

Handläggare
Widerholm Wilhelm

Datum
2016-06-28

Diarienummer
IFN-2016-0045

Idrott- och fritidsnämnden

Elitidrottsstipendium 2016

Förslag till beslut

Idrotts- och fritidsnämnden föreslås besluta

att en kvinnlig och en manlig kandidat tilldelas 2016 års elitidrottsstipendium på respektive 40 000 kr

Ärendet

Stadsbyggnadsförvaltningen har i år mottagit 19 stycken ansökningar till idrott- och fritidsnämndens elitidrottsstipendium 2015. Av dessa 19 stycken ansökningar uppfyllde 16 stycken kriterierna som ställs för att kunna ansöka. I ansökningarna har kandidaterna uppgett sina mål och prestationer, samt lämnat en motivering till varför just de ska få stipendiet.

Kriterierna för stipendiet är:

Stöd för enskild aktiv idrottsutövares satsning mot nya idrottsliga framgångar.

Stipendiat ska tillhöra yppersta sverigeeliten inom sin idrott och målmedvetet satsa för att nå internationell framgång och världsklass.

Stipendiat ska vara folkbokförd i Uppsala kommun och representera en bidragsberättigad förening i Uppsala kommun.

Stipendiet kan utdelas som ett stipendium eller delas mellan flera stipendiater.

Under våren 2016 har föreningarna kopplade till idrott- och fritidsnämnden informerats via e-postutskick från stadsbyggnadsförvaltningen, samt Upplands Idrottsförbund om möjligheten för deras aktiva utövare att söka idrotts- och fritidsnämndens elitidrottsstipendium.

Efter ansökningstidens utgång har remiss skickats till Upplands Idrottsförbund.

Nämnden ska efter presentation av stadsbyggnadsförvaltningens förslag besluta vilka som ska tilldelas 2016 års elitidrottsstipendium på respektive 40 000 kr.

En sammanställning av kandidaterna finns i bilaga.

Stadsbyggnadsförvaltningen

Jan Malmberg
Avdelningschef

Överblick över de ansökande stipendiaternas inskickade information.

Informationen är uppdelad i dessa delar:

- Namn, ålder
- Idrott
- Kort och långsiktiga mål
- Meriter
- Motivering
- Ändamål
- Förebild för barn och unga

Axel Pontén, 19 år

Amerikansk fotboll

Kortsiktiga:

Jag siktar på att åka till college i USA för att spela amerikansk fotboll vårterminen 2017(en process som jag håller på med just nu) och studera.

Jag siktar även på att ta en startplats i juniorlandslaget 2016.

Jag siktar också på att vinna SM-guld 2016.

Långsiktiga:

Jag vill ha en framgångsrik karriär på college. Under mitt fjärde och sista år vill jag producera i snitt 1 TD och 7 catches per match.

Efter college vill jag spela som proffs i Europa, i till exempel Tyskland eller Österrike. Jag vill även starta i seniorlandslaget.

Jag har även akademiska mål och vill doktorera och bli en framgångsrik forskare.

Spel i ungdomslandslaget U-17 2013 under nordiska mästerskapen i Finland, silvermedalj(av tre deltagande nationer).

Finnkamp med ungdomslandslaget U-17 2014, förlust."

Amerikansk fotboll är en liten sport som oftast stämplas som amatörmässig. Vi som lägger våra liv till sporten får inte mycket uppmärksamhet. Om en amerikansk fotbollsspelare skulle vinna tror jag det skulle gynna vår idrotts utveckling och bild utåt som en seriös idrott med hårt satsande utövare.

Jag skulle vilja åka till IMG Academy på träningsläger under en vecka innan jag åker till USA, men min nuvarande ekonomi skulle inte tillåta det. Jag tror en sådan resa skulle ta mig till helt nya nivåer som idrottare och inte minst hjälpa mig vänja sig vid den amerikanska träningen.

Jag försöker alltid visa med gott exempel för killarna i de yngre lagen och de kommer ofta till mig och frågar efter tips och knep. Jag tränar för att visa för mig själv, men även för andra, att det går att komma långt bara man vill och arbetar tillräckligt hårt.

Jag är tränare för Uppsala 86ers U11/U13-lag sedan tre år tillbaka. För två år sedan tog jag över rollen som huvudtränare.

Jag sitter även i styrelsen i 86ers sedan 2015."

Daniel Stenlund, 19 år

Innebandy

Kortsiktiga:

Att vara en ledande och tongivande spelare i Sirius superligalag.

Att bli uttagen till Svenska innebandyförbundets ""Topp och talang"", vilket innebär herrarnas U23-landslag.

Att vara ledare för Sirius HJ19-lag i juniorallsvenskan.

Långsiktiga:

Att kunna spela innebandy på elitnivå och kombinera med studier och arbete.

Att kunna ge barn och unga chansen att upptäcka hur roligt det är att idrotta.

Drömmen är förstås att få representera herrarnas a-landslag i VM och få bidra till att Sverige blir världsmästare."

Seriespel i Superligan med Sirius IBK säsongerna 2014/15 och 2015/16. (Nationell)

U19-landslaget Finnkampen i Esbo, Finland, 2016. (Internationell)

U19-landslaget (EuroFloorballTour) i Brno, Tjeckien, 2015.(Internationell)

Juniorallsvenskan med Sirius IBK, säsongerna 2012/13, 2013/14, 2014/15, 2015/16. (Nationell)

Upplandslaget 2012/13, 2013/14, 2014/15. (Nationell)

Guld Storvretacupen 2012, 2013, 2015, silver Storvretacupen 2016. (Internationell, men spelas i Sverige)

Guld i Prague Games 2014, silver Prague Games 2011. (Internationell)"

Jag är 19 år och spelar innebandy på elitnivå, både för herrar i Svenska superligan och Sverige i U19-landslaget. Efter tre säsonger i klubb laget kan jag anses vara etablerad. Jag bidrar med mitt defensiva spel samtidigt som jag gör en del poäng framåt. Vid två tillfällen avgjort superligamatcher i sudden-death (mot IBF Falun och mot Gävle GIK). Redan förra säsongen gjorde jag det viktiga 1-0-målet i derbyvinsten mot Storvreta IBK och hattrick i matchen mot KAIS Mora.

Träningen på elitnivå kräver mycket, både av tid, engagemang, energi och koncentration. Utöver detta behöver jag försörja mig. I ett första steg kommer jag att studera på halvtid. När jag är klar med studierna behöver jag arbeta och för att hinna med idrott och arbete behöver jag ha ett halvtidsjobb. Jag engagerar mig i barn och ungdomars idrottande. Det gäller olika lägerskolor där jag är ledare och till hösten kommer jag även vara ledare i föreningens juniorallsvenska lag. "

Stipendiet kommer användas till att kunna fortsätta spela på elitnivå. Pengarna kommer även göra det möjligt att engagera mig ledare för ungdomarna i juniorlaget och i föreningens fadder verksamhet.

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

Jag lägger tid på föreningens fadderverksamhet och är ledare på innebandyläger. Till hösten kommer jag vara ledare i föreningens juniorallsvenska lag.

Många barn och unga tittar på mina i superligan matcher och ser upp till mig. Efter matcherna brukar jag prata med barnen och skriver även autografer.

Under de säsonger jag spelade i juniorallsvenskan kom det många för att följa mig och mitt lag.

I landslagssammanhang har jag fått visa upp mig för barn och unga i Tjeckien och Finland. Från Sverige var det flera som följde matcherna via webb-tv och Youtube-kanaler. "

David Nyfjäll, 17 år

Golf

Kortsiktiga:

Gå klart golfgymnasiet RiG i Uppsala på Celsiusskolan.

Vinna en Skandia Tour Elit-tävling (högsta nivån på Sveriges juniortour).

Vinna Junior-SM slag eller Junior-SM match.

Placera mig topp-10 på en Nordea Tour-tävling (Sveriges proffstour)

Komma med i pojklandslaget (upp till 18 år).

Spela internationella tävlingar på hög nivå, tex British Boys.

Långsiktiga:

Börja på golfcollege i USA efter gymnasiet. Spela collegegolf och etablera mig där. Bli proffs efter college och börja spela på PGA Touren. Bli bäst i världen!"

