

## TÄVLINGSPROGRAM UTMOMHUS 2010 (2010-02-25)

Detta tävlingsprogram har kompletterats med ytterligare några tävlingar efter VFIF:s Planeringskonferens i december 2009. Även centrala tävlingar som kan vara av intresse för länsbor är inlagda. Vissa långlopp och även arenatävlingar saknas fortfarande. Förhoppningsvis är den nya friidrottsarenan i Umeå klar i augusti 2010. Hittills är endast Umeå Öppna den 18 september inlagd där. Sök sanktion hos Ivar för ytterligare distriktssanktionerade tävlingar i Västerbotten.

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

C = centralt sanktionerad tävling av Sv. Friidrottsförbundet eller IAAF

D = distriktssanktionerad tävling

GP = tävlingen ingår i Västerbottens Grand Prix i långlöpning

\* = tävling i Västerbotten

### Mars

20-21 C Europacup vinterkast, Salon-de-Provence, FRA  
27 C VM-JVM terräng, Bydgoszcz, POL

### April

10 C Vällingby marathon, Duvbo IK/Vällingby  
\*13 D Broarna Runt 1 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå  
\*20 D Broarna Runt 2 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå  
24 C Porsörundan, Lulekamraternas MLK/Luleå  
24-25 C SM-JSM-USM-VSM i terräng, IK Ymer/Borås  
\*27 D Broarna Runt 3 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå

### Maj

\*1 D Kasttävling 1 i Umeå, IFK Umeå/Umeå (Vildmannavallen)  
1 C Sundsvall Halvmarathon, Sundsvalls FI/Sundsvall  
\*4 D Broarna Runt 4 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå  
\*5 D Broarna Runt 1 i Umeå, Umedalens IF/Umeå  
\*5 D Kasttävling 2 i Umeå, IFK Umeå/Umeå (Vildmannavallen)  
8 C Kungsholmens Runt, FK Studenterna/Stockholm  
\*8 D Vännäsvarvet, Vännäs SK/Vännäs  
8 C Kungsholmen Runt, FK Studenterna/Stockholm  
9 C Gävle halvmarathon, IF Skade, Hemlingby LK, Gävle GIK/Gävle  
\*11 D Gamliaterrängen, SDM-VDM lång terräng 8 km, Jalles TC/Umeå **GP1**  
\*11 D Broarna Runt 5 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå  
\*12 D Broarna Runt 2 i Umeå, Umedalens IF/Umeå  
\*15 D Stensele Runt, Stensele SK/Stensele **GP2**  
16 C Lag-SM kval A,  
16 C Lag-SM kval B,  
\*18 D Broarna Runt 6 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå  
\*19 D Broarna Runt 3 i Umeå, Umedalens IF/Umeå  
\*20 C Blodomloppet i Umeå, Korpens veteraner i Umeå, Blodcentralen/Umeå  
22 C May-Day Competition (arena), Luleå Friidrott/Luleå  
22 C Luleå Stadsmara, F Studentidrott/ Luleå  
22 C Göteborgsvarvet, Göteborgs FIF/Göteborg  
\*23 D Tjejloppet 3 km, 5 km, 10 km, Skellefteå AIK/Skellefteå  
23 C Nordic Challenger 10 000m, Kerava, FIN  
\*24 D PRK 1 i Skellefteå, löpning 60m, 100m, 400m, 1500m och 4x100m, Skellefteå AIK **GP3 1500m**  
\*25 D "Killar kan"- loppet 5 km, IFK Umeå/Umeå  
\*25 D Broarna Runt 7 i Skellefteå, Skellefteå AIK/Skellefteå  
\*26 D Broarna Runt 4 i Umeå, Umedalens IF/Umeå  
\*26 D PRK 2 i Skellefteå, hopp/ kast: höjd, längd, kula, Skellefteå AIK/Skellefteå  
\*26 C VårRuset i Umeå, IKSU Friidrott/Umeå

- 27 C VårRuset i Luleå, F Studentidrott, Luleå  
 \*29 D Kasttävling 1 i Skellefteå, spjut, kula, diskus, slägga (alla åldrar), Skellefteå AIK/Skellefteå  
 29-30 C SM-JSM-USM stafett, Rånäs 4 H/Norrtälje  
 30 D Nya Kvarnjoggen, Riviera FI/Piteå  
 \*31 D PRK 3 i Skellefteå, löpning: 200m, 800m och 3000m, Skellefteå AIK/Skellefteå

