



HAMMARBY FRIIDROTT

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019



Michel Tornéus avslutade denna säsong en fantastisk karriär! Foto: DECA

” Lärdom är mer värt än guld ”

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	2
Ordförandens ord	3-4
Organisation	5
Klubbakta	6
Utbildningar/Uppföljningar	7-8
Inomhusmästerskap	9-12
Utomhusmästerskap	13-22
Folksam Grand Prix/Folksam Challenge	23-24
Landskamper och internationella mästerskap	25-26
Läger- och tävlingsresor	27-28
Friidrottsskolan	28
Idrottslyftet	29
Egna arrangemang.....	30
Midnattsloppet	31-34
Särskilda utmärkelser	35-37
Nya klubbrekord	38-40
Klubbmästare	41-52

Ordförandens ord

Jag vill börja med att tacka alla våra aktiva, deras tränare samt våra hjältar; Peter, Tullen, Sussi, och Benn på kansliet som tillsammans gjort 2019 till ett fantastiskt bra och roligt friidrottsår.

Herrlaget som kvalade in till Lag - SM i Malmö, damerna som var någon ynka poäng för att också ta sig vidare (snyggt kämpat). Våra grymma ungdomar som förutom att de gjorde en väldigt bra och inspirerande film stod för enastående prestationer på SM.

SM i Karlstad blev både gripande och resultatmässigt riktigt bra med vår glada samt trevliga lilla trupp. Här gjorde vår mästare Michel sitt sista framträdande som elitaktiv med en publik som visade vilken omtyckt och älskad friidrottare han var.

Vi i Hammarby är mycket stolta att han med sin sportmannaskap och trevlighet har varit en mycket bra förebild och vi önskar han all lycka till med vad han än tar för sig i framtiden.

Året 2019 genomgick Hammarby Friidrott ett stålbad för att ställa allt tillrätta efter det tidigare året som karaktäriseras av instabilitet. Vi förändrade och omorganiserade kansliet, tog viktiga beslut när det gällde anställda samt tränare och deras uppdrag såväl som införde Grön Akademi i sin helhet där Lotta Borgius har ett övergripande ansvar.

Vi avslutade och sålde vår andel i Bauhausgalan med de andra Stockholmsklubbarna samt skrev ett samarbetsavtal som kommer att ge oss intäkter för de uppdrag som vi kommer att göra på galan. Genom detta så behöver klubben ej skjuta till pengar om galan går med förlust.

Vi skrev också ett nytt avtal med Midnattsloppet som tydliggör våra åtagande gentemot varandra där även här, får båda parterna ett bättre ekonomiskt förhållande till varandra.

Midnattsloppets personal gjorde ett fantastiskt jobb under det gångna året och här vill jag framföra min beundran för vad de har åstadkommit med sitt hårda och beslutsamma jobb. Grattis Midnattsloppets till en stor succé och väl genomförda lopp.

Vi alla i Hammarby måste ha som mål att vi kan stå för 100% utav alla funktionärer i framtida midnattslopp i Stockholm (mycket pengar för vår förening att tjäna).

Vi har påbörjat två viktiga ekonomiska förändringar med vår ekonomiavdelning där Hammarbys trotjänare Helena har varit en betydande person tillsammans med Kristian som ansvarar för Midnattsloppets ekonomi. Vi byter ut ekonomiprogrammet Visma mot Fortnox vilket är samma system som Kristian redan jobbar med i Midnattsloppet. Kristian är den som är tilltänkt att även jobba med vår ekonomi i Hammarby Friidrott då Helena kommer att trappa ner sin tid på kansliet under 2020.

Vi implementerade också SportAdmin som är väldigt viktigt för oss då den är ett utav de system som är godkänt för att hantera LOK-Stöd vilket på sikt kommer att förenkla hantering för kansliet och tränare (när vi alla har haft tid att lära oss systemet). Genom bytet från intranätet till SportAdmin gör vi även en ekonomisk vinst på mellan 25,000 -30,000 kronor om året.

Vi har gjort vår sista betalning på 600,000 kronor till banken för lånet som togs för att bygga ut klubbhuset.

Sedan har 300,000 kronor slutbetalts på ett privatlån som klubben tog förra året för att hålla sig flytande.

Vi har tillsammans vänt den stora förlust som vi ärvde från 2018 till ett en vinst på 367,000 kronor samtidigt som vi gjorde dessa tunga avbetalningar.

Vi har även en ny produkt som vi kallar Bajenboxen där ett antal sponsorer som IP-Sweden, McDonald's, Runners' Store m fl är med. Denna produkt är tänkt som en möjlighet för aktiva att tjäna pengar till sin friidrottssatsning.

Mitt år som ordförande har varit mycket givande och har gett mig stor glädje, tillsammans med en underbar styrelse som varit väldigt stark och riktigt bra att jobba med.

Allt som jag skrivit om här ovan hoppas jag att jag får vara med att slutföra under 2020 med den nya styrelsen, även om jag ej har blivit valberedningens val för ordförande, men hoppas att jag har medlemmarnas stöd på årsmötet.

Tusen Tack kära Hammarbyvänner för att jag hade ert förtroende att vara klubbens ordförande under 2019. (ett år som jag alltid kommer att bära med mig med stor glädje).

Lars Morgan, ordförande

ORGANISATION 2019

Styrelse:

Lars Morgan, ordförande, Ingvar Åström, kassör, Ulrika Hellberg, sekreterare, Filippa Marklund, Magnus Berg, Lynette Morgan, Linnea Alstermark, Jan Magnusson, Anders Kullen Havdelin, ordinarie ledamöter, Annika Billberg och Mats Fältström, suppleanter.

Kansli: Benn Harradine, sportchef, Peter Wikström, utvecklingsansvarig, Mikael Thulin, klubbadministratör, Kicki Ericsson, kanslist (t o m augusti), samtliga heltid. Susanne Lindefalk, barnansvarig 50% (fr.om. november), Helena Nydahl, ekonomiansvarig 60%, Kristian Kron visstidsanställd från oktober.

Tränare: Oscar Gidewall 75 % (50% from 1 oktober).

Anställda del av året eller tillfälligt anställda: Michele Alemayoh, Hanna Kapell, städning av gymmet. Elin Breig Lindell, ansvarig för Friidrottsskolan. Kalle Brunnstedt, Lynette Morgan och Joakim Löfving, anställda av Midnattsloppet Stockholm (HIF Friidrott) under sommaren. Susanne Lindefalk, vikariat.

Statistik: Lars E Andersson timanställd som statistikansvarig (pensionär).

Midnattsloppet Nordic AB: Lars Eriksson, VD, Henrik Balkander och Göran Söderstam, Helena Kansell (mammaledig t.o.m. november), samtliga heltid

Valberedning: Peo Jacobsson, ordförande, Stine Tomb, Eerika Kiili, Janne Lindelöw och Lars-Erik Liljebäck, ledamöter.

Alliansstyrelsen: Mats Fältström.

Revisorer: Michael Schultze (Grant Thornton) och Anders Brandt, ordinarie, Filippa Ramberg och en representant från Grant Thornton, suppleanter.

Tävlings- och arrangemangskommittén – TAK: Lars Höglund (ordförande), Peter Wikström, Lars E Andersson, Lars Ahlqvist, Pär Holm, Lou Cederwall, Mikael Thulin, Gunnar Olausson, Anders Bergström och Kicki Ericsson (t.o.m. augusti).

Prestationsrådet: Benn Harradine, Peter Wikström, Ulrika Hellberg, Lynette Morgan.

Junior- och seniorteam: Oscar Gidewall, Dejan Mirkovic, Michael Forss, Daniel Stenman, Fredrik Åkerlind, Johan Attersand, Peo Jacobson, Fredrik Nelson (fystränare), Eerika Kiili, Daniel Goitom, Steve Berger, Magnus Berg, Lars Kennmar, Stine Tomb.

Ungdomsteam: Susanne Lindefalk, Charlotte Pettersson Enblad, Fredrik Engström, Annelie Aaltonen Krantz, Peter Linderöth, Lotta Borgius, Lasse Edelholm, Anders Brandt, Mattias Lindberg, Lynette Morgan, Dennis Acson, Pär Hellstadius, Petra Kapell, Anders Edvinsson, Ove Hultström, Björn Blomberg, Peter Wikström, Anna Lavett, Daniel Karlsson, Kjell Herre, Kristian Hansson, Martin Björklund, Johan Forsell, Martin Cousins, Anders C. Johansson, Petra Kapell, Stefan Ståhl, Linus Brohult, Therese Hjalmarö, Cristian Söderlund, Ulrika Holmlund, Cecilia Borg, Johan Attersand, Katariina Haarla-Heinonen, Nicklas Roslund, Jessica Moverare, Jenny Rönmark, Jörgen Svensson.

Barnteam: Katarina Eklöf, Linda Green, Ola Eriksson Liljebäck, Jeanette Jansson, Anders Broberg, Ruben Norlin, Pär Engholm, Inger Landerholm, Ida Nielsen, Jeroen de Munter, Jastin Fernsten, Fredrik Sundberg, John Håkansson, Peter Wahlström, Kristian Viidas, Anders Broberg, Sara Wilkinson, Sara Taube, Anna Morne.

Löparnas vänner: (till och med mars)

Willy Berggren, Mats Edlund, Mattias Lindberg, Lars-Erik Liljebäck, Jan Lindelöw, Kim Hedbom, Magnus Duvnäs, Janne Lindelöw.

KLUBBFAKTA 2019

Aktivitet	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013
SM-pokalen	138,5 (11)	139.63 (12)					
Standarpoäng män	26 (8)	21 (12)	29 (11)	64 (6)	50 (8)	56 (6)	74 (3)
Standarpoäng kvinnor	23 (10)	28 (8)	10 (28)	11 (19)	23 (13)	64 (6)	52 (4)
SM-poäng (SFIF-rösträtt)		17.25 (10)	18.25 (8)	19.75 (8)	21.5 (6)	24.75 (5)	25,75 (5)
SM-medaljer	37	31	27	40	47	43	58
Medaljpoäng	69	66	52	87	87	83	117
Placeringar statistik inne	64	74	79	82	115	114	115
Placeringar statistik ute	113	109	92	121	132	121	151
Landslagsuppdrag grenar (antal personer)	21 (11)	21 (13)	19 (9)	23 (12)	22 (10)	25 (12)	23 (13)
Antal betalande medlemmar	1448	1411	1545	1470	1372	1436	1377
	702 M	708 M	768 M	751 M	707 M	745 M	690 M
	746 K	703 K	777 K	719 K	665 K	691 K	687 K

Antal aktiva i olika åldersgrupper

Ålder	P/M	F/K	Totalt	*)Tävlande M/K	Statistik ute M/K	Tränare M/K
7 år (12)	49	43	92	4/0 = 4		9/12
8 år (11)	28	46	74	2/3 = 5		9/7
9 år (10)	29	47	76	20/33 = 53		9/7
10 år (09)	45	62	107	34/49 = 83		11/9
11 år (08)	37	43	80	29/28 = 57		7/4
12 år (07)	24	47	71	15/27 = 42		8/5
7-12år	212	288	500	104/140 = 244		53/44 = 97
13 år (06)	16	19	35	15/16 = 31		8/1
14 år (05)	9	18	27	9/10 = 19	2/9	7/5
15 år (04)	10	13	23	6/11 = 17	7/9	
16 år (03)	14	12	26	14/8 = 22	28/17	
17 år (02)	9	10	19	3/5 = 8	4/3	
13-17 år	58	72	130	47/50 = 97	41/38 = 79	15/6 = 21
18 år (01)	9	7	16	10/3 = 13	8/2	5/1
19 år (00)	2	2	4			
18-19 år	11	9	20	10/3 = 13	8/2 = 10	5/1 = 6
20-25 år	9	11	20	11/10 = 21	17/7	11/1
26-34 år	11	6	17	9/5 = 14		
20-34 år	20	17	37	20/15 = 35	17/7 = 24	11/1 = 8
Veteraner	17	6	23	17/6 = 23		
S:a 2019	318	392	710			84/52 = 136
S:a 2018	308	371	679			84/43 = 130
S:a 2017	333	392	725			143
S:a 2016	324	367	691			134
S:a 2015	324	356	680			126
S:a 2014	353	341	694			123

*) Minst tre grenstarter

UTBILDNINGAR/UPPFÖLJNINGAR 2019

Externa utbildningar:

30 november- 2 december 2018, 11-13 januari, 29-31 mars - Friidrott 14-17 år, Sättra Friidrottshall
Pär Hellstadius, Charlotte Pettersson Enblad, Susanne Lindefalk, Fredrik Engström

19 januari – Stockholmskampens tränarutbildningar: Diskus och tresteg, Lidingö
Martin Cousins

26 januari – Stavhopp Just Pole Vault
Helena Djurstedt, Martin Cousins

14 februari – Dynamisk Neuronukleär Stabilitet
Lotta Borgius

28 april – Distriktsdomarkurs - teoridelen, Hammarbys klubbhus
Steve Berger, Joakim Guttman, Christian Lundström, Markus Moberg, Anna Olsson, Göran Popping, Jonatan Borg, Nicklas Roslund, Sven Bolmblad, Anna Lavett, Daniel Karlsson

8 maj – Stockholmskampens tränarutbildningar: Slägga och spjut
John Håkansson, Sara Wilkinson, Linus Brohult

4 och 19 maj – Friidrott 7-10 år, Stockholm
Katarina Eklöf, Jenny Alassaad Elsert, Anna Haldin, Ludvig Åström

18-21 juli, Tränarutbildning i samband med JEM i Borås
Eerika Kiili

3 september, Grundutbildning tränare, Stockholm
Lynette Morgan

28 september, Lidingökonferens inom ramen för Prestationscentrum i samband med Lidingöloppet
Michael Forss och Filippa Ramberg

12 oktober, Stora tränardagen, Lidingö
Anders Broberg, John Håkansson, Klas Skarin, Sara Wilkinson

12-13 oktober, 9+23 november, Friidrott 10-12 år, Sättra
Katarina Eklöf, Daniel Elsässer, Cecilia Höglund, Linda Lindblom, Anna Morne, Adil Rafiq och Peter Wahlström

1-3 november, Uppföljning hopp, Karlstad
Oscar Gidewall och Erik Ehrlin

8-10 november, European Shot Put Conference, Estland
Björn Blomberg

8-10 november Certifierad coach träff 1, Göteborg
Lotta Borgius, Eerika Kiili och Daniel Goitom

15-17 november, European Horizontal jumps and sprint symposium, Karlstad

Benn Harradine, Daniel Stenman, Oscar Gidewall

23 november, Ungdomstränarutbildning 10-12 år, Sätra

Peter Wahlström, Katarina Eklöf, Linda Lindblom, Daniel Elsässer, Cecilia Höglund, Anna Morne, Adil Rafiq, Linda Sternlind

23-24 november, Ledarutbildning kast, Falun

Susanne Lindefalk, Charlotte Pettersson, Anneli Aaltonen Krantz.