2012 Skandia Cup Riksfinal 2:a. Nationell.

2013 Finnish International Junior Championship U14 Boys 1:a. Internationell.

2013 Skandia Tour Regional omgång 3 Hudiksvall 1:a. Nationell.

2014 Finnish International Junior Championship U16 Boys 4:a. Internationell.

2014 Thomas Perssons Tournament 3:a. Nationell.

2014 Skandia Tour Riks omgång 6 Älvkarleby 2:a. Nationell.

2014 Skandia Cup Riksfinal 1:a. Nationell.

2015 Vassunda Junior Open 1:a. Nationell.

2015 Junior-SM slag 6:a. Nationell.

2015 Uppsala Open Nordea Tour Future Series 4:a. Nationell.

2015 European Young Masters I Schweiz 6:a. Internationell.

2015 Lag-SM på Barsebäck GK. Var med i Upsala GK:s lag och vi höll oss kvar i elitserien. Spelade 5 av 6 möjliga ronder.

2015 Skandia Junior Open 2:a. Internationell.

2016 Campeonato de Castellon I Spanien 9:a. Internationell.

2016 Viksjö Junior Open 2:a. Nationell.

Vid årsskiftet 2015/2016 var jag rankad 1:a i min åldersgrupp i Sverige.

Jag har även representerat Sverige med pojklandslaget två gånger i internationella tävlingar."

Jag är en satsande junior och tränar för att nå internationella framgångar.

2013 tränade jag ca 820 timmar golf + fys och spelade ca 18 tävlingar.

2014 tränade jag ca 1000 timmar golf + fys och spelade 22 tävlingar.

2015 tränade jag ca 1100 timmar golf + fys och spelade 25 tävlingar.

2016 är planen att träna jag ca 1200 timmar golf + fys och spela ca 25 tävlingar."

Stipendiet kommer att användas till att betala tävlingsavgifter samt resor och boende vid tävlingar. Jag spelar tävlingar över hela Sverige och det blir ofta höga rese- och boendekostnader. Många av tävlingarna har även ganska dyra anmälningsavgifter.

För att utveckla mig som golfspelare och få erfarenhet så spelar jag även tävlingar som inte är bara för juniorer. Jag spelar en del Nordea Tour Future series och planen är att kvala till Nordea Tour under hösten för spel år 2017.

Stipendiet kommer även att gå till utrustning som under ett år kostar mycket pengar."

På min hemmaklubb Upsala GK är jag med och hjälper till i vår juniorverksamhet. Jag hjälper till på läger och ibland agerar jag tränare. Jag brukar även ställa upp i mindre juniortävlingar på klubben. Dessa tävlingar är med handicap så jag har svårt att vinna då många av de yngre juniorerna exempelvis kan gå 10 slag bättre än sitt handicap. Att vinna spelar dock ingen roll i dessa tävlingar för mig, det är kul att bara vara med och få spela med de yngre juniorerna. Jag tror att de uppskattar att jag deltar i dessa tävlingar.

Emma Holmgren, 19 år

Fotboll

Kortsiktiga:

I höst spelar U20 VM i Papua Nya Guinea som jag har som mål att komma med till. Ett annat mål jag har är att spela i Allsvenskan och vara förstamålvakt säsongen 2017. Ett ytterligare mål jag har är att spela med u23 landslaget och komma med på en till A-landslagssamling.

Långsiktiga:

Mina långsiktiga mål är att bli bäst! Bäst i världen.

För att vara bäst i världen har jag långsiktiga mål för att komma dit vilka är, första målvakt i damlandslaget, utlandsproffs. "

Fotbolls EM för WU17 2013 - Silver (internationell)

Bandy VM för WU17 2013 - Guld (internationell)

Fotbolls EM för WU19 2014- 5:a (internationell)

SM Guld i F19 2014 (nationell)-fotboll

U23 landskamper 2015 (internationell)- fotboll

Fotbolls EM för WU19 Guld (internationell)

A-landslagsläger 2015-fotboll"

Det senaste året som gått tycker jag att jag har tagit ytterligare ett steg i min utveckling, både på och utanför planen. Jag har en betydligt större roll i både landslaget och klubb laget. Då jag är målvakt blir jag lite som en individuell idrottsutövare fast i ett lag, vilket jag tycker är häftigt.

För att kunna nå mina mål inom fotbollen krävs en stor mängd träning. Det innebär att det inte räcker att bara träna med sitt klubb lag. Det krävs andra lösningar med individuell träning. När jag slutar gymnasiet försvinner nu 4 av mina fotbollspass. Då damfotbollen till skillnad från herrfotbollen inte kan ge ekonomiska förutsättningar att kompensera det träningsbortfall som blir verklighet i och med att skola slutar och det är dags att ta steget ut i vuxenvärlden med egen försörjning m.m. behöver jag för att nå mina mål egna lösningar av heltidsarbete/heltidsstudier för att kunna träna individuellt på hemmaplan m.m. Det är alltså mycket dyrare för en tjej att uppnå sina fotbollsdrömmar jämfört vad det är för en kille."

Om jag ska nå mina mål inom fotbollen behöver jag bättre målvaktsträning och det går tyvärr inte att få för att vi inte har råd med det i Sirius. Jag behöver fler pass med målvaktsträning än vad jag har i Sirius (1-2 pass i veckan). Det finns olika sätt att lösa det på, antingen åka till en annan stad för att träna med deras målvakter och målvaktstränare, vilket kommer kosta en del, eller "köpa" en målvaktstränare till mig så jag får den hjälp och stöd jag behöver för att fortsätta utvecklas. En annan sak jag också tänkt på är att gå på ett målvaktsläger i sommar.

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

Förra året drev Sirius fotboll projektet Ronjabollen, där hade vi i damlaget ett extra ansvar och besöka deras träningar och komma ner och snacka med dem och lira lite boll. Jag var även ledare för Sirius fotbollsskola som hölls på loven och jag ska vara det den här sommaren också.

Eric Bohlin, 16 år

Bangolf

Kortsiktiga:

- Att träna för att utvecklas.
- Att delta och göra bra ifrån mig i nationella tävlingar.
- Att delta i seriespel.
- Att delta och försöka ta medalj i SM i Norrköping i juli 2016
- Att bli uttagen till juniorlandslaget i VM i Österrike augusti 2016.
- Att delta och försöka ta medalj i inomhus-SM i december 2016.

Långsiktiga:

- Att spela Elitserien för Uppsala BGK som är världens bästa lag med Carl-Johan Ryner i spetsen.
- Att ha en plats i landslaget.
- Att ta medalj på VM 2016 och EM 2017.
- Att bli bäst i världen."

3USM guld

3 USM brons

JSM brons 2015

JNM Silver (juniorlandslaget) Danmark 2015

JNM lag Guld (juniorlandslaget) Danmark 2015"

Jag är idag tre på rankinglistan för juniorer i Sverige (snitt alla underlag). Jag blev uttagen till juniorlandslaget för att representera Sverige i Nordiska mästerskapen i Danmark i april 2015 och till EM i Tjeckien i augusti 2015. I nordiska mästerskapen kom jag tvåa individuellt och det svenska laget vann guld. På EM i Tjeckien kom Sveriges lag fyra.

Jag blev i år uttagen att representera Sveriges juniorlandslag i Nationscupen i Österrike maj 2016. Jag vill fortsätta att satsa på bangolf för att bli bättre och kunna ta medaljer vid kommande VM och EM.

Stipendiet är till för att kunna åka på flera nationella träningar och tävlingar, dvs. för resor, övernattningar och övriga omkostnader. Bangolf är en smal sport som kräver mycket av ungdomar som vill satsa. Det finns tre olika underlag man kan tävla på; filt, EB och betong (även MOS förekommer). Träning och tävling tar mycket tid. Tävlingar är utspridda över hela Sverige och inför varje tävling måste man träna minst ett par dagar på just den anläggningen eftersom alla är olika.

Vad gäller kostnad för utrustning kräver bangolf många olika typer av bollar eftersom det finns olika typer av banor och alla anläggningar är olika och kräver olika bollar.

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

Detta innebär transport till och från andra orter samt övernattning och extra kostnader i anslutning till detta."

Genom att visa att bangolf är en sport man kan tävla i och som passar alla. Jag kommer att arbeta som bangolfinstruktör i sommar och hoppas då att kunna vara en förebild och inspirera barn och unga i Uppsala.

Fanny Östlund, 19 år

Tennis

Kortsiktiga:

Resultat: Vinna en ITF Pro Circuit, \$10.000 under 2016 och en \$25.000 under 2017 i singel och i dubbel.

Taktiska: Utveckla min varierande och aggressiva spelstil.

Tekniska: Förbättra accelerationen och avslutningen i slagen. Sätta mer press med serve och retur.

Fysiska: Aeroba kapaciteten, explosiviteten och rörligheten.

Mentala: Positiva rutiner och tankesätt.

Långsiktiga:

Mål rankingmässigt WTA: 2016- topp 400, 2017- topp 250, 2018- topp 150.