## Juni

- \*1 D Spring en mil – vinn en bil, Röbbäcks SK/Röbäck  
 \*2 D PRK 4 i Skellefteå, hopp/ kast: spjut, tresteg och stav, Skellefteå AIK  
 5 C Europacupen 10 000m, Marseille, FRA  
 5 C Stockholms Marathon, SM Marathon, Hässelby SK, Spårvägens FK  
 \*5 D Östra Falmarks Terrängen, Östra Falmarks FI/Östra Falmark  
 5-6 C Bodens sommarspel, Boden FI/Boden  
 5-6 C SWE-FIN-EST mångkamp, Täby IS/Täby  
 5-6 C Bodens sommarspel, Boden FI/Boden  
 5-6 C SWE-EST-FIN mångkamp, Täby IS Täby  
 6 C Stockholm Mini Marathon, Hässelby SK, Spårvägens FK  
 \*6 D Vildmannaspelen, Storumans RC/Storuman  
 \*6 D Vildmannaspelen, Storumans RC/Storuman  
 6 C Storsjöspelen, Östersunds GIF/Östersund  
 8 C Blodomloppet Luleå LDK/Luleå  
 \*9 D Kasttävling 3 i Umeå, IFK Umeå/Umeå (Vildmannavallen)  
 11-13 C SAYO, Turebergs FK/Sollentuna  
 12 D Kasttävling 2 i Skellefteå, spjut, kula, diskus, slägga (alla åldrar), Skellefteå AIK/Skellefteå  
 12 D Storsjöspelen, Östersunds GIF/Östersund  
 12-13 C JNM-UNM mångkamp, Randers, DEN  
 \*17 D Umeå C Nattmil, Jalles TC, Umedalens IF/Umeå **GP 4**  
 19 C Svealandsserien, Sättra/Stockholm  
 19 D Dunderkastet, IFK Strömsund/Strömsund  
 19 D Öppna DM 5000m Norrbotten, Riviera FI/Piteå  
 19 D Indalsledenloppet (landslagsstafett 85 km), F Indalsledenloppet/Ragunda  
 \*19-20 D Skelleftespelen med Öppna UDM, Skellefteå AIK/Skellefteå  
 19-20 C Lag-EM/First League, Budapest, HUN  
 \*26 D Marknadsmilen, Storuman RC/Storuman **GP 5**  
 26-27 C Europacupen mångkamp, Talinn, EST  
 29 C Friidrottskväll på Stadion 1, Hammarby IF, Huddinge AIS, Spårvägens FK/Stockholm  
 30-3 juli C S:t Olavsloppet, Trondheim-Östersund, Jämtlands-Härjedalens FIF

## Juli

- \*2 C Lapland Ultra, Ultramarathon 100km, Lönås IF/Adak  
 2-4 C Världsdungdomsspelen, Örgryte IS/Göteborg  
 \*3 D Lövångerloppet, Lövånger/Uttersjöbäckens AIK **GP6**  
 \*3 D Kajloppet 4 km, Kråken-Tjäruskärs Byaförening/Tjäruskär  
 3 C Arctic Circle Marathon, Överkalix IF/Överkalix  
 3 C Strands Ungdomsspel, Strands IF/Hudiksvall  
 \*7 D Sommarhoppet, höjd, stav, tresteg, Skellefteå AIK/Skellefteå  
 7 C Friidrottskväll på Stadion 2, Hammarby IF, Huddinge AIS, Spårvägens FK/Stockholm  
 9-11 C Öresundsspelen, IFK Helsingborg/Helsingborg  
 \*10 D Viskaterrängen, Fredrika IK/Fredrika **GP7**  
 10 C Bahcospelen, Bollnäs FIK/Bollnäs  
 15 C Karlstad GP, Folksam GP, IF Göta/Karlstad  
 15-24 C Veteran-EM, Nyiregyháza, Ungern  
 16-18 C Valbo Games, Valbo AIF/Gävle  
 \*17 D Kasttävling 4 i Umeå, IFK Umeå/Umeå (Vildmannavallen)  
 \*17 D Örträsksjön Runt, SDM Kvartsmarathon, Örträsk SK/Örträsk **GP8**  
 \*18 D 22:a Lotslunken, Järnäs Bygdgårdsförening, Järnäsklubb

