



Styrelsen har haft 5 st protokollförda möten under verksamhetsåret. Intäkterna har uppgått till 266 661 kr och kostnaderna till 264 203 kr vilket ger ett resultat på + 2 458 kr. Det egna kapitalet uppgick till 48 975 kr vid årets slut. Övrig ekonomisk information framgår av resultat- och balansräkning.

Antal medlemmar under 2010 har uppgått till ca 50 st aktiva och totalt ca 100 st.

Viktiga händelser under 2010:

- Tränarutbildning 14-17 år (6 st) bredd av tränarstaben
- Läger på Bosön och till Visby
- Träningscamp på Midgårdsvallen med övernattnig i tält i Rävsta
- Egna tävlingar på Midgårdsvallen: UDM, Sigtunakampen och Midgårdskastet (nytt deltagarekord).
- Friidrottsgymnasium
- Friidrottsskolan
- Årsplan upprättad, vilket vässar träningsupplägget
- Löpgrupp för allmänheten på tisdagar
- Systematisk pressinformation om klubbens resultat och aktiviteter
- Utbyggd hemsida, som utnyttjas och besöks flitigt
- Årsmötet en viktig dag framförallt för våra ungdomar
- Individanpassad träning med Inge Hermansson

Våra egna tävlingar har genomgående varit mycket lyckade arrangemang tack vare att medlemmar och anhöriga mangrant ställt upp som funktionärer. Det krävs 30-40 personer för att genomföra ett lyckat eget arrangemang, och det är helt avgörande att vi fortsättningsvis klarar att hålla denna fina nivå. IFK Märsta vill passa på att tacka alla funktionärer som ställde upp och bidrog till att tävlingarna blev succéer.

Sigtunakampen i maj samlade sedvanligt stora startfält. Denna tävling är en viktig inkörsport för våra nya aktiva. Midgårdskastet som genomfördes i september hade uppemot 100 anmälda kastare. Tävlingen har växt sedan föregående år vilket vi tycker är mycket glädjande. UDM genomfördes också i september och där hade vi drygt hundratalet aktiva som sammanlagt anmält sig till ca 250 starter.

En av de viktigaste målsättningarna för föreningen är och har varit att rekrytera fler ungdomar till friidrott. Förutsättningen för att detta mål skall kunna uppfyllas är fler utbildade tränare. IFK Märsta har fortsatt satsa på tränarutbildning för att möjliggöra fortsatt rekrytering.

De idrottsliga resultaten för respektive grupp redovisas separat på kommande sidor för respektive träningsgrupp/tränare.

Grupperna 9-10 år samt 8 år och yngre

Grupperna tränas av Marcello Bazzi, Peter Wallin och Fredrik Möllerström.

Under det gångna året har ambitionen varit att nya föräldrar ska träna de yngsta i en ny grupp. Vi har försökt att få igång nya tränare. Men eftersom många barn håller på med andra idrotter och aktiviteter, särskilt under vinterhalvåret är det svårt att få föräldrar att kliva in tränarrollen. Det är inte heller lätt att samordna utbildningar för nya tränare. För förmånligare bidrag ska det vara minst tre stycken i form av ett ledarteam som deltar i utbildningen. Upplands Friidrottsförbund har inte lyckats arrangera egna tränarutbildningar p.g.a. att det saknas tränarutbildare. Å andra sidan är träningen allsidig och ganska enkel för de allra yngsta. Träningen består av lekar och spel, hinderbanor, stafetter, enkla övningar och i princip alla grenarna i sitt helhetsutförande. Uthållighet tränas med stafetter t.ex. evighetsstafett eller med hinderbanor. Snabbhet genomförs i huvudsak 0-30m, genom tafattlekar, stafetter, frekvenslöpning över koner, reaktionsstarter och reaktionslekar. Löpskicklighet tränas med några löpskolningsövningar - spänst utövas i enkla hoppbanor. Vi delar i regel in barnen i smågrupper på olika stationer för att kunna ha en hög aktivitetsgrad, variationsrik träning samt olika svårhetsgrad. Därmed hoppas vi kunna tillmötesgå både de äldre och yngre i gruppen. De optimala vore dock att ha en yngre grupp.

