säsongen. På grund av det sena datumet så skickade Upsala IF sin minsta trupp på många år, 3 lag och alla tävlades på 3x800m. I P17 fightades Nils Ekroth, Johan Olsson och Elias Liljestrand hela vägen om bronsmedaljen, men fick till slut se sig slagna och springa in på en fin fjärdeplats. Deras jämnåriga klubbkompisar i F17 sprang även de in på en fjärdeplats efter en tuff kamp om bronset. I F17 sprang Maja Björnsson, Sofia Amini och Filippa Hägglund. Helgens medalj kom i F15 3x800m där Elsa Hedin, Clara Knutsson och Lowa Branth alla gjorde jättefina sträckor vilket räckte till en bronsmedalj.

SM/JSM/USM Terräng, 24-25 oktober, Vällingby

Årets sista svenska mästerskap, Terräng-SM. Upsala IF hade 8 tjejer i farten under helgen och tjejerna samlade tillsammans ihop till 1 silver och 2 guld. Silvret kom i F15 4 km där Lowa Branth sprang ett väldigt övertygande lopp och belönades med en silvermedalj. I lagtävlingen i F15 bildade Lowa lag tillsammans med Felicia Jansson och Elsa Hedin, och där tog tjejerna en imponerande guldmedalj. Felicias första SM-medalj - extra stort grattis! I samma klass gjorde även Ida Franzon ett jättefint lopp. Dagens andra guld kom i lagtävlingen i den kombinerade klassen F16/F17, där Maja Björnsson, Filippa Hägglund och Sofia Amini lyckades knipa guldet efter en spännande tävling. Extra stort grattis till Filippa som gjorde ett jättefint lopp, vilket räckte till en 4:e plats.

Vår sista startande under dagen var Ida Tryggveson som sprang i den extremt tuffa seniorklassen över 4km. Ida gjorde ett fint lopp när hon blev 26:a i konkurrens med landslagslöpare på flera olika sträckor. Vi kan också lägga till de tre veteranerna som deltog från UIF: Svante Franzon (19:e i M45), Svante Lenke (9:a i M50) samt Kent Lundquist (6:a i M65).



Klubbtävlingar

På grund av Covid-19 ställdes alla tävlingar under stora delar av maj och juni in, Upsala IF valde därför att arrangera flera små lokala tävlingar där restriktioner och regler följdes. Under juni, juli och augusti arrangerades elva upplagor av "Kvällskampen" på Uppsala Friidrottsarena, där varje tävlingstillfälle bjöd på 2-4 grenar. Fokuset var att våra egna aktiva skulle få en möjlighet att tävla och slipa på formen inför kommande mästerskap. Utöver deltagare från Upsala IF så var det flera friidrottare ur den svenska eliten som valde att komma till Uppsala för att tävla. Utöver Kvällskampen så arrangerades även sju stycken kasttävlingar, för ungdomar, juniorer och seniorer.

Blodomloppet

På grund av den rådande pandemin så ställdes alla Blodomlopp under 2020 in, i och med att det inte gick att genomföra på ett smittsäkert sätt. Istället lanserades "Blodomloppet på distans" där alla anmälda fick hem ett startkit med nummerlapp och tröja. Alla anmälda fick sen själva välja var och när de skulle springa loppet, 5km eller 10km. När man sprungit sin sträcka så rapporterades tiderna in till Blodomloppet.

Våruset och Varvetmilen

Tyvårr ställdes både Våruset och Varvetmilen in överallt i Sverige, och så även i Uppsala. Vi hoppas självklart att det kommer gå att genomföra loppet i år.

SM-pokalen 2020

SM-pokalen är en poängtabell där respektive friidrottsförenings insatser vid det senaste årets SM-tävlingar sammanställs. Poängen samlas ihop genom att komma topp-6 i någon av SM-tävlingarna under året. Tabellen räknar med SM-tävlingar för ungdomar, juniorer och seniorer och är viktad. Viktad innebär att man får full poäng för senior-SM, i 19-22 år får man x 0,75, 17 år får x 0,5 och 15-16 år får x 0,25. Upsala IF kom på en 8:e plats i tabellen, efter alla årets SM-tävlingar inräknade. UIF slutade på en totalpoäng på 184.



