



HAMMARBY FRIIDROTT

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023



Säsongens stora drama utspelades på Lag-USM i Karlskrona på idrottsplatsen Västra Mark! Det blev en gästkrämmande tävling där den sista stafetten blev helt avgörande och Hammarby stod till sist som segrare med ynka 0,5 poäng! **VILKEN LAGINSATS!** FOTO: Kim Hedbom

”De starkaste är inte alltid de som vinner, utan de som inte ger upp när de förlorar”

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	2
Styrelsen sammanfattar 2023	3
Organisation	4
Klubb fakta	5
Utbildningar/Uppföljningar	6-7
Inomhusmästerskap	8-12
Utomhusmästerskap	13-25
Folksam Grand Prix/Folksam Challenge	26
Landskamper och internationella mästerskap	27-28
Läger- och tävlingsresor	29
PARA-friidrott	30
Friidrottsskolan	31
Bidragsstöd från RF-SISU & SFIF	32
Egna arrangemang.....	33
Midnattsloppet	34
Särskilda utmärkelser	35-37
Nya klubbrekord	38-39
Klubbmästare	40-49
Våra sponsorer	50

STYRELSEN SAMMANFATTAR VERKSAMHETSÅRET 2023

Det var återigen en i stora delar ny styrelse som valdes vid årsmötet i mars 2023, ordförande samt fyra av sju ledamöter var nyval till styrelsen.

Även detta år fick styrelsen starta sitt verksamhetsår med att den nyanställda verksamhetschefens provanställning ej övergick i tillsvidareanställning. Vi har efter detta fokuserat på att återskapa stabilitet på kansliet samt se över planer och mål innan vi beslutar vilken typ av tjänst som ska tillsättas. Under hösten har Lasse Eriksson från Midnattsloppet stöttat och klivit in som tillförordnad kanslichef en dag i veckan under några månader. Vi har i arbetet med målen kommit fram till att vårt största behov är rekrytering av en sportchef, eller motsvarande funktion, snarare än en verksamhetschef. Vi kommer påbörja en rekrytering av ny sportchef inom kort. Under tiden har Matt Brown klivit in som tillförordnad sportchef på 20% under första halvåret av 2024.

Ett arbete med att definiera prestationsrådets inriktning och mandat har påbörjats och det är med stor glädje vi kan meddela att Ulf Karlsson, friidrottstränare från Karlstad och förbundskapten för friidrottslandslaget 2001-2004, tillkommer som medlem i prestationsrådet. Vi tror att Ulfs erfarenhet och breda kontaktnät kommer vara till stor hjälp för Hammarby Friidrott!

Midnattsloppet ökade deltagarantalet med nästan 10 000 löpare jämfört med föregående år och gjorde därför ett bra ekonomiskt resultat. Detta gynnar Hammarby Friidrott med intäkter som börjar återgå mot det normala jämförbart med läget innan pandemin. Prognoserna och anmälningssiffran till loppet 2024 ser bra ut och löpartrenden ser ut att peka uppåt. Vi kommer också framöver tillsammans med Midnattsloppet försöka hitta mer synergier mellan Hammarby Friidrott och Midnattsloppet. Vi vill också göra en kraftsamling för att öka antalet funktionärer till Midnattsloppet från Hammarby Friidrotts sida. Intäkterna från Midnattsloppet är vår viktigaste inkomstkälla och våra träningsgrupper får betalt per funktionär som är med.

Friidrottsskolan hade tyvärr avsevärt färre deltagare i år än tidigare på grund av ombyggnationerna på Enskede IP som gjorde att Friidrottsskolan fick förläggas på Kärrtorps IP under början av sommaren. När vi under slutet av sommaren kunde vara på Enskede igen ökade antalet deltagare.

Vi hade också en mycket lyckad återinvigning av Enskede IP den 13:e september "Hammarbydagen".

Det är fortsättningsvis mycket glädjande att man i fastighets- och idrottsnämnden tagit ett s.k. utredningsbeslut för "uppförande av en kombinerad friidrotts- och fotbollshall på Enskede IP som ska användas av föreningar, skolor och allmänhet". Vi är tillsammans med Enskede IK med i utformningen av innehåll och funktioner i hallen. Just nu pågår framtagande av programhandlingar för att kunna ta ett inriktningsbeslut under andra kvartalet 2024. Projektering skulle då påbörjas i slutet av året och målet är att hallen ska kunna stå färdig i slutet av 2026. En ny hall skulle givetvis ge oss fina förutsättningar för träning i sprint, kast och hopp inomhus under vinterhalvåret och möjligheter med bl.a. friidrottsfritids mm.

Även idrottsligt går vi från klarhet till klarhet. Vi har klivit upp från 11:e till 9:e plats i SM-pokalen och har en bra tillväxt av fantastiska friidrottare! Det gäller för oss att skapa en miljö och förutsättningar för att alla våra yngre ska vilja fortsätta att träna och tävla med Hammarby.

På seniorsidan har vi det lite tunt just nu men vår lysande stjärna Grete Ahlberg har levererat på hög nivå. Vinst på SM på nytt mästerskapsrekord och även vinst i Finnkampen på hemmaplan. Grete kvalade även in till VM, Lag-EM, Nordiska mästerskapen och Europacupen i kast!

På Lag-USM i Karlskrona hade vi otroligt välregisserade slutminutrar av tävlingen där vi i stafetterna avgjorde så att vi vann och slog Tureberg med bara en halv poäng! Våra yngre ungdomar vann även Kraftmätningen i stor stil!

På JSM/USM i Helsingborg tog vi inom loppet av 45 minuter inte mindre tre guld på 400m i P/F 16 och 17 och utöver det en drös medaljer och några riktigt roliga överraskningar!

Starkare tillsammans mot 2024/Styrelsen

ORGANISATION 2023

Styrelse: Martin Cousins, ordförande, Kristian Hansson vice ordförande, Ulrika Holmlund sekreterare, Jonathan Eklund kassör, Jonas Törnell, Hoa Sjöholm, Kinna Sahlqvist, Matt Brown ordinarie ledamöter. Benn Harradine och Mats Fältström, suppleanter.

Kansli: Liv Sahlberg, verksamhetschef (till april 2023), Mikael Thulin, klubbadministratör, 100%, Peter Wikström, utvecklingsansvarig (60%), Petra Kapell, ekonomiansvarig, 50% Hammarby Friidrott, 50 % Midnattsloppet, Susanne Lindefalk, barnansvarig 75% och projektansvarig Friidrottsskola (100% från och med 1 juli)

Tränare: Lotta Borgius, konsulttränare. Fredrik Nelson fystränare. Mattias Jons, Patrick Lindfors övriga konsulttränare med ersättning.

Anställda del av året eller tillfälligt anställda: Petra Kapell, städning av gymmet. Filippa Ramberg, Joakim Löfving, Kalle Brunnstedt extraanställda av Midnattsloppet Stockholm (HIF Friidrott) under en kort period.

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

Midnattsloppet Nordic AB: Lars Eriksson projektledare, Henrik Balkander projektledare Stockholm, samtliga heltid.

Valberedning: Tony Darkwah ordförande, Sara Wilkinson, John Humble och Noah Bucht Wesslén, ledamöter.

Alliansstyrelsen: Mats Fältström.

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

Tävlings- och arrangemangskommittén – TAK: Vilande

Prestationsrådet: Mats Ahlberg (till april 2023), Jonathan Eklund (till mars 2023), Matt Brown (från mars 2023), Benn Harradine (från juni 2023), Pär Hellstadius, Peter Vikström, Mikael Thulin,

Junior- och seniorteam: Michael Forss, Fredrik Nelson, Lars Kennmar, Dennis Acson, Pär Hellstadius, Tony Darkwah, Lotta Borgius, Susanne Lindefalk, Fredrik Åkerlind, Anders Brandt, Mattias Lindberg.

Ungdomsteam: Petra Kapell, Peter Vikström, Kjell Herre, Kristian Hansson, Johan Forsell, Martin Cousins, Cecilia Borg, Johan Attersand, Kristina Attersand, Nicklas Roslund, Sara Wilkinson, John Håkansson, Ida Nielsen, Joar Palm, Helena Djurstedt, Nina Hagström, Martin Sundberg, Steve Berger, Katarina Eklöf, Linda Lindblom, Anders Broberg, Peter Eide Jensen, Johan Ryholt, Anders Ekwall, Linda Sternlind, Cecilia Höglund, Emma Tholander, Jeroen de Munter, Pär Engholm, Åsa Trosell, Melissa Kotte, Jens Wallgren, Tobias Öhman, Björn Blomberg.

Barnteam: Ida Nielsen, Anna Rafiq, Rickard Anjemo, Johan Blidberg, Ulrika Engström, Cristian Söderlund, Tobias Öhman, David Gustafsson, Joar Palm, Johan Johansson, Pierre Öijerstedt, Katariina Haarla-Heinonen, Pia Wijk, Elin Nölander, Emma Raval, Jenny Gülich, Johan Viklund, Katrin Ahlford, Mattias Bogren, Jessica Högländer, Martin Skeppstedt, Beatrice Pössl, Julia Liv Walerych, Johanna Broth, Madeleine Spjut, Martin Nilsson, Gustav Andrén, Carido Widergren, Christopher Birger.

KLUBBFAKTA 2023

Aktivitet	2023	2022	2021 **)	2020 *)	2019	2018	2017	2016
SM-pokalen	183 (9)	170.38 (11)	136,5 (11)	167 (9)	138,5 (11)	139,63 (12)	SM-pokal start 2018	
SM-medaljer	56 (6)	63 (4)	32	42	37	31	27	40
Medaljpoäng	100 (7)	121 (5)	65	93	69	66	52	87
SM-poäng SFIF		19 (11)	17.25 (11)	17.5 (11)	22 (8)	17.25 (10)	18.25 (8)	19.75 (8)
Standarpoäng män		22 (9)	20,5 (12)	14 (17)	26 (8)	21 (12)	29 (11)	64 (6)
Standarpoäng kvinnor		9 (18)	14 (16)	16 (12)	23 (10)	28 (8)	10 (28)	11 (19)
Plac. statistik inne	138 (56)	138 (57)	14 (7)	93	64	74	79	82
Plac. statistik ute	185 (65)	192 (66)	207 (67)	170	113	109	92	121
Landslagsuppdrag Grenar (Antal personer)	10 (23)	11 (22)	8 (14)	13 (16)	11 (21)	13 (21)	9 (19)	12 (23)
Antal betalande medlemmar	1495	1582	1577	1 578	1 448	1 411	1 545	1 470
	809	808	789 M	783 M	702 M	708 M	768 M	751 M
	686	774	788 K	795 K	746 K	703 K	777 K	719 K

*) Ny statistik från 2020 med 25 resultat för ungdom och junior, inga 13-åringar med i 14-årstatistiken

**) Coronarestriktioner 2021 medförde att inomhussäsongen blev inställd för flertalet aktiva.

Antal aktiva i olika åldersgrupper

Ålder	P/M	F/K	Totalt			Tränare M/K
7 år (16)	60	38	98			15/5
8 år (15)	70	35	105			12/14
9 år (14)	66	53	119			13/15
10 år (13)	50	39	89			8/10
11 år (12)	47	52	97	*)Tävlande M/K		11/11
12 år (11)	26	44	70	14/30 = 44 – 63%		8/6
7-12år	319	261	580	14/30 = 44 – 63%		67/61 = 128
13 år (10)	16	26	42	7/10 = 17 – 40%	Statistik utomhus M/K	3/5
14 år (09)	22	22	44	6/15 = 21 – 48%		5/3
15 år (08)	23	17	40	12/6 = 18 – 45%		10/3
16 år (07)	16	17	33	7/7 = 14 – 42%		
17 år (06)	16	11	27	12/9 = 21 – 78%		
13-17 år	93	93	186	44/47 = 91 – 49%	97 (27) – 69 (23) = 166 (50)	18/11 = 29
18 år (05)	3	2	5	1/2 = 3 – 30%	2 (2) – 2 (2)	Se 20-25 år
19 år (04)	1	4	5			
18-19 år	4	6	10	1/2 = 3 – 30%	2 (2) – 2 (2) = 4 (4)	
20-25 år	20	16	36	12/6 = 18 – 50%	10 (10) – 5 (4)	4/2
26-34 år	5	3	8	5/3 = 8 – 100%		
20-34 år	25	19	44	17/9 = 26 – 59%	10 (10) – 5 (4) = 15 (14)	4/2 = 6
Veteraner	13	10	23	7/0 = 7 – 30%		
S:a 2023	452	391	843			89/73 = 162
S:a 2022	412	426	838			87/78 = 165
S:a 2021	416	470	886			79/68 = 147
S:a 2020	394	464	858			73/67 = 140
S:a 2019	318	392	710			84/52 = 136

*) Minst tre tävlingsdagar under säsongen, för 7-11 år registreras inga resultatlistor.