Slutgiltigt mål topp 10 i världen!

Långsiktigt kommer jag att jobba hårt med att höja min lägstanivå, på att bevara hastigheten i servern från första poängen till den sista samt att disponera mitt fokus genom matcherna. För att höja min lägstanivå och uppnå ovanstående mål kommer jag behöva utveckla min aeroba- och anaeroba maxkapacitet genom specialiserad träning under ledning av mitt fysteam. Jag kommer även behöva jobba med att hitta ytterligare positiva rutiner och tankesätt för att optimera min mentala beredskap för tuffa matchsituationer."

2010, Nationell, Sverigefinal (inofficiellt SM), F13, singel, Kalle Anka Cup, Final

2011, Junior SM utomhus, F14, singel & dubbel, 2 vinster

2011, Tennis Europe, internationella tävlingar, F14, singel & dubbel, 2 vinster

2011, Nike Junior Masters slutspel, F14, därmed representera Sverige i USA, internationell, singel, vinst

2012, Junior SM utomhus, F16 (ett år ung), singel och dubbel, vinst respektive final

2012&13, ITF Junior Grade 5, Internationella tävlingar, F18, singel & dubbel 3 vinster

2013, ITF Pro Circuit, Internationella proffstävlingar, Women \$10.000, världsranking, singel, första WTA poänget

2014, ITF Junior, Internationella juniortävlingar, Grade 4 respektive Grade 2, F18, singel, vinst respektive final, -

Första WTA-tävlingen, Swedish Open, Båstad, singel, Deltagit, - ITF Pro Circuit, Internationella proffstävlingar,

Women \$10.000, singel och dubbel, 2 semifinaler, - Topp 1000 på världsrankingen, WTA, #940

2015, ITF Pro Circuit, Internationella proffstävlingar, Women \$25.000, singel, 8-dels final, Women \$10.000, singel,

2 finaler, 1 semifinal, 1 kvartsfinal, Women \$10.000, dubbel, 1 final och 4 semifinaler, Women \$25.000, dubbel, 2 kvartsfinaler

2015, ITF Pro Circuit, Internationella proffstävlingar,

2015, Topp 700 på världsrankingen, WTA, #698

2016, ITF Pro Circuit, Internationella proffstävlingar, Women \$10.000, singel, 1 semifinal, 2 kvartsfinaler, Women \$10.000, dubbel, 2 semifinaler

2016, Ranking i skrivande stund: Topp 600, #595

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

Ytterligare 3 SM-guld och 7 SM-silver. Har hittills varit uttagen av Svenska Tennisförbundet till många individuella EM, Lag-EM, landskamper, landslagsläger för juniorer och för seniorer från år 2006 till skrivande stund.

Vunnit DM och RM många gånger, såväl junior- som seniorklasser. På WTA-rankingen ligger jag 6a av Sveriges damer i både singel och dubbel. De som ligger före mig är födda: 1988, 1995, 1994, 1996 och 1994. Man får sin nationella rankingåret man fyller 13, i min åldersklass har jag sedan dess varit rankad nummer ett eller två bortsett från under ett år då jag var trea. "

Jag tycker att jag förtjänar stipendiet för att jag är en väldigt målinriktad och disciplinerad tjej som tränar hårdare än de flesta. En vanlig vecka för mig innebär mellan 30 och 35 träningstimmar, där jag jobbar extremt fokuserat och välplanerat med att utveckla mitt spel och höja min fysiska prestationsförmåga. Sedan ung ålder har jag satsat fullhjärtat på min sport och brinner fortfarande lika mycket för att gå ut på banan för att förbättras samt för att jobba ännu hårdare, smartare och effektivare. En vanlig dag för mig innebär ungefär 4 timmar tennis samt 2,5 timmar fys.

Parallellt studerar jag samhällsvetenskapliga programmet där jag går i årskurs 2. När jag har tid över jobbar jag på Upsala TK i reception/shop och som tennistränare. "

Om jag skulle tilldelas stipendiet skulle pengarna göra stor nytta då jag skulle kunna delta på fler viktiga tävlingar utomlands och förbättra min ranking, samt min spelstyrka. I min satsning har jag alla förutsättningar för att nå mina mål i form av träningsupplägg, tennis- och fystränare, planering och det övriga teamet runt omkring mig. Det som i dagsläget fattas för att jag, även framöver, ska kunna fortsätta utvecklas på en hög internationell elitnivå är sådana här typer av ekonomiskt understöd och därför skulle ert stipendium vara oerhört välkomnat i min satsning!

Tennis är väldigt pengakrävande att utöva på elitnivå då det är en individuell sport där du åker ut i Europa och i världen för att tävla ungefär 30veckor om året. Till skillnad från lagsporter är det spelaren själv som står för alla kostnader, såsom resa, boende, mat och anmälningsavgifter. "

Jag förknippar tennis med upprymdhet och lycka, när jag går in på banan är det som att komma in i en annan värld. Och det är just dessa känslor jag vill förmedla till barn och unga. När jag är hemma i Uppsala är jag tennistränare emellanåt, för att som ledare inspirera och dela med mig av alla mina kunskaper och erfarenheter jag har fått under min karriär. Det är även en stor lärdom för mig. I december höll jag i ett SEB Next Generation-läger med övernattningsläger där jag fick möjligheten att hjälpa ännu fler unga spelare i sina satsningar. Jag vill föra vidare till dem i min omgivning att med en inställning fylld av glädje och entusiasm går det att klara av i princip allt. Att jag bland annat är otroligt träningsflitig, ambitiös och mogen har hjälpt mig att ta mig dit jag är idag.

En kväll jag sent kommer glömma är när jag och min vän var på tennishallen med fem ensamkommande flyktingbarn från Afghanistan. Vi introducerade dem för sporten och lärde dem några saker om tennis. Och för mig, var det en stor upplevelse. Deras tacksamhet, lycka och glöd lyste i deras ögon och det gav mig oerhört mycket.

Ida Dannewitz, 17 år

Alpin skidåkning

Kortsiktiga:

Säsongen 2015/2016 var min första säsong som junior, vilket innebär att man ingår i ett internationellt rankingsystem och tävlar mot alla åkare som är 17 år och äldre. Min målsättning med föregående säsong var att placera mig bra på junior--SM och inför säsongen 2016/2017 ta en plats i det alpina landslaget. Mina mål som förstaårsjunior nådde jag, då jag tog 3 medaljer på yngre junior--SM varav ett guld, och lyckades också hävda mig bra på senior--SM där jag blev 5:a i super-G, 4:a i superkombination och 8:a i slalom. Alldeles nyligen fick jag reda på att jag fått en plats i landslaget från och med säsongen 2016/2017.

Under nästa säsong är mitt mål att kvalificera mig till junior--VM som går på hemmaplan i Åre i februari 2017, samt att starta i Europacupen. Om två år hoppas jag att jag klättrat i rankingen så att jag får chans att starta i världscupen. Målsättningen är hela tiden att försöka utvecklas i samtliga discipliner, från slalom till störtlopp, något som få åkare lyckas med. Därför kommer jag också att träna med team Åre 2019, som är en fartsatsning för att Sverige så småningom ska hävda sig bra även på fartsidan, alltså i störtlopp och super--G.

Långsiktiga:

Ett mer långsiktigt mål är att få starta i hemma--VM i Åre som arrangeras 2019. Att få delta i ett VM på hemmaplan och dessutom göra bra ifrån sig skulle vara en stor dröm som går i uppfyllelse. I och med att jag nu fått en plats i landslaget och fått möjlighet att träna med team Åre 2019 känns det som fullt möjligt att nå detta mål. Sedan är OS 2022 en stor målsättning på lite längre sikt, och där hoppas jag att få starta i alla discipliner och kanske ta en medalj. Tillgång till de bästa tränarna och de bästa träningsmöjligheterna i kombination med mitt fokus och min målmedvetenhet tror jag kan göra att jag kan nå dessa mål. Eftersom jag hittills nått de mål jag satt upp ser jag ingen anledning till att jag inte skulle kunna nå även dessa högre satta mål."

Säsongen 2015/2016:

Året som gått har gått riktigt bra. Jag tog 3 medaljer på yngre junior-SM varav guld i super-G, silver i störtlopp och brons i storslalom.

Det gick också bra på senior-SM där jag blev 5:a i super-G, 4:a i superkombination och 8:a i slalom med snabbaste tid i andra åket.

Jag kom också 2:a i träningsåket i störtlopp mindre än en halv sekund efter världscupåkaren Kajsa Kling men tyvärr åkte jag ut i tävlingsåket.