4 december, Clinic längd/tresteg, Sätra

Anders C Johansson, Ulrika Holmlund, Joar Palm, Kjell Herre, Anders Broberg och Elias Dahl

7-8 december, Utvecklingsträff Göteborg

Sidney Léger

13-15 december Certifierad coach träff 2, Falun

Lotta Borgius, Eerika Kiili och Daniel Goitom

Interna utbildningar:

29 januari, Bosön tresteg, diskus

30 januari, höjdhopp, Sturebyskolan

För gruppen 09:4

24 februari tresteg, stav, kula, stafett, Sätra

För gruppen Team 07

25 februari, höjd, häck, spjut, Sätra

För gruppen Team 07

8 maj, slägga, spjut, Inför Stockholmskampen, Enskede IP

10, 17, 24 september+ 8 oktober, introduktionsutbildning 2012-tränare

19 oktober, Ungdomsledarkonferens, Enskede IP

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR INOMHUS 2019

12-13 januari – IDM i mångkamp, Sättra Friidrottshall

Antal Flickor-Kvinnor	Antal Pojkar-Män	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
11/0	7/0	11 (6)		1	1	3 (6)

Det var betydligt sämre uppslutning i år jämfört med förra året då vi blev bästa förening. Det var framför allt i F13-klassen vi hade många deltagare. Medaljerna togs dock av David Thid i klassen P17 och Elias Kapell i klassen P13. Tove Olsson kom fyra i klassen F13.

2:a P17 - 7-kamp David Thid -03

4 103 poäng

60m 7.48 – stav 2.90 – längd 5.92 – 60mh 8.66 – höjd 1.75 – kula 10.01 – 800m 2:23.48

3:a P13 - 4-kamp Elias Kapell -06

3 590 poäng KR

60mh 9.68 – längd 5.10 – kula 9.21 – höjd 1.42

2-3 februari – ISM i mångkamp, Uppsala

Antal Flickor-Kvinnor	Antal Pojkar-Män	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
0/0	2/0	2,25p (18)	0	0	0

Vi hade två pojkar som deltog på denna tävling. David Thid i klassen P16 och Jonatan Håkansson i klassen P19. David låg väldigt bra till efter fem grenar men avbröt tävlingen pga skadekänning. Jonatan kom fyra på 4 448p efter en okej serie, han fick inte riktigt till det i hoppgrenarna med gjorde bra resultat i löpgrenarna.

16-17 februari – ISM, Norrköping

Antal K/Grenstarter	Antal M/Grenstarter	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
4/4	5/5	19p (8)	0	0	3

Hammarby kammade hem tre bronsmedaljer och det blev ytterligare flera fina resultat. Michel Tornéus som är inne på sin avslutningssäsong slutade trea i längd på 7.76. Erik Ehrlin kom trea i tresteg med sitt enda giltiga hopp som mätte 15.26. Grete Ahlberg kom även hon trea i vikt med 19.52. Emmanel Dawson tog sig till final på 60m via 6.90 i försök och fina 6.85 i semi. I finalen kom han femma på 6.88. Sandra Knezevic tog sig till final på 400m och blev där fyra på 55.89. Jasmin Sabir som har haft skadeproblem comebackade med att komma femma i tresteg på 12.77. Amir Shaker var inte på tå i försöken på 60m häck och hamnade precis utanför en finalplats. Josefin Sandelius deltog på 60mh och Henry Jacobson på 800m.



Michel Tornéus i en landningspose Foto: DECA

16-17 februari – IDM 12-17 år, Sättra Friidrottshall

F12	F13	F14	F15	F17	P12	P13	P14	P15	P17	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medalj-poäng
10	13	3	8	8	4	6	2	5	11	319 (2)	7	27	12	87 (2)

I år blev det ett sammanslaget IUDM för alla ungdomsklasserna 12-17 år. Detta var ett samarrangemang bland Stockholmsklubbarna där Hammarby hade ett övergripande ansvar för arrangemanget. Det presterades många fina resultat och vi fick sju distriktsmästare och hela 27 andraplatser! Totalt blev vi näst bästa klubb efter Tureberg.

Distriktsmästare blev:

Mårten Dejfors -02	P17	400m	57.18	Wilma Nordgren -03	F16	1500m	5:13.70
Elias Kapell -06	P13	60mh	9.43	Frida Krantz -04	F15	kula	10.91
Vilmer Karlsson -07	P12	60m	8.60	Ebba Wennebjer -07	F12	höjd	1.42
				Ebba Wennebjer -07	F12	tresteg	9.70

23-24 februari – IJSM/IUSM 17, Växjö

F17	F19	K22	P17	P19	M22	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
2	1	2	2	2	1	13,75 (21)		2	1

Vi hade en relativt liten grupp till Växjö. Grete Ahlberg var favorit i klassen K22 i viktkastning men fick ge sig för Uppsalas diskuskastare Vanessa Kamga som överraskade. Grete blev således tvåa med 19.72. David Svensson knep också ett silver i favoritgrenen längd i M22 på 7.18. Den tredje medaljen tog André Barroso Johansson i längd då han blev trea på 6.49.

Övriga framskjutna placeringar tog Jonatan Håkansson på 60m häck i P19 där han kom fyra på 8.24 efter 8.20 i försöken. Tilda Kapell kom femma i stav F19 på 3.63.



David Svensson "visar framfötterna" och Embla Wihk i kula Foto: Kim Hedbom

9-10 mars – IUSM, Västerås

Antal F/Grenstarter	Antal P/Grenstarter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
9/10	8/11	38	1	4	1	12

Då Gefle IF hoppade av IUSM-arrangemanget så tog Västerås FK på sig ansvaret att arrangera tävlingen. Våra deltagare åkte till Västerås redan på fredagen och inkvarterade sig på hotell Valsaren som är ett litet mysigt hotell med gångavstånd till Westinghouse arena. Vi var ett relativt stort gäng med 17 aktiva och många ledare. Det var våra P16-killar som stod för hela medaljskörden denna helg. Teodor Borgius inledde med en mycket spännande stavgång där det till sist blev en duell mellan Teo och en kille från Linköping. Teo persade flera gånger och gick upp i ledningen, då 4.20 togs i första hoppet med mycket luft. Linköpingskillen tog sedan 4.25 och Teos krafter tröt efter hela 15 hopp! Markus Moberg och David Thid hade inga problem att ta sig till final på 60mh. I finalen kom Markus in som klar tvåa på 8.25 medan David missade bronset med en hundradel och fick tiden 8.53. David fick revansch i längdhoppet där han kom trea på nya KR 6.62! Martin Sundberg avslutade lördagens medaljskörd då han med perset i kula med 14.12 kom trea.

Söndagen bjöd på ytterligare två medaljer. David Thid vann tresteg i en härlig duell med Tyresös Arvid Wändesjö. David satte pers i första hoppet och ökade sedan för varje hopp och knep segern i sitt sista hopp som mätte hela 13.60 vilket var nytt KR. Markus Moberg imponerade i försöken över 400m på lördagen och tog sig till A-final på perset 51.49. I finalen blev det rusning direkt. Markus hakade inte på, men på andra varvet visade Markus sin styrka och gick upp som tvåa och hotade till och med favoriten på upploppet. Nu blev det ytterligare ett silver för Markus på perset 51.14. Vi hade med hela fyra tjejer på 1500m i klassen F16! Nu blev det den minst rutinerade, Nora Lundin, som tog sig till final efter lördagens försökslopp. Nora putsade sitt rekord med hela 22 sekunder i försöken! I finalen blev det tufft och Nora kunde inte riktigt hänga med storfavoriterna. Hon kämpade på hela vägen och kunde plocka ett par placeringar på slutvarvet och slutade som femma på 4:51.63 vilket var ytterligare en förbättring av perset med fyra sekunder – vilken insats!



Våra två dubbelmedaljörer, Markus Moberg och David Thid FOTO: Kim Hedbom

16-17 mars – Svealandsmästerskapen 13-14 år, Örebro

F13/starter	F14/starter	P13/starter	P14/starter	RM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
5/17	3/7	5/14	0/0	93 (2)	2	9	2	26 (2)

Vi hade hela 14 deltagare med till årets Svealandsmästerskap, men vi saknade pojkar i 14-årsklassen! De våra presterades många fina resultat, varav tre nya klubbrekord och vi blev näst bästa klubb, bara några poäng efter Tureberg. Stockholm hade inga problem att vinna lagtävlingen.

Medaljörer blev:

1. Melina Lidberg -05	F14	tresteg	11.28	KR
1. Elias Kapell -06	P13	60mh	9.47	(9.35 förs) KR
2. Elias Kapell -06	P13	stav	2.72	
2. Elias Kapell -06	P13	60m	7.94	
2. Elias Kapell -06	P13	tresteg	10.95	
2. William Loqvist -06	P13	200m	27.54	
2. Filip Herre -06	P13	60mh	9.77	
2. Esther Sahlqvist -06	F13	60mh	9.74	
2. Esther Sahlqvist -06	F13	60m	8.40	(8.36 förs)
2. Olivia Grahn -06	F13	800m	2:26.03	KR
2. Tove Olsson -06	F13	stav	2.52	
3. Lii Jabbour-Clarke -06	F13	stav	2.02	
3. Lii Jabbour-Clarke -06	F13	3-steg	10.20	

Poängsammanställning:

1. Stockholm	1266.0 p	6. Södermanland	444.0 p
2. Uppsala	949.0 p	7. Gästrikland	498.5 p
3. Västmanland	815.0 p	8. Dalarna	345.0 p
4. Värmland	695.0 p	9. Gotland	134.0 p
5. Närke	608.5 p		



Deltagarna på årets Svealandsmästerskap inomhus FOTO: Sussi Lindefalk

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR UTMOMHUS 2019

14-16 maj – UDM 15-17 år, Källbrinks IP

F15	F16	F17	P15	P16	P17	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medalj-poäng
5/8	6/9	4/8	4/7	7/13	2/4	163 (4)	8	12	9	57 (3)

I år blev det UDM för åldersklasserna 15-17 år i samband med Huddingespelen. Vi hade en hel del fina resultat och fick totalt åtta distriktsmästare. Vi hade 28 deltagare med som genomförde 49 grenstarter och som resulterade i 29 medaljer.

Distriktsmästare blev:

André Barroso J	P17	längd	6.30	Nora Lundin	F16	800m	2:20.69
Markus Moberg	P16	110mh	14.38	Nadja Fernström	F16	stav	2.82
Markus Moberg	P16	300mh	38.55	Alannah Hellstadius	F15	stav	3.12
Embla Wihk	F17	Slägga	50.56	Frida Krantz	F15	spjut	31.67

19 maj – Stafett-DM dag 1, Danderyds IP och 11 september – Stafett-DM dag 2, Källbrinks IP

Antal lag K/F	Antal lag M/P	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
8	10	66 (1)	2	6	2	22 (1)

Stafett-DM blev i år uppdelat med en dag på våren och en dag på hösten. Under dag ett var det sprintdistanserna i SM-klasserna som avgjordes i samband med Danderydsspelen. Under dag två var det framför allt våra yngre ungdomar som deltog med många lag på Källbrinks IP. Våra duktiga P13-killar satte klubbrekord både på 5x60m och 3x600m och knep guldmedaljerna liksom vårt veteranlag som ställde upp på 4x800m i klassen M.

Distriktsmästare i stafett blev:

M	4x800m	9:25.91	Elias Dahl, Christian Lindström, Karl Suhard, Joakim Pihlstrand Trulp
P13	5x60m	38.20	Elias Kapell, Alfred Berglind, Vilmer Karlsson, Anton Roslund, Adrian Kyllington
P13	3x600m	5:09.57	Neo Hall, Alfred Berglind, Vilmer Karlsson

2 juni – Kval till Lag-SM, Källbrinks IP

Det var endast våra killar som deltog i detta kval till Lag-SM finalen. Våra tjejer har tyvärr degraderats till Regionsserien! Det blev nu en väldigt svängig match där favoriterna Upsala IF och IF Göta växlade om täten med Hammarby strax bakom. Hammarby hade några bra grenar som avslutning medan Göta och Upsala tappade många poäng, Upsala blev även diskade i den avslutande stafetten. Till slut stod Hammarby överraskande som segrare!

Vi fick med oss tre grensegrar genom Emmanuel Dawson som överraskande vann 400m på 49.23. Amir Shaker tog en övertygande seger på 110mh med 14.66 och vårt stafettlag över 4x100m vann på 41.51 med säkerhetsväxlingar! Våra sprinters Desmond Rogo trea på 100m med 10:80 och Dennis Otieno tvåa på 200m 21.72 visade fin form.

