

ÅRSBERÄTTELSE 2025



VÄSTERÅS
FRIIDROTTSKLUBB

Innehållsförteckning

Styrelsens arbete	<i>sid 3</i>
Medlemmar	<i>sid 4</i>
Klubbens arrangemang	<i>sid 5</i>
Våra arenor/Reklam och sponsring	<i>sid 6</i>
IT/Aktivas råd	<i>sid 7</i>
Idrottsliga verksamheten	<i>sid 8–10</i>
Tävlingsåret 2025	<i>sid 11-22</i>
Ordförandens slutord	<i>sid 23</i>

Stort tack till Göran Kihl och Peter Skoog som förutom styrelsen och kansliet bidrag till denna årsberättelse

Styrelsens arbete

Under 2025 har styrelsen sammanträtt vid elva olika tillfällen. Styrelsens arbete under året har fokuserats på den idrottsliga verksamheten, arenor och ekonomin. Alla styrelseledamöter har ett eget ansvarsområde inom verksamheten.

Nuvarande status på föreningens övergripande mål:

Hela måldokumentet och styrande dokument som har uppdaterats 2025 finns på föreningens hemsida.

Ekonomi i balans:	Föreningen har en god ekonomi med ett positivt resultat, ett starkt eget kapital och väldigt god likviditet.
Kansli/Personal:	Ingen förändring under 2025.
Starta upp nya grupper:	Sker löpande vår och höst.
Utbildning & inspiration:	Sker löpande till ledare och aktiva.
Kvalitén på våra arenor:	Arosvallen renoverades 2023. Westinghouse Arena har stort renoveringsbehov och kommer att renoveras 2026/2027. Apalby kastplan fungerar.
Transparant styrelsearbete:	Styrelsen kommunicerar till medlemmarna via ”Styrelsen informerar” på föreningens hemsida.
Aktivas råd:	Aktivas representant i styrelsen ansvarar för att de aktiva kan framföra sina synpunkter på styrelsemöten.
Arrangemang:	Resultatet från arrangemang fortsätter att öka.
Etablerad toppklubb:	Resultat 13:e plats i SM-pokalen 2025 med 104,25 poäng

Styrelsens sammansättning 2025.03.20 - nästa årsmöte, med ansvarsområden

Ordförande	Per Andersson	Arenor, personal.
Vice ordf. / Ledamot	Frida Karlén	Barn-, ungdom- & paraverksamhet. Kanslistöd
Kassör	Håkan Åberg	Ekonomi.
Ledamot	Fredrik Boson	Idrottsliga verksamheten, junior och senior.
Ledamot	Daniel Allard	Idrottsliga verksamheten, junior och senior
Ledamot	Linda Wiklund	Barn-, ungdom- & paraverksamhet.
Ledamot - Aktivas representant	Jack Forsberg	Aktivas råd

Valberedningen

Sammanställande	Stefan Thyni
Ledamot	Daniel Berr
Ledamot	Per Tunander

Anställda

Kanslichef	Henrik Astfors
Sportchef	Elias Rapp
Vaktmästare	Robert Giaretta
Kansliresurs	Lars Liifw
Kansli	Lovisa Forslund 50%

Medlemmar

År: 2025 (siffror från 2024 inom parentes)

Ålder	Flickor & Kvinnor	Pojkar & Män	Summa
0-6 år	62 (45)	54 (58)	116 (103)
Summa	62	54	116
7-12 år	493 (531)	485 (456)	978 (987)
13-20 år	103 (112)	99 (102)	202 (214)
Summa	596	584	1180
21-40 år	98 (91)	98 (104)	196 (195)
41 år och äldre	88 (107)	175 (183)	263 (290)
Summa	186	287	473
Summa medlemmar	844 (886)	925 (903)	1769 (1789)

Klubbens arrangemang 2025

Westinghouse Inlagda Gurkspel

Årets första tävling lockade 564 deltagare som var anmälda till 1373 starter. Det är en minskning med 66 deltagare och 193 starter mot 2024. Med minskade siffror senaste året kommer eventuella ändringar av tävlingen ses över för att locka fler deltagare.

IVSM

Ännu en gång fick vi den äran att arrangera årets största SM-tävling inomhus sett till deltagare. Det blev rekordmånga med 603 anmälda som tillsammans gjorde 1379 starter.

Econ Games

Vår tidiga utomhustävling på Arosvallen arrangerades en blåsig söndag i maj. Tävlingen lockade 314 deltagare och 660 starter. Det är en ökning mot 2024 där 290 deltagare gjorde 585 starter.

Vårruset

2372 tjejer deltog vid årets Vårruset. Det är en minskning mot 2024 då vi hade 2600. Vårruset har sedan 2024 genomgått lite förändringar där man bland annat startat Vårrusetinitiativet för kvinnors psykiska hälsa. Något som varit mycket uppskattat bland deltagarna.

Mälarenergi Stadslopp

Mälarenergi Stadslopp fortsätter att locka deltagare och ökar i deltagarantalet. Med 1271 deltagare ökade antalet med 153. Barnloppet fortsätter att vara populärt. De 400 platserna tog slut med en vecka kvar till arrangemanget.

Westinghouse Gurkspel

En av Sveriges äldsta ungdomstävlingar arrangerades för 53:a gången. 561 deltagare och 1131 starter är det lägsta på länge. Vi tappar 106 deltagare och 355 starter vilket är mycket.

Blodomloppet

Blodomloppet fortsätter att blomstra mest av våra arrangemang. 6316 deltagare är en ökning med 661 och bara omkring 100 färre än all-time-high från 2018.

Econ Games Indoor

Denna endagarstävling arrangerades för andra gång den 30 november. 339 deltagare deltog vilket är nästa lika många som i fiol men starterna ökade med 200 st till 1015. Glädjande att se så många VFK:are delta.

Övriga arrangemang

Förutom de större arrangemangen ovan genomför vi en rad andra mindre tävlingar årligen. Bl.a. ett 10-tal kasttävlingar där Halloweenkastet, Julskinkekastet och Nyårskastet lockar sverigeeliten till Apalby Kastplan och Westinghouse Arena. Andra tävlingar är våra interna tävlingsserier VF-Cupen och VF-Terrängen och resultattävlingar. Slår vi ihop samtliga dessa stod vi för 30-35 olika arrangemang under året.

Våra arenor

En av styrelsens viktigaste frågor under de senaste åren har varit att säkra tillgång och kvalitet på våra arenor. Styrelsen för en dialog med kommunen om behovet av nya arenor. Äntligen har Västerås Kommun kommit överens med Rocklunda Fastigheter och köper tillbaka hela Rocklundaområdet med tillträde 30 september 2026. Vi har haft inledande möten med kommunen om nya arenor på Rocklunda. Ny inomhusarena är prioriterad i steg 1 och i steg 2 en ny utomhusarena. En rimlig tidsplan är att arenorna kan vara klara till 2030–2031. Men som vanligt måste vi invänta beslut av politiken, vilket kan dröja ytterligare ett år.

De nya arenorna kommer att ligga i anslutning till varandra på Rocklunda med gemensamma omklädningsrum och kansli med mera.

Apalby kastplan

Apalby fungerar som träningsanläggning och mindre tävlingar.

Arosvallen

Arosvallen har renoverats 2023 med nya friidrottsytor som blev väldigt bra. När det gäller det som ligger utanför banorna finns det betydligt mer att önska.

Westinghouse Arena

Då en ny inomhusarena dröjer några år till har kommunen beslutat att rusta upp Westinghouse Arena med ny banbeläggning (ev. toppdressing och målning), ny LED-belysning och ev. bättre ventilation. Renoveringen kommer att ske under sommaruppehållet då vi är på Arosvallen.

Reklam och sponsring

Vi har ett huvudsponsringsavtal med Westinghouse som vi jobbar på att förlänga det löper ut 2026. ICA Maxi Hälla är kvar som sponsorer av "Friidrottsklubben med Maxi Hälla" och är även kvar på träningsöverallerna.

Länsförsäkringar är kvar med LF-Sommarkul.

Mälarenergi har avslutat samarbetet gällande stadsloppet. Hemköp City på Stora gatan är inte kvar på picknickkassarna till Västerås Stadslopp, men Hemköp Malmaberg har klivit in som ny part.

Vi har fått några nya sponsorer FM-Care och toligen att Alegio kliver in som part.. och har även tecknat avtal med Västerås Tidnings Box off som hjälper oss med synlighet av Stadsloppet i sociala medier.

Vi har jobbat fram en ny broschyr för 2026 tillsammans med en ny part eftersom Idé Bild är sålt.

Just nu jobbar vi intensivt med att hitta samarbetspartners till motionsloppen.

Vi jobbar vidare med vårt affärsnätverk Fredagsverket där ett 20-tal företag finns representerade.

Vi har i dag ca 55 företag som finns som samarbetspartners.

Vi kommer att landa på samma sponsorintäkter som tidigare år är min bedömning.

Avslutningsvis kan man konstatera att Västerås Friidrottsklubb har ett gott anseende ute i samhället.

Västerås FK - IT, hemsida och sociala medier 2025

Vi har en stabil och funktionsduglig IT-miljö som stödjer vår verksamhet bra. Därför har inga förändringar eller nyheter i system eller IT-miljö skett under verksamhetsåret 2025.