Jag placerade mig som 6:a i Sverigecupen som består av ett stort antal tävlingar under hela säsongen. Inför säsongen 2016/2017 har jag fått en plats i landslaget, vilket innebär mer och bättre träning, mer skidåkning, bättre utrustning, tillgång till de bästa tränarna och till idrottsläkare och sjukgymnaster om det skulle vara nödvändigt.

Kort sammanfattning av tidigare resultat:

Under mina ungdomsår i U-16 (säsongerna 2013/2014 och 2014/2015) tog jag 6 medaljer på

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

ungdoms-SM, varav 3 guld, 2 silver och 1 brons.

I tävlingen Longines Future Ski Champions i Frankrike, som samlar de bästa ungdomsåkarna i världen, blev jag 3:a i storslalom 2014.

2015 blev jag 2:a i slalom i tävlingen Pokal Loka i Slovenien som också är en stor ungdomstävling som samlar de bästa åkarna i världen."

Jag tycker jag förtjänar stipendiet för att jag har talang, jobbar hårt och målmedvetet och är duktig inom min idrott. Jag har under de senaste åren tränat mycket målmedvetet, inte bara när det gäller min skidåkning utan också min fysträning. Jag tycker det är roligt att träna och gör allt för att hela tiden pressa mig själv till det yttersta. Jag är rankad 1:a i Sverige i min åldersklass i 4 av 5 discipliner, och redan under mitt första år som junior hävdar jag mig bra bland senioråkare. Jag är jämn i alla discipliner så jag har byggt upp en bra grund för att bli en ännu bättre skidåkare och nå mina mål.

Jag älskar att åka skidor och jag vill satsa allt för att se hur bra just jag kan bli, men för att göra det behöver jag hjälp. Nästa säsong kommer det att bli ännu mer träning och ännu mer skidåkning vilket innebär ännu fler träningsveckor ute i Europa. Nackdelen med detta är att satsningen kostar pengar och inför nästa säsong behöver jag hjälp ekonomiskt. Att bli tilldelad Uppsalas elitidrottsstipendium skulle vara till otroligt stor hjälp och göra det möjligt för mig att delta i alla träningsläger under säsongen 2016/2017.

Jag försöker alltid vara en bra förebild för de yngre åkarna i klubben. Jag tror att jag lyckas bra med det eftersom jag har en bra livsstil med mycket träning. Sedan är jag entusiastisk och ser positivt på nya utmaningar och jag försöker alltid vara till hjälp och peppa yngre åkare och förklara att det går bra att lyckas som slalomåkare även om man kommer från Uppsala.

Eftersom jag är duktig på barmarksträning och träning på gym så har jag hållit några pass för yngre åkare i klubben. Vi har under senare år haft bra flyt i klubben och jag upplever ett uppsving i årsklasserna under mig. Även om inte detta är min förtjänst så tror jag i alla fall att jag har en viss del i detta genom att jag visat att det är möjligt att nå långt med envishet och tydliga mål."

Julia Angelsiöö, 20 år

Längdskidor

Kortsiktiga:

Året som förstaårs senior är tufft, med mycket hård konkurrens.

Mina mål säsongen 16-17 är att komma topp 30 på någon av de längre distanserna på SM i Söderhamn. Jag vill gå vidare på Intersport-cup sprintarna och även åka in topp 25 på någon av distanserna.

Jag har även som mål att åka in topp 30 på tjejvasan.

Komma topp 5 på SM i rullskidor.

Bli uttagen till VM i rullskidor.

Jag tänker satsa på löpning och springa in topp 20 på Lidingö tjejlöpp.

Långsiktiga:

Mina långsiktiga mål är att bli en av världseliten. Jag vill tävla på VM i både rullskidor och längdskidor, samt åka världscuper och tävla i OS. Jag vill försörja mig på min idrott, men framförallt ha motivationen och tycka att det är kul. Jag vill med min kunskap kunna dela med mig och hjälpa och inspirera andra. Jag vill vara en bra förebild för Sveriges skidungdomar och elitsatsande. "

Längdskidtävlingar säsongen 15-16

JSM Distans	5km skate	#19
JSM Skiathlon	2x5km klassiskt&skate	#23
Scandic cup, Hudiksvall	10km skate	#11
Scandic cup, Hudiksvall	5km klassiskt	#16
Orsa skimarathon	21km klassiskt	#3
Scandic cup, Åsarna	5km klassiskt	#26
Tjejvasan 2016	30km klassiskt	#63
Scandic cup, Gällivare	3km skate	#17
Scandic cup, Gällivare	10km klassiskt	#17
SM	30km klassiskt	#30
Fjälltoppsprinten	1,2km skate	#24
Fjälltopplöppet svensk)	30km	#12 (4:e

Guld på samtliga DM i Uppland

Rullskidor:

Torsbyrullen	7km skate	#2
Torsbyrullen	7km klassiskt	#2

Löptävlingar:

Hälsingetrailen 2015	13km	#1
Ottarslppet 2016	15km	#1
Aros marathion 2016	25km	#1

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

Jag har alltid varit en person som hejat på mina konkurrenter när vi möts i tävlingsspåret. Alltid varit en glädjespridare på träning och älskat utmaningar. Men trots detta så kan det gå fel ibland, och det hände mig.

Jag har snart gått klart mitt 4:e år på Mora Skidgymnasium. Det har varit en otroligt kul resa och nog det bästa jag gjort i hela mitt liv. Dock har det varit en resa med en hel del hinder och motgångar. Det började när jag gick mitt andra år. Jag hade tränat på bra under sommar och höst. Precis när tävlingssäsongen skulle dra igång så drog jag på mig en överansträngning i ljumsken som satte punkt för hela den säsongen. Det var otroligt jobbigt att inte få tävla något när man slitit så hårt för det. I april ville äntligen skadan ge med sig, men under den tiden hade jag istället utvecklat en ätstörning. Sommaren gick och jag blev bra allt sämre. Jag kom inte tillbaka till skolan den hösten. Det var så illa att månaderna mellan augusti och december tillbringade jag på sjukhus. Den värsta tiden i mitt liv. Varje dag var bokstavligen en kamp, men jag tog mig ur det. Och det har jag skidåkningen att tacka! Jag ville ha mitt liv tillbaka, jag älskar att träna, jag älskar att vara med mina kompisar. Jag levde min dröm när jag var på skidgymnasiet. Med det som drivkraft och med den motivation och vilja som skidåkningen har givit mig så tog jag mig tillbaka och idag är jag starkare och snabbare än någonsin. Jag har aldrig presterat så bra som jag gör idag. Jag älskar detta och det är det här jag vill hålla på med!

De erfarenheter som detta gav mig försöker jag nu sprida vidare till andra. Jag berättar öppet och gärna om hur det var. Detta ämne är väldigt relevant och problemet blir bara större och större, just därför skriver jag mitt avslutande gymnasiearbete om detta.

Jag vill vara ett exempel på att det går att ta sig tillbaka, allt är möjligt om du vill det tillräckligt mycket.

Att få möjligheten att utvecklas och bli så bra jag kan bli. Jag vill testa gränser och ta mig upp till den absoluta toppen. Att få förverkliga en dröm jag haft sen jag började med skidåkningen.

Jag vill även hjälpa andra genom kurser för både barn och vuxna vilket jag tycker är otroligt kul. Med den kunskap och erfarenhet jag fått under mina år som skidåkare få bidra till andra.

Jag har fått så mycket från skidåkningen och lärt mig så mycket så jag vill gärna ge tillbaka till skidåkningen, speciellt till barn/ungdomar genom att träna barn och ungdomsgrupper och dela med mig av mina erfarenheter.

Jag är en glad och väldigt öppen tjej. Jag är inte speciellt blyg och har alltid ett skratt när till hands. Jag är omtänksam och tvekar inte när det gäller att hjälpa andra.

Jag är en driven och målmedveten person, och en av mina största styrkor är att jag är väldigt motiverad och vet vad jag vill. Jag ger aldrig upp trots motgångar, det gör mig bara starkare och ännu mer motiverad!"

Om jag får stipendiet ska det gå till omkostnader som kommer av min satsning. Något som kan komma väl till pass nu när jag ska börja plugga på universitet och satsa samtidigt.

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

Att få en ätstörning är något av det värst som kan hända, men det går att ta sig ur det. Jag vill visa på att allt är möjligt bara man vill det tillräckligt mycket! Att man ska aldrig ge upp trots motgångar, för det är motgångarna som gör att man utvecklas.

Jag har aldrig presterat så bra som jag gör idag, och jag älskar det jag gör otroligt mycket. Att få lära ut av egna erfarenheter skulle vara otroligt stort. Jag vill sprida den kunskap jag fått av detta. Jag vill hjälpa och peppa ungdomar att nå sina mål, trots att vägen dit kan vara gropig och full med hinder!