SM-medaljer under 2020:

Under friidrottsårets har Upsala IF tillsammans fått ihop hela 43 SM-medaljer:

GULD 17 stycken

SILVER 15 stycken

BRONS 11 stycken

Sammanställning av SM-medaljer:

IUSM/IJSM/ISM Mångkamp Sollentuna – 1 medalj

BRONS Andreas Gustafsson M sjukamp

ISM Växjö – 1 medalj

BRONS Oskar Lundqvist M höjd

IJSM Göteborg – 4 medaljer

GULD Oliver Ericsson P19 höjd

SILVER Victor Wisén P19 vikt

SILVER Caisa-Marie Lindfors K22 kula

SILVER Vanessa Kamga K22 vikt

IUSM Örebro – 3 medaljer

GULD Maya Bergström Weekes F15 60m

GULD Maya Bergström Weekes F15 60m häck

SILVER Ida Knutsson F16 1500m

IVSM Malmö – 7 medaljer

GULD Carin Thornander K55 stav

GULD Barbro Gadle K75 Höjd

GULD Barbro Gadle K75 Längd

GULD Barbro Gadle K75 tresteg

SILVER Henrik Marcusson M45 Höjd

SILVER Svante Lenke M50 3000m

BRONS Carin Thornander K55 kula

SM/JSM/USM Stafett Göteborg – 1 medalj

BRONS F15 3x800m, Elsa Hedin, Clara Knutsson och Lowa Branth

USM hopp Sollentuna – 1 medalj

SILVER Emma Häggblom F16 höjd

USM/JSM kast Norrköping – 9 medaljer

GULD Hugo Sörby P19 slägga

GULD Max Fors P16 diskus

GULD Max Fors P16 spjut

GULD Vanessa Kamga K22 diskus

SILVER Victor Wisén P19 diskus

SILVER Caisa-Marie Lindfors K22 kula

SILVER Caisa-Marie Lindfors K22 diskus

BRONS Victor Wisén P19 kula

BRONS Max Fors P16 slägga

JSM hopp Kristinehamn – 1 medalj

GULD Oliver Ericsson P19 höjd

USM löpning – 5 medaljer

GULD Ida Knutsson F16 3000m

SILVER Ida Knutsson F16 1500m

SILVER Ida Knutsson F16 1500m hinder

BRONS Lowa Branth F15 2000m

BRONS Lowa Branth F15 1500m hinder

Lag-SM Göteborg – 1 medalj

BRONS

SM Uppsala – 5 medaljer

GULD Armand Duplantis M stav

GULD Vanessa Kamga K diskus

SILVER Oskar Lundqvist M höjd

SILVER Viktor Gardenkrans M kula

BRONS Klara Helander K 400m

USM/JSM/SM Mångkamp Ljungby – 1 medalj

BRONS Andreas Gustafsson M tiokamp

USM/JSM/SM Terräng Vällingby – 3 medaljer

GULD F17 4km lag, Filippa Hägglund, Maja Björnsson och Sofia Amini

GULD F15 4km lag, Lowa Branth, Elsa Hedin och Felicia Jansson

SILVER Lowa Branth F15 4km

Nationella och Internationella rekord

Trots avsaknaden av internationella mästerskap under 2020, så visade Armand Duplantis gång på gång upp en helt fantastiskt form. Under 2020 etablerade han sig som världens bästa stavhoppare just nu, och dessutom en av dem bästa stavhopparna genom världshistorien. Armand slog under 2020 tre världsrekord, två inomhus och ett utomhus. 6.17 och sedan 6.18 inomhus och sedan 6.15 under sensommaren. Armands världsrekord var självfallet även svenska rekord och han hann samla på sig sju svenska rekord under 2020 (fem inomhus och två utomhus). Även Barbro Gadle putsade på det svenska rekordet, men i hennes fall var det i K75 höjd när hon hoppade 1.15 på IVSM.