Hemsidan

Vi publicerade 88 nyheter under året. I snitt 1,7 nyheter i veckan. Samma nivå som förra året och det är ett bra och stadigt flöde som gör att det ofta och löpande finns ny information på hemsidan för besökare. Vi hade under året totalt 276 000 besök på hemsidan. Mars toppade med 35 000 besök, vilken beror på att vi då arrangerade en av årets SM-tävlingar, IVSM. Vår IVSM-sida gästades av 30 000 besökare. Den vanligast "vägen in" till vår hemsida förra året var via 'direkt trafik' från webathletics.se.

Socialamedier

Facebook

Vi publicerade även i år lite färre nyheter på Facebook, endast 46 st. inlägg. Mest like:ade inlägg var när vi gratulerade Håkan Setthammar till 'Årets ungdomsledare i Svensk Friidrott', med 111 likes. Facebook är en viktig digital kanal som riktar sig framför allt till våra externa målgrupper, till exempel vår viktiga målgrupp Motionärer för att informera om våra motionslopp. Vi har 1133 följare på Facebook.

Instagram

På Instagram tappar vi lite fart... Bara bara 22 inlägg under 2025. Ett inlägg varannan vecka är i minsta laget om man vill ha återkommande följare. Vi har 1144 följare här. Ett inlägg om 'Lilla blodomloppet' blev årets mest like:ade inlägg, 337 hjärtan. Vi ser gärna att fler personer, aktiva, tränare och föräldrar, lägger upp bilder på Insta och taggar med #vasterasfriidrott. Det finns idag 1000+ inlägg på Instagram som är taggade med #vasterasfriidrott.

Aktivas råd

Under det gångna året har Aktivas råd fortsatt fokuserat på att tillvarata och föra vidare de aktivas synpunkter till styrelsen. Dialogen med de aktiva sker genom löpande samtal i träningsmiljö, medan informationsutskick sprids via Messengergruppen.

Efter flera års synpunkter från de aktiva togs en ny kontraktsmodell fram. För att hantera frågan tillsattes en arbetsgrupp med uppdrag att se över den befintliga modellen och arbeta fram ett förbättringsförslag. Arbetsgruppen fokuserade på att lösa de aktuella problem som lyfts, samt att skapa en tydligare och mer rättvis struktur för framtiden. Arbetet resulterade i att en reviderad modell presenterades som planeras implementeras säsongen 2027.

Frågan om utlandsläger har fortsatt varit aktuell. Styrelsen beslutade att kansliet numera inte organiserar någon gemensam resa. Ansvaret ligger därmed på respektive tränare och aktiv att om behovet finns planera egen lägerverksamhet. Bland de aktiva finns det delade åsikter kring beslutet.

Inför kommande verksamhetsår kommer Jack Forsberg att lämna uppdraget som aktivas representant.

Idrottsliga verksamheten 2025

Den idrottsliga verksamheten under 2025 har till stor del rullat på och förutsättningarna för att utvecklas som aktiv finns i föreningen. Vi har jobbat med att behålla och utveckla våra aktiva som tävlar på ungdom, junior och seniornivå. Detta genom att både utveckla och förvalta vår verksamhet i Västerås samt genom samarbeten med tränare och föreningar runt om i andra friidrottsmiljöer där våra aktiva befinner sig för exempelvis studier. Vi har under 2025 gjort en satsning av resurser på att för första gången på länge erbjuda våra junior- och seniortränare en tränarbudget för kostnadsersättning för att reducera den egna ekonomiska insats som krävs för att vara tränare åt elitsatsande aktiva. Att fortsätta jobba med att kunniga, engagerade och motiverade tränare är avgörande för fortsatt utveckling av vår idrottsliga verksamhet.

I SM-pokalen blev vi 13e förening likt 2024. 2025 samlad vi in 104,25 poäng jämfört med 128 poäng 2024 (tabell 1). Analysen av SM-pokalen visar att vi tappat på ungdomssidan (P/F15-17) 2025 jämfört med 2023 och 2024 men att vi ligger i nivå med 2021 och 2022. På juniorsidan ser vi även ett tapp i poäng 2025 jämfört med 2022 till 2024 men i nivå eller bättre än åren innan. Glädjande nog har vi tagit fler poäng på seniornivå än 2024, detta beror mycket på starka juniorår 2022-24 där flera av juniorena tagit ett kliv upp på seniornivå.

Största tappet som gör att vi plockar färre poäng än 2024 ligger på ungdomssidan där vi varit riktigt starka några tidigare år. Vi blev 2025 8e bästa ungdomsklubb jämfört med 3e klubb 2024, samma resultat ser vi på juniornivå där vi 2025 blev 11a jämfört med 8a 2024.

Viktig notis vid jämförelse är att poängfördelningen såg annorlunda ut till fördel för ungdomarna och juniorena åren 2018-2023 vilket innebär att största jämförelsen i dessa kategorier borde göras mellan åren 2024-25.

I tabell 2 ser ni poängjämförelse mellan 2024 och 2025 uppdelad i ålderskategorier, här kan vi se att vi under 2025 var starkare i framförallt F19 där vi samlade 19,5 poäng jämfört med 4 året innan, annars inte några klasser där vi direkt utmärker oss som starkare utan ser snarare ett tapp från 2025 till 2024. Detta beror till stor del på ett starkt gäng unga seniorherrar som senaste åren samlat mycket poäng i M22 och nu tagit klivet upp till seniorklassen.

Tabell 1: SM-pokalen sedan 2018:

År	Placering	Poäng	Ungdom	Junior	Senior
2018	17e	110	44,75	38,25	27
2019	18e	104,75	32,5	47,25	25
2020	13e	132,13	44,63	58,5	29
2021	13e	103,75	33,5	44,25	26
2022	12a	119,88	27,38	73,5	19
2023	8a	184,75	65,25	95,5	24
2024	13e	128	54	60	14
2025	13e	104,25	32,25	52	20

Tabell 2: Poängjämförelse per åldersklass i ungdom och åren 2024-25

År	2024	2025
P15	6,25	3,75
P16	5,5	5,5
P17	10,75	5,75
P19	19,25	13
M22	33,75	16,5
F15	6,25	0,75
F16	13	7
F17	12,25	9,5
F19	4	19,5
K22	3	3

Friidrottsåret inleddes som vanligt med en inomhussäsong som innehåll både IUSM, IJSM, ISM, ISM, ISM+IUSM+IJSM mångkamp, ISM-para och IVSM. På alla dessa SM-tävlingar plockade klubben hela 34 medaljer på ungdom, junior, senior, para och veteranmästerskap. Förutom SM-tävlingar deltog vi i Kraftmätningen för 17 åringar där vårt mixlag 6a där killarna blev 2a och tjejerna 4a och på regionsmästerskapen för 13-14 åringar bidrog VFK med 27 aktiva till Södra Svealands lag.

Utomhussäsongen inleddes med två lagtävlingar, stafett SM och Lag SM-kval. Stafett-SM var först ut slutade i 4 medaljer, P17 1000m-laget samt F19 3x800m tog brons och F17 3x800m samt P17 3x800m tog silver. Efter Stafett SM kom Lag SM-kvalet, där placerade sig herrarna 2a endast 4 poäng bakom IFK Lidingö. Bättre än ifjol och det närmar sig en finalplacering. Damerna slutade 4a med en god laginsats. Efter inledande två lagtävlingarna följde sedan flera individuella mästerskap som mångkamps USM (1 medalj), mångkamps VSM (4 medaljer), SM inklusive para (10 medaljer), JSM22+USM16-17 (10 medaljer), JSM19+USM15 (5 medaljer) och VSM (11 medaljer). Lag USM avslutade SM-säsongen på arena och där blev det en stark 6e plats för våra ungdomar. Likt inomhus hade vi även deltagande lag i kraftmätningen, denna gång för 15 åringar, vi hade både kill, tjej och mixlag som deltog i kval och till final tog sig vårt tjejlag. Friidrottssäsongen 2025 avslutades traditionsenligt med Terräng SM på SM nivå samt Castorama. På Terräng SM hade vi många deltagare men tyvärr plockade vi inte med oss någon medalj hem denna gång. I Castorama lagtävlingen slutade vi som 4e bästa förening med 29161 poäng.

Under 2025 har vi haft flera aktiva som förtjänat äran att representera landslaget. Kajsa Borrmann och Leo Bystedt deltog båda på U23EM i Bergen. Kajsa kastade både diskus och slägga och slutade 12a i släggan samt 14e i diskusen. Leo kastade även han slägga och slutade 21a. En till släggkastare som fick tävla i blågult var Alfons Haals, som kastade slägga på Universiaden i Tyskland. Tyvärr slutade hans tävling med 3 kryss. På U20EM hade vi två deltagande tjejer, Johanna Sundén i tresteg och Filippa Engström på 100m samt 4x100m. Johanna tog sig vidare till finalen och slutade där 12a.

Filippa tog vidare från försök till semifinal och slutade i sin semi 4a och med stafettlaget tog det stopp i försöken där laget slutade 3a i sitt försöksheat. På de olika finnkamperna hade vi flera deltagare. På ungdomsfinnkampen såg vi Midea Allard kasta slägga, Karl Setthammar kasta diskus och Johanna Sundén hoppa tresteg. Midea blev 3a, Johanna 1a och Kalle 3a i sina respektive grenar. I veterankampen bidrog Daniel Berr genom att komma 3a i längdhoppet samt springa första sträckan i 4x100m laget. Karam Samuel deltog i paragrenen rullstol där han slutade 4a. Karam har förutom finnkampsdeltagandet även tävlat på NM där det blev 2 medaljer, silver på 800m och brons på 400m samt 4e plats på 100m respektive 200m. En till paraaktiv i klubben som haft ett väldigt bra landslagsår är Axel Colling. På NM tog Axel tre guld i framerunning på sträckorna 100m, 200m och 400m. Axel fick även äran att delta på VM i Indien där han slutade 6a på 400m och satte nytt svenskt rekord i försöken, förutom 400m tävlade Axel även på 100m där tiden i försöken tyvärr inte räckte till avancemang.