I början på 2010 var några av de yngsta med på det årliga lägret på Bosön. Det var som vanligt mycket uppskattat. Vi lyckades få autografer av Johan Wissman och lyckades få honom att ställa upp på gruppfoto. Tyvärr fungerade inte kameran...

Fokus i dessa två grupper ligger i huvudsak på träning. Några i gruppen som har varit med ett tag tävlar också en del. Simon Thor -00 har tävlat och varit framgångsrik i kula och höjd. Andra som har tävlat är Adrian Möllersström Aho, Alexandra Bazzi, bröderna Teodor och Elliot Duvert samt Felix och Ella Wallin.

Ytterligare några som varit med i grupperna ett tag nu utöver de ovan nämnda är Emilia Danielsson, Johan Sennhed, Carl Bülow, Tia Omanovic och Elin Lindberg.

Ungdomsgrupp 11-15 år

Träningsåret 2010

Under året har ca 40 ungdomar provat på friidrott i IFK Märstas träningsgrupp för ungdomar födda 99 och tidigare. Av dessa så har vi haft en kärntrupp runt 30st sommartid och ca 12st vintertid som regelbundet deltagit vid våra träningar under 2010. De ungdomar som tränat flitigast vid våra gemensamma IFK träningar har också lyckats bäst med personliga framgångar på tävlingsarenan likväl som det också bidragit till klubbens viktiga statliga och kommunala aktivitetsstöd.

Gruppen har deltagit på klubbens egna träningsläger, arrangerade på Bosön vintertid och ute i Rävsta & på Midgårdsvallen sommartid. Dessa tillställningar har varit mycket uppskattade.

Huvudtränare till denna grupp har varit Patrik Rostmark, Peter Wallin och Fredrik Möllerström. Per Slagbrand och Magnus Thor har stöttat vid vakanser.

Tillgången till bra träningstider i stora inomhushallar i kommunen är en bristvara. Och kommunens prioriteringsordning för halltider gynnar främst lagidrotter. Stora inomhushallar/löpargångar är förutsättning för att t.ex. kunna träna sprintlöpning effektivt under vintertid. Friidrott är numera en åretruntsport. Varannan helg under november och december 2010 åkte därför några ur gruppen till Bosön för att lyckas lösa denna uppgift. Det är dock synd att sådana träningsmöjligheter saknas på närmare håll inom kommunen.

Tävlingsåret 2010

Aktiva i denna ungdomsgrupp har varit på många tävlingar under året och varit mycket framgångsrika. Klubbens viktigaste tävlingar under året har varit inomhus- och utomhus-UDM samt Nordea Svealandsmästerskap. Därtill utomhus Pentangeln och mångkamps-USM.

Inomhus:

IUDM i Västerås

Tolv ungdomar deltog i inomhus UDM i Västerås i Jan 2010. Tjugofem UDM-medaljer tog vi, nästan en dubbling mot föregående år. Fem av deltagarna (Chris Arnoldsson, Marcus Rostmark, Johan Slagbrand, Helena Ward och Emilia Jacobsson) lyckades via sina fina resultat ta en plats i Upplandslaget för pojkar och flickor 13-14år, och fick delta i Nordea Svealandsmästerskap i Wåxnäshallen i Karlstad.

Nordeamästerskapet i Karlstad

Vid Nordea Svealandsmästerskapet inomhus lyckades de fem IFK-aktiva ta sex medaljer, varav tre guld. Dessutom satte ungdomarna två nya sverigeårsbästa på tävlingen. Chris i 4kg kula, 14,12m, och Johan på 1000m med tiden 2.44,97 s.

Utomhus:

Den 10 april så hade snön smält bort på Midgårdsvallen, och vips, så hade vi påbörjat utomhussäsongen.

UDM terränglöpning i Uppsala:

Den 17 april deltog Johan Slagbrand i terräng UDM och tog guld i klass P15, löpning över 4000m.

Stafett UDM utomhus i Norrtälje

Den 29 maj deltog våra ungdomar i stafett-UDM. Två stafettlag var anmälda från IFK Märsta. IFK Märstas stafettlag vann UDM klassen F13 på 4x80m med tiden 45,74 och tog silver på 3x600m med tiden 5.55,00, genom Virve Möllerström Aho -98, Emma Thor -97, Thi Lindgren -97, Sofia Svensson -97.