Stipendier och utmärkelser

Armand Duplantis fortsätter att bada i priser och utmärkelser. Under 2020 tog han hem två av Sveriges mest prestigefyllda idrottspriser; Bragdguldet och Jerringpriset. På den svenska idrottsgalan tog han även hem pris som årets manliga idrottare och för årets

prestation. Helena och Greg Duplantis fick på samma gala pris för årets tränare. På den svenska friidrottsgalan prisades "Mondo" som årets svenska friidrottare. Under Uppsalas idrottsgala tog Duplantis hem priset som årets manliga idrottare. Den 17 mars delades priser ut av Upplands friidrottsförbund och där prisades Max Fors (årets ungdom), Barbro Gadle (årets veteran) och Caisa-Marie Lindfors (årets junior). Under World Athletics Awards tog Mondo hem det ärofyllda priset "Male world athlete of the year".



Mondo med "Jerringpriset". Foto: Sveriges radio

IFU Arena

I januari arrangerades "Mondo Indoor Games" i IFU-arena, Sveriges största inomhustävling under 2020. Stora delar av den svenska eliten var på plats i alla grenar och startfälten var otroligt stora. Under helgen gjordes 2800 starter och tack vare ett fantastiskt jobb av funktionärer så undvek vi förseningar i tävlingen under hela helgen. Det slogs flera klubbrekord för Upsala IF under helgen, men att plocka ut vem som stod för helgens UIF-prestation i IFU-arena var enkelt. Maya Bergström Weekes gjorde tre starter under helgen, slog tre personliga rekord, tre klubbrekord, vann alla tre grenar och gick upp som sverigeetta i F15 i både 60m och 60m häck. Utöver Mondo Indoor Games så har träningarna för våra seniorer, ungdomar, juniorer och barn fortsatt i IFU-arena. Under november och december togs flera restriktioner fram för att träningen skulle kunna ske på ett smittsäkert sätt inomhus, och dessa mottogs positivt och följdes under hela vintern.

Nya friidrottsarenan

Det största under 2020 var självklart att årets Friidrotts-SM arrangerades på Uppsala Friidrottsarena, men otroligt mycket lovord från aktiva, tränare och förbundet efter tävlingen. Under dem tre tävlingsdagarna var det flera aktiva som presterade riktiga världsresultat. Bland annat slogs det ett svenskt juniorrekord och fem mästerskapsrekord. Utöver SM arrangerades DM, Kvällskampen och kasttävlingar. Uppsalaspelen ställdes tyvärr in i år, på grund av Covid-19.



Våra grupper

Under år 2020 var det cirka 1000 stycken medlemmar i föreningen. Upsala IF har en bra bredd på alla aktiva i föreningen och vi har träningsgrupper för alla som vill träna friidrott. Den yngsta barngruppen just nu är för barn födda 2015 och klubbens äldre medlemmar tränar tillsammans i veterangruppen. Klubben har dessutom många duktiga ungdomar, juniorer och seniorer. Det finns en plats för alla som vill träna friidrott i Upsala IF.

Barn- och ungdomsgrupperna

Våra barn- och ungdomsgrupper fortsätter att växa och vi har nu 19 grupper för barn födda 2011 och senare, trycket på dessa grupper är väldigt stort och många köar för att få plats till nästa säsong. För ungdomar 11-14 år har vi 14 aktiva grupper. Detta ger föreningen en väldigt bra grund att stå på inför framtiden. Utöver ungdomsgruppernas ordinarie träningar erbjuds även specialträning i olika grenar för barn födda 2007 och äldre; unga kastare, unga löpare, unga häcklöpare, unga sprinters och unga stavhoppare. I unga kastare får ungdomarna specialteknik i de fyra olika kastgrenarna och i unga löpare får de träna medel- och långdistans. I häck- och stavgrupperna får ungdomarna chansen att utvecklas i två tekniskt svåra grenar. I unga sprinters får ungdomarna träna sprintteknik tillsammans med Oskar Morra. Unga-gruppernas träningar är mycket populära och är ett bra komplement till den breddträning som ungdomarna får i sina ordinarie grupper, där fokus istället ligger på att testa på alla grenar.