EXTERNA UTBILDNINGAR/UPPFÖLJNINGAR 2023

19/1, 26/1, 2/2, 9/2 – Grenskola stav, Sätrahallen – GOSTH/Kursledare Jeanette Stensson

John Håkansson, My Lindberg, Albin Wolgast, Quincy Hackett, Jumanne Hackett, Theodor Håkansson.

9/1, 16/1, 23/1, 6/2 – Grenskola häck, Sätrahallen – GOSTH/Kursledare Lotta Borgius

John Håkansson, Theodor Håkansson, My Lindberg

19/1, 26/1, 2/2, 9/2 – Grenskola längd/tresteg – GOSTH/Kursledare Annica Sandström

Cecilia Borg, Nicklas Roslund, Tyra Sparv, Jonatan Borg, Malva Lönn, Gwen Fagerström, Axel Victorin.

25 april – Grenutbildning slägga/spjut inför Stockholmskampen, Enskede IP

Kursledare Peter Vikström och Sussi Lindefalk

Emma Tholander, Rickard Anjemo, Elin Nolander, Melissa Kotte, Tommy Wetterstrand, Fredrik Sundberg

27 april – Tränarutbildning höjd inför Stockholmskampen, Sättra – Kursledare Eerika Kiili

29 april -1 maj – Mångkampsträff, Sollentuna – Ansvarig SFIF

Elias Kapell, Aron Gullberg, Peter Vikström, Petra Kapell

4 maj – Tränarutbildning höjd inför Stockholmskampen, Sollentuna – Kursledare Eerika Kiili

10-11 juni – Inspirationshelg, Sollentuna – Ansvarig GOSTH

Lisa Palmheden, Jumanne Hackett, Gwen Fagerström, Jonatan Borg och Malva Lönn

23-24 september – Utbildarutbildning, Sätrahallen – Ansvarig SFIF

Eerika Kiili gick kursen som var inriktad för förbundsdomare, Lotta Borgius gick utbildningen som var inriktad mot 10-14 år

9-11 juni – Utvecklingsträff medel/lång, Göteborg – Ansvarig SFIF

Vilmer Karlsson, Niklas Roslund

27-29 oktober – Utvecklingsträff juniorlandslag tunga kast, Växjö – Ansvarig SFIF

Ellen Forsell, Christoffer Bélec, Anna Bergin, Johan Forsell

10-12 november – Utvecklingsträff landslag och juniorlandslag spjut, Växjö – Ansvarig SFIF

Hannes Johansson, Maggie Dahllöf, Peter Vikström

11-12 november – Utvecklingsträff lång sprint/häck, Malmö – Ansvarig SFIF

Elias Kapell, Markus Moberg, Filip Herre och Petra Kapell

11 november – Clinic Hel Stark och Skadefri – Kursledare Emma Lago-Lengqvist

Melissa Kotte och Emma Tholander

24-26 november – Utvecklingsträff sprint/häck, Bollnäs

Elias Kapell, Esther Sahlqvist, Lii Jabbour, Alex Pilgrim, Viktor Wall, Petra Kapell och Lotta Borgius

7, 14, 21, 28 november Grenskola DNS/Styrka – Kursledare Magnus Bergström och Fredrik Nelson

Anders Broberg och John Håkansson

15-17 december – Utvecklingsträff hopp, Karlstad

Niklas Wall, Teo Borgius, Lotta Borgius

27/9, 5/10, 11/10 Grenskola diskus, Sättra – Kursledare Benn Harradine

Peter Wikström, Rickard Anjemo, Elias Kapell, Alfred Berglind, Aron Gullberg, Albin Wolgast, Anni Anjemo

VT 2023 – Friidrott 14-17år, Sätrahallen – Ansvarig SFIF

Joar Palm

5/9, 12/9, 19/9, 3/10 – Grenskola slägga/vikt, Enskede IP, Sätrahallen – Kursledare Patrick Lindfors

Rickard Anjemo, Leia Finbom Höglund, Jumanne Hackett

INTERNA UTBILDNINGAR 2023

31 januari – Funktionärernas ABC, klubbhuset – Kursledare Pär Holm

Sebastian Bonilla, Julie Baratt-Due, Eleonor Jäger, Anna Widén, Johanna Broth, Jenny Dahl, Lottie Hasselrot, Karin Dunér, Åsa Torlén, Anna Österberg, Eva Stridh, Katrin Pettersson, Karin Fyrk, Marcus Holmqvist.

25 mars – Friidrott i gymnastiksal 3, Sturebyskolan – Kursledare Pete Vikström

Rickard Anjemo, Beatrice Pössi, Emma Raval, Elin Velander, Caroline Wänglund, Nadja Dahlgren, Martin Schibbye, Sabina Giulini, Johanna Broth, Charlotte Furmarker.

2 april – Ledarkonferens, klubbhuset

Peter Wikström, Linda Lindblom, Lotta Borgius, John Håkansson, Nicklas Roslund, Johan Attersand, Fredrik Åkerlind, Mattias Lindberg, Sara Wilkinson, Cecilia Borg, Anders Brandt, Anders Broberg, Johan Forsell, Martin Cousins, Petra Kapell, Pär Hellstadius, Sussi Lindefalk.

18 april, Stockholmskampsutbildning diskus, Enskede IP – Kursledare Peter Vikström

Emma Tholander, Rickard Anjemo, Elin Nölander, Melissa Kotte

22 april – Kul friidrott del 1, Sättra – Kursledare Lisa Hannula

Caroline Wänglund, Charlotte Furmarker, Emma Raval, Eva Östholm, Johanna Broth, Johanna Lager, Lottie Hasselrot, Martin Schibbye, Peter Herdenborg, Stina Nordström, Tanja Larsson.

24 april – Kul Friidrott del 2 – Kursledare Sussi Lindefalk, Stefan Ålander (RF-SISU)

Webb-baserat möte för deltagare som gick del 1 den 22 april

25 april – Första hjälpen 2.0, Klubbhuset - Kursledare RF-SISU – Anna Lundeberg

Adam Torbjörnsson, Alfred Berglind, Anton Sallnäs, Aron Gullberg, Elias Kapell, Ellen Forsell, Emmy Wolgast, Esther Sahlqvist, Filip Herre, Lii Jabbour, Maja Simonsson, Molly Freeman, Paulina Miletic, Tuva Johansson.

7 maj – Intern ledarutbildning inför Friidrottsskolan, Kärrtorps IP

Albin Wolgast, Benjamin Wilkinson, Emma Linderudt, Felix Camarstand, Inez Resare, Lena Aouat, Leon Hermansen, Lukas Djurstedt, Mira Hålling, My Lindberg, Orlando Orloff Rodriguez, Otto Lundquist Fyrk, Quincy Hackett, Stina Tärnvik, Theo Carlström Cousins, Theodor Håkansson, Tyra Sparv, Vincent Huselius, Ella Johansson, Maja McCarthy.

16 maj – Första hjälpen utbildning, Klubbhuset

Albin Wolgast, Benjamin Wilkinson, Emma Linderudt, Felix Camarstand, Inez Resare, Lena Aouat, Leon Hermansen, Lukas Djurstedt, Mira Hålling, My Lindberg, Orlando Orloff Rodriguez, Otto Lundquist Fyrk, Quincy Hackett, Stina Tärnvik, Theo Carlström Cousins, Theodor Håkansson, Tyra Sparv, Vincent Huselius, Ella Johansson, Maja McCarthy, Anna Bergin, Anton Roslund, Anton Sallnäs, Aron Gullberg, Elton Hedberg, Emmy Wolgast, Erik Alteskog, Erik Herre, Gabriel Öhrner, Hugo Sundström, Lii Jabbour, Neo Hall, Tyra Hedberg, Maggie Dahllöf, Matilda Borg.

3,11 och 19 oktober – Introduktionsutbildning för nya ledare i 2016-grupper

Kursledare Peter Vikström och Sussi Lindefalk

Introduktionsutbildning för blivande 2016-ledare. Här gick ca 20st blivande ledare och ett antal barn.

Föreningsträdet, utbildningsvecka i samarbete med RF-SISU, Kansliet

16 oktober – Normer och jämställdhet med Charlotte Ovefelt aktiva födda 2009 samt ledare

16 oktober – Balans i livet med Susanne Meckbach aktiva födda 2005 och äldre samt ledare

17 oktober – Självkänsla och självförtroende med Fredrik Weibull aktiva födda 2008 samt ledare

18 oktober – Kostföreläsning med Johanna Andersson aktiva födda 2007 och 2008 samt ledare

19 oktober – Mental träning med Elin Borg aktiva födda 2006 och 2007 samt ledare

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR INOMHUS 2023

4-5 februari – ISM i mångkamp 15-17 år, Växjö

P15	P16	P17	F15	F16	F17	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
1	2	4	2	0	0	4.75p (11)	1	1	0

Hela nio Hammarbyungdomar till start men som hade kunnat varit ännu fler om alla hade varit hela och friska! Elias Kapell genomförde en fantastisk 7-kamp med många fina resultat. Han hade inför avslutande 800m kontroll över startfältet där huvudkonkurrenten Akilles från KA2 gjorde ett seriöst försök att plocka in Elias försprång men utan att lyckas. Resultat som sticker ut är 7.06 på 60m och 8.11 på 60mh. Tyra Sparv gjorde även hon en mycket bra mångkamp i klassen F15 då hon knep silvret efter imponerande 5.52 i längd och ett mycket fint avslutande 600m. My Lindberg gjorde sin första mångkamp med den äran och slutade som tia i klassen F15 efter pers i höjd med 1.49. Teodor Håkansson gjorde en stabil mångkamp i P15 och slutade där nia efter pers på 60m, höjd och kula. Anton Roslund fick inte till det i alla grenar i klassen P16 men persade på 60m med fina 7.54 och i stav. Alfred Berglind fick inte till det denna helg, Hannes Johansson, Carl Bergmark och Aron Gullberg fick bryta.