Under året har vi startat två nya barngrupper för barn födda 2018/19 och fyllt på befintliga grupper en hel del från vår kö. Målsättningen har varit att alla barn som vill testa friidrott ska få det och detta har vi lyckats till stor del med!

Under säsongen 2025 har vi fått in flera ungdomar från andra idrotter som vill testa friidrott och gjort detta med bravur och på hösten inför säsongen 2026 har vi haft en klubbövergång till oss. Det är Elliot Borbas född 2010 från Enköpings AI som tävlar i sprint och mångkamp. Tyvärr har vi även i denna övergångsperiod tappat två senioraktiva på hög nivå, det är medel/långdistanslöparen Elsa Wallenius som efter en hel karriär i klubben nu bytt till Mölndals AIK då hon bor i Göteborg, tränar med och tränas av en MAIK-tränare. Det andra tunga tappet är Kajsa Borrman som valt att byta förening till Hässelby SK.

Västerås Friidrottsklubb 2025

Inomhussäsongen

Det är alltid svårt att bedöma en klubbs status utifrån inomhussäsongen då många aktiva väljer bort tävlingar framför att bygga upp sig inför utomhussäsongen. Ändå kan jag konstatera att vi på hemmaplan kan följa unga sprintern Filippa Engströms spikraka resa upp till Sverigeeliten och även seniorframgångar i tresteg för Johanna Sundén och i stav för Linnea Lindqvist. Vi kan också glädja oss åt seniormedalj i vikt av Leo Bystedt. Sedan har vi naturligtvis vårt främsta namn kastaren Kajsa Borrmann som dock är bosatt i USA.

SeniorSM

När inomhusSM avgjordes i Växjö 21-23 februari fick vi återigen medaljer med oss hem. Leo Bystedt knep en bronsmedalj i vikt på 18,65, en tangering av hans pers från 2023. Alfons Haals blev fyra med 17,57. Filippa Engström blev sexa på 60m med 7,61 efter att ha tangerat fjolårets klubbrekord i försöken med 7,56. Fler medaljer och samtliga guld kom i Para-SM där Albin Janderberg vann R-stående längd och 200m, Axel Colling van R-72 60m och Karam Samuel vann R-rullstol 800m. Vi hade en ganska tunn trupp med elva aktiva.

IJSM och IUSM17

Tävlingen gick i år i Göteborg 1-2 mars. I den äldsta juniorklassen 22 hade vi tre deltagare. Leo Bystedt tog i år ett brons i Vikt med 15,54. Lucas Ulegård satte personligt rekord på 60m med 7,08 och blev sexa. Inga kvinnliga deltagare i år.

Det hade vi däremot i 19-årsklassen där Filippa Engström imponerade med guld på 60m och förbättring av klubbrekordet till 7,52. Därutöver blev det tre brons genom Linnea Lindqvist i stav (3,47), Tim Henriksson på 60m häck (8,01) och Melvin Dahlén i kula (16,38).

I USM 17 hade vi för ovanlighetens skull inga grabbar alls som tävlade. Bland flickorna tog Midea Allard guld i vikt med 17,95 och Johanna Sundén brons på 60m häck med 8,88. Tyvärr tävlade hon inte i sin bästa gren tresteg där hon hade haft en klar medaljmöjlighet.

IUSM 15-16

8-9 mars gick USM 15-16 i Skellefteå. I 16-årsklassen tog vi två guld genom Molly Eriksson i vikt(15,61) och Erik Jansson på 1500m (4:15.13). I P15 överraskade Malte Nyqvist med att vinna B-finalen 200m på 24,46 efter att ha noterat 24,45 i försöken. Hans tid i B-finalen räckte till brons. Ingen tävlande för F15 i klubben det här året.

MångkampSM

Johanna Sundén var även i år vår ende tävlande i mångkampSM som gick i Sättrahallen 15-16 februari. Hennes silver i fjol i F16 blev i år ett brons i F17. Hennes grenresultat och placering i grenarna var 60 m häck 8,84 pb-Höjd 1,61-Kula 12,43pb-Längd 5,37pb-800m 2:39.96) och slutpoängen 3617pb En fin serie där framförallt 60 m h sticker ut.

Sammanfattning

Återigen en medalj vid SeniorSM. Trots att det var få juniorer och ungdomar från klubben så blev det inklusive MångkampSM totalt 12 medaljer.

Kraftmätningen

Både inom- och utomhus är Kraftmätningen en lagtävling för klubbarna i åldern 17 år med plats även för yngre.

Det är ett urval grenar. En imponerande Västeråsseger togs av 16-årige Wilmer Åkerlund i längd med 6,51 klubbrekord i P16. Övriga segrar togs av 16-årige Erik Jansson på 800m med 2:02.63 och Johanna Sundén i kula med 11,92. Karl Setthammar var tvåa i kula med 14,57. På tredje plats hittar vi Johanna Sundén i längd med 5,38 och Astrid Wallenius på 800m med 2:20.86. Johanna Sundén tävlade flitigt och satte personligt rekord i höjd med 1,65 som räckte till 4:e plats. Det var stora startfält i varje gren med upp till 60 deltagare.

Svealandsmästerskapen

Den första mästerskapstävlingen för ungdom både inom och utomhus. Tävligen sker i två klasser 13 och 14 år.

I år gick tävlingarna i Södertälje 15–16 mars. I 14-årsklassen knep Minya Öryd segern i längd med 5,30 och blev trea i stav och höjd på 2,74 respektive 1,52. Vilma Harry blev tvåa i vikt på personbästa 11,91 och Stella Thyni fyra på personbästa 10,11. Bland pojkarna blev Emil Forslin femma i vikt på 9,08.

I 13-årsklassen tog Siri Asph-Hennerdahl dubbelseger i kula 10,70 och i vikt 14,32. Det senare klubbrekord i F13. Hon blev dessutom femma i stav på 2,10. Där gick det ännu bättre för Ingrid Selin som blev tvåa på 2,38. Pers för båda. Duktiga löparen Embla Allard blev tvåa på 800m med 2:24.39, som är klubbrekord i F13.

Västerås FK som lag gren för gren

Kvinnorna

Jag skrev förra året att vi är inne i en generationsväxling. Det är väldigt tydligt, där juniorer och ungdomar dominerar i grenarna. Våra två främsta som också är på nationell elitnivå är 21-åriga USA-boende Kajsa Borrman i vikt och 18-åriga Filippa Engström på 60m och 200m. Men även 17-åriga Johanna Sundén närmar sig Sverigeliten i tresteg.

60m

18-åriga Filippa Engström tog redan i fjol titeln som klubbens snabbaste 60m genom tiderna med tiden 7,56. I år förbättrade hon den tiden ytterligare till 7,52 när hon tog guld vid Junior-SM. Som tia i den svenska seniorstatistiken har hon definitivt placerat sig i den svenska eliten. Ingen annan under 8 sekunder men ändå ett steg framåt med 17-åriga Johanna Sundén som tvåa med 8,06 och blott 14-åriga Minya Öryd med 8,10, vilket är klubbrekord i F14.

200m

Kanske att den lite besvärliga distansen 200m inomhus är Filippas starkaste gren. Redan förra året slog hon klubbrekordet med 24,98. I år en förbättring till 24,59 vid en tävling i Uppsala i januari. Bland seniorerna i landet ligger hon nia. Det är ett långt hopp ner till Virva Rylander som även i år är tvåa i klubben med 26,79. I det svenska grenprogrammet finns distansen bara i de yngre ålderklasserna upp till 15 år samt för seniorer.

400m

Virva Rylander har nu hunnit bli 25 år och är även i år i särklass bäst i klubben med 57,12. Hennes personbästa 56,06 är två år gammalt. Den tiden är bara 13/100 från Anne Halldins klubbrekord från 1986. Tendensen hos oss är att vi varje år har några löpare på de längre distanserna som också prövar på 400. I år lyckades 16-åriga Emilia Lennell bäst med ett seniorlopp i Örebro på 1:02.23 och är med det tvåa i klubben.

800m

17-åriga Astrid Wallenius förbättrade sitt pers med en halv sekund till 2:18.32 och är bäst i klubben i år. Vi har många löpare som springer distansen men ingen på nationell toppnivå. Men det är ett ungt gäng. 18-åriga Inari Laihonen Sandamas är äldst och tvåa i klubben med 2:23,26 men sprang förra året på 2:18. Trea är en lovande nykomling 16-åriga Emilia Lennell med 2:24.09 och fyra ett riktigt löparlöfte på de längre distanserna blott 13-åriga Embla Allard med 2:24.39.

1500 m

Även på 1500m har vi en fin bredd utan att ha den riktiga toppen än så länge. Astrid Wallenius är snabbast med 4:48.70. 13-åriga Embla Allard är här tvåa med 4:52.73. Emilia Lennell är trea med 4:55.82 och jämnåriga Leira Sandwall fyra med 4:55.97. Personliga rekord för alla utom för Astrid Wallenius.