UDM/USM mångkamp

I ungdomsgruppen finns också 4st mångkampare, Jennifer Hemström -95, Emma Thor -97, Simon Thor -00, Kevin Woodward -99, som gjorde fina resultat vid bl a mångkamps UDM utomhus i Enköping på ENA-spelen.

Jennifer Hemström deltog dessutom i mångkamps USM 4-5 september i Huddinge. Hon kom 9:a i 6-kamp med fina 3976 poäng i klassen F15.

UDM utomhus i Norrtälje/Märsta

Vid utomhus UDM den 18-19/9, så tog 18 st IFK ungdomar **hela 56(!)** UDM-medaljer.

Resultatet börjar likna IFK Märstas fornstora dagar på 70-talet, då klubben var dominerande i

Uppland. Bäst lyckades Kevin Duvert i klassen P12 med 9st individuella guld och ett silver. Emma Thor tog 4 guld och ett brons i klassen F13.

Pentangeln i Västerås

Tio av IFK Märstas ungdomar födda 98-96 blev uttagen till upplandslaget för att delta i tävlingen Pentangeln - en lagtävling mellan 5 olika landskapsdistrikt. Uppland som IFK Märsta tillhör, vann tävlingen ganska överlägset. Chris Arnoldsson slog till i slägga(4kg) P14, genom att sätta ett nytt uppländskt distriktsrekord på 57.70m. Det 6:e bästa resultatet genom tiderna för pojkar 14år.

Nordea utomhus i Huddinge

Hela åtta ungdomar i klassen P/F 13-14år, lyckades ta en plats i Upplandslaget och fick tävla i Huddinge 11-12/9 i Nordeamästerskapet utomhus. Inför tävlingen så arrangerade upplands friidrottsförbund några gemensamma lagträningar ledda av bl a Mattias Sunneborn (bild nedan).



Elva medaljer blev det för IFKs ungdomar. Guld togs av Robin Lövdahl P13 i spjut(400g) och diskus (0,6kg), Chris Arnoldsson P14 i slägga (4kg) och spjut (600g) och Johan Slagbrand P14 på 800m.

Övriga arenatävlingar

Ytterligare framgångar i gruppen finns från stora ungdomstävlingar som t.ex DN Galan Youth och SAYO. Men dessa får vi tyvärr inte plats med att redovisa här. År 2011 har börjat precis lika bra som år 2010.

Utmärkelser

Tjugo IFK ungdomar mellan 10 och 17år har kvalificerat sig för Svenska Friidrottsförbundets ungdomsmärke i friidrott år 2010. Tretton guld, sex silver och ett bronsmärke föräras de aktiva enligt bilaga 2.

Träningsgrupp Individanpassad

Inge Hermansson

Träningsgruppen hade få fasta deltagare men många deltog några gånger i teknikträningen. Chris Arnoldsson dominerade slägga i Sverige med 4 svängar och 57.70 m, 20 m före 2:an i Sverige. Många resor till Bosön vintertid grundlade framgångarna. Hanna Reiding reste och arbetade mycket men hann med att träna och göra någon tävling. Robin Lövdahl tränade bra och nådde fina resultat i alla kastgrenar. Jennifer Hemström satsade på mångkamp och kast och var i eliten vad hon valde. Emma Thor deltog i mångkamp och häck som specialgrenar, men ibland blev hon uttagen i kastgrenar. Robert och Fredrik Granström satsade på basket men dök upp ibland på tävling och träning. Mikaela Nitz deltog vid några tillfällen och såg ut att ha motivationen kvar efter en lång rehabilitering. Hennes tidigare och årets resultat gör att hon har gjort avtryck i föreningens statistik.

Arlandagymnasiet

Föreningens samarbete med Upplands Idrottsförbund fortsatte under verksamhetsåret. Bara en elev, Isa Winterbom, gick på friidrottslinjen på Arlandagymnasiet, men möjligheten finns kvar för framtiden.

Sigtuna

På HUM:s idrottsplats och i deras lokaler bedrevs friidrottsverksamhet med Isa Winterbom, Kevin Duvert och Johan Slagbrand. Löpteknik, grenteknik, styrketräning och rörlighet var träningsgrunden.