Medaljörer blev:

1. P17 Elias Kapell -06 5 321 poäng KR
60m 7.06 – stav 4.33 – längd 6.70 / 60mh 8.11 – höjd 1.82 – kula 13.62 – 800m 2:14.54
2. F15 Tyra Sparv -08 3 429 poäng
60mh 9.32 – höjd 1.52 – kula 9.59 – längd 5.52 – 600m 1:44.08



Två nöjda medaljörer, Elias guld i P17 och Tyra Sparv silver i F15 FOTO: Kim Hedbom

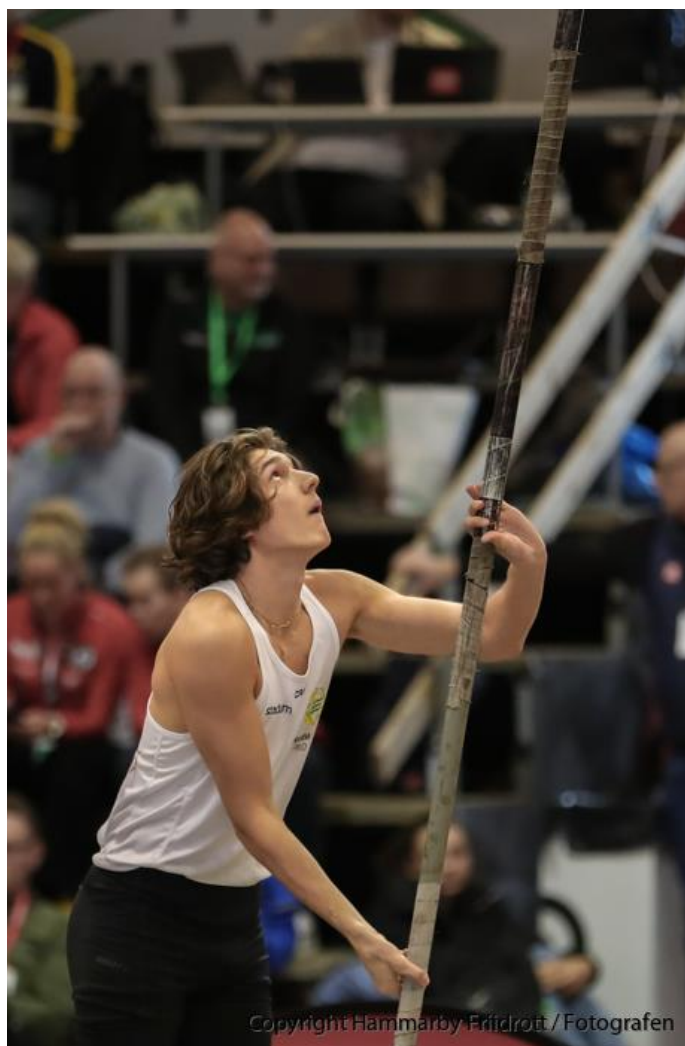
17-19 februari – ISM, Malmö

Antal K/Grenstarter	Antal M/Grenstarter	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
4/4	4/4	15p (10)	1	0	1

Åtta deltagare som deltog på ISM i Malmö. Grete Ahlberg som alltid är ett pålitligt kort i SM-sammanhang knep guld i vikt kastning på fina 21.41. Erik Ehrlin brukar också vara säker på en medaljplats i tresteg, så även denna gång då han kom tre på 15.10. Teodor Borgius var nära medalj i stav där han kom fyra på 5.05. Våra unga tjejer Matilda Borg och Esther Sahlqvist gjorde seniordebut, Matilda Borg gick inte vidare på 400m där hon hade 57.50 i sitt försöksheat. Esther gick dock vidare på 60mh efter 8.51 i försöken. Esther blev sexa i finalen på 8.53 ett lopp hon inte var helt nöjd med. Arvid Wändesjö och Markus Moberg fick inte till det på 60mh utan blev utslagna i försök. Filippa Ramberg gick inte vidare från försöken på 800m.



Grete Ahlberg säker segrare i viktkastning FOTO: Kim Hedbom



Teodor Borgius och Erik Ehrlin i aktion FOTO: Kim Hedbom



25-26 februari – IJSM/USM 17, Karlstad

P17	P19	M22	F17	F19	K22	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
6/11	0	4/4	6/11	0	2/2	38.25p (4)	3	3	4

Vi gjorde ett mycket bra SM i Karlstads nya fantastiska hall. Hela 10 pallplatser och ytterligare åtta poängplaceringar. Det var framför allt på ungdomssidan P/F17 som vi skördade de flesta framgångarna och blev där bästa förening tillsammans med Tureberg. Totalt blev vi fjärde bästa förening trots avsaknad av 19-åringar!

Teodor Borgius övertygade i stav och vann på perset 5.12 i M22. Markus Moberg och Arvid Wändesjö hade en batalj på 60mh M22 där Markus drog det längsta strået och knep bronset på 8.20 och Arvid fick nöja sig med fjärdeplatsen på 8.23.

På ungdomssidan övertygade Esther Sahlqvist då hon vann 60mh övertygande på 8.34 före Lii Jabbour som satte dunderpers med 8.60. Esther gjorde även ett utmärkt lopp över 60m där hon kom tvåa på perset 7.55. I viktkastning kom Ellen Forsell trea på 17.88. På killsidan hade Elias Kapell en bra helg med seger i längdhopp där allt kom att avgöras i sista hoppomgången. Elias fick upp ett mäktigt hopp på 7.13 utan plankträff vilket räckte till seger! Elias tog silver på 60m med perset 7.02 och på 60mh blev det ett brons på fina tiden 7.99. Elias kom även fyra i kula med en stöt på 13.76. Filip Herre genomförde ett mycket fint finallopp över 400m när han kom trea på 50.02.



Copyright Hammarby Friidrott / Fotografen

Våra medaljörer: Markus, Teodor, Esther, Lii, Ellen, Filip och Elias FOTO: Kim Hedbom

4-5 mars – IUSM 15-16 år, Västerås

P15	P16	F15	F16	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
5/7	5/9	3/7	4/6	11 p (5)	2	2	0

Våra duktiga löpare Matilda Borg och Vilmer Karlsson vann övertygande 400m i 16-årsklassen på mycket fina tider, 56.61 resp. 50.51. Övriga två medaljer togs av våra stavhoppare Quincy Hackett som kom tvåa i P16 på 4.25 och Theodor Håkansson som även han kom tvåa i P15 på 3.58. Annars var det lite stolpe ut för de våra plus att ganska många inte var förberedda och presterade inte på topp.



Vilmer Karlsson och Matilda Borg tog övertygande segrar på 400 FOTO: Kim Hedbom



Quincy Hackett och Theodor Håkansson i aktion FOTO: Kim Hedbom

19-20 mars – Svealandsmästerskapen 13-14 år, Södertälje

P13	P14	F13	F14	Poäng	Guld	Silver	Brons
4/8	4/12	7/14	10/25	94.5p (2)	4	4	7

Vi hade 25 ungdomar som deltog på årets RM som genomfördes i Södertäljes fina inomhushall. De genomförde hela 59 grenstarter! Gwen Fagerström F14 hade en bra helg då hon tog dubbla guld på 200m 26.92 och i tresteg 11.44. Malva Lönn F14 tog hem hela tre medaljer, tvåa på 60mh 9.22, trea i längd 5.15 och även trea på 200m 27.33. Alma Eklöf F14 vår duktiga kastare knep ett brons i vikt på 12.16. I den äldre pojkklassen P14 tog Alessandro Mancinella tre medaljer. Han vann 60mh på 9.22, kom tvåa i längd och höjd på 5.63 resp. 1.70. Jumanne Hackett tog hem bronset i stav 3.26 och vår explosive Nicholas Chang kom trea i längd med 5.62.

I den yngsta klassen 13 år visade Ivar Janson en härlig löpform då han vann 800m på utmärkta 2:19.89. På tjejsidan tog Tea Palm ett överraskande silver i stav på 2.28. Hedda Strömö tog en tredjeplats på 800m 2:34.47 liksom Ingrid Asp på 60mh 10.13.

Medaljörer blev:

1. Gwen Fagerström -09	F14	tresteg	11.44	3. Malva Lönn -09	F14	200m	27.33
1. Gwen Fagerström -09	F14	200m	26.92	3. Malva Lönn -09	F14	längd	5.15
1. Ivar Janson -10	P13	800m	2:19.89	3. Ingrid Asp -10	F13	60mh	10.13
1. Alessandro Mancinella -09	P14	60mh	9.15	3. Hedda Strömö -10	F13	800m	2:34.47
2. Alessandro Mancinella -09	P14	längd	5.63	3. Jumanne Hackett -09	P14	stav	3.26
2. Alessandro Mancinella -09	P14	höjd	1.70	3. Nicholas Chang -09	P14	längd	5.62
2. Tea Palm -10	F13	stav	2.28	3. Alma Eklöf -09	F14	vikt	12.16
2. Malva Lönn -09	F14	60mh	9.22				



Alessandro Mancinella hade en bra helg på IRM med ett guld och två silver! FOTO: Kim Hedbom

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR UTOMHUS 2023

13 maj– Stafett-DM, Danderyd

Årets Stafett-DM på sprintdistanserna avgjordes i samband med Danderydsspelen. Vi hade inga lag med i seniorklasserna men våra ungdomar skötte sig mycket bra och det blev segrar i F17, P17 och F15. I klassen P15 hade vi två lag med, pojkarna löpte bra men båda lagen blev tyvärr diskade pga överväxlingar!

Distriktsmästare blev:

F17 4x100m	48.25	Lii Jabbour -06, Esther Sahlqvist -06, Matilda Borg -07, Maja Simonsson -06
P17 4x100m	43.99	Carl Bergmark -06, Elias Kapell -06, Vilmer Karlsson -07, Filip Herre -06
F15 4x80m	39.42	Gwen Fagerström -09, Malva Lönn -09, Tyra Sparv -08, My Lindberg -08

18 maj – Kval Lag-SM män och damer, Sollentunavallen

Våra herrar och damer gjorde bra insatser på Sollentunavallen med många fina resultat. Tyvärr räckte inte insatserna för att vinna gruppen och gå vidare till Lag-SM final. Herrarna tog en hedrande andraplats och våra damer kom trea. Nu blev det Tureberg på herrsidan och Täby på damsidan som tog sig vidare till finalen. Vi hade fyra grensegrar på herrsidan där Dennis Otieno vann 100m övertygande på 10.63 i motvind. Markus Moberg vann 400m häck ohotad på 53.60. Det blev även seger i stav för Teodor Borgius med 5.06. Våra ungtuppar Filip Herre kom trea på 400m på 49.94 liksom Vilmer Karlsson på 800m 1:59.90 och Elias Kapell i längd 6.73w. Inför stafetten blev det stor dramatik då Dennis fick kramp i vaden innan start och kunde inte delta, Arvid Wändesjö ryckte in med den äran och Viktor Wall kunde föra pinnen i mål som segrare på tiden 41.93!

På damsidan blev det tre grensegrar genom Matilda Borg på 400m 56.69, Filippa Ramberg 5 000m 17:49.16 och Ellen Forsell i slägga på 51.75. Nämnas bör också Esther Sahlqvist fina lopp över 100m där hon var tvåa 12.02.

Poängsammanställning herrar:

1. Turebergs FK	84.0 p
2. Hammarby IF	71.5 p
3. KFUM Örebro	70.5 p
4. Huddinge AIS	57.0 p
5. Täby IS	51.0 p
6. IFK Lidingö	43.0 p

Poängsammanställning damer:

1. Täby IS	82.0 p
2. Turebergs FK	72.0 p
3. Hammarby IF	67.0 p
4. KFUM Örebro	63.0 p
5. IFK Lidingö	48.0 p
6. Motala AIF	45.0 p



Markus Moberg vann komfortabelt 400m häck FOTO: Kim Hedbom

28 maj – Lag-USM 15-17 år, Karlskrona, Västra Mark

Ett tufft utgångsläge då vi överraskande vann redan förra året med ett ungt lag. Målet var att vinna 2023 men nu hade vi en mycket stark motståndare i Tureberg som var favoriter och som vi också delade bussresan med. De våra öppnade mycket starkt och tog en klar ledning med 12 poäng efter sex grenar. Sedan kom Tureberg starkt och tog över ledningen och ledde som mest med 13,5 poäng! Hammarby hade några starka avslutande grenar och tog in en del av försprånget. Det avslutande stafetterna över 4x100m skulle bli helt avgörande men Tureberg hade ett försprång på 3,5 poäng. Tjejerna genomförde stafetten på ett strålande sätt och vann på nytt klubbrekord för F17 på 47.73! Nu skiljde det endast 1,5 poäng till Turebergs fördel. Killarna var således piskade ett plocka Tureberg men måste ha ytterligare ett lag emellan för att kunna vinna lagtävlingen. Hammarby hamnade i det sista heatet tillsammans med Tureberg. De gjorde en mycket bra stafett med säkra växlingar och hade Tureberg bakom sig, KA2 gick starkt på sista sträckan och smet förbi Tureberg och därmed var segern klar trodde vi! Nu lämnade Tureberg in en protest mot KA2 som de tyckte hade gjort en överväxling. Efter lång väntan så spelade arrangörerna "just idag är jag stark" och då förstod vi att segern var klar med ynka 0,5 poäng – vilken laginsats! Mikael Thulin hade köpt in en flaska "champagne" som han köpte under fredagskvällen, det fanns en flaska kvar i butiken... Micke såg det som ett tecken "från ovan".