Henry Jacobsson gjorde en tuff dubbel på 800m och 1500m och kom trea på båda distanserna. David Svensson fick på 7.21 i längd i sista försöket och räddade viktiga poäng. Våra ungdomar Teodor Borgius, Markus Moberg, Jonatan Borg, Alexander Lindefalk och Daniel Rihtnesberg plockade alla värdefulla poäng.

Män:

1. Hammarby IF	74.5 p	4. IFK Lidingö	64.0 p
2. Upsala IF	70.0 p	5. Huddinge AIS	50.5 p
3. IF Göta	69.0 p	6. IFK Umeå	46.0 p



Laget som gjorde det! Foto: Kim Hedbom



Våra duktiga sprintkillar Emmanuel Dawlson (upploppssyra) och Dennis Otieno Foto: Kim Hedbom

25-26 maj – Stafett-SM, Stockholms olympiastadion

Antal lag F/K	Antal lag P/M	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
4	6	11,5 (14)		1	1

Stafett-SM på hemmaplan innebar inget lyft för klubben! Tvärtom så gjorde vi vårt sämsta Stafett-SM på mycket länge. Framför allt så hade vi inte med ett enda seniorlag och väldigt tunt i yngsta klassen PF15. Nu var det vårt P17-lag som kammade hem silvret på svensk stafett med tiden 2:01.11. De var även ytterst nära pallen på 4x100m men slutade där som fyra på 44.26.

På tjejsidan var det våra löpare i K22 som knep bronset på 3x800m med 7:24.14. De yngre tjejerna i F17 3x800m var nära pallen men blev till sist fyra med 7:17.83. Våra sprinttjejer i F15 4x100m brände en medaljchans då de inte fick till växlingarna i finalen. Försökstiden hade räckt till brons!

Vi hade med tre herrlag och ett damlag i veteranklasserna på distansen 3x800m som gjorde bra insatser. Damerna kom in som segrare och herrarna hade också framskjutna placeringar.

Medaljörer på Stafett-SM blev:

2. P17 1000m 2:01.11 Mikael Agge, David Thid, Noah Bucht Wesslén, Markus Moberg
1. K22 3x800m 7:24.14 Nora Siltberg-Almlöf, Filippa Ramberg, Astrid Atle



David Thid svensk stafett P17 och Filippa Ramberg K22 3x800m Foto Kim Hedbom



Våra medaljörer Foto: Kim Hedbom

25 juni – LAG-SM final, Malmö, Malmö Stadion

Våra förhoppningar om framskjutna placeringar var små men förhoppningarna om att ta sig till kommande års final vara stora då samtliga deltagande lag redan var klara. Detta beror på att Lag-SM kommer att utökas med ytterligare två lag till säsongen 2020!

Emmanuel Dawlson öppnade med en seger över 100m med fina tiden 10.51w. Han löpte även 400m på 49.56 men det räckte inte till i dessa sammanhang utan han kom in som femma. Michele Tornéus hade inga problem att vinna längdhoppet med marginal, nu blev det 7.71w. Erik Ehrlin kom trea i tresteg trots 15.47w. Henry Jacobson gjorde ett stabilt lopp över 800m och blev fyra på 1.54.42. Våra häcklöpare kom även de fyra Amir Shaker på 110mh 14.42w och Unge Markus Moberg på 400mh med fina perset 54.42.

Trots flera fina insatser så blev det till slut en sistaplats då vi tyvärr hamnade som sexa eller femma i 10 av 18 grenar.

Män:

1. Ullevi FK	75.0 p	4. Örgryte IS	63.0 p
2. Hässelby SK	74.0 p	5. IFK Växjö	51.0 p
3. Spårvägens FK	70.0 p	6. Hammarby IF	47.0 p



Vår hejarklack (lite trött), Emmanuel Dawlson och den gamla höjdräven Medhi Katib Foto: Kim Hedbom

9-11 augusti – JSM+USM 17 år, Göteborg, Slottsskogsvallen

K22	F19	F17	M22	P19	P17	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
2/3	2/2	2/3	2/3	3/5	2/3	17.5 (26)	1	1	2	7

Just nu så har vi det ganska tunt med aktiva i junioråldern vilket märks på antalet startade och på vår placering i SM-pokalen för mästerskapet. Vi kom dock hem med fyra medaljer.

Grete Ahlberg hade inga större problem att försvara sin titel i slägga K22 sen förra året utan vann komfortabelt med 64.16. Vår talangfulle längdhoppare i klassen P17 André Barroso Johansson hoppade stabilt och tog sig lätt till final och slutade där tvåa med 6.59. Bronsmedaljer togs av David Svensson i längd 7.13 i M22 och av Tilda Kapell i stav i klassen F19

Medaljörer blev:

1. Grete Ahlberg	K22	slägga	64.16
2. André Barroso Johansson	P17	längd	6.59
3. David Svensson	M22	längd	7.13
3. Tilda Kapell	F19	stav	3.72



Tilda Kapell i stav och André Barroso Johansson i längd och en sprudlande glad Grete Ahlberg efter guldet i slägga! Foto: Kim Hedbom

9-11 augusti – USM 15-16 år, Trollhättan

F16	F15	P16	P15	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
6/12	3/4	9/19	2/4	22.25 (1)	5	4	3	26

Hammarby gjorde ett fantastiskt USM och kammade hem hela 12 medaljer varav fem av ädlaste valör! Utöver detta hade vi 10 placeringar bland de sex bästa. Framför allt var det våra duktiga P16-killar som dominerade, mycket tack vara nyförvärven från Tyresö FK. Det kunde ha blivit ännu fler medaljer då Teodor Borgius vår Sverigeetta i stav P16 fick slänga in handduken pga stressfraktur i foten och vår Sverigetvåa i stav F15 Alannah Hellstadius stukade foten under uppvärmningen!

Vår eminenta häcklöpare Markus Moberg P16 var säkerheten själv och vann både långa och korta häcken på utmärkta tider. På långa häcken var David Thid tvåa. Vi hade tre P16 i final på 100m där Viktor Wall stod som segrare och brorsan Niklas knep silvret, tyvärr blev det inga tider i finalen! Niklas Wall tog sitt guld i tresteg och här var David Thid tvåa. David i sin tur tog guld i längd med Niklas Wall som tvåa. Martin Sundberg persade i kula och tog brons. Vår nya löpartalang Nora Lundin fortsätter att utvecklas och tog nu ett brons på 3000m och kom fyra på 1500m. En som överraskade stort var Noa Bucht Wesslén som inte hade visat bästa form inför mästerskapet. Nu taggade han till rejält och satte dunderpers i finalen över 400m och knep bronset, endast tre hundradelar från silver!

Medaljörer blev:

1. Markus Moberg	P16	110mh	14.30	2. David Thid	P16	300mh	38.59
1. Markus Moberg	P16	300mh	37.65	2. Niklas Wall	P16	100m	ej tid
1. Viktor Wall	P16	100m	ej tid	2. Niklas Wall	P16	längd	6.79
1. Niklas Wall	P16	tresteg	13.50	3. Nora Lundin	F16	3000m	10.16.86
1. David Thid	P16	längd	6.81	3. Martin Sundberg	P16	kula	14.94
2. David Thid	P16	tresteg	13.47	3. Noa Bucht Wesslén	P16	400m	51.64



Fem av våra medaljörer, David, Markus, Nora, Niklas och Viktor Foto: DECA

18 augusti – Lag-USM 15-17 år, Uppsala

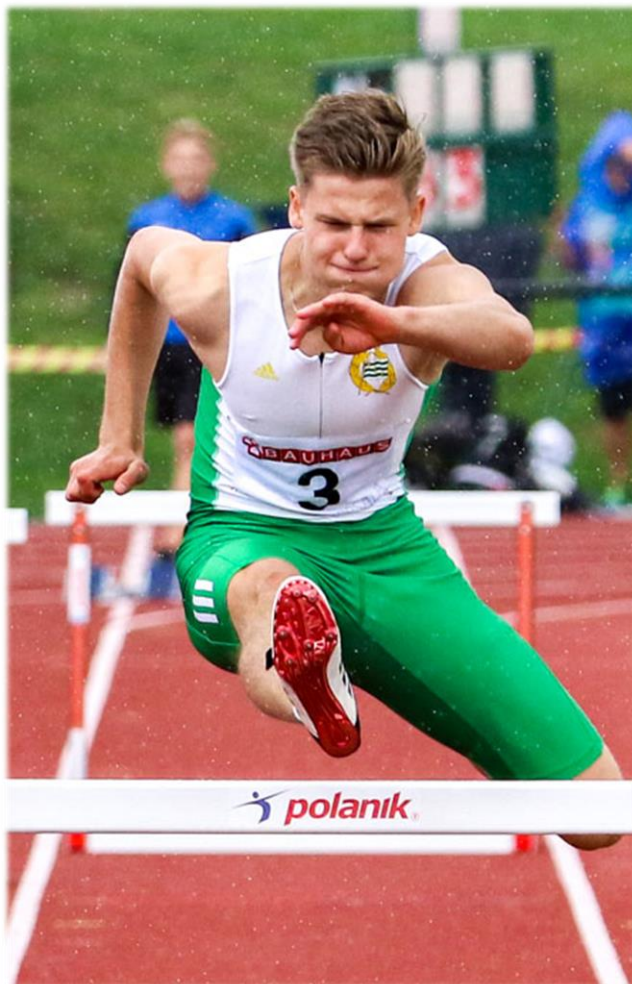
Som vanligt gick Lag-USM i samband med Midnattsloppshelgen! Vi hade förhoppningar om medalj även i år men det räckte inte hela vägen denna gång då vi fick avvara ett antal ungdomar som inte kunde delta. Det var en ovanligt jämn kamp i år så det fattades inte så många poäng fram till tätklubbarna.

Det blev inga segrar denna gång men väl fyra andraplatser. På 800m knep Nora Lundin silvret efter en tight spurt och persade med 2.16.98. Markus Moberg fick ge sig i kampen om segern på 300mh men noterade den fina tiden 37.45. Jonatan Borg kom tvåa i höjd med 1.87 och den blev även en andraplats för killarna i Stafetten 4x100m med tiden 43.26. Niklas Wall kom trea i tresteg med 13.38.

Våra kastartjejer Embla Wihk persade i slägga med 51.96 liksom Frida Krantz i kula med 11.85. Beata Edelholm gjorde ett fint lopp över 200m och fick tiden 26.21.

Poängsammanställning:

1. Malmö AI	128.0 p	7. IFK Lidingö	104.0 p
2. Turebergs FK	128.0 p	8. Västerås FK	103.0 p
3. Upsala IF	122.5 p	9. Täby IS	99.5 p
4. Hässelby SK	114.0 p	10. IF Göta	87.0 p
5. IFK Växjö	111.0 p	11. Huddinge AIS	79.0 p
6. Hammarby IF	111.0 p		



Nora Lundin och Markus Moberg i aktion på USM i Trollhättan Foto: Kim Hedbom

31-1 september – DF 12-14 år, Trollbäckens IP

F12	F13	F14	P12	P13	P14	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medalj-poäng
10/50	13/51	6/17	8/29	8/33	3/10	384.5 (1)	17	18	21	108 (1)

Vi gjorde ett fantastiskt fint DF med många fina prestationer och många pallbestigningar. Vi blev bästa förening före vår största konkurrent Tureberg. Vi hade totalt 48 deltagare som genomförde 190 grenstarter! Detta resulterade i hela 56 medaljer varav 17 som blev distriktsmästare!

Distriktsmästare blev:

Olivia Grahn -06	F13	1500m	4:52.93	Wilmer Karlsson -07	P12	60m	8.43
Esther Sahlqvist -06	F13	60mh	9.15	Wilmer Karlsson -07	P12	600m	1:41.65
Ellen Forsell -06	F13	slägga	35.88	Wilmer Karlsson -07	P12	längd	5.21
Tove Olsson -06	F13	spjut	36.64	Adrian Kylington -07	P12	200m	27.33
Ebba Wennebjer -07	F12	höjd	1.47	Adrian Kylington -07	P12	diskus	32.58
Clara Aldskogius -07	F12	diskus	24.55	Anton Roslund -07	P12	höjd	1.50
Anna Bergin -07	F12	slägga	28.50	Anton Roslund -07	P12	tresteg	10.30
Elias Kapell -06	P13	60mh	9.42	Quincy Hackett -07	P12	stav	1.70
Elias Kapell -06	P13	200mh	29.15				

31-1 september – SM, Karlstad

Antal kvinnor/starter	Antal män/starter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
4/5	9/9	31 (7)	0	4	0	8

Emmanuel Dawlson blev den förste i klubben att ta en medalj på senior-SM över den kortaste distansen 100m. Detta trots en miss i starten i finalen så kunde han avancera till en andraplats med 10.60 efter IF Götas Henrik Larsson. Erik Ehrlin brukar vara en medaljkandidat i tresteg och så även dennas gång, nu blev det ett silver på 15.36. På damsidan visade Grete Ahlberg åter igen stabilitet i SM-sammanhang och kom tvåa i slägga med resultatet 65.32. Sandra Knezevic gjorde en dubbel och tog sig till semifinal på 200m men det var på den dubbla distansen hon slog till med en andraplats med fina tiden 54.68. Tony Darkwah tog sig till final på 100m och slutade femma. Desmond Rogo tog sig till final på den dubbla distansen efter fina 21.75 i försöken så blev det 21.92 i finalen och en sjätteplats. Michel Tornéus avslutade sitt sista SM i en ovanligt tuff längdhoppfinal där hans 7.72 endast räckte till en fjärdeplats! Josefin Sandelius överraskade på 100mh och slutade fyra på 14.47.