Tränare och unga ledare

En ovärderlig kugge i en förening som Upsala IF är föräldrarna till våra aktiva, som ställer upp som tränare i våra barngrupper. Utan deras engagemang och den tid de lägger ner som tränare skulle klubbens verksamhet inte fungera lika bra som den gör idag. Flera av våra äldre aktiva hjälper, vid sidan av sig egen satsning, till som unga ledare i våra barngrupper. Där spelar dem en viktig roll som inspiratörer, förebilder och genom att sprida sin kunskap om friidrott och träning. De unga ledarna och föräldratränarna bildar tillsammans ett komplett tränarpar. Under 2020 har vi totalt haft 30 aktiva mellan 23-14 år som jobbat som unga ledare i våra yngre grupper.

Veterangruppen

Upsala IF:s veterangrupp har under de senaste åren ökat i antalet medlemmar då intresset för veteranidrott har ökat. 35+ träffas och tränar tillsammans cirka 2-4 gånger i veckan under ledning av Henrik Marcusson och Peter Jonsson som båda är aktiva inom veteranfriidrotten samt gruppens tränare. 60+ har en träningstid i veckan, och där är det Barbro Gadle som är tränare. Truppen har varierade mål med sin träning, då vissa satsar på att ta sig till Veteran-VM medan andra bara är med och tränar för att de tycker att det är kul. Bland annat hade UIF fantastiska resultat på IVSM och VSM i år, med totalt 7 medaljer. På grund av Covid-19 så har Barbros grupp inte tränat i IFU-arena utan har istället fått videos skickade till sig med träningspass som går att genomföra hemma. Videorna filmades av Richard Andersson och är ett samarbete med Upplands idrottsförbund.

Våra träningsgrupper:

| | | |
|---------------------------------|------------------|--------------------|
| Grupp Anders J | Unga löpare | 10-gul |
| Grupp Anders N | Unga sprinters | 11-svart |
| Grupp Carin | Unga stavhoppare | 11-vit |
| Grupp Erik J | 04 | 11-blå |
| Grupp Henrik + Lasse + Chris | 05 06 | 11-gul 12-svart |
| Grupp Hildning | 07-svart | 12-vit |
| Grupp Jonas | 07-vit | 12-blå |
| Grupp Linus | 08-svart | 13-svart |
| Grupp Maria + Fredrik | 08-vit | 13-vit |
| Grupp Micke | 08-blå | 13-blå |
| Grupp Richard | 08-gul | 13-gul |
| Grupp Ricky | 09-svart | 14-svart |
| Grupp Svante + Micke | 09-vit | 14-vit |
| Grupp Örjan | 09-blå | 14-blå |
| Team Greg | 09-gul | 14-guld |
| Veteran 35+ | 10-svart | 15-svart |
| Unga häcklöpare | 10-vit | 15-vit |
| Unga kastare | 10-blå | 15-blå |
| | | 11-15 Björklinge |

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 håller även internationell nivå. Normalt anordnas ett höstläger utomlands för våra elever, något som tyvärr inte gick att genomföra i år på grund av Covid-19. Eleverna på friidrottsgymnasiet är uppdelade i träningsgrupper baserat på vilken gren som är deras huvudfokus, därför kändes det extra viktigt att FIG-lägret skapade en fin gemenskap över gruppgränserna. Våra elever tränar skivstång tillsammans med Vanessa Kamga under grundträningsveckorna. Träningarna har genomförts med fokus på teknik, allt för att skapa en bra grund till framtiden.