Träningsläger

Den 12-19 juli genomfördes ett träningsläger med 21 deltagare i Visby på Gotland. Förutom daglig träning fanns mycket tid till utflykter: På en ö med ett särskilt klimat och en historia med tydliga spår i miljön tränade och roade sig deltagarna.

Den 1-7 nov genomfördes ett träningsläger i Barcelona, där IFK Märsta belade 8 rum. Träningen flöt bra i strålande novembersol.

Träningsgrupp: Veteranerna

Tomas Bengtsson

Året bjöd på fina framgångar för klubbens veteraner, som tävlat flitigt:

- IFK Märsta kom 20:e av 231 klubbar i VSM Föreningstävlingen 2010.
- IFK Märsta tog 19 SM medaljer under 2010.
- IFK Märsta tog 22 DM medaljer under 2010.
- IFK Märsta tog en 10 plats på EM i Ungern.
- IFK Märsta satte 4 Uppländskt Veteran rekord under 2010
- IFK Märsta satte 1 Mästerskaps rekord på VSM under 2010

I Män 35 har Peter Wallin skördat fina framgångar, bl.a. SM-1:a på 400 m, 200 m och 400 m häck (mästerskapsrekord och uppländskt veteranrekord), SM-2:a på 100 m, 200 m och 400 m samt SM-3:a på 60 m. Vidare har Peter satt uppländskt veteranrekord på 300 m och 600 m. Niklas Pegelow vann SM i höjdhopp med 1,66 m.

I Män 40 slog Patrik Rostmark uppländskt rekord på 60 m häck och blev även trea på SM i och med detta. En tredjeplats i viktkastning på SM hör också till meriterna. Morten Linnes har tävlat flitigt i löpgrenar (200 m, 400 m, 800 m och 10 000 m) på SM och nått placeringarna 2-8. En tredjeplats på SM i höjdhopp har han också bärgat. Per Slagbrand kom 6:a i SM, 800 m.

I klassen Män 45 har Tomas Bengtsson tävlat på SM i höjdhopp (1:a och 2:a), stavhopp (två förstaplats), kula (8:a) och vikt (5:a). Kees Kok bärgade ett SM-silver i vikt.

Åke Lundberg, som tävlar i Män 55, tävlade på SM-nivå i vikt (1:a) samt kula (4:a och 10:a).

Därutöver har man även förekommit i resultatlistorna på DM med framskjutna placeringar. Mer info finns på veteranernas egen hemsida.

FRIIDROTTSSKOLAN 2010

Isa Winterbom

Under tre veckor höll jag Isa Winterbom, Tova Thuresson, Robert Granström, Fredrik Granström, Aneri Patel, Jonathan Elfviksson, Gusten Lindkvister, Fredrika Hjelm, Emma Wiklund och Mona Abbaspour i friidrottskolan. Vi kunde vara så många ledare tack vare kommunen som delade ut lön till de som gick i gymnasiet, något som vi tacksamt kan få ta del av även nästa friidrottsskola.

Som vanligt uppskattades friidrottskolan och det kändes extra roligt eftersom det var första året vi tog över efter Madelene Polfors med flera. Madelene var mycket hjälpsam och engagerad person, så vi trodde i början att det skulle bli svårt att ta hennes plats. Men med mycket slit och glädje, tyckte vi själva att vi gjorde ett mycket bra jobb. Att all vår tid och vårt arbete belönades med uppskattning av både föräldrar och barn var oerhört roligt. Vi hade ett upplägg där alla kunde påverka vad vi skulle göra under veckorna, vilka lekar som skulle köras och under vilka dagar vi skulle köra speciella grenar.

Vi har fortsatt med traditionen milen, och införde i år även ”minimilen” för de som inte klarade av 10km, och räknade antal varv. Diplom och omdömen delades ut tillsammans med t-shirts och medaljer till alla barn, trots att det var mycket att göra (adm), lyckades vi till slut och jag hoppas och tror att friidrottskolan i sommar kommer att bli ännu bättre!

IFK Märstas friidrottsskola har blivit en tradition och bedrivs varje sommar 2 alt. 3 veckor. I somras hade vi totalt 49 barn och 9 ledare. Antalet anmälningar blir fler och fler varje år vilket tyder på att även intresset för friidrott ökar, vilket är roligt.