En mycket fokuserad Josefin Sandelius. Tony Darkwah och Emmanuel Dawlson Foto: Kim Hedbom

24-25 augusti – Kraftmätningen final, Täby, Tibblevallen/Stockholms olympiastadion

I år var vi långt ifrån vårt mål att ta minst 29 000 poäng och att vara bland de sex bästa föreningarna i mixklassen. Efter blygsamma 24 776 poäng i kvalet hade vi hoppats på ett ordentligt lyft inför finalen. Nu blev det nästan 2 000 poäng till men det räckte endast till en 13:e plats i mixklassen. Frida Krantz var den enda tjejen som placerade sig högt i listorna då hon kom tvåa i spjut med 34.15 och även tvåa i kula med 12.57 vilket var pers. Bland pojkarna var det Tobias Pettersson som placerade sig som trea på 800m med perset 2.09.58

Poängsammanställning mixedlag inkl. stafetten:

1. Hässelby SK	32 371 p	9. IFK Lidingö	28 157 p
2. Örgryte IS	31 731 p	10. Huddinge AIS	28 194 p
3. Malmö AI	30 363 p	11. IFK Göteborg	27 006 p
4. Upsala IF	29 707 p	12. Alunda SK	26 676 p
5. Täby IS	29 758 p	13. Hammarby IF	26 510 p
6. Hanvikens SK	28 175 p	14. IF Göta	26 071 p
7. Klippans FK	28 720 p	15. Piteå IF	23 177 p
8. IFK Växjö	28 334 p		

14-15 september – SM i mångkamp, Varberg

Det blev ett uppdelat Mångkamps-SM i år där seniorerna genomförde sin mångkamp i Falun den 17-17 augusti men vi hade ingen deltagare med där. Övriga klasser körde i Varberg under ganska dåliga väderförhållanden. Vår enda deltagare Jonatan Håkansson kom sexa i klassen P19 med poängen 5838. Bästa grenar blev 400m 51.50 och 110mh 14.99.

14-15 september – Regionsmästerskap 13-14 år, Västerås, Arosvallen

F13	F14	P13	P14	RM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
9/31	4/9	4/12	1/3	109.5 (2)	5	5	6	31 (2)

Vi hade hela 18 deltagare med på årets Regionsmästerskap och hade stora framgångar framför allt i klassen F13 där det rasslade in hela 14 medaljer! Både vädret och arrangemanget var inte helt hundra denna helg, framför allt var det väldigt blåstigt och tävlingen fick även avbrytas pga kraftigt regn. Det raderades också ut några klubbrekord. Tove Olsson fick på hela 40.87 i spjut, Esther Sahlqvist kapade en hundra på 60m till 8.12 och på 200mh 68.6, 5 häckar till 28.38. Neo Hall tog ett nytt KR på 600m P13 med 1:36.88 där han blev fyra, mindre än en sekund från segern!

Medaljörer blev:

1. Esther Sahlqvist -06	F13	60mh	9.30w	2. Lii Jabbour Clarke -06	F13	200mh	29.03
1. Esther Sahlqvist -06	F13	200mh	28.38	2. Ellen Forsell -06	F13	slägga	39.70
1. Tove Olsson -06	F13	spjut	40.87	3. Ellen Forsell -06	F13	tresteg	10.67w
1. Olivia Grahn -06	F13	1500m	5:02.39	3. Ellen Forsell -06	F13	kula	12.22
1. Elias Kapell -06	P13	60mh	9.31w	3. Maja Simonsson -06	F13	200m	27.85w
2. Elias Kapell -06	P13	200mh	27.69w	3. Wilma Rydström -06	F13	60mh	9.67w
2. Olivia Grahn -06	F13	600m	1:42.66	3. Esther Sahlqvist -06	F13	60m	8.12
2. Lii Jabbour Clarke -06	F13	60mh	9.52w	3. Tove Olsson -06	F13	stav	2.52

Distriktspoäng i lagtävlingen:

1. Stockholm	1942,0 p	6. Närke	573,0 p
2. Uppland	1535,0 p	7. Gästrikland	566,0 p
3. Västmanland	1108,0 p	8. Dalarna	482,0 p
4. Värmland	1102,0 p	9. Gotland	171,0 p
5. Södermanland	664,5 p		

5 oktober – Terräng-DM, Hammarbyhöjden/Nackareservatet

Antal F/K	Antal P/M	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
7	12	25	2	2	1	11

Årets Terräng-DM arrangerades av Löparnas vänner med Hammarbyhöjden idrottsplats som bas. Vi hade 31 deltagare med fördelade över många klasser. Tim Bjurman vann klassen P10 över 1000m och Idun Ekman kom tvåa i klassen F11 över samma distans. Dessa unga klasser räknades inte som DM-klasser.

Vilmer Karlsson vann P12 över 2000m med tiden 6:58. Oliva Grahn vann F13 på 7:18. Vann gjorde även Nora Lundin i F16 som löpte 4000m på 14:36. Simone Burger knep silver i F15 med tiden 15:34. Erik Danielsson som har varit borta länge pga skador kom trea i klassen P17 och kom trea med 13:55. I seniorklasserna så var det Filippa Ramberg som kom två på 15:34 och Henry Jacobson blev fyra på 13:05.

12-13 oktober – Terräng-SM, Umeå

Antal F/K	Antal P/M	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
4	7	0	0	2	0	4

Ett sent Terräng-DM i Norrland innebar tråkigt väder framför allt under söndagen då deltagarna vaknade upp till ett vitt landskap! Våra F16-flickor tog hem ett lag-silver efter fin löpning an Nora Lundin som kom tvåa med tiden 14:39 över 4000m, laget kompletterades med Wilma Nordgren och Clara Lidén. De blev först tilldelade guld i lag men fick sedan byta ut dessa mot silvret då arrangören inte hade koll på de nya reglerna som gällde. Tobias Petterson kom femma i klassen P15 på tiden 14:15.



Vårt silverlag F16-17, Nora, Wilma och Clara och prisutdelaren Per Elofsson Foto: DECA

FOLKSAM GRAND PRIX 2019

4 februari – Spåret GP, Sättrahallen

En som speciellt visade framfötterna var Josefine Sandelius som slog nytt personligt rekord på 60mh med fina 8,77!

Michel Tornéus var med och hoppade längd men pga. krampkänning blev det bara ett hopp denna gång. Hoppet mätte 7,48.

Sandra Knezevic gjorde säsongsdébut och noterade 56,25 på 400m.

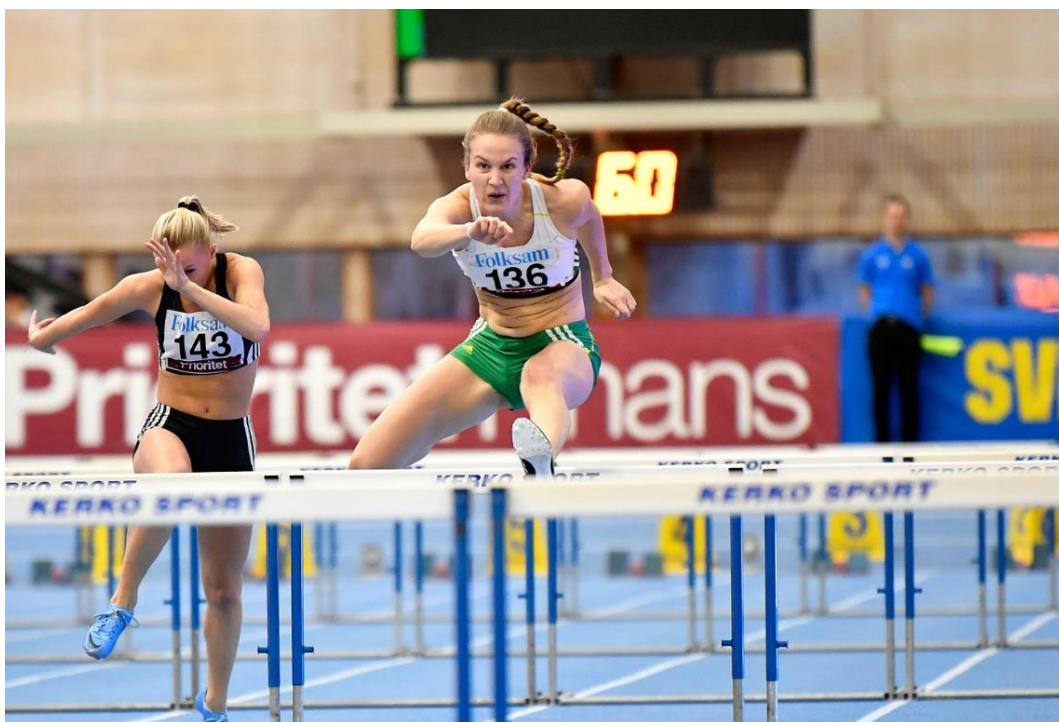
Filippa Ramberg sprang 800m och klockades för 2.23,23.

Johanna Kunath sprang 60mh och noterade 9,36.

Felicia Lindberg stötte kula och nådde 11,85.

Henry Jacobson sprang 800m och öppnade starkt men var tyvärr tvungen att bryta loppet.

Ibrahim Abakar var med på 60m och noterade tiden 7,73.



18 juni – Sollentuna GP, Sollentunavallen

Emmanuel Dawlson tog sig till final på 100m och fick springa i huvudheatet. Det blev som bäst 10,68 under tävlingen.

Henry Jacobson slog årsbästa på 800m med 1.55,33.

Felix Davidsson Berntsson sprang liksom han 800m och slog årsbästa med 2.10,44.

Sandra Knezevic löpte 400m i huvudheatet och noterade 56,10 i tuff konkurrens.

Filippa Ramberg sprang 800m och sprang in på årsbästa 2.20,53.

Josefine Sandelius stod för ett mycket fint lopp på 100mh i tävlingens huvudheat där hon noterade 14,20w.

Jasmin Sabir slog årsbästa i tresteg med 12,58.

Grete Ahlberg vann slägg tävlingen på noteringen 64,38.

3 juli – Karlstad GP, Tingvalla IP

Henry Jacobson sprang 800m på 1.55,00

Fredrik Govenius och Felix Davidsson Berntsson sprang även dem 800m. Det blev tyvärr endast manuella tider pga. strul med tidtagningen. De klockades för 2.08,3m och 2.09,2m.

Filippa Ramberg sprang också 800m och noterade 2.19,20.



15 juli – Varberg GP, Påskbergsvallen

Emmanuel Dawlson kom tvåa i A-finalen på 100m på 10,75.

Filippa Ramberg gjorde ett bra lopp på 800m då hon noterade 2.17,23.

Josefine Sandelius sprang snabbt på 100mh med noteringen 14,28.

16 augusti – Göteborg Friidrott GP, Slottsskogsvallen

Emmanuel Dawlson sprang 100m och kom sexa i A-finalen på 10,87.

Michel Tornéus hoppade längd och kom tvåa på 7,64.

Erik Ehrlin ställde upp i tresteg och noterade 14,97.

Sandra Knezevic sprang bra på 400m med nytt personligt rekord med 54,86.

Filippa Ramberg ställde upp på 800m och noterade tiden 2.17,73.

Grete Ahlberg kastade slägga in ett fint startfält och kom femma med ett kast på 65,40.



LANDSKAMPER & INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP 2019

10 februari – Nordenkampen, Uppsala

Erik Ehrlin slog årsbästa i tresteg med fina 15,87!

Sandra Knezevic blev sent uttagen till Nordenkampen på 400m vilket var väldigt kul! Sandra blev tyvärr diskvalificerad i loppet.

9-10 mars – Europacupen Kast, Slovakien

Grete Ahlberg deltog i Europacupen i kast i Slovakien! Grete fick en drömstart på säsongen när hon fick iväg släggan hela 65,69 och kom fyra i tävlingen!

11-14 juli – U23-EM, Gävle

Grete blev uttagen till mästerskapet som gick på hemmaplan (Sverige). Grete gjorde ett stabilt kval när hon i första kastet säkrade avancemang till finalen med 65,27. I finalen blev det nervöst efter ett ogiltigt kast och ett sedan ett misslyckat kast. Men Grete tog sig samman och säkrade 6 stycken kast. Hon fick till ett kast på 65,88 som bäst och slutade på en femteplats.

23-28 juli – European Youth Olympic Festival

Här hade vi Sidney Léger på plats som sprang 200m individuellt och 1000m-stafett. I försöken tog sig Sidney vidare på tiden 21,98. I finalen blev det en sjätteplats med tiden 21,78. Sidney tog ett härligt silver i stafetten, där han sprang 200m och laget sprang på 1.54,03.



9-11 augusti – Lag-EM, Polen

Emmanuel Dawlson blev uttagen till denna landskamp efter fina prestationer under säsongen. Emmanuel sprang stafett 4x100m där han tog hand om andrasträcken på ett fint sätt. Det svenska laget kom fyra på tiden 40,01.

24-25 augusti – Finnkampen, Stockholm

Det blev till slut hela 9 stycken hammarbyare som fick delta i Finnkampen på ett soligt och varmt Stockholms Stadion i helgen! 5 stycken i seniorkampen och 4 st i ungdomskampen.

Michel Tornéus gjorde sin näst sista tävling och sista tävling i gulblått! Michel gjorde det bra och nådde nytt årsbästa 7,78.

Grete Ahlberg fick tyvärr inte till det i släggtevlingen och noterade 62,66 men får satsa på att ta revansch på SM i helgen.

Sandra Knezevic gjorde ännu ett bra lopp på 400m och noterade 55,06.

Emmanuel Dawlson gjorde ett skapligt lopp på 100m och noterade 10,60.

Josefine Sandelius blev blixtkallad i 100mh och avverkade häckloppet på 14,34.

David Thid och Niklas Wall tog en dubbel i längdhoppet på ungdomsfinnkampen med fina resultat 7,04w och 6,99w. I godkända vindar blev det som bäst 6,90 och 6,94 vilka båda var pers!

Markus Moberg sprang till sig segern i 110mh-loppet på 14,38!