Julita Saner, 17 år

Tennis

Kortsiktiga:

Jag har satt tydliga utvecklingsmål inom fysnivåer, insats, resultatnivåer och teknik som ska uppnås stegvis. Mina tränare har givit mig en tydlig bild av vad som krävs och vad som är viktigt för att uppnå dessa mål.

Jag har precis fyllt 17 år och har bestämt mig att gå över från att spela internationella juniortävlingar till att endast tävla i damtävlingar för att vid slutet av år #1 (2016) nå mitt mål av topp-700 på världsrankingen (WTA-touren). På lokal nivå siktar jag i år att bidra till att min hemmaklubb, Upsala Tennisklubb, kommer till final i den svenska lagtävlingen Elitserien.

Under år #2 är min målsättning att slå mig in i Svenska Tennisförbundets damlandslagstrupp från Flickor-18 som jag nu befinner mig i samt att min hemmaklubb vinner Elitserien. Rankingmålet för år #2 är att nå upp till topp-500 på WTA-rankingen för att ligga i fas med toppspelare i min åldersgrupp.

Långsiktiga:

Mitt mål är att inom sex år bli Grand Slam vinnare i tennis och ligga på en nivå för att konkurrera om Olympisk medalj (Tokyo 2020 alternativt Sommar OS 2024).

Vinnare i nationella tävlingen SEB Next Generation Cup (2 tillfällen)

Vinnare Junior SM Flickor-16 (grus utomhus 2015)

Medlem i svenska flicklandslaget (F-18)

Rankad #1 i region Uppsala (Flickor-16, 2015)

Rankad #1 i Sverige (Flickor-16, Sommar 2015)"

Jag heter Julita Saner och jag är 17 år gammal tennisspelare. Idag bor jag i Uppsala då jag studerar vid Idrottsprogrammet vid Celsiusskolan och spelar tennis vid Upsala Tennisklubbs Akademi.

Jag är väldigt idrottsintresserad då jag vuxit upp med flera bröder i en fotbollskar familj. Under min uppväxt har jag även spenderat tid i Tyskland då min far har bott där. Idag arbetar min far som lokalvårdare och min mor som butiksbiträde.

Jag söker hjälp från Elitidrottsstipendiet då jag behöver de ekonomiska förutsättningarna som min tennissatsning kräver för att jag ska kunna lyckas internationellt. Att betala omkostnader för 20 tävlingsresor per år är kostsamt och något som jag inte klarar privat vilket betyder att min tennisutveckling blir grovt lidande. Stöd i alla former är livsviktigt under denna period av min tenniskarriär.

När jag inte spelar tennis eller studerar i gymnasiet så hjälper jag till på tennisklubben med deras MINI-tennis aktiviteter, vilket är något jag verkligen tycker är skoj men även något som jag gör för att ge tillbaka till klubben som stöttar mig.

Jag är helt rätt person att ta emot Elitidrottsstipendium då jag har vunnit Junior-SM guld (Flickor), jag ingår i flicklandslaget och ska nu ta steget ut internationellt som kräver en större satsning. Jag bor i

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

Uppsala och hjälper ungdomar i min lokala förening samt agerar som en positiv samhällsambassadör via min tennis och mitt uppträdande i offentliga sammanhang samt min kommande hemsida."

Stipendiet ska oavkortat gå till min tennissatsning för att uppnå mina utsatta kortsiktiga och långsiktiga mål. Stipendiebidraget skulle öronmärkas till mina omkostnader vid tävlingsresor utomlands.

Enligt min utvecklingsplan så avser jag att år #1 (2016) tävla i 18 stycken internationella damtävlingar med WTA-rankingpoäng för att minimum nå topp-700. Kostnaderna för dessa resor är budgeterade på minimum kostnader för mig som spelare (se förenklad budget nedan) och vid utrymme planeras en resande tränare delta vid 6 av dessa tävlingar som delvis finansieras av klubben.

Budget,Transport -Flyg 4 000kr ,transport - Transfer, resor, etc 500 kr Boende 4 000 kr Mat 2 000 kr
Tävlingsanmälan 300 kr
Övrigt - Vaccination/medicin/Visum 0 kr
--Summa per tävlingsvecka: 10 900 kr

Min satsning har varit målmedveten länge, då jag förra året tränade via 20 timmar per vecka, varav tennis stod för 65% (640 timmar) och fys 35% (340 timmar).

Min nuvarande målsättning är att år #1 och #2 (2016-2017) behålla nivån på 24 timmar fysiskaktivitet per vecka, varav på ett år ska tennis stå för 70% (770 timmar) och fys 30% (330 timmar).Förhoppningen är att detta ska ge minimum 80 singlar och 30 dubbelmatcher per år. Fysträningen kommer att fokusera på att utveckla styrkan och hålla igång smidigheten. År #3 och #4 (2018-19) är planen att jag ska behålla samma träningsnivå (24 timmar per vecka), dvs 70% (770 timmar) ska bestå av tennis och 30% (330 timmar) ska insatsen ligga på styrketräning för att kunna uppnå rätt fysnivåer inom snabbhet men samtidigt behålla smidigheten. Förändringen är att antalet internationella tävlingar måste öka till 20 stycken för att ge mig rätt förutsättningar inom resultatnivåer och teknik. Dessutom så kommer det behövas en medresande tränare vid 12 av dessa tävlingar. Varje år ska antalet spelade singlar ha uppnått 90 matcher och 40 dubblar. Vid slutet av år #3 är målet att jag ska uppnå topp-400 och vid år #4 topp-300 på WTA-rankingen.

År #5 och #6 (2020-21) är då jag ska slå mig in i världstoppen och det gör jag genom att förädla min träning med samma mängd men ökar antalet tävlingar minimalt. Dvs, jag ska genomföra ca 23-24 timmar fysisk aktivitet per vecka, dvs cirka 1100-1150 timmar per år, varav 70% ska bestå av tennis och 30% av fysträning. Genom att försöka uppnå 90-100 spelade singel matcher och 40-50 spelade dubblar så är målet att jag uppnår topp-200 år #5 och topp-100 år #6."

Jag försöker att föregå med gott exempel via min tennis, då mitt uppträdande på min lokala klubb och vid alla tävlingar kan ge positiv förändring hos yngre tennisspelare. Det har jag märkt speciellt när jag hjälper till på MINI-tennis aktiviteter för Uppsala Tennisklubs knattar.

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

Långsiktigt hoppas jag, med min tennis, kunna inspirera flera lokala unga flickor och pojkar att bli introducerade till sporten. Därför har jag även planer att skapa en hemsida som ska dokumentera min utveckling och resa."

Markus Säyrä, 21 år

Golf

Kortsiktiga:

Målet för dessa 2 kommande år är att utvecklas som spelare på banan samt den mentala banan till en nivå som klarar av att slå sig in bland toppen av åldersklassen samt toppen av nordic league (nordens största tour).

Långsiktiga:

Det långsiktiga målet är att utvecklas till den nivå där jag om 6 år ska klara av kvalskolan till europatouren. Om 8 år ska jag vara tillräckligt bra för att vinna på europatouren. Därefter ska jag ta steget över till pga touren (världens bästa tour). "

Nordic league kval stage 1 rya, placering 2, 2015

Skandia tour riks Älvkarleby, placering 1, 2014

Skandia tour riks salem, placering 1, 2013

Skandia stars hills, (6 bästa killarna under 18 år från hela östra sverige) placering 1, 2013"

Jag är en målmedveten kille som följer min plan med kortsiktiga och långsiktiga mål. Träningsvillig person som offrar all min lediga tid till golfen. Jag har bara 1 grej jag har i hjärnan och det är golfen. Är ute på golfbanan från tidig morgon tills mörknar. Har bedrivit min träning de senaste 5 månaderna i Spanien där jag har arbetat ihop hela resan. Är väldigt noga med att varje slag är viktigt och att det inte finns några enkla vägar till framgång. Hårt jobb lönar sig i längden och jag tror till 100% på det jag gör. Med rätt mängd träning och tränings förhållanden vet jag att mina mål kommer att uppnås. Är också medveten om att det inte bara gäller att träna på golfen utan att den fysiska samt den mentala biten är minst lika viktig för att lyckas med mina mål. Har gått 3 år på golf gymnasiet i uppsala och fick med mig mycket lärdomar till upplägg av hur träning/tävling ska utföras, samt inslag på hur de bästa spelarna gör. Att se hur de utövar sin träning och hur jag kan göra min träning ännu bättre.