Friidrottsprofil på Gränbyskolan

Under hösten 2018 startade Gränbyskolan, tillsammans med Upsala IF friidrott, möjligheter för eleverna på Gränbyskolan att välja friidrottsprofil i högstadiet. Profilen har fortsatt och varit mycket uppskattad av både lärare och elever. Ungdomarna tränar på IFU-arena två gånger i veckan under ledning av Klara Helander. Målet är att gruppen ska växa och att fler ska lockas till att testa på friidrott.

Sommarfriidrottsskolan

Upsala IF höll i sommarfriidrottsskola under totalt 5 veckor under juni och augusti år 2020. Sommarskolan var precis som förra året stationerad på vår fina utomhusarena i anslutning till IFU-arena. Lägre varade i 1 vecka, måndag till fredag 09:00-14:00. Ansvariga för sommarfriidrottsskolan i år var Levina Ahlgren och Marie Ebbestad. Levina och Marie skapade tillsammans med flera unga ledare från klubben fem fantastiskt uppskattade lägerveckor där barnen fick testa på friidrottsgrenar, leka lekar och lära känna nya kompisar. Som avslutning på lägerveckorna fick barnen diplom och varsin t-shirt. Under 2020 års läger var det nära 500 barn som deltog.

Profilprodukter

I slutet av 2019 valde Upsala IF att byta klädsponsor till Craft Sportswear, något som uppskattades i klubben. Kläderna finns numera att hämta på Toni Reklam i Uppsala och går att beställa via en webbshop. Alla nya kläder fotades av Richard Andersson med hjälp av Klara Helander och Antonis Dinopoulos som modeller. Under 2020 har det anordnats flera tillfällen för UIF'are att testa kläder i IFU-arena och beställa på plats.



Marknadsföring

Upsala IF Friidrott har under 2020 arbetat mycket med marknadsföring för att förbättra både den interna och externa kommunikationen. Klubben har förbättrat föreningens hemsida för att underlätta för aktiva och ledare men även för utomstående att orientera sig på internetsidan. Varje träningsgrupp har varsin hemsida där gruppens medlemmar och ledare lätt kan kommunicera med varandra. Stora delar av marknadsföringen har även skett via sociala medier så som Facebook och Instagram. Där har aktuella händelser publicerats och där har även Upsala IF kunnat ha en mer direkt dialog med de involverade i klubben. Ansvarig för klubbens sociala medier är Ida Ekroth.

Covid-19

Covid-19 har påverkat Upsala IF, och övriga världen, otroligt mycket under 2020 – men vi har under hela året försökt anpassa oss och göra det bästa av situationen. Alla internationella mästerskap under 2020 blev inställda, och flera nationella mästerskap avgjordes på ett anpassat och ”corona-säkert” sätt. Blodomloppet, Våruset och Varvet milen ställdes in över hela Sverige, vilket såklart påverkade oss ekonomiskt (tillslut körde vi ett Blodomlopp på distans i alla fall). Träningen som bedrivits i IFU-arena har behövt anpassas, men trots detta så har träningen för våra medlemmar flutit på under hela året och hela Upsala IF kan ge sig själva en klapp på axeln över hur bra detta skötts. Det stora för föreningen under 2020 blev SM som arrangerades utan publik och med många restriktioner. SM-helgen blev trots detta väldigt lyckad och lovorden strömmade in till föreningen från både aktiva, tränare och Svenska Friidrottsförbundet.