Poängsammanställning:

1. Hammarby IF	185.5p	8. Upsala IF	116.0p
2. Turebergs FK	185.0p	9. Hässelby SK	112.0p
3. IFK Göteborg	148.0p	10. IF Göta	102.0p
4. Gefle IF	145.5p	11. IFK Lund	90.0 p
5. KA2 IF	140.5p	12. IFK Växjö	85.0p
6. Malmö AI	126.5p	13. Huddinge AIS	81.5p
7. Västerås FK	117.0p		



Segerglädje efter vinsten på Lag-USM FOTO: Kim Hedborn

6 juni – Kraftmätningen kval, Sättra IP

Hammarby genomförde kvalet på Sättra IP då Enskede IP var under renovering. Vi körde ett samarrangemang tillsammans med föreningarna Mälarhöjden, Täby, Huddinge och Sundbyberg. Hammarby hade två lag med och det presterades många fina resultat. Vårt förstalag hamnade som bästa förening med poängen 30 371 poäng vilket är väldigt ovanligt i ett kval. Vårt andralag hamnade på 20:e plats med poängen 21 370 vilket tyvärr inte räckte till final denna gång.

28-30 juli – SM, Söderhamn

Antal kvinnor/starter	Antal män/starter	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
3/3	8/9	12 (17)	1	0	0

Totalt 11 aktiva som deltog på årets SM i Söderhamn varav några rookies. Grete har skämt bort oss med medaljer på många SM-tävlingar, så även denna gång då hon vann slägga övertygande med två kast över 69 meter. Det längsta som kom i sista omgången mätte hela 69.67 – nytt mästerskapsrekord!

Grete's guld blev helgens enda medalj men vi hade sex aktiva som kom bland de åtta bästa. Närmast medalj var Erik Ehrlin som kom fyra i tresteg på 15.20 och Arvid Wändesjö som persade på 110mh med 14.43 och belade femteplatsen. Våra unga tjejer Esther Sahlqvist och Matilda borg fick känna på hetluften i seniorsammanhang och gjorde det bra men har en bit upp till seniornivå men har framtiden för sig!

Medaljör blev:

1. Grete Ahlberg -98 K slägga 69.67



Greta Ahlberg vann slägga överlägset nytt mästerskapsrekord! FOTO: Kim Hedbom

11-13 augusti – JSM22 och USM 16-17 år, Helsingborg, Heden

F16	F17	K22	P16	P17	M22	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
3/8	4/7	1/1	6/13	8/17	7/11	53.5 (5)	7	2	9

Ett litet nyare tänk till i år då man valt att hålla ihop klasserna 16 och 17 år som nu kördes ihop med 22-årsklasserna. Det som förvånades var de extremt tunna startfälten i många grenar och i många fall blev det final direkt! Våra äldre hade inte toppat formen till denna tävling med några få undantag. Niklas Wall knep silvret i längd på nya perset 7.33, Martin Sundberg persade i kula med 13.95 och Alexander Lindefalk satte pers i slägga med 46.36.

På ungdomssidan skördade vi stora framgångar, det blev många medaljer och framskjutande placeringar. Anna Bergin F16 överraskade med seger i slägga då hon i sista kastet fick upp hela 56.47! En annan F16 som överraskade var Ella Johansson som vann 300mh då hon på mållinjen gick förbi med en hundradel och persade med tiden 45.51 vilket gav en Finnkampsbiljett! Matilda Borg F16 hade ett tufft program med tre löpgrenar. Hon vann överlägset 400m på 56.09, kom tvåa på 800m 2:14.25 och sprang även 200m där hon kom fyra med tiden 25.55. I klassen P16 tog Vilmer Karlsson en bejublade dubbel då han först vann 400m på utmärkta 50.03 och 800m efter en tuff upplöppsbatelj på 1:57.25!

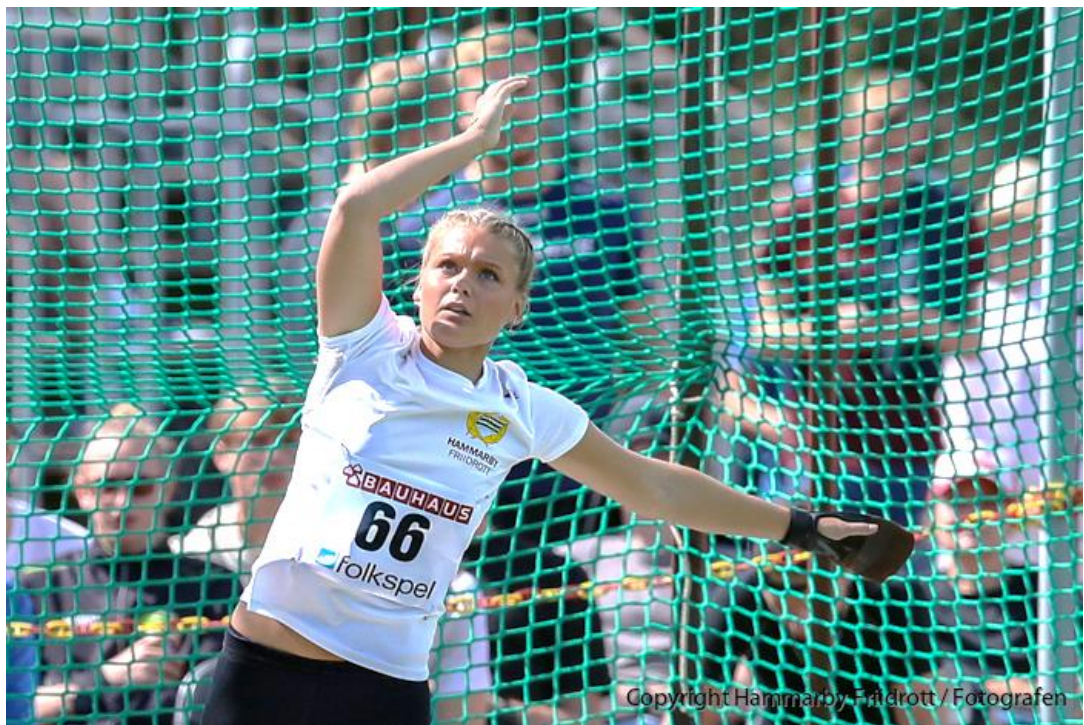
I klassen P17 dominerade Hammarby då Filip Herre tog hem segern på perset 49.02, Elis Kapell kom in som trea med 49.66 och Neo Hall kom femma på perset 51.24. Neo var ytterst nära medalj på dubbla distansen då han kom fyra på 1:58.48, endast en hundradel från pallen! I F17-klassen hade vi Esther Sahlqvist som åkte direkt från Junior-EM till Helsingborg, hon deltog på 100mh som hon vann på 13.77, hon deltog även på 200m men avstod finalen. Klubben har inte varit bortskämd med duktiga spjutkastare men här är det ett trendbrott på gång då vi kammade hem tre bronsmedaljer. Hannes Johansson i P16 med 52.87, Ella Johansson i F16 med 42.34 och Maggie Dahllöf i F17 med 44.33!

Medaljörer blev:

1. Esther Sahlqvist -06	F17	100mh	13.77	3. Olivia Grahn -06	F17	3000m	10:49.46
1. Ella Johansson -07	F16	300mh	45.51	3. Ellen Forsell -06	F17	kula	13.52
1. Matilda Borg -07	F16	400m	56.09	3. Maggie Dahllöf -06	F17	spjut	44.33
1. Anna Bergin -07	F16	slägga	56.47	3. Ella Johansson -07	F16	spjut	42.34
1. Filip Herre -06	P17	400m	49.02	3. Markus Moberg -03	M22	400mh	53.30
1. Vilmer Karlsson -07	P16	400m	50.03	3. Elias Kapell -06	P17	längd	6.70
1. Vilmer Karlsson -07	P16	800m	1:57.25	3. Elias Kapell -06	P17	400m	49.66
2. Niklas Wall -03	M22	längd	7.33	3. Hannes Johansson -07	P16	spjut	52.87
2. Matilda Borg -07	F16	800m	2:14.25	3. Anton Roslund -07	P16	3-steg	13.44w



Det blev tre guld på distansen 400m, Vilmer Karlsson, Filip Herre och Matilda Borg FOTO: Kim Hedbom



Anna Bergin tog ett överraskande guld i slägga i F16 FOTO: Kim Hedbom



Våra häckfantomer, Ella Johansson vann 300m häck F16 och Esther Sahlqvist 100m häck F17 FOTO: Kim Hedbom



Våra trotjänare Pia, Lasse och Gunnar på "ljugarbänken" FOTO: Kim Hedbom

18-20 augusti – JSM19 plus USM 15 år, Täby

P15	P19	F15	F19	SM-pokal 15	SM-pokal 22	Guld	Silver	Brons
5/9	1/1	4/5	2/2	26.5p (9)	3p (41)	0	2	4

Ett blekt SM för Hammarbys del då vi har väldigt få aktiva juniorer i klubben för tillfället. Roligt att Alannah Hellstadius är tillbaka efter en svacka i utvecklingen. Hon knep nu bronset i stav F19 med resultatet 3.58. På ungdomssidan visade Theodor Håkansson fin form då han kom tvåa i stav på perset 4.07 före Benjamin Wilkinson på 3.82. Ricky Wahlberg tog hem silvret i diskus med ett kast på 49.02. Närmast ett guld var nog ändå Benjamin Wilkinson på 300mh där han hade en bra position in på upploppet men slog i sista häcken hårt och fick nöja sig med en bronspeng med tiden 42.91. Benjamin tog även brons på korta häcken med 11.40. My Lindberg visade fin form och kom femma på 80m med perset 10.33. På samma distans men med häckar fanns medaljläge efter pers i försök med 12.00. Tyvärr kraftigt islag i finalen och medaljchanserna försvann.

Medaljörer blev:

2. Theodor Håkansson -07	P15	Stav	4.07	3. Benjamin Wilkinson -07	P15	100mh	11.40
2. Ricky Wahlberg -07	P15	Diskus	49.02	3. Benjamin Wilkinson -07	P15	300mh	42.91
3. Alannah Hellstadius -04	F19	Stav	3.58	3. Benjamin Wilkinson -07	P15	Stav	3.82



Copyright Hammarby Friidrott / Fotografe



Copyright Hammarby Friidrott / Fotografe



Copyright Hammarby Friidrott

Våra duktiga stavhoppare Alannah Hellstadius och Theodor Håkansson, Ricky Wahlberg diskus



Copyright Hammarby Friidrott / Fotografe



Copyright Hammarby Friidrott

Benjamin Wilkinson trippel bronsmedaljör och Felix Camarstrand i tresteg FOTO: Kim Hedborn

26-27 augusti – USM i mångkamp 15-17 år, Ljungby

P15	P16	P17	F15	F16	F17	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
3	0	1	2	1	0	6.5p (2)	2	1	0

Trots riktigt skitväder under lördagen med hällregn och blåst så presterades det många bra resultat. Våldigt tunna startfält dock i flera av klasser vilket tyvärr är en tendens i svensk friidrott. Elias Kapell gick inte för fullt då han inte hade någon konkurrens men kunde ändå sätta ett nytt klubbrekord i klassen P17. Klubbrekord blev det även för Ella Johansson som efter en stark andradag kammade hem segern i F16 efter en mycket stabil serie. Benjamin Wilkinson överraskade med ett silver i P15. Efter en lite trög start på 80mh växlade han upp och satte flera personliga rekord bl.a. 4.10 i stav!