3000m

3000m inomhus har en kort historia i klubben där Elsa Wallenius har klubbrekordet från 2021 på 9:43.64. Bäst i år liksom förra året är Edith Blomqvist med 9:56.78. Hon följs av 20-åriga Hannah Lahti med 10:29.74 och 13-åriga Embla Allard med 10:33.25. Embla klättrar med den tiden upp som åtta i klubben genom tiderna. En klättring som säkerligen inte stannar där.

5000m

Även 5000m har sprungits inomhus i år. Här är det 16-åriga Emilia Lennell som är snabbast med 20:01.23. Det ska sägas att det är en distans som inte finns i det svenska grenprogrammet och därför svårt att jämföra den. Jag kan bara notera att den bästa tiden i klubben har Julia Forslin som när hon var 41 år sprang på 18:33.81 2023. Även den udda distansen 1 engelsk mil sprangs i år i Westinghouse Arena då Edith Blomqvist var snabbast med tiden 5:14.54.

60m häck

Sedan många år tillbaka har vi ingen som har sprungit på seniorhäckarna inomhus. Förhoppningsvis ändras det nu 2026 då Johanna Sundén, en duktig häcklöpare och mångkampare, som 18-åring tar steget upp till seniorhäckar. Hon är i år sju i landet i 17-årsklassen med 8,84.

Höjd

Johanna Sundén är bäst i klubben med 1,65, en höjning av hennes fjolårspers med fyra cm. För Johanna är höjden en mångkampsgren. Kanske kommer hon redan 2026 passeras av 14-åriga Minya Öryd som i år höjt sitt pers med sju cm till 1,64. Men även Minya är ett stort mångkampslöfte. Framtiden får väl utvisa vilka grenar hon kommer att specialisera sig på.

Stav

19-åriga Linnea Lindqvist förbättrade i år sitt klubbrekord i såväl F19 som Senior till 3,66. Efter ett tävlingsuppehåll förra året kom i år 17-åriga Bea Brusling tillbaka och är tvåa i klubben med 3,15. Trea är 14-åriga Minya Öryd som med sparsamt tävlande i grenen är trea med 2,84. Det räcker för att hon i en ung gren för klubben ska klättra upp som tia genom tiderna. Vi har aldrig tidigare haft så många som har tävlat i grenen som i år.

Längd

Vi har två starka namn i Johanna Sundén 5,38 och 14-åriga Minya Öryd som i sitt första år med planka har hoppat 5,30 vilket är klubbrekord i F14 och det näst bästa i landet i åldersklassen. Bakom dem är det emellertid ganska tomt.

Tresteg

I tresteg har 17-åriga Johanna Sundén täppt igen luckan efter vår stjärna Malin Otterling-Marmbrandt. I år satte hon klubbrekord i F17 med 12,52. Hon är tvåa i landet i sin åldersklass och faktiskt tia bland seniorerna. I klubbens egen tiobäсталista inomhus har hon klättrat upp till tredje plats. Även här ligger Minya Öryd närmast i år med 10,73.

Kula

Med USA-baserade Kajsa Borrman har klubben ett toppnamn i kastgrenar. I år satte hon personligt rekord i kula med 14.17. Framför sig i klubben har hon nu bara Carin Collberg som på sin tid hörde till Sveriges allra bästa och har klubbrekordet inomhus på 15,99 från 1992. Sofie Lundström som hade den ovanliga kombinationen kula och höjd ligger också strax före med 14,30 från 2003. Tvåa i klubben är spjutkastaren Maja Gustavsson som då och då tävlar i kula och som i år stött 11,20. Inte långt från hennes personbästa inomhus 11,32 från 2019.

Vikt

Den andra kastgrenen inomhus är vikt. Där är Kajsa Borrman ännu mer dominant. I år satte hon klubbrekord med 21,67. Det är 3,5 meter längre än vår tvåa genom tiderna Nina Björkman. I K22 klassen är hon bäst i landet och bland seniorerna är hon trea. Vår tvåa förra året Isabella Wiklund tävlade inte i år. Nu tas andraplatsen i stället av 17-åriga Midea Allard som i sin klass tävlar med en lättare vikt men som med seniorvikten förbättrat sitt fjolårspers med nästan en meter till 15,64. I sin egen åldersklass F17 är hon bäst i landet med 19,64.

Männen

Generellt kan sägas att det var ett svagt år inomhus för männen.

60m

Förra årets etta Henrik Silva Skoog tävlade inte och årets komet Gabriel Dag har bytt klubb. Desto roligare då att 22 årige Lucas Ulegård som inte tävlat inomhus på 5 år i år kom tillbaka och sprang 60m på 7,07. Det var personligt rekord med 45/100. Ett steg framåt också för 18-åringarna Hilding Hanberg och Tim Henriksson som båda satte personligt med 7,22. Efter dem Evan Laing på 7,24, personligt rekord med 2/10.

200m och 400m

En gren som inte så många tävlar i inomhus. I frånvaro av dem som sprungit snabbt förra året är 18-årige Lucas Ohlsson i år snabbast på båda distanserna med 23,99 respektive 53,62.

800m

Även på 800m har det var tunt med tävlande i år. 16-årige Erik Jansson förbättrade sitt personbästa med nästan fem sekunder och är snabbast i klubben 2:00.46. En spännande nykomling i klubben är 18-årige Roy Khalaf som sprang på 2:05.10 och är tvåa i klubben i år.

1500m

19-årige Markus Andersson förbättrade sitt fjolårspers med nästan 10 sekunder och är bäst i klubben med 4:02.93. Tvåa under sitt debutår för klubben är Roy Khalaf med 4:12.88.

3000m

Lite sämre än förra året men ändå tre löpare under nio minuter Ludvig Hasler-05 8:54.01, Roy Khalaf-07 8:54.77 och Markus Andersson-06 8:59.62. Personliga rekord för alla tre.

1 Mile och 5000m

I hemmahallen gjordes det också en tävling på 1 mile och 5000m. Det är grenar som inte är officiella inomhusgrenar. På 1 mile var Ludvig Hasler snabbast med 4:30.39 och på 5000m Felix Persson med 15:43.22.

60m häck

Inte heller i år har någon tävlat inomhus på seniorhäckar. Vårt stora hopp framöver är Tim Henriksson som är trea i landet i P19 klassen och har redan nu som 18-åring satt klubbrekord med 7,99. Men han har ju fortfarande ett år kvar på juniorhäckarna.

Höjd

En liten tillbakagång ser vi i höjd i år. Samuel Wiklund som förra året satte ett sånt fint pers med 1,98 fick i år se sig passerade av Ludvig Jaasund som förenar sina högskolestudier med friidrott. Han hoppade i år 1,84, en cm högre än Samuel. Ett löfte ser jag i 16-årige Nils Porsby som i sin första höjdhoppssäsong inomhusklarade 1,77. Utomhus hoppade han 2024 som bäst 1,65.

Stav

Vår bästa stavhoppare 20-årige Viktor Rahm tävlade sparsamt under vintersäsongen med 4,90 som bäst. För ovanlighetens skull deltog han inte heller i någon SM-tävling. Men vid en tävling i Göteborg 14 juli flyttades stavhoppet inomhus på grund av vädret. Då hoppade Viktor hela 5,25. Det högsta han dittills hoppat såväl utomhus som inomhus. Nu är han den som hoppat högst inomhus i klubben genom tiderna. Tvåa i år i klubben är 18-årige Gustav Karlén med ett nytt pers på 4,52. Personligt rekord också för trean Jack Forsberg med 4,36. Ytterligare en hoppare Samuel Wiklund över 4 meter med 4,30. Vi kan notera att alla fyra nu ligger bland de tio bästa i klubben genom tiderna. Nr 1 Viktor, nr 7 Gustav Karlén, nr 9 Samuel Wiklund och nr 10 Jack Forsberg.

Längd

Ingen har kunnat fylla tomrummet efter Gabriel Dag som förra året slog igenom även nationellt med klubbrekord inomhus på 7,41. Nu har han dock bytt klubb. Men vi har också en präktig överraskning i år. 16-årige Wilmer Åkerlund förbättrade sitt pers med nästan en meter och är bäst i klubben med 6,51. Det är klubbrekord i P16. Tvåa är en nykomling i klubben Max Monrad-07 som hoppade 6,34.

Tresteg

Tresteg är en svag gren med väldigt få som vill pröva. Men ofta dyker det upp någon som gör ett överraskande bra resultat och som väcker förhoppningar. I år var det 17-årige Max Monrad som vad jag förstår inte bara gör sin första säsong i VFK utan också sin debut som friidrottare. I tresteg deltog han vid JuniorSM i Göteborg och satte ett fint pers på 13,42 som gav en åttonde plats. Det räcker också för att klättra upp på tiondeplats som klubbens bästa genom tiderna inomhus. Efter honom är det nästan tomt. Det är bara den outtröttlige veteranen Daniel Berr som med 11,77 testat grenen.

Kula

Vårt största löfte i kula 19-årige Melvin Dahln gjorde ingen tävling inomhus i år med seniorkulan. Däremot satte han klubbrekord i P19 med 16,55 och är fyra i landet i sin åldersklass. Med seniorkulan är det i stället våra veteraner som toppar listan. Sina bästa resultat gjorde de vid veteranSM i Västerås då de vann sina åldersklasser på årsbästa. Jag pratar om Krister Larsson M40 12,97 och Fredrik Boson M45 12,53. Men jag vill också lyfta

fram vår lovande diskuskastare 17-åriga Karl Setthammar som med seniorkulan nådde 11,62 vid Econ Games i Västerås 8 dec.