Jag ska använda stipendiet till att kunna bedriva min satsning på en toppnivå där jag kan spela tillräckligt med stora tävlingar till min utveckling. Kunna använda pengarna till att finansiera ett till tränings läger under kommande vinter för att maximera min träning. Att kunna lägga ännu mera tid på träningen till golfen istället för att offra timmar för att arbeta ihop en buffert till min satsning.

Har varit knatteledare ute på klubben och har hjälpt till alla småbarn under deras träningar. Har vid några tillfällen ställt upp på att leda träningar själv bland barn mellan 8 och 15 år för att dela med mig av mina kunskaper. Hälsar på alla juniorer ute på klubben och ser till att de blir omhändertagna för jag har själv gått hela vägen från knatte till elitspelare på klubben och jag vill att de ska få ett bättre bemötande än vad jag hade. De små är klubbens framtid och det är med all rätt att de ska känna sig trygga i klubbens miljö.

Niklas Aldén, 23 år

Orientering

Kortsiktiga:

De närmast stundande målen är sprint-SM som avgörs 4-6 juni och O-ringen som går i slutet av juli. På dessa tävlingar vill jag prestera bra och helst komma topp 10. Senare i höst går lång- och medeldistans-SM som också är viktiga tävlingar för mig. Jag kombinerar just nu min elitsatsning med studier på landskapsarkitektprogrammet på SLU och har den 3 juni i år läst färdigt tre år av fem. Jag tänker fortsätta att läsa i höst, men planerar att ta studieuppehåll vårterminen 2017 för att ha tid att satsa på orienteringen. Mitt stora mål till nästa år är att få representera Sverige på VM i Estland. Jag hoppas även att jag är så bra att jag får komma med på världscuper och andra värde tävlingar. Till 2018 vill jag vara en självklar del av det svenska landslaget och kunna komma topp 10 på VM.

Långsiktiga:

Mina långsiktiga mål är att försöka vinna orienteringssportens alla stora tävlingar: SM, EM, VM, 10-mila, Jukola och O-ringen. Helst vill jag göra detta på alla olika distanser; ultralång, lång, medel, sprint, natt och stafett."

Sista året som junior, 2013, tog jag ett guld, ett silver och ett brons på SM-tävlingarna, på lång-, sprint respektive medeldistans (nationella tävlingar). På junior-VM (internationell tävling) samma år kom jag på plats 9, 10 och 12 på lång, medel respektive sprint. När jag sen klev upp i seniorklassen fick jag det tuffare. Största svårigheten i början var att kunna klara av de längre banorna som seniorklass innebär.

Jag har även haft en del strul med min diabetes (typ 1) och på grund av den inte kunnat prestera så bra resultat hittills på seniornivå.

Min bästa placering på SM på seniornivå är natt-SM i våras (2016) där jag kom på plats 11 (nationell tävling).

Jag har även vunnit 10 km-klassen på Blodomloppet i Uppsala samtliga tre gånger som jag ställt upp: 2013, 2014 och 2016 (löpning dock, inte orientering)."

Jag började orientera först när jag fyllde 16 år, och hade en riktigt brant utvecklingskurva som junior och fick åka på första landslagsuppdraget bara två år efter att jag varit nybörjare (Ungdoms-EM, 2011). Jag var alltså duktig som junior, men det är först nu som jag har börjat kunna klara av riktigt långa distanser och blivit tillräckligt snabb. Detta menar jag beror på att jag har tränat målmedvetet i flera år men att jag först nu har tränat tillräckligt många år i rad för att vara i närheten av den yppersta Sverigeeliten. Jag är på G nu, vilket jag visade med 11:e-platsen på natt-SM i våras. Jag hoppas även kunna visa att jag förtjänar detta stipendium när jag springer sprint-SM 4-6 juni och O-ringen 24-29 juli eftersom jag då siktar på att placera mig högt.

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

Om jag får stipendiet kommer jag att använda det till resor och träningsläger, framför allt under vårterminen 2017 då jag kommer att ta studieuppehåll. Orienteringstävlingarna i Sverige börjar inte på allvar förrän i april, så i januari till mars vore det till hjälp med lite pengar för att finansiera resor till varmare länder där det ordnas tävlingar då. Eftersom flyg är på tok för billigt med tanke på dess miljö- och klimatpåverkan, skulle jag gärna ha råd att åka tåg.

Sommaren 2015 höll jag i en föreläsning för ca 250 barn från olika orienteringsklubbar i Uppland. På denna föreläsning berättade jag hur det fungerar att elitsatsa med diabetes, och jag inspirerade barnen att våga satsa och utvecklas även om man har något som ligger ivägen och verkar jobbigt. Utöver att jag visar att det går att elitsatsa med en kronisk sjukdom, ser jag mig själv som en förebild för barn och unga i Uppsala då jag är med som ledare för OK Linnés sommarorienteringsläger, vilket jag var förra året och kommer att vara även i år. Jag har även varit med som ledare på ett barn- och ungdomsträningsläger med min moderklubb Länna IF.

Oskar Lundqvist, 19 år

Friidrott, Höjdhopp

Kortsiktiga:

Under sommaren 2016 har jag som huvudfokus att kvala till JVM i Polen och ta mig där vidare till en final. Jag vill och tänker bli svensk junior-mästare och jag har som målsättning att även på senior-SM kunna vara med och fightas om ett guld vilket skulle i sin tur leda till en plats i Finnkampen. Med andra ord kommer 2016 att handla för mig om att komma upp som en seriös utmanare bland Sveriges bästa seniorer och ta mig in i senior-landslaget.

Jag har också som målsättning att bli nordisk junior-mästare i Reykjavik. 2017 vill jag kvala till U23-JEM och även där ta mig till en final. Jag vill under 2017 verkligen lyfta mig ytterligare en nivå och vinna senior-SM samt Finnkampen. Detta innebär då också att bli svensk junior-mästare. Inom de kommande två åren vill jag börja bli mer och mer ett internationellt namn och därmed tävla på internationella galor och dylikt.

Förutom tävlingar och pallplatser har jag som delmål att träna på en lagom nivå för min kropp och skapa en stadig fysisk grund och därmed förbli skadefri. Detta är för att jag ska kunna senare avancera i min karriär och inte sluta när jag är 21 på grund av skador.

Långsiktiga:

Jag vill självklart tävla i VM och OS och bli ett internationellt namn att räkna med på samtliga större tävlingar (mästerskap så som galor). OS 2020 har för mig länge varit en dröm och jag tror att om jag får vara skadefri och tränar på ett smart och effektivt sätt kan jag ta mig dit. Jag är dock väldigt mån om att inte förhastna mig och därför är en väldigt central ambition hos mig att kunna hålla på med mitt friidrottande länge och jag har som mål att delta i OS 2024, 2028 och i bästa fall även 2032. Detta innebär ju också såklart att jag vill göra så många VM, EM, SM och finnkamper som möjligt och att kunna ha sitt idrottande som yrke skulle för mig vara en pojkdrom som gick i uppfyllelse. Pratar man resultat vill jag framförallt hoppa 2,40m då detta är en drömgräns för de flesta höjdhoppare inklusive mig själv. Jag har som målsättning att en dag slå världsrekord och det kommer alltid att vara mitt huvudmål oavsett vilken nivå jag befinner mig på."

Nationellt:

USM(P15, P16 samt P17) (2012-2015), placering: 1:a samtliga år.

JSM(P19) (2015), placering: 1:a.

Internationellt:

Ungdomsfinnkampen(p17) (2013 & 2014), placering, 1:a resp. 3:a.

UVM(P17) (2013), placering: 8:a.

JNM(P19) (2015), placering: 3:a.

2014 var jag nominerade till ""Årets Ungdomsprestation"" på Uppsala idrottsgala. "

Jag är en idrottare in i själen och har sen länge tyckt om att träna och tävla och på senare år har den lusten knappast lagt sig, snarare tvärtom. Jag strukturerar upp mitt tränings- och tävlingsupplägg och följer detta med disciplin och målmedvetenhet, alltid med blicken framåt med en strävan efter att bli

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

bättre. Jag förtjänar framförallt det här stipendiet för att jag älskar min idrott och vill ta mig hela vägen till den absoluta världseliten. Vägen dit är lång och jag behöver allt stöd jag kan få, både ekonomiskt och mentalt, och att bli tilldelad ert stipendium skulle för mig betyda båda delarna. En annan anledning till att jag förtjänar det här stipendiet är att jag utöver min satsning även är väldigt mån om att skaffa mig en utbildning. Jag tror nämligen på en idrottsatsning parallellt med skolan men då krävs det att man får ihop det ekonomiskt vilket det här stipendiet skulle innebära för mig. Jag tror också att jag är en lämplig stipendiat då jag tänker långsiktigt i min träning och har som ambition att göra en lång karriär där jag kan kontinuerligt ligga på en hög nivå.