1. P17 Elias Kapell -06

7 022 poäng KR

110mh 14.43w – diskus 30.26 – stav 4.20 – spjut 50.93 – 300m 36.71 / 100m 11.10w – längd 6.80 – kula 13.75 – höjd 1.79 – 1000m 3:02.11

1. F16 Ella Johansson -07

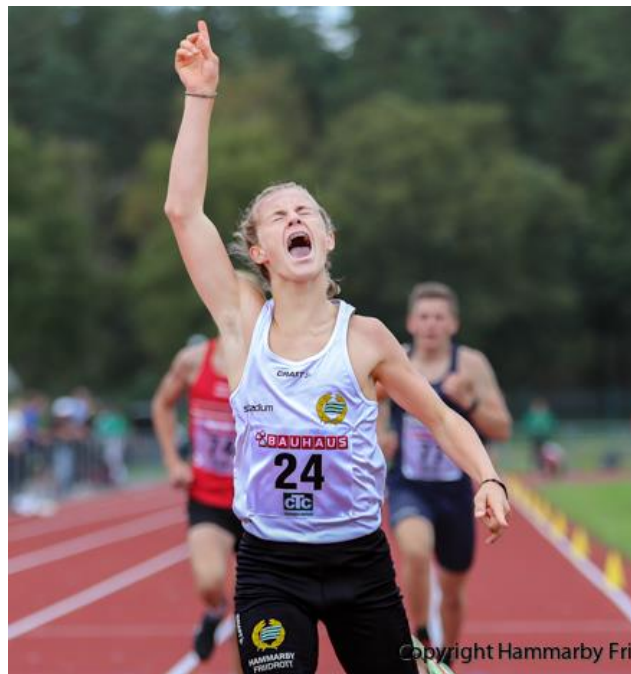
4 661 poäng KR

100mh 16.04 – höjd 1.49 – kula 10.35 – 200m 27.23 / längd 5.24w – spjut 40.13 – 800m 2:21.67

2. P15 Benjamin Wilkinson -07

4 626 poäng

80mh 11.73 – diskus 34.00 – stav 4.10 – spjut 43.77 / längd 5.59w – kula 12.61 – höjd 1.52 – 800m 2:19.05



Våra Medaljörer Elias Kapell, Benjamin Wilkinson och Ella Johansson FOTO: Kim Hedborn

26-27 augusti – UDM 12-14 år, Trollbäckens IP

F12	F13	F14	P12	P13	P14	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medalj-poäng
7/27	4/31	8/29	5/25	4/21	5/20	247 (2)	13	10	13	72 (2)

Det var ett ganska tunt deltagande från Hammarby jämfört med tidigare år. Vi hade endast 33 ungdomar som deltog men de genomförde extremt många starter, hela 153 starter! Alessandro Mancinella P14 tog hem hela tre guld i favoritgrenarna 80mh 11.98, 300mh 43.50 och i längd 5.69. Ivar Janson har utvecklats mycket på löpgrenarna och tog nu en dubbel på 600m 1:34.90 och 1500m 4:46.46 vilket är mycket fina tider. Tiden på 600m är dessutom nytt klubbrekord för P13! Vi hade framgångar i tjejernas kastgrenar där det blev tre guld. Tyra Sternlind vann spjut F14 på 35.99, Emmy Lindblom slägga F14 33.57 och Isabella Wilkinson diskus F13 20.23.

Distriktsmästare blev:

Malva Lönn -09	F14	60mh	12.58	Alessandro Mancinella -09	P14	80mh	11.98
Gwen Fagerström -09	F14	längd	5.16	Alessandro Mancinella -09	P14	300mh	43.50
Emmy Lindblom -09	F14	slägga	33.57	Alessandro Mancinella -09	P14	längd	5.69
Tyra Sternlind -09	F14	spjut	35.99	Ivar Janson -10	P13	600m	1:34.90
Hilda Järvinen -10	F13	1500m	5:27.84	Ivar Janson -10	P13	1500m	4:46.46
Moa Attersand -11	F12	stav	1.90	Sebastian Kotte -11	P12	3-steg	9.50
Isabella Wilkinson -11	F12	diskus	20.23				

2-3 september– Kraftmätningen final, Stockholm, Lidingövännen/Stadion

Hammarby ståtade med den hösta poängen efter kvalet som genomfördes under försommaren så vi var något av favoriter inför finalen som genomfördes på Lidingövännen och stafetterna på Stadion i samband med Finnkampen! Våra ungdomar gjorde en strålande insats och vann mixklassen i överlägsen stil. Killarna vann sin klass och tjejerna kom tvåa efter IF Göta som enbart deltog med ett tjejlag. Som vanligt är det gigantiska startfält på denna tävling med över 100 startande i många grenar! Vi hade trots den tuffa konkurrensen ett antal som var med i topp. Gwen Fagerström vann längden på fina 5.47, My Lindberg kom trea på 80mh 12.13, liksom Ricky Wahlberg i kula 13.37. Fyror blev Tyra Sternlind och Benjamin Wilkinson i spjut med 36.11 resp. 43.49. Det som avgjorde till Hammarbys fördel var att hela laget presterade mycket bra och vi hade många som låg på framskjutna placeringar förutom ovan nämnda.

Förening	Mix	Plac.	Flickor	Plac.	Pojkar	Plac.	Stafett 6x200m
Hammarby IF	33 298	1	13 702	2	14 053	1	2:33.12 3
Malmö AI	29 905	2	11 593	9	12 563	4	2:31.29 1
Linköping GIF/Tialve FIF	29 367	3	12 697	4	12 046	7	2:41.66 11
Turebergs FK	29 109	4	10 703	12	12 777	3	2:32.35 2
Täbv IS	28 748	5	12 845	3	10 752	12	2:36.88 4
IFK Göteborg	27 748	6	12 636	5	10 905	11	2:39.11 7
Uppsala IF	28 325	7	10 038	14	13 021	2	2:41.03 10
KA2 IF	27 528	8	10 835	11	11 843	9	2:39.49 8
Västerås FK	26 828	9	11 670	8	10 412	14	2:40.48 9
Hässelby SK	26 687	10	9 644	15	12 135	6	2:38.94 5
KFUM Kristianstad	25 115	11	11 318	10	9 798	16	2:47.91 15
Bromma IF	24 652	12	10 221	13	9 525	18	2:38.96 6
Åhus FIK	23 134	13	9 102	17	12 631	10	2:44.97 13
Örgryte IS	23 102	14	7 940	19	10 931	10	2:45.54 14
Mälarhöjdens IK	22 718	15	9 170	16	9 183	19	2:44.20 12
Ystads IF	22 290	16	11 844	7	6 497	20	2:48.43 16



Härlig segerglädje efter en mycket fin insats av våra ungdomar och duktiga tränare! FOTO: Kim Hedbom



Copyright Hammarby Friidrott / F



Copyright Hammarby Friidrott

Gwen Fagerström i längd och Tyra Sternlind i spjut FOTO: Kim Hedbom

9-10 september – Stafett-SM, Södertälje

Antal lag F/K	Antal lag P/M	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
5	7	25 (6)	4	3	1

Hammarby hade 14 lag anmälde till årets Stafett-SM som var förlagt till hösten i år mot brukligt i slutet av maj. Detta medförde att det var färre lag än vanligt som kom till start. Detta gjorde att det blev final direkt även på de kortare distanserna där försök alltid brukar hållas. Södertälje har en ny fin idrottsplats med åtta banor runt, hade det varit sex banor runt så hade det blivit försök i flera av klasserna.

Av våra 14 lag kom 12 till start, tyvärr fick våra lag på 3x800m P15 och F15 slänga in handduken pga sjukdom vilket var tråkigt då det var få lag som kom till start i dessa klasser!

Våra ungdomar gjorde ett fantastiskt fint mästerskap och vi blev överlägset bästa klubb på ungdomssidan! Vi hade endast ett lag med i de äldre klasserna och det var på 4x100m män där det blev ett överraskande brons. P17 var nära att ta storslam då de vann överlägset på Svensk stafett och 3x800m. På 4x100m var det nära men det blev ett silver efter omöjliga MAI. F17 var också nära storslam då de överraskande vann 4x100m då MAI schabblade i sista växlingen. På Svensk stafett blev det en klar seger och på 3x800m ett silver. Våra yngre tjejer i F15 löpte utmärkt på 4x80m och tog ett välförtjänt silver på sträckan. Även våra yngsta killar gjorde bra ifrån sig men fick nöja sig med en hedrande fjärdeplats.

Medaljörer på Stafett-SM blev:

- | | | | |
|--------|--------|---------|--|
| 1. F17 | 4x100m | 49.10 | Anna Bergin -07, Esther Sahlqvist -06, Matilda Borg -07, Maja McCarthy -06 |
| 1. F17 | 1000m | 2:16.90 | Maja Simonsson -06, Ella Johansson -07, Esther Sahlqvist -06, Matilda Borg -07 |
| 1. P17 | 3x800m | 6:02.23 | Filip Herre -06, Neo Hall -06, Vilmer Karlsson -07 |
| 1. P17 | 1000m | 1:58.22 | Aron Gullberg -06, Vilmer Karlsson -07, Elias Kapell -06, Filip Herre -06 |
| 2. F17 | 3x800m | 7:03.94 | Maja Simonsson -06, Ella Johansson -07, Matilda Borg -07 |
| 2. P17 | 4x100m | 43.81 | Cedric Boateng -07, Elias Kapell -06, Vilmer Karlsson -07, Alfred Berglund -06 |
| 2. F15 | 4x80m | 39.47 | Gwen Fagerström -09, Lisa Palmheden -09, Tyra Sparv -08, My Lindberg -09 |
| 3. M | 4x100m | 40.85 | Jonatan Borg -03, Viktor Wall -03, Alexander Pilgrim -03, Dennis Otieno -91 |



Maja McCarthy in på upploppet som ledare och Dennis Otieno fäller sig till ett brons FOTO: Kim Hedbom

16-17 september – Regionsmästerskapen 13-14 år, Märsta

F13	F14	P13	P14	RM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
4/12	10/30	4/15	5/15	137.5 (2)	11	4	2	43 (2)

Många fina insatser av våra 23 deltagare som tillsammans genomförde 72 grenstarter och vi fick hela 11 regionsmästare! Vi hade många deltagare i F14 och där utmärkte sig Gwen Fagerström med totalt fyra guld! Hon vann 80m på 10.46 i stark motvind och tog även hem guld på 300m med fina tiden 42.28. Gwen vann också i favoritgrenarna längd och tresteg där det blev dubbla klubbrekord med 5.47 (5.51w) resp. 11.43! Tyra Sternlind som har gått fram mycket i spjut vann på 36.28 i F14 och här blev det en dubbel då Amanda Broberg-Rydqvist klämde i med 35.01. Vår duktiga löpare Hilda Järvinen F13 tog en härlig dubbel då hon vann både 600m och 1500m på fina tider, 1:45.45 resp. 5:25.99. Ivar Janson P13 var inte sämre han då även han plockade hem dubbeln 600m och 1500m på utmärkta tider 1:34.53 och 4:44.37. Det förstnämnda var klubbrekord! I äldsta pojkklassen P14 kammade Alessandro Mancinella hem gulden både på korta och långa häcken med 11.67 och 43.59.

Medaljörer blev:

1. Gwen Fagerström -09	F14	60m	10.46	1. Ivar Janson -10	P13	600m	1:34.53
1. Gwen Fagerström -09	F14	300m	42.28	1. Ivar Janson -10	P13	1500m	4:44.37
1. Gwen Fagerström -09	F14	längd	5.51w	2. Lisa Palmheden -09	F14	längd	5.14w
1. Gwen Fagerström -09	F14	tresteg	11.43	2. Amanda Broberg -09	F14	spjut	35.01
1. Tyra Stenlind -09	F14	spjut	36.28	2. Jonatan Borg -09	P14	300m	39.32
1. Alessandro Mancinella -09	P14	80mh	11.67	2. Nicholas Chang -09	P14	300m	41.24
1. Alessandro Mancinella -09	P14	300mh	43.59	3. Nicholas Chang -09	P14	300mh	44.95
1. Hilda Järvinen -10	F13	600m	1:45.45	3. Hedda Strömö -10	F13	1500m	5:26.72
1. Hilda Järvinen -10	F13	1500m	5:25.99				



Lisa Palmheden tvåa i längd och bilden också vald till årets tävlingsbild! FOTO: Kim Hedbom



Copyright Hammarby Friidrott / Fotografen



Copyright Hammarby Friidrott / Fotografen

Två av våra duktiga löpare Ivar Janson och Jontan Borg d.y. FOTO Kim Hedbom



Copyright Hammarby Friidrott / Fotog



Copyright

Amanda Broberg-Rydqvist och Alessandro Mancinella FOTO: Kim hedbom

14 oktober – Terräng-DM, Stockholm, Gärdet

Terräng-DM genomfördes på Gärdet och arrangör var Löparnas vänner, Spårvägen och Tureberg. Vi hade ett antal duktiga löparungdomar på plats plus några vassa veteraner.