Bilaga 1

Följande IFK ungdomar 10-17år har kvalificerat sig för Svenska friidrottsförbundet ungdomsmärke i friidrott

13st Guld, 6 Silver, 1st bronsmärke föräras enligt följande:

Klass P/F 10-11 år

Märke **Guld** med **röd** emalj

(3st grenresultat över stipulationsgräns krävs)

Simon Thor	längd, höjd, bollkast, kula
Kevin Woodward	60m , 60mH, höjd, kula
Johan Waltersson	60m, 60mH, längd
Gracia Zomi	60m,600m, längd, kula

Klass P/F 12-13 år

Märke **Brons** med **blå** emalj

(3st grenresultat över stipulationsgräns krävs)

Jakob Gustavsson	Spjut, Diskus, Slägga
------------------	-----------------------

Märke **Silver** med **blå** emalj

(3st grenresultat över stipulationsgräns krävs, minst 2 ska vara över nivå för Silver)

Gabriel Hemström	Kula, Spjut, Diskus
Sofia Svensson	80m, 200m, 600m, 1500m, Längd
Virve Möllerström-Aho	80m, 200m, 600m, 60mH, Spjut, Diskus

Märke **Guld** med **blå** emalj

(3st grenresultat över stipulationsgräns krävs, minst 2 ska vara över nivå för Guld)

Robin Lövdahl	Kula, Spjut, Diskus
Kevin Duvert	600m, 60mH, Höjd
Helena Ward	60mH, Kula, (Längd, Spjut)
Emma Thor	Kula, Slägga, (60mH, Längd, Höjd mm.)

Klass P/F 14-15år

Märke **Silver** med **grön** emalj

(1st grenresultat över stipulationsgräns ger silver)

Karolina Nikamo	100m, 80mH
Emilia Jacobsson	800m, 2000m, 1500m H,

Märke **Guld** med **grön** emalj

(1st grenresultat över stipulationsgräns ger guld)

Chris Arnoldsson	Längd, Höjd, Kula, Spjut, Diskus, Slägga, Stav
Johan Slagbrand	800m
Marcus Rostmark	Längd, Slägga
Jennifer Hemström	Diskus, Slägga
Michaela Nitz	Kula

Klass P/F 16-17år

Märke **Silver** med **vit** emalj

(1st grenresultat över stipulationsgräns ger silver)

Jonathan Elfviksson	Spjut
---------------------	-------

12st ungdomar får "IFK Märsta hederspris Svealand 2010"

Klass P14

Chris Arnoldsson

Nordea Inne	Guld Längdhopp	5.99m	(PB) (Tvåa i Sveriges årsbästa statistik).
	Guld Kula 4kg	14.12m	(PB) Sverige årsbästa 70cm>årsbästa
	Brons Tresteg:	11.40m	
Nordea Ute	Brons Kula (4kg)	12,62m	
	Silver Diskus (1kg)	43,01m	
	Guld Slägga (4kg)	56,56m	
	Guld Spjut (600g)	45,97m	
Pentangeln	Guld Slägga (4kg)	57,70m	(PB) 6:e bästa resultat genom tiderna P14
	Guld Kula (4kg)	12,53m	
	Guld Spjut (600g)	43,78m	
	Guld Diskus (1kg)	41,59m	

Johan Slagbrand

Nordea Inne	Guld 1000m löpning	2.44,97s	(PB) Sverige årsbästa med ca 3 sekunder.
Nordea Ute	Guld 800m löpning	2.03,15s	

Marcus Rostmark

Nordea Inne	Silver 60mHäck	9.31s	(PB) 6:e plats i Sverige årsbästa resultat.
	Brons längdhopp	5.59m	(PB) 9:a i årsbästa statistiken.
Nordea Ute	5:a Slägga (4kg)	29,18m	
Pentangeln	Guld 100m Häck (84cm)	15.34s	(PB)
	Silver Längdhopp	5.49m	
	Silver Spjut (600g)	37.44m	(PB)
	Silver Slägga (4kg)	35.47m	(PB)