Vikt

22-åriga Leo Bystedt tangerade sitt personbästa från 2023 18,65 som gav vår enda medalj, brons, vid ISM. Vår andra släggkastare Alfons Haals är tvåa med 17,56. Johannes Nilsson tre med 15,56, en bit ifrån hans fjolårspers 17,17.

Utomhussäsongen

Två unga kvinnor har i år etablerat sig i den svenska eliten. 18-åriga Filippa Engström på 100m och 200m samt 17-åriga Johanna Sundén i tresteg. Viktor Rahm tillhör landets allra bästa stavhoppare. Vår unga släggkastarduo Alfons Haals och Leo Bystedt håller också en hög nationell klass.

Lagtävlingar

Lag-SM-kval i Svenska Cupen

SM och Internationella mästerskap i all är men det är något speciellt med Lag-SM-kvalet i Svenska Cupen som ofta inleder utomhussäsongen. Lagen ska tävla i samtliga seniorgrenar. I år gick tävlingen 29 maj i Huddinge. Vi hade både ett herr- och ett damlag på plats. Vi har varit vana vid att damlaget ligger i topp och kämpar om segern som leder till Lag-SM final medan herrlagets mål är att undvika sista platsen som innebär degradering. Förra året var båda lagen fyra med ett plus i kanten för herrarna. I år var det herrlaget som in i det sista faktiskt slogs om segern men som slutade som tvåa medan damlaget aldrig var i riktig fara men landade på fjärde plats. I herrlaget togs två väntade men inte desto mindre viktiga segrar av Viktor Rahm i stav med 5,16 och Alfons Haals i slägga med 62,93. Desto mer överraskande var Patric Hjorts seger i den för honom ovana grenen tresteg med 13,93. Senast han tävlade i tresteg var för 12 år sen 2003. Lika överraskande var 19-åriga Melvin Dahls seger i kula, där han med seniorkulan nådde hela 14,17m och August Kallins seger på 400m på tiden 50,47. Sex segrar för herrlaget med det för damlaget stannade vid två. 18-åriga Filippa Engström vann 100m på 11,63 i lite för stark vind och Elsa Wallenius vann 3000m hinder på 11:15.26. För Elsas del är hinder en gren som hon springer mycket sällan och egentligen bara i lagsammanhang.

Men det är inte bara segrar som räknas. I antalet andraplatser är det en liten övervikt för damlaget med 6 st mot herrlagets 4. Vår unga sprinter Filippa Engström var tvåa på 200m på 24,55. Så långt den snabbaste tiden hon gjort. Den unga generationen visar sig 16-åriga Leira Sandwall tvåa på 1500m med 4:49.23, 18-åriga Inari Laihonon Sandamas tvåa på 5000m 18:52.47, 17-åringarna Johanna Sundén tvåa i tresteg på 12,25 och Midea Allard tvåa i slägga med 50,50. Då får 27-åriga Nina Björkman som inte längre tävlar aktivt representera den äldre generationen när hon kom tvåa i sin specialgren diskus med 36,45.

Samtliga herrlagets andraplatser får nog betraktas som överraskningar. 18-åriga Alvin Rydell på 200m 23,03, 18-åriga Roy Khalaf, som gjorde debut för klubben i vintras, nu tvåa på 5000m på tiden 15:54.00, 17-åriga Karl Setthammar i diskus med 41,56 och inte minst stafettlaget 4x100m med 43,08. I laget sprang Oscar Setthammar, August Kallin, Patric Hjort och Alvin Rydell. En stor överraskning var annars också 16-åriga Wilmer Åkerlunds tredje plats i längd med 6,46.

Lag-USM

En annan rolig lagtävling är Lag-USM 16–17 år. Det är lite färre grenar men fler lag. Det är även tillåtet att ha med några yngre deltagare. I år gick tävlingen i Uppsala 7 september. Västerås FK tog i år hela tre segrar genom Johanna Sundén i längd med 5,64, personbästa som förde upp henne som tia i klubben genom tiderna. Vår säkra släggkastare Midea Allard vann också slägga på 59,37. Den tredje segern togs av Karl Setthammar i diskus med 52,83. Jonathan Enarsson, ny i år från IK Westmannia i Köping, blev tvåa på 5000m på tiden 9:04.38. De är fyra unga spännande löften i klubben. Bland 12 deltagande lag blev Västerås FK sexa men bara 11 poäng från en bronsplats. Som så ofta när det gäller en lagtävling med få antal grenar så gjorde flera ungdomar fina insatser i oprövade grenar.

Kraftmätningen

Det gäller också kraftmätningen en lagtävling för klubbtag i 14–15-årsklassen där man också får ha med sig högst en pojke och flicka som är 13 år. Kvalet skedde 6 juni där man kan kvalificera sig till final med såväl pojklag, flicklag och ett mixlag. I år blev det bara final för flicklaget som avgjordes i Täby 16-17 aug.

I kvalet bland flickorna utmärkte sig 14-åriga Minya Öryd med seger i längd 5,32 och kula 10,65 samt andra plats i i höjd 1,60 och 80 m häck 12,39. Bland pojkarna i kvalet blev 15-åriga Malte Nyqvist trea i höjd på 1,64 och 14-åriga Didrik Petré sexa på 1,60. Men det är inte placeringarna som räknas i tävlingen utan resultatet som ger poäng enligt mångkampstabellen. Det innebär att ett brett deltagande i alla grenar lönar sig. I kvalet var det 12 flickor och 7 pojkar som gjorde 51 respektive 25 starter vilket förklarar varför just flickorna tog sig till final.

I finalen hade vi ett tunnare flicklag ,8 st som gjorde 28 starter. Trots flera fina insatser slutade flicklaget sist bland 19 deltagande lag. Men Kraftmätningen är en rolig breddtävling där det gäller att ha så många deltagare och starter som möjligt.

SeniorSM

SeniorSM avgjordes i Karlstad 1–3 aug. Vi hade en trupp på 3 män och 5 kvinnor. samt 4 deltagare i ParaSM. Vi fick en bronsmedalj i SM även i år. Det var vår unga stavhoppare Viktor Rahm som stod för den bedriften med höjden 5,19. Vår unga sprinter Filippa Engström var bara en hundradel från brons men tog en fin fjärde plats på 100m på tiden 11,72. På 200m blev hon femma med 23,72. Ett stort steg framåt jämfört med förra året. Bland herrarna blev Alfons Haals fyra i slägga med 62,63 och Leo Bystedt sju med 61,20, en bit ifrån deras bästa nivå. Kajsa Borrman blev sju i diskus. Även Maja Gustavsson tog sig till final i spjut där hon blev åtta. Samma placering fick Elsa Wallenius på 5000m. Våra parafriidrottare fortsatte leverera medaljer när Karam Samuel tog en trippel med guld i R-rullstol 100m, 400m och 800m. Albin Janderberg tog hem guld på R-stående 400m och längd samt ett silver på 100m. Axel Colling vann dubbelt på R-72 100m och 200m och ny i föreningen 2025 Yavar Biranvand slutade tvåa i I-20 1500m.

JuniorSM och UngdomsSM

Först ut i år var JSM 22 och USM 16 och 17 som tävlade i Ljungby 15–18 aug. I den äldsta juniorklassen 22 imponerade stavhopparen Viktor Rahm med guld på personliga rekordet 5,25, Även Leo Bystedt tog medalj i slägga med 61,67 som räckte till silver. En eloge också till Albin Wallenius som blev femma på både 1500m och 5000m. Den längre distansen har han inte sprungit på fem år. Vår enda kvinnliga deltagare Matilda Eriksson blev fyra i spjut,

I USM 17 tog vi två guld. Det ena guldets togs överraskande av Karl Setthammar i diskus med 52,00. Det andra togs av favorittippade Midea Allard i slägga med 60,82. Två ytterligare medaljer blev det som Johanna Sundén fixade. Silver i tresteg med 12,85 samt brons i längd med 5,44.

I USM 16 infriade våra långlöpare förhoppningarna om medaljer. Leira Sandvall och Emilia Svanberg tog silver respektive brons på 3000m på 11:12.89 pb för Leira och 11:21.47 för Emilia. Ett brons blev det också för Erik Jansson på 2000m hinder på 6:21.66. Han blev dessutom fyra på både 800m och 1500m. En till silvermedalj kammade vi hem genom Molly Eriksson i slägga med 48,17.

Summering helgen i Ljungby 3 guld, 4 silver, 3 brons.

Två veckor senare 29-31 aug tävlade J19 samt U15 i Norrköping. I juniorklassen tog Filippa Engström guld på 200m på nya klubbrekordet 23,61. På 100m blev det en silvermedalj på tiden 11,89. Silver blev det också för Inari Laihonen Sandamas på 2000m hinder på tiden 7:14.76. En bronsmedalj gick till Tim Henriksson på 110m häck på tiden 14,05 i lite för stark medvind. Melvin Dahlen satte personbästa i kula med 16,05 och blev fyra. Samma placering hade våra löpare Roy Khalaf på 5000m med 15:41.27 och Oscar Lennell på 2000m hinder med 6:58.88.

I den yngsta ungdomsklassen var det tunt. Inga grabbar och endast två flickor Inga medaljer men fina prestationer med personliga rekord. Agnes Anderbro sexa i stav på 2,61 och Andjela Kjellberg på 300m i försöken på tiden 43,00. I finalen kom hon sedan åtta.