Lilly Selsborg tog hem segern i F15 över 4km och Inez Resare var tvåa i samma klass. I äldsta klassen F17 kom Oliva Grahn trea efter en längre tids bortavaro från tävlingsarorna pga knäskada. I klassen F13 hade vi två tjejer på pallen, högst upp Hilda Järvinen och på tredje plats Hedda Strömö. I klassen F12 sprang Olivias lillasyster Ellenor Grahn bra och knep ett brons.

I veteranklasserna segrade Simon Rowland i M35, Joar Palm tvåa i M40 och Lars Svidén vann M75.

21-22 oktober – Terräng-SM, Halmstad

Antal F/K	Antal P/M	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
3/0	1/1	4 (19)	1	0	0	3

Det var en liten trupp som begav sig söderut för att mäta sina krafter mot landets bästa löpare. Det blev inga individuella medaljer denna helg men våra duktiga tjejer bärgade ett silver i F17 vilket var väldigt positivt. I laget deltog Ella Johansson som kom femma i F16, Julia Wändin trettonde i samma klass. Olivia Grahn gjorde laget komplett då hon kom femma i F17. Elton Hedberg deltog i P17. Vår duktige veteran Simon Rowland kom fyra i den tuffa klassen M35.



Våra duktiga löpartjejer Olivia Grahn, Ella Johansson och Julia Wändin FOTO: Kim Hedbom

FOLKSAM GRAND PRIX 2023

29 januari – Stockholm GP, Sättrahallen

Arvid Wändesjö deltog i 60mh och noterade 8.30. **Grete Ahlberg** deltog i vikt under Folksam GP Sätra och fick iväg ett nytt 21 meterskast när hon nådde 21.14 vilket var nytt årsbästa.

11 juni – Sollentuna GP, Sollentunavallen

Alexander Pilgrim sprang 200m men fick inte till det och slutade sexa på 22.19w. **Martin Sundberg** ställde upp i diskus och kom femma med 41.57.

18 juni – Göteborg GP, Göteborg

Arvid Wändesjö krossade sitt pers och gick under dröm-15 med besked och noterade 14.57! Ingen vinduppgift i resultatlistan men tiden står som PB. Ha sprang även ett extralopp på 14.70w. **Alexander Pilgrim** satte säsongsbästa på 400 meter med 49.30. **Teo Borgius** hade inte sin bästa dag på jobbet i sin ambition att mästerskapskvala på 5.20 och fick nöja sig med 4.85

5 juli – Karlstad GP, Tingvalla IP

Grete Ahlberg vann släggtävlingen i förnämligt internationellt motstånd på fina 68.12.

5 augusti – Malmö GP, Malmö

Arvid Wändesjö gjorde två fina lopp på 110mh. 14.59 och 14.63.



Arvid Wändesjö gick fram mycket under säsongen på 110mh FOTO: Kim Hedbom

LANDSKAMPER & INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP 2023

12 februari – Nordenkampen, Karlstad

Grete Ahlberg noterade mäktiga 22.20 i vikt vilket var nytt storpers! Det blev överlägsen vinst med nästan 1.5 meter och resultatet innebär att Grete är andra bäst i Sverige genom alla tider! **Erik Ehrlin** deltog i tresteget och slutade femma på 14,98.

11-12 mars – Europacupen kast, Leiria, Portugal

Grete Ahlberg deltog i tävlingen i slägga som blivit en sedvanlig företeelse de senaste åren. Det blev som längst 65.74 vilket gav en 13:e plats.

10-11 juni – NM-mångkamp, Borås

Här hade vi två deltagare med, **Elias Kapell** och **Aron Gullberg**. Elias gjorde en fin insats när han kom tvåa på nya persnoteringen 7 063 poäng. Aron gjorde även han en fin insats men var tyvärr tvungen att bryta mångkampen efter stavhoppet.

23-25 juni – Lag-EM, Chorzow, Polen, 23-25 juni

Grete Ahlberg gjorde en fullgod insats och tog en fin femteplats med 69.49 vilket var årsbästa och som säkrade många poäng till det svenska laget.

7-10 augusti – JEM19, Jerusalem, Israel

Esther Sahlqvist gjorde sitt andra snabbaste lopp i karriären när det sprangs försöksheat på 100 meter i U20-EM i Jerusalem. Hennes 11.74 innebar att det fattades 7/100 för avancemang. Bra erfarenhet att ta med sig då hon har två år kvar i klassen och alltså ställdes mot äldre tjejer så får sikta på revansch nästa gång. Hon sprang även stafett på 4x100m där det svenska laget slutade på en sjätteplats med tiden 45.92.

27-28 maj – NM, Köpenhamn, Danmark

Grete Ahlberg blev bästa svenska i NM i släggan med bästanoteringen 67.60. **Alex Pilgrim** gjorde en fin sträcka på stafetten över 4x100m som ledde till vinst på 40.02.

19-27 augusti – VM, Budapest, Ungern

Grete Ahlberg lyckades tyvärr inte återupprepa förra säsongens bedrift när hon tog sig till VM-final. Det blev som bäst ett kast på 69.05 som räckte till en 22:a plats totalt i kvalet. För att gå vidare till final hade hon behövt 71.25. Så här säger Grete själv: – Jag är ganska nöjd just nu. Min enda erfarenhet från VM från förra året är att det gick så himla bra och att det var lätt att kasta långt. Det har inte varit på samma sätt den här säsongen men jag tycker ändå att jag bemöter strul som jag möter i kvalet och ger inte upp.

2-3 september – Finnkampen, Stockholm/Stadion

Niklas Wall blev "matchvinnare" när han gick in i ett pressat läge i Finnkampens slutfas där han var tvungen att gå in och slå någon av finnarna i sitt sista längdhopp efter att det var blåvit trippel på gång. Hans 7.28 räckte med fem centimeters marginal för att gå förbi upp till tredjeplats och därmed också bli bästa svensk. I slutändan efter de sista två grenarna visade det sig var ett helt avgörande hopp för en vinst för de blågula i kampen! **Grete Ahlberg** hade en tuff uppgift att försöka knäcka finskorna i släggan då de visade på storform och samtliga kastade över 70 meter. Hennes 67.59 placerade henne som bästa svenska. Samma läge för **Erik Ehrlin** i tresteg där finnarna tog en trippel och var för svåra denna dag. Svenskarna var samlade inom spektrat 15.21-15.28 med Erik på 15.27 och finnarna inom 15.83-15.95. Våra fem grönvita representanter stod för ypperliga insatser på Stadion. **Elias Kapell** tog hem trekampen och var på väg under dröm-14 på avslutande häcken när ett islag förstörde men noterade ändå pers med 14.26 och kompletterade de andras två grenarnas nya pers i höjd med 1.80 och kula med 14.49! Han var också med i stafetten och körde andra sträckan mycket snabbt och lämnade över till **Filip Herre** som också gjorde en grym sträcka som bäddade för att pinnen kunde försvaras först in i mål på sista med svensk seger. **Matilda Borg** vann 400 meter och slog på papperet snabbare finskor efter ett taktiskt perfekt lopp där hon släppte i väg de bortflyende finskorna och sedan tog dem på andra halvan. Hon sprang också slutsträckan i stafetten där hon var nära att plocka in de 10 meter som man var efter inför sträckan men det blev en knapp förlust. **Esther Sahlqvist** kom tvåa på korthäcken och sprang andrasträckan i korta stafetten i ett vinnande svensklag. **Ella Johansson** fick inte till något bra lopp på långhäcken utan hade ett kraftigt islag som gjorde att det inte blev något flyt i loppet. De svenska tjejmåten kunde inte matcha de snabba finskorna.



Matilda Borg, Esther Sahlqvist, Ella Johansson, Filip Herre, Elias Kapell FOTO: Petra Kapell

LÄGER OCH TÄVLINGSRESOR 2023

1-9 april – Monte Gordo, Portugal

Vår äldre löpargrupp med Michael Forss som anförare tog sig ned till Monte Gordo som ligger i Portugal. Det var fem aktiva som deltog och det blev många sköna träningspass i behagligt klimat.

10-19 april – Palmanova/Mallorca, Spanien

Det var 12 av våra juniorer med coach Lotta Borgius i spetsen som drog till sydligare nejder för att vässa formen inför den kommande vårsäsongen. Ett mycket lyckat läger med bra faciliteter och bra väder, Ett ställe som Lotta varmt kan rekommendera för kommande läger!

27-28 maj 2023 – Tävlingsresa Norrtälje

Team 2010 åkte på sin första gemensamma tävlingsresa till Norrtälje och Sparbanksspelen. 22 aktiva och 5 ledare åkte buss till Norrtälje och började med ett träningspass på den fina arenan.

Ingrid Asp guld på 60m, en trippel på 600m – Hilda Järvinen guld, Isabella Glod silver och Iris Bachner brons, Isabella Glod tog även silver i höjdhopp och guld i kula. Killarna sprang 60m guld till Hugo Winterman och silver till Gabriel Dahlberg, Ivar Jansson guld på 600m, en trippel i höjd – Ivar Janson guld, Hugo Winterman silver och Klaus Heinonen brons, Gabriel Dahlberg tog brons i längd, i kula tog Hugo Winterman guld och Svante Djurstedt brons.

29 juni - 6 juli – Tävlingsresa Göteborg (VU) och läger i Skara för Team 06-07

Det var 28 aktiva och 6 tränare som deltog på denna resa, några var endast med under Världssingelturneringarna i Göteborg medan resten åkte vidare till Skara för några dagars bra träning innan semesterveckorna drog igång. Det blev många fina resultat i Göteborg men vädrets makter var inte de bästa framför allt inte under söndagen då det kallt, blåsigt och regnigt... Tyvärr fortsatte det dåliga vädret i Skara så den där riktiga sommarlägerkänslan infann sig tyvärr inte. Det blev dock många bra och tuffa träningspass och en bra uppladdning inför höstsäsongen.

23-24 september 2023 – Upptaktsläger Södertälje

Team 2012 åkte på sitt första gemensamma träningsläger, Upptaktsläger inför Stockholmskampen nästa år då alla 2012-or tävlar tillsammans mot andra klubbar.

71 pers totalt – 54 aktiva och 17 ledare/föräldrar.

Friidrottsträning på Enskede IP i strålande solsken följt av lunch vid klubbhuset som föräldrar lagat.

Transport till Tvetagården där det blev acklimatisering i rummen på Tvetagårdens vandrarhem. Ett träningspass till, middag, uppskattad spökvandring och samvaro. Frukost och träning på söndagen innan hemfärd.

14-15 oktober 2023 – Träningsläger Södertälje

Team 2011 åkte på sitt första gemensamma träningsläger till Tvetagården i Södertälje

33 pers totalt – 26 aktiva och 7 ledare/föräldrar.

Friidrottsträning på Enskede IP följt av cateringlunch vid klubbhuset.

Transport till Tvetagården där det blev acklimatisering i rummen på Tvetagårdens vandrarhem. Ett träningspass till, tacobuffé till middag, uppskattad spökvandring och samvaro. Frukost och träning på söndagen innan hemfärd.

PARA-FRIIDROTT 2023

Hammarbys parafriidrottsgång har fortsatt att träna ute på Enskede IP och inomhus i Sättrahallen. Gruppen tränar en gång i veckan ute och i Sättrahallen när tillfälle givits (då det inte är tävlingar mm). Antalet deltagare är konstant (7 stycken) och så även tränarstaben (1 st).

Det stora målet är att gruppen ska inkluderas i Hammarby friidrotts övriga verksamhet, vilket är på god väg att uppfyllas. För den målgrupp det handlar om så är inte tävlandet ett primärt syfte men på sikt skulle det vara önskvärt att få ingå i ett större sammanhang beträffande detta.

Nu till sommaren så planeras en friidrottsskolevecka för personer med olika funktionsnedsättningar vilket är ett stort steg framåt och förhoppningen är att det gör att flera barn och ungdomar vill börja träna friidrott i Hammarby Friidrott. Då behöver vi också rekrytera flera ledare/tränare för att få ihop en bra verksamhet.