Viktor Wall sprang 100m och noterade 11,19.



10 november-NM-JNM Terräng, Finland

Nora Lundin blev uttagen till sitt första landslagsuppdrag någonsin efter en finfin insats i Terräng-SM. Mästerskapet var Terräng-NM.

Nora hängde med bra och var i tätklungan i 2,5 av de 3 varven. Hon klockades vid mållinjen för 16.02 och stod för en fin sjundeplats, endast 30 sekunder efter vinnaren.

Noras fina insats resulterade i en silvermedalj i lagtävlingen för det svenska laget!

LÄGER OCH TÄVLINGSRESOR 2019

Under året har våra aktiva som vanligt genomfört en mängd olika tävlingar och läger. Förutom gruppaktiviteterna nedan har många enskilda aktiva vid en rad tillfällen både tävlat och varit på läger på egen hand.

26 december 2018 - 15 januari 2019 – Träningsläger, Stellenbosch , Sydafrika

Sandra Knezevic och Dejan Mirkovic lämnade kylan i Sverige för att träna i sol och värme tillsammans med svenska 400-meterseliten.

27 december - 10 januari 2019 – Fuerteventura, Spanien

Peter Wikström, Petra Kapell och Mats Ahlberg åkte med tio aktiva och ett gäng från Täby IS till Fuerteventura på jullovet.

18-20 januari 2019 - Quality Hotel Games, Växjö

Team 05, Team 06 och Team 07 åkte på gemensam tävlingsresa till Quality Hotel Games i Växjö.

19-20 januari 2019 – Inlagda Gurkspelen i Västerås

Team 04 åkte på tävlingsresa till Inlagda Gurkspelen i Västerås.

6-14 april 2019 – Träningsläger, Monte Gordo, Portugal

Mikael Forss åkte med sex aktiva ur äldre löp-gruppen till Portugal.

13-27 april – Träningsläger, Makarska, Kroatien

Dejan Mirkovic och Stine Tomb och deras träningsgrupp med Jonathan Håkansson, Sandra Knezevic, Leon Johansson och Wilma Hultström var i Makarska och tränade. Stora delar av den svenska eliten var på plats samtidigt.

12-13 april – Vårläger

Team 04 hade uppstart av utomhussäsongen med träning och övernattnig i stugor på Hellasgården.

12-19 april – Påskläger , Ungern

Team 03 med Susanne Lindefalk, Lotta Borgius, Lasse Edelholm och Björn Blomqvist och 16 aktiva åkte på första träningslägret utomlands till Ungern över påsklovet.

18-19 maj – Vårläger, Norrtälje

Team 07 tog bussen till Norrtälje för att delta i 4 H-spelen! Lättare träning på lördagskvällen och övernattnig på vandrarhem. Träning på söndagen innan hemresan.

17-19 juni 2019 – Sommarläger 08fri, Östhammar

Varje år bjuder 08fri in 13- och 14-åringar till sommarläger för att ge möjlighet att lära känna varandra över föreningsgränserna. I år deltog Alice Ivarsson, Frida Nyström och Linnéa Lindefalk från Hammarbys Team 05.

27 juni-01 juli 2019 – VU-Världsungdomsspelen, Göteborg

Drygt 80 aktiva och ledare från Team 02, 03, 04, 05 och 06 åkte på tävlingsresa till VU-Världsungdomsspelen i Göteborg, avslutade med besök på Liseberg.

27-28 juli 2019 – Sundsvall Wind Sprint

7 aktiva från Team 03 åkte med tränare Lotta Borgius på tävlingsresa till Sundsvall Wind Sprint.

02-04 augusti 2020 – Gurkspelen, Västerås

8 aktiva från Team 03 åkte med tränare Lotta Borgius på tävlingsresa till Gurkspelen i Västerås.

30 oktober - 02 november 2019 – Höstläger, Falun

Lotta Borgus och Lynette Morgan åkte med 8 aktiva från Team 03 på höstläger till Falun.

16-17 november 2019 – Enhörna

Yngre och äldre Löpgruppen, 14 aktiva och 4 ledare, åkte på gemensamt träningsläger till Enhörna.

23-24 november 2019 – Kastläger, Falun

8 kastare (04-06) och 3 ledare åkte till Falun på kastläger för ungdomarna kombinerat med utbildning för ledarna.

Friidrottsskolan 2019

Hammarbys friidrottsskola, vilken vi bedriver på Enskede IP, var även detta år en lika stor succé som tidigare! Tillsammans med de underbara själarna på Hammarby Friidrotts kansli och alla våra anställda ledare har vi åter lyckats bedriva en riktigt bra verksamhet.

Bland de ca sjuttio anställda ledarna hade vi ca 30 st förstagångsarbetare som alla gjorde ett makalöst arbete! De gamla rävarna har visat vägen, styrt och lärt upp de nyanställda, vilket vår projektledare Elin Breig Lindell känner sig bekväm med.

Under sommaren hade vi runt 1051 barn under fem veckor hos oss, en ökning gentemot föregående år! Det blev för våra deltagande barn en vecka med skratt, mängder av friidrott, nya kompisar och engagerade ledare.

Svenska Bostäder och Familjebostäder var som tidigare år sponsorer och kunde erbjuda sina boende en friidrottsvecka med Hammarby till rabatterat pris. Nytt för i år var att även Stockholmshem ville vara med på tåget och erbjöd sina boende samma rabatt för våra övriga samarbetspartners.

Eatery Luma levererade detta år lunch, som serverades i tältet utanför Hammarbys klubbhus.



IDROTTSLYFTET 2019

Klubben fick beviljat anslag till några projekt under 2019.

PROJEKTNAMN: Enskede IP Kastplan

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström **Beviljat belopp:** 400 000 kronor
Ombyggnad av ny kastplan på Enskede IP

PROJEKTNAMN: En utvidgad Stockholmskamp

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström **Beviljat belopp:** 53 000 kronor
En utvidgad Stockholmskamp med fler klubbar och indelad i grupp Söder och grupp Norr.
Gemensam final, lag 6-11 första dagen, lag 1-5 andra dagen.

PROJEKTNAMN: Hållbart idrottande från junior till senior

Beviljat belopp: 27 000 kronor

PROJEKTNAMN: Friidrott 14-17 Centralt SFIF mars 2019

Beviljat belopp: 24 000 kronor

MINDRE PROJEKT

Beviljat belopp: 85 100 kronor

EGNA ARRANGEMANG 2019

Vi genomförde **Midnattsloppet Stockholm**, Sveriges näst största löparrangemang, och **Arena Run** som genomfördes på Friends arena med rekorddeltagare.

Hammarbyspelen genomfördes över två dagar. Vi hade 738 deltagare som gjorde 1597 starter.

Lilla Hammarbyspelen genomfördes för fjärde gången – en mångkamp för 10-11 åringar och individuella grenar för 12-åringar,

IUDM genomfördes med hjälp av funktionärer från deltagande föreningar där Hammarby var huvudansvarigt.

Stafett-SM och BAUHAUS-galan arrangerade av Stadionklubbarna på anrika Stockholms Olympiastadion.

Triangelkampen genomfördes för tionde året. Det är en klubbmatch för våra 9-11-åringar. De får känna på tävlingsmomentet i en trygg miljö tillsammans med sina klubbkamrater. Deltagande föreningar förutom Hammarby var Täby IS och Huddinge AIS.

Stockholmskampen på Enskede IP, där finalerna genomfördes under två dagar. En lagtävling för 12-13 åringar där både prestation och antal deltagare premieras. Stockholmskampen är ett samarbetsprojekt mellan flera av distriktets föreningar (Hammarby IF, Hässelby SK, IFK Lidingö, Huddinge AIS, Turebergs FK Täby IS, Hanvikens SK/Österhaninge IF, Hellas FK/Boo IF, Mälarhöjden IK, Danderyds SK och Bromma IF). Tävlingen genomfördes för sjätte året.

Hammarby Sommarspel är en populär tävling för de som ville testa formen inför höstens tävlingar.

Under året genomfördes också ett antal mindre **kasttävlingar på Enskede IP och i Sättra Friidrotts hall.**

<u>Arrangemang</u>	<u>Datum</u>	<u>Tävlingsledare</u>
Hammarbyspelen, Sättrahallen	9-10/2	TAK/Peter-Kicki
Arena Run	9/2	Henrik B
Lilla Hammarbyspelen 10-11 år, Sättra	17/3	TAK
KM i terräng, Vårflodsparken	7/5	TAK/Peter-Kicki
Triangelkampen match 2, Enskede IP	12/6	TAK/Peter
Hammarby Sommarspel, Enskede IP	30/7	TAK/Peter
MIDNATTSLOPPET - Stockholm	17/8	Henrik B
Stockholmskampen match 4, Enskede IP	21-22/9	TAK-Täby
Höstgaloppen, Enskede IP	25/9	Kansliet
Castorama, Enskede IP	29/9	TAK
SPIKEN, Segeltorp	6/10	Lasse E-Pia

Arrangemang där vi har varit delaktiga:

IUDM 12-17 år, Sättra Friidrottshall	16-17/2	Samarrangemang 08fri
Triangelkampen match 1, Storängshallen	6/4	Huddinge AIS
Stockholmskampen match 1 söder, Sättra	31/3	IFK Lidingö+Turebergs FK
Häckkampen, Stadion	15/5	Peter /SFIF, nätverken
Lag-SM kval, Källbrinks IP	2/6	Huddinge AIS
Nordiska skolspelen, Bosön/Stadion	21-23/5	Peter
Stafett-SM, Stadion	25-26/5	Stadionklubbarna
Stockholmskampen match 2, Björknäs IP	22/5	Hellas FK/Boo IF
Bauhaus-Galan + Bauhaus-Galan Youth, Stadion	30/5	Stadionklubbarna
Stockholmskampen match 3, Källbrinks IP	4/9	Huddinge AIS
Triangelkampen match 3, Tibblevallen	8/9	Täby IS

Många av våra rutinerade funktionärer har förutom ovanstående hjälpt till vid antal andra tävlingar.

MIDNATTSLOPPET STOCKHOLM 17 AUGUSTI

2019 arrangerades Midnattsloppet i Stockholm för 38:e gången med årets stora succé, **Midnattsloppet 5 km**. För första gången på 4 år så ökade antalet löpare igen mycket tack vare våra nya löpare som valde 5km. Loppet genomfördes på ett klanderfritt sätt där allt fungerade perfekt med tanke på den nya bansträckningen och sena starten för vår 5km-löpare. Än en gång gör våra funktionärer ett fantastiskt jobb. Även i år blev det ett lyckat drag då Zinken levde upp under hela dagen från Minimil med start kl 12:30, till Glada och Lilla Midnattsloppet lite senare på efter-middagen.

Lopp	Anmällda	Startande	I Mål
Midnattsloppet Stockholm			
MiniMil	1973	1973	1973
Glada Midnattsloppet	93	77	75
Lilla Midnattsloppet	1676	1510	1503
10K	24040	19590	19477
5K	2428	1920	1910
Totalt	30210	25070	24938

Resultat Midnattsloppet Stockholm 2019 män:

Plac.	Namn	Klubb/Stad/Land	Tid
1	Jonsson, Niklas	Huddinge AIS	00:30:40
2	Låås, Kristofer	STOCKHOLM	00:31:19
3	Jansson, Andreas	Hässelby SK	00:31:36
4	Spetz, Nils	Spårvägens FK	00:31:48
5	Honig, Tom (SWE)	Honig Allstars	00:31:55
6	Sundström, Tim	KFUM Örebro Friidrott	00:32:15

Resultat Midnattsloppet Stockholm 2019 kvinnor

Plac.	Namn	Klubb/Stad/Land	Tid
1	Bohlin, Yoie	Hässelby SK	00:35:05
2	Mustonen, Sanna	JOHANNESHOV	00:35:34
3	Bäcklund, Johanna	Runacademy IF	00:36:21
4	Rutström, Jenny	Öbacka LK	00:37:42
5	Elmgren, Pernilla	Ärla IF	00:37:52
6	Slars Paulsson, Maria	Run Academy	00:38:14



MIDNATTSLOPPET GÖTEBORG 24 AUGUSTI

Förra årets stora nyhet i Göteborg var att vi flyttade in tillbaka till stan, med start och mål inne på Ullevi. Ett koncept som vi utvecklade under 2019 tillsammans med att vi även i Göteborg introducerade nya 5 km med samma positiva utveckling som i Stockholm. Vi tänker behålla och utveckla Ullevi och Midnattsloppet i Göteborg även under 2020.

Lopp	Anmällda	Startande	I Mål
Midnattsloppet Göteborg			
10K	6144	4936	4908
5K	1134	902	902
Totalt	7278	5838	5810

Resultat Midnattsloppet Göteborg 2019 män

Plac.	Namn	Klubb/Stad/Land	Tid
1	Lund, Daniel	Hälle IF	00:31:57
2	Fitsumbrhan, Samuel	Hälle IF	00:32:23
3	Hultegård, Linus	Sävedalens AIK	00:32:23
4	Pihlström, Samuel	OK Landehof	00:32:37
5	Cullin, Daniel	Hälle if	00:32:39
6	Tuinstra, Geert	Sävedalens AIK	00:32:44

Resultat Midnattsloppet Göteborg 2019 kvinnor

Plac.	Namn	Klubb/Stad/Land	Tid
1	Nilsson, Linn	Hälle IF	00:35:51
2	Ekblad, Madeleine	Ryda sk	00:38:03
3	Wangenheim, Julia	Hammarby IF	00:38:27
4	Pelin, Nicole	Falkenbergs Allstars	00:39:25
5	Frejd, Camilla	Kungsbacka	00:39:48
6	Eskilsson, Sara	Göteborg	00:40:27



Highfive med Kexchoklad

MIDNIGHT RUN HELSINGFORS 31 AUGUSTI

Årets Midnight Run blev även i år en torr upplevelse och en succé. Midnattsloppet 5km är här för att stanna. Många nya löpare provade på den härliga atmosfären vid start och mål på Senatstorget. En eloge till den lokala organisationen som verkligen utvecklas år för år.