Bidrag

Upsala IF har under 2020 fått följande bidrag:

Uppsala kommun

Svenska Friidrottsförbundet

Riksidrottsförbundet

Svenska staten

Samarbeten

Samarbeten under 2020:

Andersson och Tillman

Biotage

Favro

Freebo

FSAB

Havredals

ICA Kvantum Gränby

Länsförsäkringar Uppsala

Matador

Metodarkitekter

Orci

Pontan Uppsala
Salming
SSG
Sherwin Williams
Sju gårdar
Toni Reklam
Toyota Uppsala
UNT
Uppsala Hem

Avslutning

Det blev en speciell julavslutning i år, där den tänkta avslutningsdagen fick ersättas med egna avslutningar gruppvis – på grund av Covid-19. Varje barn födda 2007 och senare fick varsitt diplom och goodiebag från Ica Kvantum Gränby. Diplomen och goodiebagen delades ut av tränarna i grupperna, på gruppens sista träning inför julen. Trots att det inte blev som planerat så blev det ett uppskattat inslag i den vanliga träningen för våra barngrupper.

Styrelsens rapport

Ny i styrelsen 2020 har varit Erik Hagberg som tillsammans med Isak Andersson varit de aktivas representant.

Styrelsen har arbetat enligt vår Målbild 2022 och beslutad Verksamhetsplan 2020 inom områdena roller ansvar och styrdokument, kommunikation, utbildning, arrangemang, arenor, ekonomi, marknad och sport.

Vi kan konstatera att 2020 blev ett minst sagt annorlunda år. Coronaviruset har påverkat oss kraftfullt. Tidigt under året gjorde vi bedömningen att påverkan på vår verksamhet skulle bli omfattande avseende både träning och tävlingar för våra aktiva, våra arrangemang, främst Blodomloppet, ute-SM och Uppsalaspelen och därigenom naturligtvis även vår ekonomi. Vi tog tidigt beslutet att kortidspermittera på Sportkontoret, varierande omfattning beroende på roll. Vi justerade även budgeten för att kunna möta minskade intäkter med minskade kostnader.

Ute-SM 14-16 augusti förtjänar några särskilda rader. Pandemin, och osäkerheten om hur den skulle utvecklas gjorde att vi ända fram till juli levde i ovisshet. Kan vi arrangera? Får vi ha publik? Vi valde tidigt att fortsätta planeringen för att genomföra SM. I början av juni var det mycket nära att SM ställdes in men i samband med ett möte mellan vår SM-organisation, styrelsen och representanter för SFIF påstod vi att vi kunde arrangera ett säkert SM, utan publik. Vi fick helgen på oss att leda detta i bevis. Delar av styrelsen och några ur SM-organisationen gjorde ett helt fantastiskt jobb över helgen. I början av veckan därpå tog SFIF beslutet, vi genomför SM. Resten är historia, UIF arrangerade en av de bästa SM-tävlingarna genom tiderna! Vi klarade också ekonomin bra, mycket beroende på ett mycket bra samarbete med Uppsala kommun.

Vi har även fortsatt arbetet med ombildning av UIF, från en sektionsförening till en alliansförening med självständiga medlemsföreningar. Vi har tagit fram stadgar för nya

UIF Friidrott och även aktivt bidragit i arbetet med stadgar för huvudföreningen, UIF Idrottsallians. Ombildningen kommer att genomföras under våren, om så beslutas av respektive sektion och fastställs på årsmöte i slutet av mars.

Några områden som styrelsen dessutom har arbetat med:

- Fortsatt arbete med styrande dokument, bland annat hantering av ätstörningar.
- Tillsammans med sportchef genomfört och följt upp översynen av organisation/fördelning av arbetsuppgifter på Sportkontoret.
- Genom ordförande varit bollplank till sportchef och personalansvarig i personalfrågor.
- Genom Staffan Karlsson och Henrik Wennberg deltagit i IFU Arena AB styrelse.
- Genom ordförande och Kristin Bäckström representerat friidrotten i UIF huvudstyrelse.

Sammanfattningsvis ett speciellt 2020 där många goda insatser och ideella timmar hos styrelse och många av föreningens medlemmar och ett stort engagemang hos Sportkontoret gör att vi kan vara nöjda med verksamheten under året och dessutom komma väl förberedda inför 2021.