Medaljsummering i Norrköping. 1 guld, 2 silver, 1 brons.

StafettSM

StafettSM gick i år på Arosvallen i Västerås 24-25 maj. I år hade vi inget seniorlag och inget M22. Ändå hade vi 13 lag med. I F19 blev det brons på 3x800 när Clara Jansson, Emilia Svanberg och Inari Laihonen Sandamas sprang på 7:20.00. På samma distans tog F17-flickorna Astrid Wallenius, Leira Sandvall och Emilia Lennell silver på 7:07.57. Även pojkarna i P17 Wilmer Åkerlund, David Wallén och Erik Jansson tog en silvermedalj på 3x800m på tiden 6:15.11. Samma trio kompletterad med Martin Skoog lyckades ta ett brons på stafett 1000m på tiden 2:06.01.

Två silver och två brons var lite sämre utdelning än förra året.

Landslagsuppdrag

Det var 100-årsjubileum för Finnkampen år när den gick på Stockholms Stadion. Sverige ville ha revansch och det fick man. Vinst i seniorkampen för både kvinnor och män, vinst i ungdomskampen för flickor men förlust i pojkkampen. Västerås FK hade ingen med i seniorkampen men både Johanna Sundén, Midea Allard och Karl Setthammar i ungdomskampen. Johanna vann tresteg på 12,65 där Sverige tog en dubbelseger. Midea blev trea i slägga på 61,69, en gren som Sverige förlorade med 6-5.

Karl Setthammar kom trea i diskus på nya klubbrekordet i P17 52,99 bästa svensk men tyvärr två duktiga finnar framför sig. Samtidigt gick i år en veteranfinnkamp där Daniel Berr blev trea i längd M50 med 5,88.

Nordiska juniorlandskampen gick i år i Uppsala 25 juli. Filippa Engström som i fjol vann 100m i ungdomsfinnkampen var uttagen på både 100m och 200m. på 100m blev det seger på 11,66 en förbättring av hennes eget seniorklubbrekord. På 200m blev hon tvåa på 23,57, en kanontid men lite för mycket medvind för att vara godkänd.

Våra parafriddrottare Axel Colling och Albin Janderberg var på Nordiska mästerskapen i Norge där det blev en bronsmedalj och svenskrekord på 200m och 4:e platser på 100m och 400m för Axel och dubbla 4:e platser för Albin på 100m och längd.

Internationella mästerskap

JuniorEM-22 gick i år 17-20 juli i Fana, Norge. Vi hade i år två kastare som kvalificerat sig. Kajsa Borrman tog sig till final i slägga med 64,88. I finalen fick hon tyvärr inget av sina tre första kast godkända och försvann därmed. I diskus slogs hon ut redan i kvalet med 48,23 som bäst. Inte heller Leo Bystedt tog sig till final. I kvalet nådde han 63,45.

7.10 augusti var det återigen mästerskap i Norden nämligen JuniorEM-19 i Tampere Finland.

Johanna Sundén som bara är 17 år tog sig till final i tresteg med 12,83 i kvalet. I finalen i stark medvind blev det 12,54 och plats 12.

Filippa Engström tog sig till semifinal på 100m med 11,86. I semifinalen blev det samma tid som emellertid inte räckte för final.

Axel Colling blev uttagen att representera Sverige i Para-VM i Indien där han nådde finalen på 400m.

Västerås FK som lag gren för gren

Kvinnor

18-åriga sprintern Filippa Engström, 21-åriga kastaren Kajsa Borrman kan i år utökas med 18-åriga Johanna Sundén som tre som närmast sig Sverigetoppen.

100m

Vi har ett enastående löfte på sprintdistanserna i Filippa Engström som i år gjorde sin första säsong i F19-klassen men som redan etablerat sig som senior. I Nordenkampen förbättrade hon sitt eget seniorklubbrekord till 11,66. Med det är hon sexa i den svenska seniorstatistiken och etta i F19-klassen. Dessvärre är det väldigt tunnsått bakom Filippa. Tvåa i klubben är jämnåriga Amelia Schiappacase med 12,97. Hon började i klubben förra året men gjorde då bara en längdtävling. I år har hon koncentrerat sig på sprint men tävlat väldigt sparsamt.

200m

Distansen är nu Filippas starkaste gren. I år tog hon sig vid flera tillfällen under 24 sekunder med toptiden 23,61 när hon tog guld vid JuniorSM. Nu är hon bäst i klubben genom tiderna även på 200m, före Malin Henriksson som med sitt resultat 24,37 från 2003 dittills varit bäst. Med 23,61 är Filippa fyra i den svenska seniorstatistiken och etta i F19-klassen. Virva Rylander som nu hunnit bli 25 år är tvåa i klubben med 26,05. Det är ganska långt ifrån hennes personliga rekord 24,83 från 2021. Men det är glädjande att hon fortsätter att tävla. 15-åriga Andjela Kjellberg är trea på 26,65.

400m

Virva Rylander har ett personbästa från 2023 på 56,47. Hon har inte nått upp till den tiden senare. I år är hon återigen bäst i klubben med 57,91. 16-åriga Emilia Lennell är ny i klubben och springer framförallt lite längre distanser. Men vid LagSM-kvalet sprang hon 400m för första gången på lovande 1:02.53. Den tiden förbättrade hon senare till 1:01.54. Hon är med det tvåa i klubben.

800m

Intresset att springa de lite längre distanserna är stort bland våra flickor. Elsa Wallenius, lite av veteran jämfört med de övriga, trots bara 24år, är i år snabbast med 2:14.85 hennes klart bästa tid sedan 2023 då hon satte sitt pers på 2:14.28. 18-åriga Inari Laihonen Sandamas sänkte sitt fjolårspers med drygt 4 sekunde till 2:16.48 och är tvåa i klubben. Hon följs av fjolårets etta 17-åriga Astrid Wallenius på 2:17.92 och 16-åriga Emilia Lennell på 2:20.02. En toppbredd bättre än någonsin. Nu saknar vi bara att någon tar ett steg upp närmare svensk elitklass.

1500m

Vid Folksam GP i Sollentuna 10 augusti satte Elsa Wallenius ett fint personligt rekord med 4:25.57. Den bästa tiden på 20 år som för henne upp till 5:e plats genom tiderna i klubben. Avståndet till klubbens tvåa 16-åriga Leira Sandvall är nära 20 sekunder.

3 000m

Även här är Elsa Wallenius bäst med 9:58.40. Det är emellertid nästan 20 sekunder från hennes pers från 2019. Tvåa är förra årets etta Nova Ojutkangas med 10:08.54. Även här imponeras jag av bredden. Från att vi i många år saknade löpare eller hade någon enstaka så startade vi med början 2020 en fin utveckling. Nu är det fler än någonsin som springer distansen.

5 000m

En liknande glädjande breddutveckling har vi på 5000m. Nova Ojutkangas är i år snabbast med 17:08.61 före Elsa Wallenius med 17:19.68.

10 000m och 10 km

10 000m springs väldigt sällan på bana. Populärare numera är faktiskt 10 km på väg. Båda två är SM grenar numera. Nova Ojutkangas är vår främsta i år på båda distanserna. 14 juni sprang hon 10 000m på 35:10.18 i Birmingham. Det är klubbrekord. Hon är också sju i årsbästalist i landet. Samtidigt är det nästan 3 ½ minut långsammare en sverigettan Sara Lahtis tid. På 10 km satte hon klubbrekord med 24min och 36 sek vid en tävling i Lissabon så sent som 27 december.

3000m hinder

Även i år hade vi två löpare som sprang grenen. I lagSM-kvalet i maj gjorde Elsa Wallenius en utmärkt insats då hon vann på personliga rekordet 11:15.26. 18-åriga Inari Laihonen Sandamas sprang också distansen i fjol. I år blev hon trea vid en seniortävling i Sollentuna 8 augusti på 12:02.05.

100m häck

17-åriga Johanna Sundén är även i år den enda som provade på seniorhäckarna. Det gjorde hon vid LagSM-kvalet, där hon blev femma på 15,45. Långsammare än förra året vilket säkerligen beror på att hon i år fokuserat på grenar längd och tresteg och inte mångkamp där 60m häck ingår.

400m häck

Fortfarande en svag gren för klubben. På den positiva sidan så är det faktiskt tre löpare som sprungit distansen i år. Normalt annars under senare år är annars en löpare som får springa på LagSMkvalet för att rädda poäng åt klubben. Bäst i år är 18-åriga Lovisa Robson som sprang på 1:08.06 vid en tävling i Huddinge i juni.

Höjd

I höjd väntar vi på det riktigt stora genombrottet av alla våra ungdomar som tävlar i grenen. Just nu har vi ingen på seniornivå. Bäst liksom i fjol är 14-åriga Minya Öryd som tangerade sitt fjolårspers 1,60. Tvåa är 16-åriga Tyra Svensson med 1,54. Hon de senaste åren mer och mer satsat på grenen höjd.

Längd

Under sitt första år med hopp från plank istället för zon är 14-åriga Minya Öryd klubbens etta i år. Vid Westinghouse Gurkspel på Arosvallen hoppade hon 5,69. Det är klubbrekord för flickor 14 och för henne upp som delad sjua genom tiderna i klubben. Inte långt bakom Minya hittar vi förra årets etta 17-åriga Johanna Sundén som vann LagUSM med 5,64. 27 cm bättre än förra årets pers och säkert ett resultat av att hon i år lämnat mångkampen och satsat mer specifikt på längd och tresteg. Även Johanna har nu taget steget upp som tia i klubbens 10-bästa genom tiderna. Det ser ljus ut inför framtiden.