Lopp	Anmällda	Startande	I Mål
Midnight Run Helsinki			
10K	5992	4990	4961
5K	1205	982	949
Totalt	7197	5972	5910

Resultat Midnight Run Helsingfors 2019 män

Plac.	Namn	Klubb/Stad/Land	Tid
1	Utriainen, Jussi (FIN)	Lahden Ahkera	00:32:20
2	Halonen, Ole Antti	Finland	00:32:38
3	Lappalainen, Lauri	Team Wassu	00:33:22
4	Lindroos, Kristian	Unity Technologies	00:34:14
5	Strömsholm, Jani	Sibbo vargarna	00:34:21
6	Hulkko, Joni	KRIK Finland	00:34:37

Resultat Midnight Run Helsingfors 2019 kvinnor

Plac.	Namn	Klubb/Stad/Land	Tid
1	Söderström, Maria	hifk	00:36:25
2	Storbacka, Karin	Vitamin Well	00:36:53
3	Niemi, Aino	Helsinki Social Runners	00:36:59
4	Hartikainen, Heini	Helsinki	00:37:51
5	Sihvola, Elisa	Finland	00:40:05
6	Silvennoinen, Julia	Team Noux	00:40:23



Midnight Run Helsingfors 2019 med start och mål på Senatstorget med Domkyrkan som fond.

MIDNATTSLOPPET MALMÖ 7 SEPTEMBER

Även i Malmö blev det 5km en succé. Malmö var det lop som ökade mesta av alla, ca 15% varav många var helt nya löpare för oss. Precis som tidigare år så var start och mål vid Stortorget mitt i centrala Malmö.

Lopp	Anmällda	Startande	I Mål
Midnattsloppet Malmö			
10K	4307	3488	3462
5K	925	760	750
Totalt	5232	4248	4212

Resultat Midnattsloppet Malmö 2019 män

Plac.	Namn	Klubb/Stad/Land	Tid
1	Larsson, Johan (SWE)	Malmö AI	00:29:53
2	Meijer, Olle (SWE)	Malmö AI	00:32:00
3	Muzik, Martin	Adidas Runners Copenhagen	00:32:34
4	Jensen, Asmund Biesbjerg	adidas	00:32:49
5	Sellman, Krister	If Malmö Löp	00:32:54
6	Bour-Hil, Yassin	Adidas Runners Copenhagen	00:33:54

Resultat Midnattsloppet Malmö 2019 kvinnor

Plac.	Namn	Klubb/Stad/Land	Tid
1	Elmgren, Pernilla	Ärla IF	00:37:46
2	Carlander, Caroline	Heleneholms IF	00:38:38
3	Nilsson, Julia	Malmö	00:39:16
4	Svensson, Isabell	LK Roslagen	00:39:55
5	Havinder, Mia	Björnstorps IF	00:40:41
6	Elmgren, Evelina	ktk-86	00:41:04



En härlig syn, fullt med glada Midnattslöpare inför starten i Malmö på Stortorget

SÄRSKILDA UTMÄRKELSER

Herbert Östrings minne

Bästa prestation: **Emmanuel Dawlson**

Motivering:

Emmanuel blev vår förste manliga senior som tog en medalj på SM över distansen 100m. Han har kämpat sig tillbaka efter en allvarlig lårskada som han ådrog sig för några år sedan. Emmanuel fick också representera Sverige under Finnkampen. Han har också ställt upp för klubben i lagsammanhang på ett mycket positivt sätt.



FOTO: Kim Hedbom

Tidigare inteckningar i Herbert Östrings minne

Nr	Namn	Årtal	Nr	Namn	Årtal
1	Björn Femtén	1967	28	Johan Attersand	1994
2	Marie Louise Olsson	1968	29	Johan Attersand	1995
3	Ulla Ekblom	1969	30	Petra Kapell	1996
4	Marie-Louise Olsson	1970	31	Rickard Pell	1997
5	Göte Rosenqvist	1971	32	Per Synnerman	1998
6	Kjell Andersson	1972	33	Rickard Pell	1999
7	Siw Sörensen	1973	34	Johan Attersand	2000
8	Bright Ebenezer	1974	35	Rickard Pell	2001
9	Roland Fröderberg	1975	36	Rickard Pell	2002
10	Örjan Wallin	1976	37	Rickard Pell	2003
11	Elisabeth Lundin	1977	38	Rickard Pell	2004
12	Gunnar Wårngård	1978	39	Johan Attersand	2005
13	Johan Wikström	1979	40	Rickard Pell	2006
14	Örjan Wallin	1980	41	Fredrik Karlsson	2007
15	Bengt Lundgren	1981	42	Björn Barrefors	2008
16	Lars Abrahmsén	1982	43	Stine Tomb	2009
17	Lars Abrahmsén	1983	44	Stine Tomb	2010
18	Lars Abrahmsén	1984	45	Michel Tornéus	2011
19	Lars Abrahmsén	1985	46	Michel Tornéus	2012
20	Caroline Plüss	1986	47	Abeba Aregawi	2013
21	Monica Signal	1987	48	Abeba Aregawi	2014
22	Monica Signal	1988	49	Michel Tornéus	2015
23	Monica Signal	1989	50	Michel Tornéus	2016
24	Mats Edlund	1990	51	Michel Tornéus	2017
25	Johan Danelius	1991	52	Grete Ahlberg	2018
26	Julie Leonard	1992	53	Emmanuel Dawlson	2019
27	Johan Attersand	1993	54		2020

Bästa kvinnliga ungdom 15-17 år: Nora Lundin

Motivering:

Nora Lundin har gjort makalösa framsteg som friidrottare detta år. Det började på IUSM där hon dunderpersade i försöken på 1500m och i finalen så sänkte hon perset ytterligare och kom 5:a. Till USM utomhus hade hon höjt sin nivå ytterligare och kom fyra på 1500m och tog brons på 3000m. Hon blev under hösten uttagen till Nordiska ungdomsmästerskapen i terränglöpning där hon gjorde en mycket bra insats och slutade som 7:a och det svenska laget tog ett silver. Det är tränartrion Anders Brandt, Fredrik Åkerlind och Mattias Lindberg som har varit ansvariga tränare.



Foto: DECA

Bästa manliga ungdom 15-17 år: Markus Moberg

Motivering:

Markus Moberg har haft en lysande säsong med dubbla silver på inomhus-SM på 60mh och 400m. Utomhussäsongen blev ännu vassare och Markus tog dubbla guld på USM, på korta och långa häcken. Han blev uttagen till ungdomsfinnkampen där han vann 110mh och deltog i det segrande laget över 4x400m. Markus har även ställt upp på seniorernas lagmatcher på 400mh och gjort det med den äran! Det är i första hand Lotta Borgius som har haft tränaransvar.



Foto: DECA

Årets kvinnliga ledare: Katarina Eklöf och Linda Lindblom

Motivering:

Katarina och Linda är två kunniga och positiva ledare som driver gruppen 2009:1. En stor del av deras kunskap har de med sig från sina egna karriärer inom friidrotten där de framför allt var duktiga i kast. De bedriver en kvalitativ verksamhet med träning, tävling och sociala aktiviteter vilket gör att barnen trivs i gruppen.



Årets manliga ledare: Pär Hellstadius

Motivering:

Pär kom in i friidrotten via sin dotters Alannahs friidrottande och har engagerat sig som ledare och på senare år även som tränare. Han visar alltid stort intresse, inte bara för sin träningsgrupp utan även i andra frågor som berör klubbens verksamhet och hjälper alltid till där det behövs!



Årets funktionär: Joar Classon

Motivering:

Joar har sin hemvist i Huddinge AIS där även hans mamma Maria och pappa Tomas är engagerade. Joar är väldigt tekniskt kunnig och har räddat många av våra arrangemang när det gäller sekretariat delen. Han har en förmåga att även i stressade situationer lösa de flesta problem som kan tänkas dyka upp.



Årets SM-prestation: Sandra Knezevic

Motivering:

Sandra Knezevic har kämpat på under flera år med en hel del störningar pga skador. Hon har dock hela tiden arbetat på med tuff rehabträning under dessa perioder. Året blev väldigt lyckad med både en fungerande inomhus- och utomhussäsong. Sandra knep ett silver på SM över 400m med tiden 54.68. Med den prestationen blev hon uttagen till Finnkampen. Inomhus fick hon även representera Sverige på Nordenkampen. Det är Dejan Mirkovic som har haft huvudansvaret för Sandras träning.



Årets Utopstecken: Josefine Sandelius

Motivering:

Josefine har fortsatt att utvecklas från år till år och tog detta år ytterligare ett steg framåt, genom att ta sig till final på 100m häck på SM. I finalen kom hon fyra. Denna prestation ledde till start i Finnkampen på Stockholm Olympiastadion! Det är Sven Jönhagen som har ansvar för Josefines träning.



NYA KLUBBREKORD INOMHUS 2018-2019

Datun	Gren	Klass	Namn	Resultat	Tävling
2018-12-01	600 m	F13	Grahn, Olivia -06	1:44.47	Sayo indoor, Sollentuna
2018-12-02	Stav	F13	Olsson, Tove -06	2.70	Sayo indoor, Sollentuna
2018-12-15	Kula (2,0)	P10	Hackett, Jumanne -09	9.24	Luciaspelen, Sätra
2018-12-18	60 m	P17	Léger, Sidney -02	7.06	Champ Départementaux, FRA
2019-01-12	1 500 m	M45	Lindström, Christian -74	4:55.35	IVDM + IUDM Mångkamp, Sätra
2019-01-12	4-kamp	P13	Kapell, Elias -06	3 590	IVDM + IUDM Mångkamp, Sätra
2019-01-13	200 m	K65	Björkman, Maria -52	41.53	IVDM + IUDM Mångkamp, Sätra
2019-01-19	200 m	P13	Kapell, Elias -06	26.30	Quality Indoor Games, Växjö
2019-01-20	Kula (3,0)	F15	Krantz, Frida -04	11.92	Inlagda Gurkspel, Västerås
2019-02-02	Höjd	P13	Freifelt, William -06	1.62	Lilla Globengalan, Sätra
2019-02-09	Vikt (11,34)	P16	Lindefalk, Alexander -03	15.65	Hammarbyspelen, Sätra
2019-02-10	200 m	P17	Léger, Sidney -02	21.80	Match Inter-Ligues, FRA
2019-02-10	600 m	P13	Hall, Neo -06	1:42.29	Hammarbyspelen, Sätra
2019-02-10	Stav	F15	Hellstadius, Alannah -04	3.33	Hammarbyspelen, Sätra
2019-02-10	Tresteg	MS	Ehrlin, Erik -90	15.87	Nordenkampen, NOR
2019-02-16	200 m	F12	Wennebjer, Ebba -07	28.91	IUDM 12-17, Sätra
2019-02-16	60 mh (91)	P16	Moberg, Markus -03	8.14	IUDM 12-17, Sätra
2019-02-16	60 mh (68)	F13	Sahlqvist, Esther -06	9.61	IUDM 12-17, Sätra
2019-02-16	Längd (zon)	P13	Kapell, Elias -06	5.55	IUDM 12-17, Sätra
2019-02-23	3 000 m	M40	Persson, Eskil -77	9:00.34	Vinthusdsvintern, Sollentuna
2019-02-23	3 000 m	M45	Lindström, Christian -74	10:08.22	Vinthusdsvintern, Sollentuna
2019-02-23	60 mh (99)	P18	Håkansson, Jonatan -01	8.20	IJSM-IJSM 17, Växjö
2019-02-23	Vikt (9,08)	KS	Ahlberg, Grete -98	19.72	IJSM-IJSM 17, Växjö
2019-02-23	Vikt (9,08)	K22	Ahlberg, Grete -98	19.72	IJSM-IJSM 17, Växjö
2019-02-24	Stav	F18	Kapell, Tilda -01	3.63	IJSM-IJSM 17, Växjö
2019-03-02	Vikt (7,26)	K50	Lindefalk, Susanne -69	10.77	IVSM, Malmö
2019-03-03	Stav	K50	Lindefalk, Susanne -69	1.80	IVSM, Malmö
2019-03-03	Kula (3,0)	K50	Lindefalk, Susanne -69	7.62	IVSM, Malmö
2019-03-09	Längd	P16	Thid, David -03	6.61	IJSM 15-16, Västerås
2019-03-16	800 m	F13	Grahn, Olivia -06	2:26.11	Svealandsmästerskapen, Örebro
2019-03-16	60 mh (76)	P13	Kapell, Elias -06	9.35	Svealandsmästerskapen, Örebro
2019-03-16	Tresteg	P16	Thid, David -03	13.60	IJSM 15-16, Västerås
2019-03-16	Kula (5,0)	P16	Sundberg, Martin -03	14.12	IJSM 15-16, Västerås
2019-03-17	Tresteg	F14	Lidberg, Melina -05	11.28	Svealandsmästerskapen, Örebro
2019-03-23	Längd (zon)	P12	Kylington, Adrian -07	5.27	Sista Chansen, Huddinge
2019-03-30	600 m	F10	Lönn, Malva -09	1:58.31	Marsspelen, Örebro
2019-03-31	200 m	F10	Lönn, Malva -09	29.32	Marsspelen, Örebro
2019-03-31	60 mh (60)	F10	Lönn, Malva -09	10.92	Marsspelen, Örebro