Med det sagt så vill jag bara säga att få hänga med det bästa gänget på lördagar är så himla kul och givande, något flera borde prova på.

Vi ses på Enskede IP till våren!

Med vänliga hälsningar

Janne Pilblad - tränare i Hammarby Funkisidrott.



Janne Pihlblad med några från Hammarbys "Funkisgrupp"

FRIIDROTTSSKOLAN 2023

Hammarby Friidrottsskola erbjöd friidrottsskolan under 5½ sommarlovsveckor. Detta år kunde vi inte vara på Enskede IP första halvan av sommaren då arenan renoverades. Vi erbjöd då friidrottsskola på Kärrtorps IP halva vecka 24, 25, 26 och 27. Det fungerade riktigt bra även om det var ett evigt släpande av material och tält mm. De sista två veckorna 32 och 33 kunde vi äntligen vara på vår nyrenoverade hemmaarena Enskede IP. Vi erbjöd Specialvecka onsdag-fredag vecka 24 på Kärrtorps IP samt vecka 32 på Enskede IP då de som är födda 2009-2011 och redan tränar friidrott med Hammarby under terminen fick teknikträning med våra duktiga ledare och de aktiva fick dessutom önska friidrottsgren.

Vecka 25 hade vi besök av Stephen Thomas från Kalifornien, på inbjudan av Armand Duplantis, som visade "Stick Jumping" med bambupinnar. Alla barnen fick möjlighet att prova denna introduktion till stavhopp. Resultatet för året friidrottsskola blev denna sommar 710 barn!

(Sommar 2021 hade vi 1147 barn under 7 veckor, sommar 2022 1043 barn under 5 veckor). Vi tappade många barn till fotbollsskolan på Enskede IP.

Vi hade en platschef som även var ledare i grupp på Kärrtorps IP och Enskede IP, Albertina Brandt vecka 24, 25, 27, 32 och 33 och Tilda Kapell vecka 26.

Vi satsade lite mer på barnpassningen i år som vi också döpte om till Bajenklubben, vilket verkar som ett lyckat namnbyte. Vi hade deltagarrekor på Bajenklubben vecka 33 med hela 70 barn. Vi hade bland annat myshörna (på morgonen) med madrass med kuddar, filter och böcker samt lekhörna med många leksaker. Denna utrustning plockade kanslipersonalen med hemifrån även detta år för att hålla nere kostnaderna. Annat pyssel vi erbjöd var klippa, klistra måla, pärlor, ansiktsmålning, bollek, såpbubbelmaskin och vattenkana. Samt pyssel med tomma toalettrullar som vi samlat på oss under flera månader, miljövänligt och prisvänligt.

I år hade vi ny matleverantör till Friidrottsskolan, Sandborgen som ligger i andra änden av Enskede IP. Det blev leverans till Kärrtorps IP där vi hade mattält där mat från serverades av våra resurser från Stadsdelsförvaltningen från stora bläck på papperstallrikar med riktiga bestick. På Enskede IP fick våra egna resurser gå och hämta värmeskåp med mat och i mattältet serverade vi maten på riktiga tallrikar med riktiga bestick. Resurserna fick även handdiska tallrikar och bestick.

Bättre mat än förra året och smidigare att gå och hämta maten i andra änden av Enskede IP, dvs inga förseningar på grund av trafik och annat.

Familjebostäder, Stockholms hem och Svenska Bostäder var som tidigare år sponsorer och kunde erbjuda sina boende en friidrottsvecka med Hammarby till rabatterat pris.

Våra 53 ledare plus 6 resurser från Stadsdelsförvaltningen gjorde ett fantastiskt jobb med att göra detta till en lyckad friidrottsskola. För våra deltagande barn blev det en vecka med skratt, mängder av friidrott, vattenlek, nya kompisar och engagerade ledare.

Av de 53 anställda Hammarbyledarna hade vi ett 15-tal förstagångsarbetare som alla gjorde en bra insats sin första säsong! De rutinerade ledarna visar vägen, styr och lär upp de nya. Det är mycket bra stämning mellan våra ledare över åldersgränserna, vilket bidrar till den goda stämningen på hela friidrottsskolan samt att ledarna kommer tillbaka och jobbar fler somrar. Utan ledare blir det ingen friidrottsskola och det är tryggt att veta att vi kan förlita oss på våra duktiga ledare! Vi hade avslutning och utvärdering av friidrottsskolan i samarbete med RF-SISU då vi grillade, umgicks och utvärderade. Vår projektledare Sussi Lindefalk ganska nöjd med sommarens friidrottsskola! Nästa år då jävlar.



Full fart på Enskede IP flera veckor under Sommarfriidrottsskolan BILD: Kim Hedbom

PROJEKTSTÖD 2023

Bidrag från RF/SISU Stockholm och Svenska Friidrottsförbundet

Ärende ID	Ansökan	Via	Belopp
142327	Stockholmskampen 2023 - Sökt för flera klubbar	SFIF	33 000
157869	Idrottsmaterial 2023	SFIF	10 000
159173	Regionsmästerskapen utomhus 2023	SFIF	12 000
158092	Barn- och ungdomsledarkonferens 2023	RF-SISU	18 000
158764	Pedagogik och metodik hösten 2023	RF-SISU	6 000
161046	Utbildningsvecka - Föreningsträdet 2023	RF-SISU	20 000
135277	Pedagogik och metodik våren 2023	RF-SISU	10 000
144596	Ledarutveckling och föreningsövergripande 2023	RF-SISU	9 000
134525	Tävlingsresa-läger VU-Skara 2023	SFIF	50 000
141945	Ledarskap inför Friidrottsskolan 2023	RF-SISU	5 000
142425	Folkbildning och ledarsatsning 2023	RF-SISU	12 000
154979	Utvärdering Sommarskolan 2023	RF-SISU	5 000
143850	Regionsmästerskapen inomhus 2023	SFIF	12 000
134522	Lilla Hammarbyspelen 2023	SFIF	5 000
134784	Tävlingsresa Mondo Indoor Games - Team 06-07	SFIF	12 000
149983	Kraftmätningen kval 2023	SFIF	35 000
134730	Funktionärernas ABC 223	SFIF	5 000
134728	Hammarbyspelen inomhus 2023	SFIF	15 000
136383	Föreningsdemokrati 2023	RF-SISU	5 000
134358	Tryggare och mer inkluderande miljö 2023	RF-SISU	4 000
			283 000

EGNA ARRANGEMANG 2023

Efter några jobbiga år med Coronapandemin så blev det mer normala förhållanden kring våra tävlingar. Alla större tävlingar drog i gång så många av de mindre lokala tävlingarna som genomfördes under pandemin uteblev i år.

Egna arrangemang inomhus:

Bajen Bara Kast, Sättra Friidrottshall
Hammarbyspelen, Sättra Friidrottshall
Lilla Hammarbyspelen

Datum

8/1
10-12/2
12/3

Tävlingsledare

Sussi Lindefalk
Peter Vikström/Eerika Kiili
Sussi Lindefalk

Egna arrangemang utomhus:

Triangelkampen deltävling 2, Sättra IP
Mini-KM, Vårflodsparken
Resultattävling Stav, Enskede IP
Hammarbydagen – Invigning av nyrenoverade EIP
Castorama, Enskede IP
KM i terräng, Kärrtorp
Bajen Winterkast – diskus/slägga, Enskede IP

Datum

7/5
9/5
13/8
13/9
1/10
28/10
19/12

Tävlingsledare

Sussi Lindefalk
Sussi Lindefalk
Pär Hellstadius
Sussi Lindefalk/Peter Vikström
Sussi Lindefalk/Peter Vikström
Michael Forss
Sussi Lindefalk/Peter Vikström

Arrangemang där vi har varit delaktiga:

IUDM, Sättra Friidrottshall
Regionsmästerskapen 13-14 år, Sättra Friidrottshall
Stockholmskampen 1, Sättra Friidrottshall
Kval Lag-SM, Sollentuna
Stockholmskampen 2, Sättra IP
Kval Kraftmätningen, Sättra IP
BAUHAUS-Galan, Stadion
Finnkampen, Stadion
Stockholmskampen 3, Trollbäckens IP
Stockholmskampen 4, Sättra Friidrottshall/Sättra IP

18-19/2
18-19/3
22/4
18/5
24/5
6/6
2 juli
2-3/9
6/9
7-8/10

GOSTH/Peter Vikström
GOSTH/Peter Vikström
Södra klubbarna
Turebergs FK/Mikael Thulin
Mälarhöjden/Hammarby
Peter Vikström
Stadionklubbarna/Micke Thulin
SFIF/Stadionklubbarna
Hanviken/Hellas-Boo/Hammarby
Eerika Kiili/Peter Vikström m.fl.



Dennis Acson och Ulrika Holmlund under Hammarbyspelen i Sättra FOTO: Kim Hedborn

MIDNATTSLOPPET 2023

Midnattsloppet genomfördes den 19 augusti med start på Ringvägen och mål på Hornsgatan som det alltid brukar vara. Efter pandemin så har det varit trögt att få igång anmälningarna men i år hittade löparna tillbaka till Midnattsloppet och vi kan se att trenden har vänt. Vi landade in på ca 21 000 deltagare för stora Midnattsloppet 5 och 10 km och det var en ökning med 8000 anmälningar gentemot 2022. Midnattsloppet genomfördes även i Malmö och Helsingfors under hösten men i dessa lopp blev ökningen mer blygsam. Midnattsloppet Nordic AB har under de senaste åren fått ta del av en del bidrag från RF och SFIF som har gjort det möjligt att återanställa delar av personalen. Under året har Filippa Ramberg och Jocke Löfving kunnat utöka sina tjänster och inför 2024 kommer vi att kunna utöka deras tjänster ytterligare. När det gäller funktionärsrekryteringen har det varit väldigt få huvudfunktionärer som har lämnat sina uppdrag och det bidrog starkt till ett mycket väl genomfört Midnattslopp. Henrik Balkander tog till starka ord när han sa att det var det bästa Midnattsloppet som genomförts någonsin, i alla fall tyckte våra deltagare det, eftersom vi fick det bästa nöjdhetsbetyget någonsin i vår kundundersökning. Jag bad att få lämna mitt uppdrag som VD i bolaget under våren och klev i stället in som kanslichef under några månader eftersom Hammarbys verksamhetschef slutade sin anställning hos Hammarby. Bolaget har ännu ingen VD utan styrelsen sköter delar av de uppgifterna. Vi summerar ett 2023 med bara positiva ord och hoppas att trenden håller i sig även under 2024.

ML AB genomförde Stockholms Bästa, en löparserie på olika platser i Stockholm.

Mvh/Lars Eriksson Svensk



Härlig bild från starten på Ringvägen "Just idag är jag stark..."