Ju äldre jag blir och ju högre nivå jag kommer upp i idrottsmässigt desto mer utgifter och krav tillkommer det på utrustning, träningsanläggningar och kosten. Detta är inte gratis och inte sällan heller åker jag över hela landet för att tävla mot det bästa motståndet. En sak som är otroligt viktig för en idrottare som mig själv är att hela tiden jobba med långsiktighet för att förbli skadefri och även för att kunna prestera så bra som möjligt. Därför har jag en elitidrottsförsäkring som ska täcka diverse besök hos naprapater och andra idrottsrelaterade skadebehandlingar. Den försäkringen innebär också en ytterligare utgift för mig som jag får täcka just nu ur egen ficka. Jag behöver det här stipendiet för att jag vill kunna utföra min idrott utan att tränings- och tävlingsrelaterade kostnader ska vara ett hinder för mig att träna och tävla.

Jag har för tillfället tre extrajobb som jag kompletterar med skolan vilket leder till att jag ibland måste hoppa över träningspass. Att få det här stipendiet skulle innebära för mig att jag kan dra ner på jobbpassen och därmed ägna mer tid och energi på mitt idrottande. Jag tar studenten i vår och i höst kommer jag troligtvis att på universitet studera en termin i Nice, Frankrike. Under min vistelse i Frankrike kommer min uppbyggnadsperiod att pågå och jag vill verkligen kunna träna på som vanligt. Detta kommer inte att vara en utmaning tidsmässigt men vad gäller det ekonomiska är det ett betydligt större hinder. För att jag ska kunna effektivisera min träning så mycket som möjligt är det viktigt att jag får möjlighet att träna i bra förhållanden och även kan tillgodose min kropp med en bra kost, vilket ofta kräver en högre prislapp.

Om jag får det här stipendiet kommer jag att lägga pengarna på tränings- och tävlingsresor, skadeförebyggande och -relaterade behandlingar samt att se till att jag håller en bra kost.

Inom min förening Upsala IF ingår jag i ett organ som kallas för "Aktivas råd". Syftet med aktivas råd är att agera länk mellan de aktiva i klubben, unga som gamla, och styrelsen. Ifall någon vill framföra något till styrelsen eller behöver hjälp på annat sätt kan man vända sig till oss då vi kan föra det vidare till styrelsen eller lösa problemet på egen hand. Vi anordnar även event och aktiviteter för att öka trivseln och gemenskapen i klubben. Ett mål som föreningen har i år är att synas mer i Uppsala och locka fler barn och ungdomar att börja friidrotta och jag och aktivas råd hjälper till i det arbetet. Jag tycker själv att idrott är en oerhört viktig syssla som borde vara en del av allas liv, oavsett vad man har för ambitioner med sitt tränande, då det är viktigt för hälsan både fysiskt och psykiskt. Därför engagerar jag mig inom vår förening på det här sättet och jag har även flera gånger ställt upp som tränare för friidrottsommarskolan samt andra träningsläger för ungdomar. Jag hoppas att jag i och med min egen karriär kan locka fler ungdomar att idrotta och jag försöker så mycket som möjligt föregå med gott exempel när jag träffar ungdomar och barn i samband med min idrott.

Rasmus Andersson, 26 år

Orientering

Kortsiktiga:

Inom de två kommande åren siktar jag på att ta en stabil plats i landslaget. Bli så bra att jag inte behöver oroa mig för att ta en plats i VM-truppen. VM som är mitt största mål i år och nästa år. Speciellt i år då VM går i Strömstad, Sverige, men även nästa år då VM går i närheten av Otepää i Estland, som jag redan förra året besökte för att börja förbereda mig optimalt inför det mästerskapet. Här på hemmaplan så siktar jag mot att ta guld på den individuella distansen på SM, där jag i fjol tog silver på långdistansen när det gick på Muskö utanför Stockholm.

Långsiktiga:

Långsiktigt siktar jag på att ta VM guld. Det är min största dröm och mitt högsta mål, vilket numera inte känns som en dröm längre, utan nu börjar det kännas realistiskt att jag faktiskt kan ha chans att ta det inom något år om jag fortsätter att utvecklas i samma takt som jag gjort de senaste åren. Förutom det hoppas jag kunna vara med och vinna en av världens största orienteringsstafetter med min klubb OK Linné, nämligen 10-mila."

-
- 1:a stafett Student-VM 2014 (internationell)
 - 2:a lång-SM 2015 (nationell)
 - 3:a lång Euromeeting 2014 (internationell)
 - 4:a lång Student-VM 2014 (internationell)
 - 4:a medel Student-VM 2014 (internationell)
 - 5:a lång Euromeeting 2015 (internationell)"

Jag förtjänar stipendiet därför att jag är oerhört passionerad i min sport orientering. Jag satsar på det till 100% och för mig går sporten alltid först. Hela mitt liv och planering utgår från min sport, så att jag ska kunna träna och utvecklas som bäst. Jag har inte varit en stjärna hela mitt liv, utan jag har sakta jobbat mig närmare den absoluta världseliten genom hård och planerad träning. Jag har inte fått något gratis känns det som. På min väg har jag dragits med många skador, men jag har jobbat mig igenom alla och kommit ut starkare efteråt. Tyvärr så kan jag idag inte leva på min sport, även om jag tillhör en av de bästa, så idag behöver jag studera på sidan av, vilket gör det ännu tuffare att utvecklas. Under våren 2016 har jag dock lyckats få ihop ekonomin med en studiefart på 50% (efter en tids sparande), vilket gjort att kunnat optimera min träning ännu mer och förhoppningsvis får jag ut en ännu större effekt av detta.

Jag skulle använda stipendiet till att åka på läger för att förbereda mig för kommande världsmästerskap, samt till andra viktiga tävlingar. Jag skulle även ta chansen att gå ner på studiefarten även nästa år under våren (ta mindre CSN) så att jag kan optimera min träning ännu mer

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

då. Det går många tävlingar under våren, utspritt i Europa, som gör det svårt att hinna med 100% studier. Så jag skulle verkligen ta chansen även nästa vår med lägre studiefart. Jag är säker på att detta är ett vinnande koncept, då jag känner mig mycket starkare i år av att ha gjort det.

Jag är en förebild på det sättet att jag har en junior i klubben (19år) som jag fungerar som ett bollplank för och stöttar. Jag hjälper även andra unga i klubben när de behöver hjälp med sin orientering. Jag har ställt upp på träningsdagar och föreläst för OK Linnés ungdomar (8-16år) om orientering, om varför jag tycker orientering är den bästa sporten i världen och vad jag gjorde som ungdom.

Sam Sadeghi, 18 år

Amerikansk fotboll

Kortsiktiga:

I år blir mitt första U19 år och truppen vi har ser väldigt bra ut. Jag och mitt lag satsar i år på att vinna sm finalen! Jag som spelare har som mål under de kommande två åren att utvecklas fysiskt men även utvecklas som en lagkamrat.

Långsiktiga:

Sen dag ett har jag drömt om collage. Jag går på Celsiusskolan nu som har den bästa amerikanska fotbollsutbildningen i hela landet, och det har känts som ett rätt val för mig sen jag började på skolan. Men satsar man på amerikansk fotboll som jag gör så är det USA man ska åka till efter gymnasiet här. Nackdelen med det här är att college är så fruktansvärt dyrt, speciellt om man vill gå på några utav de bättre collegen i USA. Så därför krigar jag på varje dag för att kunna ha chansen att få ett stipendium till just de collegen jag ska söka till så att priskostnaderna blir billigare.

Mitt första U17 år så vann vi serien, och det var för ca två år sen. Förra året vann vi inte men jag har för mig att vi antigen kom tvåa eller trea. Annars så har jag och mitt klubbtag inte deltagit i några turneringen faktiskt."

Jag går som sagt på Celsiusskolan och vi tränar varje morgon innan första lektionen börjar. Jag som bor en bit från skolan vaknar ca 05:30. Jag tränar även på egen hand på fritiden och vi har även några träningar i veckan med själva klubbtaget. Jag tränar alltså konstant, och jag skulle kunna säga att träning och plugg är vad mitt liv består av.

Jag ger alltid 100% av det jag har och strävar alltid efter att vara en bättre spelare samt person för varje dag.

Jag visar alltid respekt mot coacher och lärare, och bidrar alltid med det jag kan till laget som en sann lagkamrat.