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2019

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	w	Tävling
2019-03-10	Maraton	M45	Brohult, Linus -72	2:55.43		Marató Barcelona, ESP
2019-05-11	60 m	F10	Lönn, Malva -09	8.70	+1.7	Mälaröspelen, Ekerö
2019-05-12	Spjut (0,6)	K22	Lindberg, Felicia -97	35.23		Täby open, Tibblevallen, Täby
2019-05-19	800 m	M50	Holmgren, Lars -65	2:36.74		Veteran DM, Sättra IP
2019-05-22	5 x 60 m	P13	Loqvist, William -06	38.90		Stockholmskampen, Värmdö
2019-05-22			Kapell, Elias -06			
2019-05-22			Herre, Filip -06			
2019-05-22			Hall, Neo -06			
2019-05-22			Freifelt, William -06			
2019-05-26	3 x 800 m	K22	Siltberg Almlöf, Nora -99	7:24.14		Stafett-SM, Stockholm
2019-05-26			Ramberg, Filippa -97			
2019-05-26			Atle, Astrid -00			
2019-06-02	Maraton	K50	Synnerholm, Åsa -68	3:25.07		Stockholm Marathon
2019-06-06	1 500 m	M45	Lindström, Christian -74	4:47.64		Tyresöspelen, Tyresö
2019-06-08	100 m	P17	Léger, Sidney -02	10.86	+0.1	Champ. de Zone Alpes, FRA
2019-06-09	200 m	MS	Otieno, Dennis -91	21.08	+1.3	SAYO, Sollentuna
2019-06-15	5 000 m	M45	Lindström, Christian -74	17:07.56		Huddingespelen, Huddinge
2019-06-22	200 m	P17	Léger, Sidney -02	21.62	+0.6	Championats Régionaux, FRA
2019-06-28	600 m	P12	Karlsson, Vilmer -07	1:38.71		VU, Göteborg
2019-06-28	600 m	F12	Johansson, Ella -07	1:43.66		VU, Göteborg
2019-06-28	60 mh (76)	P13	Kapell, Elias -06	9.36	-0.3	VU, Göteborg
2019-06-29	1 500 m	F12	Johansson, Ella -07	5:07.06		VU, Göteborg
2019-06-30	Tresteg	P16	Thid, David -03	14.08	-0.2	VU, Göteborg
2019-07-21	110 mh (91)	P16	Moberg, Markus -03	14.31	+1.1	Julitävling 1, Huddinge
2019-07-28	110 mh (99)	P18	Håkansson, Jonatan -01	14.72	0.0	Wind Sprint, Sundsvall
2019-08-09	3 000 m	F16	Lundin, Nora -03	10:16.86		USM, Trollhättan
2019-08-09	Stav	F18	Kapell, Tilda -01	3.72		JSM Göteborg
2019-08-10	Längd	P16	Thid, David -03	6.81	0.0	USM, Trollhättan
2019-08-10	Slägga (5,0)	P16	Lindfalk, Alexander -03	50.06		USM, Trollhättan
2019-08-11	300mh (84)	P16	Moberg, Markus -03	37.36		USM, Trollhättan
2019-08-16	800 m	K45	Neill Vinnå, Susanna -74	2:47.13		Veteran-SM, Huddinge
2019-08-16	5 000 m	M75	Förberg, Jan -42	23:10.39		Veteran-SM, Huddinge
2019-08-16	400 mh (91)	M40	Pihlstrand Trulp, Joakim -77	67.92		Veteran-SM, Huddinge
2019-08-17	1 500 m	M75	Förberg, Jan -42	6:27.07		Veteran-SM, Huddinge
2019-08-17	Stav	K50	Kapell, Petra -67	2.30		Veteran-SM, Huddinge
2019-08-18	110 mh (99)	M40	Pihlstrand Trulp, Joakim -77	22.19	+0.6	Veteran-SM, Huddinge
2019-08-18	4 x 100 m	P17	Borg, Jonatan -03	43.26		Lag USM, Uppsala
2019-08-18			Barroso Johansson, André -02			
2019-08-18			Thid, David -03			
2019-08-18			Moberg, Markus -03			
2019-08-24	4 x 100 m	MS	Dawson, Emmanuel -92	40.01		Finnkampen, Stockholm
2019-08-25	Längd	P16	Wall, Niklas -03	6.94	+1.4	Finnkampen, Stockholm
2019-09-01	1 500 m	F13	Grahn, Olivia -06	4:52.93		Distriktsmästerskap, Tyresö
2019-09-01	60 mh (68)	F13	Sahlqvist, Esther -06	9.15	-2.4	Distriktsmästerskap, Tyresö
2019-09-01	200mh(68/5)	F12	Johansson, Ella -07	32.35	-0.8	Distriktsmästerskap, Tyresö
2019-09-01	Längd (zon)	P12	Karlsson, Vilmer -07	5.21	+1.9	Distriktsmästerskap, Tyresö
2019-09-01	Diskus (0,6)	P12	Kylington, Adrian -07	32.58		Distriktsmästerskap, Tyresö
2019-09-01	Längd (zon)	F10	Lönn, Malva -09	4.60	+0.9	Nynässpelen, Nynäshamn
2019-09-07	½ maraton	M50	Jansson, Thomas -69	1:30.01		Halvmarathon, Stockholm

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2019 forts.

2019-09-11	5 x 60 m	P13	Kapell, Elias -06	38.20		Stafett-DM del 2, Huddinge
			Berglind, Alfred -06			
			Karlsson, Vilmer -07			
			Roslund, Anton -07			
			Kylington, Adrian -07			
2019-09-11	5 x 60 m	F13	Sahlqvist, Esther -06	38.85		Stafett-DM del 2, Huddinge
			Jabbour Clarke, Lii -06			
			Wolgast, Emmy -06			
			Simonsson, Maja -06			
			Jansson, Vera -06			
2019-09-11	3 x 600 m	P13	Hall, Neo -06	5:09.57		Stafett-DM del 2, Huddinge
			Berglind, Alfred -06			
			Karlsson, Vilmer -07			
2019-09-11	3 x 600 m	F13	Grahn, Olivia -06	5:24.18		Stafett-DM del 2, Huddinge
			Simonsson, Maja -06			
			Johansson, Ella -07			
2019-09-14	60 m	F13	Sahlqvist, Esther -06	8.12	+1.5	Svealandsmästerskapen, V-ås
2019-09-14	600 m	P13	Hall, Neo -06	1:36.88		Svealandsmästerskapen, V-ås
2019-09-14	200mh(68/5)	F13	Sahlqvist, Esther -06	28.38	+1.0	Svealandsmästerskapen, V-ås
2019-09-14	Spjut (0,4)	F13	Olsson, Tove -06	40.87		Svealandsmästerskapen, V-ås
2019-09-22	Kula (2,0)	P10	Hackett, Jumanne -09	9.80		Midgårdskastet, Märsta
2019-09-22	Diskus (1,0)	M65	Berg, Torbjörn -51	32.49		HAIS Castorama nr 2, Huddinge
2019-09-29	Kula (3,0)	K50	Lindfalk, Susanne -69	7.51		Castorama, Enskede IP
2019-09-29	Slägga (3,0)	K50	Lindfalk, Susanne -69	33.09		Castorama, Enskede IP
2019-09-29	Spjut (0,5)	K50	Lindfalk, Susanne -69	21.21		Castorama, Enskede IP
2019-12-17	Diskus (0,75)	F15	Krantz, Frida -04	33.52		Bara vinterkast, Enskede IP



Klubbrekordstrion på K22 3x800m, Astrid, Filippa och Nora

Foto: DECA

KLUBBMÄSTARE 2019			MÄN SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Emmanuel Dawlson -92		10.49	Emmanuel Dawlson -92		6.85
200m			200m		
Dennis Otieno -91		21.08	Sidney Léger -02		21.80
400m			400m		
Emmanuel Dawlson -92		49.23	Markus Moberg -03		51.14
800m			800m		
Henry Jacobson -99		1:54.64	Henry Jacobson -99		1:55.59
1 500m			1 500m		
Henry Jacobson -99		4:04.77	Oscar Wångberg Arneland -03		4:25.22
5 000m			3 000m		
Tadesse Lemma Habtmariam -93		15:34.88	Otmane Nait Hammou -95		8:37.23
10 000m			60m häck (106.7 cm)		
Araya Musie -98		34:18.76	Amir Shaker -89		8.04
10 km gatulopp			Höjd		
Tadesse Lemma Habtmariam -93		32:38	David Thid -03		1.83
Halvmarathon			Stav		
Michele Alemayoh -92		1:15.05	Teodor Borgius -03		4.20
Marathon			Längd		
Linus Brohult -72		2:55.43	Michel Tornéus -86		7.91
100 km			Tresteg		
Vakant		-	Erik Ehrlin -90		15.87
3 000m hinder (91.4 cm)			Kula (7.26 kg)		
Henry Jacobson -99		9:38.36	Jonatan Håkansson - 01		8.95
110m häck (106.7 cm)			Vikt (15.88 kg)		
Amir Shaker -89		14.39	Vakant		-
400m häck (91.4 cm)			7-kamp		
Markus Moberg -03		54.42	Vakant		-
Höjd					
Mehdi Katib -87		1.92			
Stav					
Teodor Borgius -03		4.32			
Längd					
Michel Tornéus -86		7.78			
Tresteg					
Erik Ehrlin -90		15.81			
Kula (7.26 kg)					
Matthew Brown -80		11.75			
Diskus (2.0 kg)					
Irenej Bozovicar -95		49.38			
Slägga (7.26 kg)					
Alexander Lindefalk		37.09			
Spjut (800 gr)					
Daniel Richtnesberg -01		48.63			
10-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 4 000m					
Fredrik Orrsveden -95		13.02			

KLUBBMÄSTARE 2019			POJKAR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Sidney Léger -02		10.86	Sidney Léger -02		7.06
200m			400m		
Sidney Léger -02		21.62	Markus Moberg -03	*	51.14
400m			1 500m		
Sidney Léger -02		49.98	Oscar Wångberg Arneland -03	*	4:25.22
800m			60m häck (100 cm)		
Tobias Pettersson -04		2:09.58	Jonatan Håkansson - 01		8.20
1 500m			Höjd		
Michael Mulugeta -01		4:34.96	David Thid -03	*	1.83
5 000m			Stav		
Vakant		-	Teodor Borgius -03	*	4.20
2 000m hinder (91.4 cm)			Längd		
Vakant		-	David Thid -03		6.61
110m häck (100 cm)			Tresteg		
Jonatan Håkansson - 01		14.72	David Thid -03		13.60
400m häck (91.4 cm)			Kula (6.0 kg)		
Markus Moberg -03	*	54.42	Jonatan Håkansson - 01		9.05
Höjd			Vikt (15.88 kg)		
Jonatan Borg -03		1.89	Vakant		-
Stav			7-kamp		
Teodor Borgius -03	*	4.32	Jonatan Håkansson - 01		4 448
Längd					
Niklas Wall -03		6.94			
Tresteg					
David Thid -03		14.08			
Kula (6.0 kg)					
Jonatan Håkansson - 01		8.62			
Diskus (1.75 kg)					
Sidney Léger -02		27.88			
Slägga (6.0 kg)					
Alexander Lindefalk	*	37.09			
Spjut (800gr)					
Daniel Richtnesberg -01	*	48.63			
10-kamp					
Jonatan Håkansson - 01		5 838			

KLUBBMÄSTARE 2019			POJKAR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Sidney Léger -02	*	10.86	Sidney Léger -02	*	7.06
200m			400m		
Sidney Léger -02	*	21.62	Markus Moberg -03	*	51.14
400m			1 500m		
Sidney Léger -02	*	49.98	Oscar Wångberg Arneland -	*	4:25.22
800m			60m häck (91.4 cm)		
Tobias Pettersson -04	*	2:09.58	Markus Moberg -03		8.14
1 500m			Höjd		
Emil Tärnvik -03		4:45.85	David Thid -03	*	1.83
3 000m			Stav		
Tobias Pettersson -04		10:15.16	Teodor Borgius -03	*	4.20
2 000m hinder (91.4)			Längd		
Emil Tärnvik -03	*	7:45.83	David Thid -03		6.61
110m häck (91.4 cm)			Tresteg		
Markus Moberg -03		14.31	David Thid -03	*	13.60
300m häck (84 cm)			Kula (5.0 kg)		
Markus Moberg -03		37.36	Martin Sundberg -03		14.12
Höjd			Vikt (11.34 kg)		
Jonatan Borg -03	*	1.89	Alexander Lindefalk -03		15.65
Stav			7-kamp		
Teodor Borgius -03	*	4.32	David Thid -03		4 103
Längd					
Niklas Wall -03	*	6.94			
Tresteg					
David Thid -03	*	14.08			
Kula (5.0 kg)					
Martin Sundberg -03		14.94			
Diskus (1.5 kg)					
Martin Sundberg -03		42.97			
Slägga (5.0 kg)					
Alexander Lindefalk -03		50.06			
Spjut (700gr)					
Martin Sundberg -03		44.62			
10-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 4 000m					
Erik Danielsson -02		13.55			

KLUBBMÄSTARE 2019			POJKAR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
80m			60m		
Kalle Aldskogius -04		9.97	Kalle Aldskogius -04		7.79
300m			200m		
Filip Engström -04		39.67	Kalle Aldskogius -04		25.09
800m			1 000m		
Tobias Pettersson -04	*	2:09.58	Tobias Pettersson -04		2:50.86
2 000m			60m häck (84 cm)		
Tobias Pettersson -04		6:13.59	Rome Löuke -05		12.34
1 500m hinder			Höjd		
Tobias Pettersson -04		4:47.86	William Freifelt -06		1.62
80m häck (84 cm)			Stav		
Kalle Aldskogius -04		12.30	Elias Kapell -06		2.72
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Vakant		-	Kalle Aldskogius -04		5.60
Höjd			Tresteg		
Tobias Pettersson -04		1.63	Rome Löuke -05		9.44
Stav			Kula (4.0 kg)		
Erik Ilison -05		2.75	Kalle Aldskogius -04		10.54
Längd			Vikt (9.08 kg)		
Kalle Aldskogius -04		5.47	Erik Ilison -05		9.07
Tresteg			7-kamp		
Rome Löuke -05		9.92	Vakant		-
Kula (4.0 kg)					
Kalle Aldskogius -04		13.58			
Diskus (1.0 kg)					
Kalle Aldskogius -04		48.63			
Slägga (4.0 kg)					
Erik Ilison -05		52.09			
Spjut (600gr)					
Kalle Aldskogius -04		45.08			
8-kamp					
Vakant		4 010p			
KM i terräng 2 000m					
Vilmer Karlsson -07		6.58			
KM i terräng 4 000m					
Tobias Pettersson -04		14.15			