Stav

Det blev tyvärr bara en enda tävling för vår stavstjärna Linnea Lindqvist. Det var vid LagSM-kvalet på våren då hon hoppade 3,00, en bit ifrån hennes klubbrekord från fjolåret på 3,70. Hon är ändå klubbens etta även i år. 17-åriga Bea Brusling var tillbaka och är tvåa i klubben med 2,80. Det positiva med stav är att vi har många ungdomar som tränar och tävlar i grenen. Stora framsteg har t ex 15-åriga Agnes Anderbro gjort. Hon började tävla i grenen på allvar förra året. I år höjde hon sitt pers med 36 cm till 2,61.

Tresteg

I år har Johanna Sundén såväl tränat som tävlat i tresteg på allvar. Det har givit sensationellt bra resultat. Vid Westinghouse Gurkspel på Arosvallen satte hon klubbrekord i F17 med 12,87. Det för upp henne som tvåa i klubben genom tiderna. Före sig har hon nu bara Malin Marmbrandt med 13,34. Det satte hon 2017 då hon var 32 år. När hon var 17 som Johanna nu tävlade hon fortfarande för Enköping och gjorde 11,61 som bäst i tresteg. Men då var å andra sidan fortfarande längd Malins bästa gren(5,83).
Tvåa i klubben är 14-åriga Minya Öryd som i sitt första år med hopp från plankan nådde 10,98

Kula

USA-bosatta Kajsa Borrman har slägga och diskus som sina starkaste grenar, men är också duktig i kula. Hon är klubbens särklassiga etta med 13,72, en höjning av fjolårsperset med 14 cm. Hon är femma i klubben genom tiderna men har inte tävlat i grenen utanför USA i år. Klubbens tvåa är inte heller någon kulspecialist. Det är istället spjutkastaren Maja Gustavsson som nu 27 år gammal satt personligt rekord i en Castoramatävling med 11,47. Trea är Johanna Sundén som i sin åldersklass stöter med lättare kula men som i Castorama stötte 11,06.

Diskus

Vid tävlingar redan i maj i USA satte Kajsa Borrman ett präktigt pers med 53,46. Hon gjorde en del tävlingar i Europa bland annat U23EM. Bästa resultatet var dock vid SM i Karlstad där hon blev sju med 52,06. Tyvärr tävlar Kajsa efter nyår för Hässelby. Vid LagSM-kvalet ställde vår tidigare duktiga kastare Nina Björkman upp och vann grenen på 36,45. Med det är hon tvåa i klubben. Men det blev inget mer tävlande för henne under året. Jag ser ingen annan just nu som vi kan hoppas på i diskus. Trea är 14-åriga Minya Öryd med 31,62.

Slägga

Kajsa Borrman förbättrade i år sitt eget klubbrekord från i fjol med dryga fem meter till 67,27. Även i slägga var hon uttagen till U23EM i Bergen. Där gjorde hon med 64,88 i kvalet sitt bästa resultat på europeisk mark. I slägga har vi dock en glädjande återväxt i framförallt 17-åriga Midea Allard. Hon har i år satt klubbrekord i F17 med 62,70. Hon har även tävlat en hel del med seniorslägga 4 kg och förbättrat sitt pers till 54,65 och är tvåa i klubben. Hon tar sig därmed också upp som åtta genom tiderna i klubbens 10-bästastatistik. Trea är 18-åriga Molly Åkerblom som under sitt första år med seniorslägga kastade 45,78.

Spjut

Maja Gustavsson fortsätter sin svit rekord i spjut. Nu blev det återigen pers med 49,51 vid Sparbanksspelen i Leksand 25 juli. Pers också för klubbens tvåa sex år yngre Matilda Eriksson med 43,99, som med det klättrar upp som femma i klubbens 10-bästa genom tiderna. Hoppas båda fortsätter lika positiv utveckling nästa år.

MÄN

Unge stavhopparen Viktor Rahm har etablerat sig i Sverigetoppen. Där har vi också släggkastarna Alfons Haals och Leo Bystedt Glädjande också Patric Hjorts återkomst på friidrottsarenan.

100m

Ett tapp i år på båda bästa löparna förra året. Gabriel Dag har gått över till Spårvägen och nykomlingen Kevin Larsson har inte tävlat alls i år. Då är det istället Patric Hjort som nu 32 år gammal är tillbaka på arenan med fina resultat. Han är bäst i klubben med 11,08. Det bästa han har gjort på 10 år. Idel pers sedan av våra unga löpare, 18-åringarna Tim Henriksson 11,22 och Alvin Rydell 11,24 samt 19-årige Hilding Hanberg 11,30. Utan den riktiga toppens så ser det stabilt med många unga förmågor som kommer.

200m

Vi kunde glädja oss åt att ännu en löpare Lucas Ulegård gjorde en tid under 22 sekunder. Vid världsungdomsspelen i Göteborg 29 juni sprang han på 21,93, en förbättring av hans två år gamla pers med 16

hundra delar. Därmed klättrade han upp till åtta i klubben genom tiderna. Lite tunnare bakom Lucas med Patric Hjort som tvåa på 22,63 och Evan Laing trea med personbästa på 22,71.

400m

Mattias Waernulf har inte tävlat lika intensivt som tidigare år men är fortfarande bäst i klubben med 48,90. Samma duo som tidigare efter honom. August Kallin 50,20 och Evan Laing personbästa med 50,51. Fyra i år är 17-åriga David Wallén med 51,94. Vi brukar ju se David på längre distanser.

800m

Albin Wallenius sprang vid tävlingar i USA redan under våren på 1:55.18 och är klubbens etta i år. Mattias Waernulf som gjorde en sån fin tid i fjol sprang inte alls 800m i år. Tvåa i år är David Wallén med 1:59.07. Nytt pers och för första gången under 2 min. Även klubbens trea 16-åriga Erik Jansson tog sig med 1:59.5 för första gången under två minuter. Klubbens fina träningsförhållanden på de längre distanserna smittar av sig på medeldistanserna.

1500m

Grenen 1500m toppas av USA-studerande Albin Wallenius som vid en tävling under våren satte personligt rekord med 3:53.87. Tvåa är 18-åriga Roy Khalaf, en lovande löpare på de längre distanserna som gjorde debut för klubben förra året. Hams bästa tid utomhus är nu 4:05.92.

3000m

Roy Khalaf förbättrade sitt fjolårsbästa med nästan 40 sekunder och är bäst i klubben på 8:44.69. Klubbens tvåa är 16-åriga Jonathan Enarsson med 9:04.38 en förbättring av hans fjolårstid med drygt 35 sekunder. Jonathan och hans ett år yngre bror Casper kom till klubben från IK Westmannia förra året och är båda duktiga långlöpare.

5000m

Även på 5000m är det Roy Khalaf som toppar klubbens statistik. Vid en tävling på Stockholms Stadion 8 september sprang han på 15:15.05 en förbättring av hans fjolårsbästa med 1 minut och 8 sekunder. Tvåa är Albin Wallenius som inte sprungit 5000m på fem år men som på JuniorSM blev femma på 15:36.24. Trea är 18-åriga Oscar Lennell på 15:40.53 en rejäl förbättring av fjolårsbästa. En bra standard på 5000m även om vi inte når ner till de tider som gjordes under långlöparna glansperiod på 60-, 70- och 80-talet. Den ende som i närtid nått till den periodens nivå är fortfarande aktive Efrem Brhane som numera ägnar sig mer åt landsvägslöpning. Men det dröjer nog inte så länge förrän någon av våra unga förmågor är där.

10 000m, 10 km väg, 3000m hinder, Halvmarathon, Marathon

Ingen har sprungit 10 000m. Populärare är 10 km väg där även i år Efrem Brhane är snabbast med 32,04 följd av Mattias Derfält på 32,21. Inga tider som är gångbara nationellt. På 3000m hinder har vi bara ett resultat.

10;43.19 gjorde vår sportchef Elias Rapp när han blev trea i LagSM-kvalet i maj.

Halvmarathon och Marathon har flera provat på. Grenen är ju inte heller ovanlig för motionärer. Den vi kan lyfta fram även här är Mattias Derfält som gjort 1:09.44 respektive 2:35.20. Vi har en ofullständig statistik på klubbnivå. Den bästa marathontiden i klubben mig veterligt är när storlöparen Nedo Farcic vann SM 1970 på 2:23.48,

110m häck och 400m häck

Klubbens sorgebarn åtminstone på seniorsidan. Steget från P19 till senior i häckhöjd på korta häcken är ganska stort från 99,1cm till 106,7cm. Det innebär att det är svårt för en junior att gå in och göra bra tider på seniorhäckarna. Jag hade stora förväntningar på vår tidigare mångkampare Ludvig Jaasund som ifjol som äldre junior (M22) började tävla med seniorhäckar. Han tävlade ju för klubben i Lag-SM-kvalet i fjol trots att han mer eller mindre lagt ner sitt aktiva friidrottande. Han gjorde också en viktig insats för klubben i år när han blev fyra på 16,30.

På 400m häck är situationen det samma. 400m meterslöparen August Kallin axlade rollen på långa häcken vid LagSM precis som i fjol och blev trea på 58,46.