16-18 C Valbo Games, Valbo AIF/Gävle  
 20-25 C JVM19, Moncton, CAN  
 \*24 D Orrböle Runt, Nyåkers IK/Nyåker **GP9**  
 \*24 D Kasttävling 3 i Skellefteå, spjut, kula, diskus, slägga (alla åldrar), Skellefteå AIK/Skellefteå  
 24 C Östersund Marathon, Östersund  
 24 C Ecco Ölands Marathon, Högby IF/Löttorp  
 \*24-25 C Barentskampen, Norrbottens FIF/Boden  
 27-1 aug C EM, Barcelona, ESP  
 \*31 D Fjällmarschen, Ammarnäs IF  
 31-1 aug C NLM, IF Vingarna/Örnsköldsvik

## Augusti

\*2 D Umedalens Terrängserie 1 (barn-ungdomar), Umedalens IF/Umeå  
 3 C MAI-spelen, Malmö AI/Malmö  
 5 C DN Galan Big Shot, Stadionklubbarna/Stockholm  
 5 C DN Galan Youth Shot, Stadionklubbarna/Stockholm  
 \*6 D Öreälvterrängen, Bjurholms IF/Bjurholm  
 6 C DN Galan, Stadionklubbarna/Stockholm  
 6-8 C Veteran-SM, Högby IF/Öland  
 \*7 D Fjällvindenterrängen, Tärna IK Fjällvinden  
 \*7-8 D Stora DM Västerbotten- Norrbotten-Ångermanland, Skellefteå AIK/Skellefteå **GP10 5000m**  
 7-8 C DN Galan Youth, Stadionklubbarna/Stockholm  
 8 C Norrvidden Sundsvall Wind Sprint, Sundsvalls FI/Sundsvall  
 \*9 D Umedalens Terrängserie 2 (barn-ungdomar), Umedalens IF/Umeå  
 10 C Göteborg GP, Folksam GP, Göteborgs FIF/Göteborg  
 13-15 C Stora JSM-USM17, IF Göta/Karlstad  
 13-15 C Stora USM 15-16, Kils AIK/Kil  
 14 C Höga Kusten Marathon, Nordingrå SK/Nordingrå  
 20-22 C Stora SM, Falu IK/Falun  
 \*21 D Röbbäckskneget, Röbbäcks IF/Röbbäck **GP11**  
 \*22 D Kågeluffen, Kågedalens SK/Skellefteå **GP12**  
 \*16 D Umedalens Terrängserie 3 (barn-ungdomar), Umedalens IF/Umeå  
 17-23 C Youth Olympic Games, Singapore, SIN  
 21 C Luleluffen, OK Renen/Luleå  
 20-22 C Stora SM, Falu IK/Falun  
 \*23 D Umedalens Terrängserie 4 (barn-ungdomar), Umedalens IF/Umeå  
 27-28 C SWE-FIN, Helsingfors, FIN  
 27-28 C SWE-FIN (17 år), Leppävaara, FIN  
 28 C Veteran-SM marathon, Lidköping IS/Lidköping  
 \*28 D Umeälvsloppet, Stöcke TS Järnet, IFK Umeå/Umeå  
 28-29 C Nordiska juniorkampen (19 år), Akureyri, ISL  
 28-29 D Nyckelkampen, Luleå FIF/Luleå  
 28-29 D Öppna DM/VDM/JDM/UDM Norrbotten, Luleå FI/Luleå  
 28-29 C Nordeakampen  
 29 C Vattudalsmaran, Vattudalens LDK/Strömsund  
 \*29 D SDM-VDM 10 000m Västerbotten, Norrbotten, Ångermanland, Skellefteå AIK/Skellefteå **GP13**  
 \*30 D Lilla Umedalsterrängen (ungdomar), Umedalens IF/Umeå

## September

1 C Lag-SM  
 \*4 D Miljöloppet, Ume FI/Umeå  
 \*4 D Kasttävling 4 i Skellefteå (Castorama), Skellefteå AIK/Skellefteå  
 4 C SM Halvmarathon, Spårvägens FK, Hässelby SK, Turebergs FK/Stockholm  
 4-5 C Nordiska-Baltiska Juniormästerskapen (22 år), Söderhamns IF/Söderhamn  
 4-5 C SM-JSM-USM mångkamp, Huddinge AIS/Huddinge  
 5 C Tjejmilen, Hässelby SK, Spårvägens FK/Stockholm

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

### **Oktober**

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

### **November**

- 13 C Vintermaran, IFK Sala/Sala

### **December**

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