KLUBBMÄSTARE 2019			POJKAR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
Elias Kapell -06		8.05	Elias Kapell -06		7.92
200m			200m		
Elias Kapell -06		26.73	Elias Kapell -06		26.30
600m			800m		
Neo Hall -06		1:36.88	Neo Hall -06		2:24.42
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant		-	Elias Kapell -06		9.35
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
Elias Kapell -06		9.36	William Freifelt -06	*	1.62
200m häck (68.6 cm) 10 häckar			Stav		
Elias Kapell -06		29.15	Elias Kapell -06	*	2.72
Höjd			Längd (zon)		
Neo Hall -06		1.55	Elias Kapell -06		5.55
Stav			Tresteg (zon)		
Elias Kapell -06		2.66	Elias Kapell -06		10.95
Längd (zon)			Kula (3.0 kg)		
William Freifelt -06		5.36	Elias Kapell -06		9.86
Tresteg (zon)			4-kamp		
Elias Kapell -06		10.64	Elias Kapell -06		3 590
Kula (3.0 kg)					
Elias Kapell -06		11.22			
Diskus (0.6 kg)					
Adrian Kylington -07		32.58			
Slägga (3.0 kg)					
Alfred Berglind -06		29.03			
Spjut (400gr)					
Elias Kapell -06		37.22			
5-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 2 000m					
Vilmer Karlsson -07	*	6.58			

KLUBBMÄSTARE 2019			POJKAR 11 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
60m			60m		
Theodor Håkansson -08		9.00	Axel Victorin -08		8.93
600m			400m		
Kim Karmteg -08		1:57.63	Alessandro Mancinella -09		75.62
60m häck (special 60.0 cm)			60m häck (special 60.0 cm)		
Benjamin Wilkinson -08		10.80	Benjamin Wilkinson -08		10.66
60m häck (68.6 cm)			60m häck (68.6 cm)		
Vakant		-	Vakant		-
Höjd			Höjd		
Theodor Håkansson -08		1.40	Theodor Håkansson -08		1.29
Stav			Stav		
Vakant		-	Vakant		-
Längd (zon)			Längd (zon)		
Benjamin Wilkinson -08		4.41	Benjamin Wilkinson -08		4.29
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Theodor Håkansson -08		8.68	Vakant		-
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Jumanne Hackett -08		9.80	Jumanne Hackett -08		9.24
Diskus (0.6 kg)			4-kamp		
Vakant		-	vakant		-
Spjut (400gr)					
Vakant		-			
Boll (300 gr)					
Jumanne Hackett -08		35.39			
5-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 2 000m					
Tim Karmteg -08		7.59			

KLUBBMÄSTARE 2019			KVINNOR SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Josefine Sandelius -94		12.74	Alannah Hellstadius -04		8.23
200m			200m		
Sandra Knezevic -92		24.70	Sandra Knezevic -92		26.25
400m			400m		
Sandra Knezevic -92		54.68	Sandra Knezevic -92		55.89
800m			800m		
Nora Lundin -03		2:16.98	Filippa Ramberg -97		2:20.10
1 500m			1 500m		
Nora Lundin -03		4:47.64	Nora Lundin -03		4:51.63
5 000m			3 000m		
Vakant		-	Vakant		-
10 000m			60m häck (84 cm)		
Vakant		-	Josefine Sandelius -94		8.77
10 km gatulopp			Höjd		
Julia Wangenheim -92		38.19	Tove Olsson -06		1.50
Halvmarathon			Stav		
Julia Wangenheim -92		1:32.55	Tilda Kapell -01		3.63
Marathon			Längd		
Julia Wangenheim -92		3:08.33	Molly Freeman -02		5.20
100 km			Tresteg		
Vakant		-	Jasmin Sabir -92		12.77
3 000m hinder (76.2 cm)			Kula (4.0 kg)		
Vakant		-	Felicia Lindberg -97		12.29
100m häck (84 cm)			Vikt (9.08 kg)		
Josefine Sandelius -94		14.10	Grete Ahlberg -98		19.72
400m häck (76.2)			5-kamp		
Lynette Morgan -91		70.86	Vakant		-
Höjd					
Kajsa Åsberg -04		1.52			
Stav					
Tilda Kapell -01		3.72			
Längd					
Jasmin Sabir -92		5.62			
Tresteg					
Jasmin Sabir -92		12.74			
Kula (4.0 kg)					
Felicia Lindberg -97		12.59			
Diskus (1.0 kg)					
Embla Wihk -02		34.62			
Slägga (4.0 kg)					
Grete Ahlberg -98		66.87			
Spjut (600 gr)					
Felicia Lindberg -97		35.23			
7-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 4 000m					
Nora Lundin -03		14.36			

KLUBBMÄSTARE 2019			FLICKOR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Beata Edelholm -03		12.89	Alannah Hellstadius -04	*	8.23
200m			400m		
Beata Edelholm -03		26.21	Vilma Hultström -00		61.56
400m			1 500m		
Wilma Nordgren -03		61.18	Nora Lundin -03	*	4:51.63
800m			60m häck (84 cm)		
Nora Lundin -03	*	2:16.98	Vakant		-
1 500m			Höjd		
Nora Lundin -03	*	4:47.64	Tove Olsson -06	*	1.50
3 000m			Stav		
Nora Lundin -03		10:16.86	Tilda Kapell -01	*	3.63
2 000m hinder (76.2 cm)			Längd		
Vakant		-	Molly Freeman -02	*	5.20
100m häck (84 cm)			Tresteg		
Vakant		-	Melina Lidberg -05		11.28
400m häck (76.2 cm)			Kula (4.0 kg)		
Vakant		-	Vakant		-
Höjd			Vikt (9.08 kg)		
Kajsa Åsberg -04	*	1.52	Vakant		-
Stav			5-kamp		
Tilda Kapell -01	*	3.72	Vakant		-
Längd					
Molly Freeman -02		5.27			
Tresteg					
Linnéa Blidborg Stenberg -05		10.52			
Kula (4.0 kg)					
Embla Wihk -02		10.76			
Diskus (1.0 kg)					
Embla Wihk -02	*	34.62			
Slägga (4.0 kg)					
Embla Wihk -02		40.82			
Spjut (600 gr)					
Embla Wihk -02		30.32			
7-kamp					
Vakant		-			

KLUBBMÄSTARE 2018			FLICKOR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Beata Edelholm -03	*	12.89	Alannah Hellstadius -04	*	8.23
200m			400m		
Beata Edelholm -03	*	26.21	Malva Lönn -09		70.90
400m			1 500m		
Wilma Nordgren -03	*	61.18	Nora Lundin -03	*	4:51.63
800m			60m häck (76.2 cm)		
Nora Lundin -03	*	2:16.98	Beata Edelholm -03		9.34
1 500m			Höjd		
Nora Lundin -03	*	4:47.64	Tove Olsson -06	*	1.50
3 000m			Stav		
Nora Lundin -03	*	10:16.86	Alannah Hellstadius -04		3.33
1500m hinder (76.2 cm)			Längd		
Clara Lidén -03		5:48.38	Molly Freeman -02	*	5.20
100m häck (76.2 cm)			Tresteg		
Beata Edelholm -03		17.36	Melina Lidberg -05	*	11.28
300m häck (76.2 cm)			Kula (3.0 kg)		
Alannah Hellstadius -04		46.47	Frida Krantz -04		11.92
Höjd			Vikt (7.26 kg)		
Kajsa Åsberg -04	*	1.52	Embla Wihk -02		14.40
Stav			5-kamp		
Alannah Hellstadius -04		3.25	Alice Ivarsson -05		1 990
Längd					
Molly Freeman -02	*	5.27			
Tresteg					
Linnéa Blidborg Stenberg -05	*	10.52			
Kula (3.0 kg)					
Frida Krantz -04		12.57			
Diskus (1.0 kg)					
Embla Wihk -02	*	34.62			
Slägga (3.0 kg)					
Embla Wihk -02		51.96			
Spjut (500 gr)					
Frida Krantz -04		34.15			
7-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 4 000m					
Nora Lundin -03	*	14:36			

KLUBBMÄSTARE 2019			FLICKOR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
80m			60m		
Esther Sahlqvist -06		10.58	Alannah Hellstadius -04	*	8.23
300m			200m		
Linnéa Blidborg Stenberg -05		45.33	Alannah Hellstadius -04		27.51
800m			1 000m		
Astrid Cyrus -05		2:35.55	Rebecka Nienkerk -04		3:34.60
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Olivia Grahn -06		7:05.75	Alannah Hellstadius -04		9.18
1500m hinder (76.2 cm)			Höjd		
Vakant		-	Tove Olsson -06	*	1.50
80m häck (76.2 cm)			Stav		
Alannah Hellstadius -04		12.13	Alannah Hellstadius -04	*	3.33
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Alannah Hellstadius -04	*	46.47	Melina Lidberg -05		5.10
Höjd			Tresteg		
Kajsa Åsberg -04	*	1.52	Melina Lidberg -05	*	11.28
Stav			Kula (3.0 kg)		
Alannah Hellstadius -04	*	3.25	Frida Krantz -04	*	11.92
Längd			Vikt (7.26 kg)		
Agnes Jansson -05		4.98	Alva Enblad -04		11.78
Tresteg			5-kamp		
Linnéa Blidborg Stenberg -05	*	10.52	Alice Ivarsson -05	*	1 990
Kula (3.0 kg)					
Frida Krantz -04	*	12.57			
Diskus (0.75 kg)					
Frida Krantz -04		33.52			
Slägga (3.0 kg)					
Alva Enblad -04		43.37			
Spjut (500gr)					
Frida Krantz -04	*	34.15			
6-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 2 000m					
Olivia Grahn -06		7.18			
KM i terräng 4 000m					
Simone Burger -04	*	15.34			

KLUBBMÄSTARE 2019			FLICKOR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
60m			60m		
Esther Sahlqvist -06		8.12	Esther Sahlqvist -06		8.36
200m			200m		
Esther Sahlqvist -06		27.36	Esther Sahlqvist -06		28.81
600m			800m		
Olivia Grahns -06		1:42.66	Olivia Grahns -06		2:26.11
1 500m			60m häck (68.6 cm)		
Olivia Grahns -06		4:52.93	Esther Sahlqvist -06		9.61
60m häck (68.6 cm)			Höjd		
Esther Sahlqvist -06		9.15	Tove Olsson -06	*	1.50
200m häck (68.6 cm) 10 häckar			Stav		
Esther Sahlqvist -06		32.50	Tove Olsson -06		2.70
Höjd			Längd (zon)		
Ebba Wennebjer -07		1.50	Lii Jabbour Clarke -06		4.75
Stav			Tresteg (zon)		
Emmy Wolgast		2.52	Lii Jabbour Clarke -06		10.20
Lii Jabbour Clarke -06		2.25	Kula (2.0 kg)		
Tove Olsson -06		2.52	Tove Olsson -06		12.17
Längd (zon)			4-kamp		
Lii Jabbour Clarke -06		5.19	Tove Olsson -06		3 459
Tresteg (zon)					
Lii Jabbour Clarke -06		11.12			
Kula (2.0 kg)					
Ellen Forsell -06		12.55			
Diskus (0.6 kg)					
Tove Olsson -06		29.21			
Slägga (2.0 kg)					
Ellen Forsell -06		40.37			
Spjut (400gr)					
Tove Olsson -06		40.87			
5-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 2 000m					
Olivia Grahns -06	*	7:18			

KLUBBMÄSTARE 2019			FLICKOR 11 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
60m			60m		
Malva Lönn -09		8.79	Malva Lönn -09		8.99
600m			400m		
Malva Lönn -09		1:59.74	Malva Lönn -09	*	70.90
60m häck (special 60 cm)			60m häck (special 60 cm)		
Tyra Sparv -08		11.27	Vakant		-
60m häck (68.6 cm)			60m häck (68.6 cm)		
Vakant		-	Malva Lönn -09		10.92
Höjd			Höjd		
Malva Lönn -09		1.19	Malva Lönn -09		1.21
Stav			Stav		
Vakant		-	Vakant		-
Längd (zon)			Längd (zon)		
Malva Lönn -09		4.60	Malva Lönn -09		4.13
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Tyra Sparv -08		8.39	Vakant		-
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Alma Eklöf -09		7.88	Tyra Sternlind -09		7.43
Diskus (0.6 kg)			4-kamp		
Vakant		-	Vakant		
Spjut (400 gr)					
Vakant		-			
Boll (300 gr)					
Selma Pålsson -08		27.43			
5-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 2 000m					
Idun Ekman -08		9.10			

IDROTTENS **BINGO!** EN VINNANDE GEMENSKAP

Arena Bingo – Söder

Adress

Blekingegatan 32, 118 56 Stockholm

Telefon

08-714 35 54

Öppettider

Vardagar 10.00 – 22.30

Lördagar 11.30 - 22.30

Söndagar 11.30 - 22.30

Vi stödjer Hammarby IF Friidrotts verksamhet



FAMILJEBOSTÄDER



Svenska Bostäder

stadium® **Stockholm**
Midnattsstoppet