Klass P13

Robin Lövdahl

Nordea Ute	Guld Diskus (0.6kg)	40,34m	(PB)
	Guld Spjut (400g)	42,95m	
	Brons Kula (3kg)	11,54m	
	Brons Slägga (3kg)	24,53m	
Pentangeln	Guld Kula (3kg)	11.02m	
	Guld Spjut (400g)	43,60m	
	Guld Diskus (600g)	27,54m	

Klass P12

Gabriel Hemström

Pentangeln	Guld Spjut (400g)	25.66m	
	Silver Kula (2kg)	8.21m	

Kevin Duvert

Pentangeln	Guld 600m	1.42,19	
	Guld Längdhopp	4.43m	
	Silver Höjdhopp	1.41m	
	Guld 60mh (76.2cm)	10.45s	

Klass F14

Emilia Jacobsson

Nordea Inne	5:a på 1000m löpning	3.22,82min	(20:e plats på årsbästatistik i Sverige)
Nordea Ute	5:a 1500m hinder	6.05,95s	(PB)
	5:a 2000m	7.16,95s	
Pentangeln	4:a 800m	2.35,12s	

Michaela Nitz

Nordea Ute	Brons Diskus (0.6kg)	31,58m	(PB)
	Brons Spjut (400g)	32,38m	(PB)

Klass F13

Helena Ward

Nordea Inne	8:a i stav på	1.83m	(PB)
Pentangeln	5:a Spjut (400g)	22.33m	

Sofia Svensson

Nordea Ute	7:a 1500m	5:33.33s	(PB)
Pentangeln	5:a 600m	1.49,25s	

Emma Thor

Nordea Ute	4:a Slägga (2kg)	34,92m	(PB)
Pentangeln	Brons Kula (2kg)	10.56m	

Klass F12**Virve Möllerström-Aho**

Pentangeln	Brons 600m	1.54,03s
	Brons 60mh (76.2cm)	11.49s

20st ungdomar får "IFK Märsta hederspris UDM 2010"**Klass F15**

Jennifer Hemström (född -95)

Karolina Nikamo (född-95)

Emilia Jacobsson (född-96)

Michaela Nitz (född-96)

Klass F13

Helena Ward (född-97)

Sofia Svensson (född-97)

Emma Thor (född-97)

Thi Lindgren (född -97)

Klass F12

Virve Möllerström Aho (född-98)

Klass P17

Zackarias Bolling

Rikard Westin-Stenberg

Klass P15

Chris Arnoldsson (född-96)

Marcus Rostmark (född-96)

Johan Slagbrand (född-96)

Klass P13

Robin Lövdahl (född-97)

Klass P12

Kevin Duvert (född-98)

Gabriel Hemström (född-98)

Johan Waltersson (född-99)

Jakob Gustavsson (född-99)

Victor Svensson (född-99)

Gösta Laudons Hederspris 2010

Gösta Laudons hederspris är ett pris instiftat till minne av IFK Märstas grundare. Priset är på 500:- och delas ut till aktiv IFK Märsta medlem över 14 års ålder som under det senaste verksamhetsåret visat prov på frisk vilja och gott kamratskap, under ädel kamp.

I år tilldelas detta pris **Jennifer Hemström**

Motivering:

Jennifer är en 15årig tjej som tränat hårt i IFK Märsta under flera år. Från att ha börjat sin friidrottskarriär med i huvudsak löp- och sprintdistanser, har hon under det senaste året utvecklat sin kastteknik till fina framgångar.

År 2010 placerade hon sig på en 13:e plats i Sverigelistan F15, i diskus, med resultatet 35.37m(0.6kg)

Det är inte bara IFK Märsta som noterat hennes framgångar. Jennifer har också antagits till Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå.

Jennifer kan det mesta inom friidrott och mångkamp är hennes bästa gren.

Jennifer Hemström blev 9:a i USM i mångkamp som avgjordes 4-5 september i Huddinge, efter en fin serie på 3976 poäng i 6-kampen.

Jennifer som lyckats toppa formen bra inför USM, satte flera personliga rekord och årsbästa under mångkampen.

Grattis Jennifer till en bra prestation!

Jennifers USM-resultat:

80 meter häck: 13,78s (PB)

Höjd: 1,46m

Kula(3 kg): 10,49m (PB)

Längd: 4,01m

Spjut: 32,92m (SB)

600 meter: 1:46:0min