På korta häcken kan vi knyta förhoppningar till 18-åriga Tim Henriksson. I år tog han steget upp till P19. Förra året satte han klubbrekord i P17. I år vid världsungdomsspelen i Göteborg blev det klubbrekord i P19 med 14,20 sek. Med det är han trea i landet i P19 trots att han har ett år kvar i klassen.

På 400m häck är det bara att hoppas på att någon slätlöpare prövar på grenen med framgång. Steget från 400m slätt till 400m häck är inte så stort. En lägre häckhöjd som är lika från P19 upp till senior.

Höjd

Ludvig Jaasund som numera studerar i Linköping tog i år tillbaka titeln som bäst i klubben när han vid en tävling i Linköping i juni klarade 1,94. Förra årets två duktiga ungdomar 18-årige Samuel Wiklund och 17 årige Valter Silverhult nådde inte riktigt upp till fjolårets nivå utan är tvåa och trea på 1,87 och 1,82.

Stav

Viktor Rahm gjorde i år sitt första år i M22 klassen. Han fortsätter att förbättra klubbrekordet. I år med 5 cm till 5,25 när han vann JuniorSM. Han är nu tvåa i klubben genom tiderna 25 cm bakom Patrik Johansson som hoppade 5,50 1989 och då var Sveriges främsta stavhoppare. Nu är höjderna genom Armand Duplantis högre. Men Viktor är med sina 5,25 sjua i landets seniorstatistik. Tvåa i klubben är 19-årige Jack Forsberg som höjde sitt pers med 2 cm till 4,55. Gustav Karlén är trea med 4,30. Det är ju bra resultat av båda. Samtidigt hamnar det lite i skuggan av Viktor Rahm. En femmetershoppare i klubben är förmodligen något man kan få fram en per decennium ungefär.

Längd

Förra årets stora genombrotsman Gabriel Dag har gått över till Spårvägens FK. Luckan efter honom har dock nästan fyllts genom Patric Hjorts fina återkomst. Vid Westinghouse Gurkspel satte han årsbästa med 7,36. Det är bara 4 cm från hans personliga rekord från 2016. 18-årige Tim Henriksson har satt ett fint personbästa i år med 6,77 och är tvåa i klubben. Personbästa också för vår trea 16-årige Wilmer Åkerlund med 6,46.

Tresteg

Tresteg brukar inte vara någon munter gren att redovisa. Men i år måste jag lyfta fram Patric Hjort. 32-åringen som har haft långa avbrott på grund av skador men nu verkar vara bättre än någonsin. Tresteg har inte varit en gren som jag förknippat med Patric. Som 14-åring hoppade han 10,16 2007. Nästa trestegstävling gjorde han som 20-åring 2013, 13,24. Sin tredje trestegssäsong i år 12 år senare då han i LagSM-kvalet 29 maj hoppade 13,93. Tvåa i klubben är 16-årige Wilmer Åkerlund på 12,15. Ett fint resultat av Wilmer som faktiskt debuterade i grenen i år.

Kula

Det förutspådda tronskiftet i kula skedde i år. Vår nya etta är 19-årige Melvin Dahlen som i sin klass fortfarande tävlar med en lättare kula. I LagSMkvalet fick han dock representera klubben och vann grenen med imponerande personligt rekord 14,17 med seniorkulan. Det bästa resultatet sedan 2016 då Fredrik Boson stötte 14,45.

48 årige Fredrik är i år tvåa i klubben med 12,88 medan 45 årige Krister Larsson är trea med 12,44. Två veteraner som varit viktiga för klubblaget i många år. Bakom dem har vi dock en ny uppstickare 17-årige Karl Setthammar som vid en Castoramatävling stötte 12,26 med seniorkulan. Karl återkommer jag till när det gäller nästa gren diskus men han satsar också seriöst på kula.

Diskus

Diskus har haft samma problem som kula i många år, dvs ingen som på allvar specialiserar sig i grenen. I år fick 17-årige Karl Setthammar representera klubben vid LagSM-kvalet i maj. Han kom fin tvåa med 41,56. Det blev till slut 7 tävlingar för Karl med seniordiskus. Höjdpunkten kom vid klubbens tävling Halloweenkastet 1 nov med ett personligt rekord på 45,18. Vi får gå tillbaka 10 år för att hitta ett bättre diskusresultat i klubben. Då var det ett dåtida diskuslöfte Andreas Grahn 49,71. 23 år gammal valde han tyvärr sedan bort diskus för att ägna sig åt andra mer udda kraftsporter.

Slägga

Vår släggkastarduo Alfons Haals och Leo Bystedt toppar sedan många år vår statistik där Alfons t o m haft plats i svenska seniorlandslaget. De nådde i år inte riktigt upp till fjolårets resultat. Alfons 65,81 knappt en och en halv meter från fjolårets pers 67,30. Leo 65,45 fem centimeter från fjolårets pers. Utvecklingen bland kastarna kring deras ålder har varit stark och de har tappat lite positioner i landet. Men fortfarande tillhör de den nationella eliten. Klubbens trea Johannes Nilsson med ett personbästa från 2021 på 59,00 nådde i år 56,54 vilket är något bättre än förra året. Alfons och Leo är fortfarande unga för att vara kastare och har framtiden för sig. Just nu ser jag dock ingen yngre förmåga som kan förlänga klubbens fina tradition i grenen.

Spjut

19-årige Oscar Setthammar har höjt sitt personbästa från i fjol med 45 cm till 49,15 och är även i år etta i klubben. Han är också den enda som satsar specifikt på spjut. Tvåa i klubben är precis som förra året släggkastaren Alfons Haals med 47,21. Hans liksom övriga kastares resultat har kommit via Castoramatävlingar.

Ungdomar som kommer

Det är alltid vanskligt men samtidigt lockande att sia om vilka 14-åringar som kommer att göra avtryck nästa år när man för första gången får tävla i SM.

Bland flickorna ska det naturligtvis bli intressant att följa Minya Öryd. Minya har alltsedan 12-årsåldern varit duktig i många grenar men korta häcken och längd har med tiden utkristalliserats som hennes starkaste grenar. Hon och hennes träningskamrater Vilma Harry och Stella Thyni är också en intressant trio i slägga.

Bland pojkarna vill jag lyfta fram Henry Aronsson som en lovande höjdhoppare och varför inte Julius Dahlberg som ingår i vår långlöpargrupp och visat en fin utveckling på de längre distanserna och hinder.

Göran Kihl

Ordförandens slutord

Årets resultat i SM-pokalen blev en 13:e plats (13:e 2024). Totalt 104,25 poäng (128). Vi är fortsatt svaga på seniornivå då vi har för få aktiva seniorer, men det ser bra ut på ungdoms- och juniorsidan. Styrelsen har uppdaterat föreningens måldokument och har som mål att vara en etablerad topp 12-klubb. Målet för 2026 är 110 poäng, för att sedan öka med 10 poäng per år till 2030 då vi vill nå 150 poäng.

Ny resurs på kansliet från 2026:

Vi stärker upp kansliet med Rebecca Edberg som ny barn- och ungdomsansvarig. Rebecca blir även ledare för paragrupper.

Föreningen har en god ekonomi, ett positivt resultat, ett starkt eget kapital och en mycket god likviditet. Vi lägger mer resurser på den idrottsliga verksamheten för att få fler aktiva i alla åldrar att delta på tävlingar och på mästerskap. Vi betalar alla anmälningsavgifter till tävlingar vilket är unikt i Sverige. Vi ska även satsa mer på lagtävlingar som stafett-SM och Terräng-SM, som vi i år arrangerar på hemmaplan under 2026.

Nya arenor av hög kvalitet:

Äntligen har Västerås Kommun kommit överens med Rocklunda Fastigheter och köper tillbaka hela Rocklundaområdet. Vi har haft inledande möten med kommunen om nya arenor på Rocklunda. Ny inomhusarena är prioriterad i steg 1 och i steg 2 en ny utomhusarena. En rimlig tidsplan är att arenorna kan vara klara till 2030–2031.

Vi tror att det blir ett stort lyft för friidrotten i Västerås med nya toppmoderna friidrottsarenor. Vi får då möjlighet att arrangera stora SM-tävlingar. Kanske även ett junior-EM.

Arrangemangen har ökat under 2025 och ger ett viktigt överskott till verksamheten. 2026 är målet att vi ska öka antalet deltagare på våra motionslopp. 2025 arrangerade vi IVSM och stafett-SM. Styrelsens målsättning är att vi ska arrangera minst en SM-tävling varje år.

Årets idrottsförening i Västerås!

Sträck på er! Vi blev valda till årets idrottsförening i Västerås 2025.

Västerås Friidrottsklubb är en välorganiserad och inkluderande förening med nära 2000 medlemmar som erbjuder idrott genom hela livet. Genom omfattande utbildning av ledare, ett stort engagemang i barn- och ungdomsverksamhet, ett mycket framgångsrikt paraidrottsarbete samt arrangemang av både stora tävlingar och motionslopp, är Västerås Friidrottsklubb en stark och betydelsefull aktör för idrotten i Västerås.

Avslutningsvis vill jag ännu en gång tacka alla våra ledare, tränare, personal, aktiva, styrelse, funktionärer och föräldrar för alla era insatser under året. Det är vi tillsammans som är Västerås Friidrottsklubb och som varje dag bidrar med gemenskap, glädje och framgång!

Västerås mars 2026

Per Andersson

Stolt ordförande i Västerås Friidrottsklubb