Jag försöker alltid vara en förebild för yngre, och hjälper alltid de yngre spelarna i klubben ifall de har några frågor mm.

Jag tänker använda stipendiet till att köpa ett par nya fotbollsskor, och sedan lägga undan alltihopa tills jag gått ut gymnasiet om ca ett och ett halvt år, för att kunna lägga det på college som jag vill gå på. Jag extrajobbar även på helgerna för att med dem pengarna även kunna lägga ner på mitt college jag har tänkt att gå på. Collage är liksom mitt nästa steg i livet, och jag tänker göra vad som krävs för att ta mig dit.

Jag försöker alltid vara en förebild för barn och unga och då menar jag inte bara i sporten. Jag försöker alltid föregå med gott exempel. På träningarna med laget hjälper jag alltid till ifall någon behöver hjälp med något. Jag försöker se det positiva hos varje individ istället för att bara se det

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

negativa. Jag känner en hel del ungdomar i de yngre åldrarna som spelar, och för de så försöker jag alltid vara som en slags förebild. På träningarna ger jag alltid hundra procent på alla övningar och visar respekt mot coacherna, och hoppas att de yngre kan lära sig av det.

Sherko Faiqi, 17 år

Fotboll

Kortsiktiga:

Som idrottare är det otroligt viktigt att sätta upp kortsiktiga mål som man strävar efter vid varje pass, varje dag, vecka, månad och år. Jag är född år 99 och tillhör för närvarande Sirius trupp U19 och jag yngst i den truppen.

Vidare går jag på Celsiusgymnasiet, elitprogrammet med fokus på fotboll och tillhör även skolans spetsgrupp för talanger.

Utöver detta har jag fått träna med Sirius A-lag som den yngsta spelaren i laget. Mina kortsiktiga mål under de två kommande åren rör därför det ovan nämnda. Det handlar framför allt om att i första hand utvecklas till en bättre fotbollsspelare och det genom att få fortsatt förtroende att träna med Sirius A-lag. Den miljön bidrar till min utveckling på många sätt då det handlar om ett högre tempo och en större träningsmängd med elitfotbollsspelare. Mitt kortsiktiga mål handlar alltså om att komma in i laget, tempot och träningsmängden. För att uppfylla detta krävs att jag tränar hårt, vilar kroppen ordentlig, äter rätt innan träning och efter träning.

Långsiktiga:

Mitt långsiktiga mål med fotbollen är att ta en ordinarie plats i Sirius startelva. Jag är fullt medveten om att det är en tuff konkurrens om platserna, men jag anser ändå att det målet inte är orimligt med hänsyn till att jag har blivit uttagen till A-lagets matchtrupp vid flertalets gånger nu under för säsongen. Vidare är mitt långsiktiga mål att spela i de högre ligorna, t.ex. allsvenskan. Jag vill också känna på hur de känns att spela fotboll utomlands i Europa, det är en betydligt tuffare miljö och jag vet att vägen dit är lång, men fortsätter jag arbeta målmedvetet är det inte helt omöjligt att realisera detta mål."

År 2010: Silver, SM-final Malmö FF, Panaxia.

År 2010: Guld, Fyrverkericupen.

År 2011: Guld, DM.

År 2012: Guld, DM P98 och P99.

År 2012: Brons, Nordic Cup (MS Elitcup).

År 2012: Guld, Fyrverkericupen (MS Elitcup)

År 2012: 12:a i Sverigecupen, SM.

År 2012: Brons, AIK Golden Cup.

År 2013: Guld, DM.

År 2013: Guld, RM.

År 2013: 5:a, Nike premier Cup, endast Sveriges bästa klubbar som får delta.

År 2013-2015: Uttagen till samtliga läger med Upplandslaget. Elitlägret i Halmstad och Cup Byggnad. Nationell tävling.

År 2015: Antagen till Celsiusskolan, elitgymnasium.

År 2015: Reserv till landslagsläger i Bosön.

År 2016: Spel med Sirius A-lag"

Sammanställning Elitidrottsstipendium 2016

Jag anser att jag är en mycket bra representant för Uppsala och har visat med rätt motivation, hård träning och viljestyrka är det inte helt omöjligt att arbeta mot stora drömmar. Sedan vill jag verkligen vara en positiv förebild för ungdomar som saknar "allt är möjligt - glödet" i Uppsala.

Jag kommer att använda stipendiet till att framförallt finansiera träning med fokus på kroppens fysik i fotbollssammanhang. Det finns en ledare som erbjuder talangfulla fotbollsspelare från hela landet spetsträning på anläggningen Bosön men det är dessvärre inte kostnadsfritt. Det handlar om att jag vill träna mer med kvalité, och desto högre upp i systemet man kommer desto mer krävs det av mig som fotbollsutövare. Därför vore det helt otroligt för min fotbollsutbildning att få en individuell utbildning för att arbeta mot mina mål och som kan komplettera min nuvarande miljö. Det här stipendiet skulle därför hjälpa mig att ta nästa steg i min satsning mot att bli fotbollsproffs.

Jag bor i Gottsunda och min ursprungliga klubb är UNIK. Känslan av uppgivenhet och utanförskap lyser starkt med sin närvaro vid samtal med mina vänner och jag vet själv hur det känns. Att gå runt med en svag självkänsla är svårt i synnerhet när man har det tufft på hemmaplan. Förebilderna är väldigt få på lokalplan och det medför ingen känsla av hopp och glädje inför framtiden. Känslan av att man aldrig passar in blir ännu starkare och därför är mina resultat ett mycket starkt incitament för innanförskap och att det är möjligt. Många människor som jag har träffat i samband med Sirius ideella projekt, Gränslös fotboll i Gottsunda, har konstaterat att jag är en väldigt stark förebild och en positiv representant för förorten Gottsunda. Det gör mig glad och ännu mer motiverad för att uppnå mina mål. Jag vill genom mitt val i livet erbjuda alternativ till ungdomar i min ålder och jag hoppas innerligen att få bygga upp en starkare sådan känsla genom att erhålla detta stipendium.

Victor Andersson, 26 år

Innebandy

Kortsiktiga:

Min målsättning de två kommande åren är att fortsätta utvecklas både personligt och med laget och där vara ett bland dem bästa lagen i Sverige. Målsättningen är givetvis att försvara SM-guldet det kommande året samt att försöka vinna Europacupen tillsammans med Storvreta IBK.

Dessutom att ta ny steg i min internationella karriär tillsammans med landslaget och förhoppningsvis få representera Sverige i kommande VM.

Långsiktiga:

Mina långsiktiga mål är att försöka etablera sig i den yttersta världseliten. Både tillsammans med Storvreta men även jag som individ ska år efter år kunna ta ytterligare steg mot att komma dit. "

4 st SM-Guld (Globen 2010, Malmö Arena 2011, Malmö Arena 2012, Tele2 Arena 2016)

2 st Europacupen guld (almiera Lettland 2010, Umeå Sverige 2012)

9 st U-19 landskamper

1 st U-19 VM-guld (Finland 2009)

3 st A-landskamper (Schweiz, Lausanne EFT 2016)"

Då jag trots min elitsatsning även pluggar 100% skulle stipendiet göra så att jag kunde fokusera ännu mera på mitt idrottande och inte behöva jobba vid sida av. Då ekonomin inom innebandyn inte alltid speglar den tiden vi lägger ner skulle detta stipendium ge mig möjligheter att träna mera men jag skulle även ges möjligheten att kunna få ordentlig återhämtning mellan passen då jag inte behöver häkta iväg till ett extrajobb mellan skolan och träningarna.

Stipendiet skulle möjliggöra det för mig att jag kunde fokusera mera på min träning men även att ge mig tid till återhämtning som är minst lika viktigt. Detta stipendium skulle helt enkelt ge mig mera tid till att bli den elitidrottsman jag vill vara och skulle kunna vara bara möjligheterna för mig gavs till att bli det. Detta i sin tur kommer förhoppningsvis leda till flera framgångar både för mig som individ men även det Svenska landslaget och Storvreta IBK

Jag har varit aktiv i Storvreta IBK integrationsprojekt för ungdomar och unga vuxna med funktionsnedsättning i två år där jag varit en av tränarna. Men rent generellt skulle jag säga att jag möter alla människor jag träffar oavsett barn eller vuxna med ett leende på läpparna och öppna armar. Då jag studerar till grundskolelärare tycker jag att barn och unga är otroligt inspirerande och häftiga att få möta.

Ta gärna kontakt med mina referenser för att få er en bild av hur jag är som människa då jag tycker det är svårt att med egna ord beskriva mina insatser för barn och ungdomar. "