SÄRSKILDA UTMÄRKELSER 2023

Detta kommer att redovisas på årsmötet den 12 mars

NYA KLUBBREKORD INOMHUS 2023

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	Tävling
2023-10-08	600 m	P13	Janson, Ivar -10	1:35.32	Sthlm-kampen, Sätra Friidrottshall
2023-07-02	Stav	F19	Hellstadius, Alannah -04	3.30	VU, Göteborg
2023-03-19	Tresteg	F14	Fagerström, Gwen -09	11.44	RM, Sättrahallen
2023-03-05	60 m	K35	Soler, Lise -88	8.90	IVSM, IFU Arena, Uppsala
2023-03-05	Höjd	K35	Soler, Lise -88	1.40	IVSM, IFU Arena, Uppsala
2023-03-05	400 m	P16	Karlsson, Vilmer -07	50.51	IUSM, Västerås
2023-03-05	400 m	F16	Borg, Matilda -07	56.61	IUSM, Västerås
2023-02-26	60 mh	F17	Sahlqvist, Esther -06	8.34	IJSM-IUSM17, Karlstad
2023-02-26	Stav	MS	Borgius, Teodor -03	5.12	IJSM-IUSM17, Karlstad
2023-02-26	Stav	M22	Borgius, Teodor -03	5.12	IJSM-IUSM17, Karlstad
2023-02-26	Längd	P17	Kapell, Elias -06	7.13	IJSM-IUSM17, Karlstad
2023-02-26	Tresteg	F17	Jabbour, Lii -06	11.67	IJSM-IUSM17, Karlstad
2023-02-25	60 m	P17	Kapell, Elias -06	7.02	IJSM-IUSM17, Karlstad
2023-02-19	800 m	P13	Janson, Ivar -10	2:18.56	IUDM, Sätra Friidrottshall
2023-02-12	Vikt	KS	Ahlberg, Grete -98	22.20	Nordenkampen, Karlstad
2023-02-11	800 m	K35	Soler, Lise -88	3:17.60	IVSM Mångkamp, Nyköping
2023-02-11	Längd	K35	Soler, Lise -88	4.19	IVSM Mångkamp, Nyköping
2023-02-11	Kula	K35	Soler, Lise -88	10.67	IVSM Mångkamp, Nyköping
2023-02-11	Vikt	P18	Torbjörnsson, Adam -05	9.83	HIF-spelen, Sätra Friidrottshall
2023-02-11	7-kamp	P17	Kapell, Elias -06	5 321	ISM Mångkamp, Växjö
2023-01-29	Vikt	MS	Lindfalk, Alexander -03	12.38	Mondo Indoor Games, Uppsala
2023-01-29	Vikt	M22	Lindfalk, Alexander -03	12.38	Mondo Indoor Games, Uppsala
2023-01-28	3000 m	M45	Persson, Eskil -77	9:20.02	Vinthusdsvintern, Sollentuna
2023-01-22	Längd	F15	Sparv, Tyra -08	5.52	Täby Vinterspel, Sätra Friidrottshall

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2023

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	Vind	Tävling
2023-10-01	5 km	M50	Häggström, Niklas -71	19.49		Hässelbyloppet
2023-10-01	5 km	M55	Danelius, Johan -68	20.04		Hässelbyloppet
2023-10-01	5 km	K35	Tomb, Stine -86	21.21		Hässelbyloppet
2023-09-23	Diskus	P15	Wahlberg, Ricky -08	50.49		Midgårdskastet, Märsta
2023-09-23	Slägga	P14	Hackett, Jumanne -09	40.91		Midgårdskastet, Märsta
2023-09-17	Kula	MS	Sundberg, Martin -03	14.54		Castorama, Sätra IP
2023-09-17	Kula	M22	Sundberg, Martin -03	14.54		Castorama, Sätra IP
2023-09-17	Castorama	MS	Sundberg, Martin -03	2 708		Castorama, Sätra IP
2023-09-16	600 m	P13	Janson, Ivar -10	1:34.53		RM, Märsta
2023-09-13	300m	F16	Borg, Matilda -07	39.93		Hammarbydagen, Enskede IP
2023-09-13	3 x 800 m	P17	Herre, Filip -06	6:02.23		Stafett-SM, Södertälje
			Hall, Neo -06			
			Karlsson, Vilmer -07			
2023-09-13	3 x 800 m	F17	Simonsson, Maja -06	7:03.94		Stafett-SM, Södertälje
			Johansson, Ella -07			
			Borg, Matilda -07			
2023-09-09	½ mara	K60	Sabir, Anita -61	2:08.18		Stockholm halvmaran

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2023 forts.

2023-09-03	800 m	P13	Janson, Ivar -10	2:13.31		Kraftmätningen, Lidingö
2023-09-03	Längd	F14	Fagerström, Gwen -09	5.47	+1.3	Kraftmätningen, Lidingö
2023-09-02	80 mh	P14	Mancinella, Alessandro -09	11.78	-0.2	Kraftmätningen, Lidingö
2023-10-01	10-kamp	P17	Kapell, Elias -06	7 022	+2.1	JSM/USM, Ljungby
2023-10-01	7-kamp	F16	Johansson, Ella -07	4 661	+0.6	JSM/USM, Ljungby
2023-10-01	Stav	P15	Wilkinson, Benjamin -08	4.10		JSM/USM, Ljungby
2023-08-23	Diskus	P16	Bélec, Christoffer -07	46.12		Sommarkast, Åkersberga
2023-08-20	Stav	P15	Håkansson, Theodor -08	4.07		JSM19-USM15, Täby
2023-08-19	5 km	M40	Suhard, Karl Henrik -80	19.07		ML, Stockholm
2023-08-13	Stav	F19	Hellstadius, Alannah -04	3.62		Resultattävling, Enskede IP
2023-08-12	400 m	P16	Karlsson, Vilmer -07	50.03		JSM/USM 16-17, Helsingborg
2023-08-12	Slägga	M22	Lindfalk, Alexander -03	46.36		JSM/USM 16-17, Helsingborg
2023-08-12	Spjut	F16	Johansson, Ella -07	42.34		JSM/USM 16-17, Helsingborg
2023-08-06	Slägga	M60	Johansson, Håkan -60	40.42		VSM, Göteborg
2023-08-05	10 000 m	M45	Persson, Eskil -77	34:11.79		VSM, Göteborg
2023-08-04	Vikt	M60	Johansson, Håkan -60	14.32		VSM, Göteborg
2023-07-02	Tresteg	F14	Fagerström, Gwen -09	11.43	+0.5	VU, Göteborg
2023-07-01	100 m	KS	Sahlqvist, Esther -06	11.68	+1.7	VU, Göteborg
2023-07-01	100 m	F17	Sahlqvist, Esther -06	11.68	+1.7	VU, Göteborg
2023-07-01	Längd	P17	Kapell, Elias -06	6.93	+1.1	VU, Göteborg
2023-06-30	Spjut	F17	Dahllöf, Maggie -06	44.48		VU, Göteborg
2023-06-28	Stav	MS	Borgius, Teodor -03	5.10		Audun Boysen Memorial, Oslo
2023-06-28	Stav	M22	Borgius, Teodor -03	5.10		Audun Boysen Memorial, Oslo
2023-06-20	3 000 m	M45	Persson, Eskil -77	9:32.4m		Lidingövädden
2023-06-17	Stav	P16	Hackett, Quincy -07	4.55		Huddingespielen, Källbrinks IP
2023-06-10	10 km	M35	Rowland, Simon -87	33.47		Söder Runt, Stockholm
2023-06-06	400 m	F16	Borg, Matilda -07	55.43		Kringelspielen, Södertälje
2023-05-27	400 mh	M22	Moberg, Markus -03	52.72		IFAM Oordegem, Belgien
2023-05-27	1500 mh	F16	Johansson, Ella -07	5:20.76		Lag-USM, Karlskrona
2023-05-27	4 x 100 m	F17	Jabbour, Lii -06	47.73		Lag-USM, Karlskrona
			Sahlqvist, Esther -06			
			Borg, Matilda -07			
			Lindberg, My -08			
2023-05-13	½ mara	M50	Brohult, Linus -72	1:23.24		Kungsholmen Runt
2023-03-26	Maraton	M45	Persson, Eskil -77	2:36.09		Hannover Marathon

KLUBBMÄSTARE 2023			MÄN SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Dennis Otieno -91		10.45	Jonatan Borg -03		6.98
200m			200m		
Viktor Wall -03		21.87	Alexander Pilgrim -03		23.20
400m			400m		
Filip Herre -06	*	49.02	Filip Herre -06		50.02
800m			800m		
Vilmer Karlsson -07	*	1:57.25	Aron Gullberg -06		2:12.73
1 500m			1 500m		
Simon Rowland -87		4:20.27	Neo Hall -06		4:23.09
5 000m			3 000m		
Eskil Persson -77		15:51.54	Eskil Persson -77		9:20.02
10 000m			60m häck (106.7 cm)		
Eskil Persson -77		34:11.79	Arvid Wändesjö -03		8.20
5 km gatulopp			Markus Moberg -03		8.20
Niklas Jonsson -92		16:08	Höjd		
10 km gatulopp			Anton Roslund -07		1.84
Niklas Jonsson -92		32:46	Stav		
Halvmarathon			Teodor Borgius -03		5.12
Eskil Persson -77		1:14.45	Längd		
Marathon			Elias Kapell -06		7.13
Eskil Persson -77		2:36.09	Tresteg		
100 km			Erik Ehrlin -90		15.40
Vakant		-	Kula (7.26 kg)		
3 000m hinder (91.4 cm)			Martin Sundberg -03		14.09
Neo Hall -06		10:57.61	Vikt (15.88 kg)		
110m häck (106.7 cm)			Alexander Lindefalk -03		12.38
Arvid Wändesjö -03		14.43	7-kamp		
400m häck (91.4 cm)			Vakant		-
Markus Moberg -03		52.72			
Höjd					
Anton Roslund -07		1.85			
Stav					
Teodor Borgius -03		5.10			
Längd					
Niklas Wall -03		7.33			
Tresteg					
Erik Ehrlin -90		15.77			
Kula (7.26 kg)					
Martin Sundberg -03		14.54			
Diskus (2.0 kg)					
Matthew Brown -80		48.00			
Slägga (7.26 kg)					
Alexander Lindefalk -03		46.36			
Spjut (800 gr)					
Martin Sundberg -03		48.41			
10-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 5 000m Kärrtorp					
Felix Davidsson-Berndtsson -96		19:06			

KLUBBMÄSTARE 2023			POJKAR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Elias Kapell -06		11.31	Elias Kapell -06		7.02
200m			400m		
Elias Kapell -06		22.10	Filip Herre -06	*	50.02
400m			1 500m		
Filip Herre -06	*	49.02	Neo Hall -06	*	4:23.09
800m			60m häck (99.1 cm)		
Vilmer Karlsson -07	*	1:57.25	Vakant		-
1 500m			Höjd		
Elton Hedberg -06		4:32.41	Anton Roslund -07	*	1.84
5 000m			Stav		
Nils Holm -04		17:20.60	Elias Kapell -06		4.34
2 000m hinder (91.4 cm)			Längd		
Vakant		-	Elias Kapell -06	*	7.13
110m häck (99.1 cm)			Tresteg		
Vakant		-	Anton Roslund -07		12.82
400m häck (91.4 cm)			Kula (6.0 kg)		
Vakant		-	Adam Torbjörnsson -05		9.03
Höjd			Vikt (15.88 kg)		
Anton Roslund -07	*	1.85	Adam Torbjörnsson -05		9.83
Stav			7-kamp		
Quincy Hackett -07		4.55	Vakant		-
Längd					
Elias Kapell -06		6.93			
Tresteg					
Anton Roslund -07		13.47			
Kula (6.0 kg)					
Vakant		-			
Diskus (1.75 kg)					
Adam Torbjörnsson -05		36.55			
Slägga (6.0 kg)					
Vakant		-			
Spjut (800gr)					
Elias Kapell -06		45.48			
10-kamp					
Vakant		-			

KLUBBMÄSTARE 2023			POJKAR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Elias Kapell -06	*	11.31	Elias Kapell -06	*	7.02
200m			400m		
Elias Kapell -06	*	22.10	Filip Herre -06	*	50.02
400m			1 500m		
Filip Herre -06	*	49.02	Neo Hall -06	*	4:23.09
800m			60m häck (99.1 cm)		
Vilmer Karlsson -07	*	1:57.25	Elias Kapell -06		7.99
1 500m			Höjd		
Elton Hedberg -06	*	4:32.41	Anton Roslund -07	*	1.84
3 000m			Stav		
Elton Hedberg -06		9:18.58	Elias Kapell -06	*	4.34
2 000m hinder (91.4)			Längd		
Vakant		-	Elias Kapell -06	*	7.13
110m häck (91.4 cm)			Tresteg		
Elias Kapell -06		14.26	Anton Roslund -07	*	12.82
300m häck (83.8 cm)			Kula (5.0 kg)		
Filip Herre -06		38.96	Elias Kapell -06		13.88
Höjd			Vikt (11.34 kg)		
Anton Roslund -07	*	1.85	Christoffer Bélec -07		15.04
Stav			7-kamp		
Quincy Hackett -07	*	4.55	Elias Kapell -06		5 321p
Längd					
Elias Kapell -06	*	6.93			
Tresteg					
Anton Roslund -07	*	13.47			
Kula (5.0 kg)					
Elias Kapell -06		14.56			
Diskus (1.5 kg)					
Christoffer Bélec -07		46.12			
Slägga (5.0 kg)					
Christoffer Bélec -07		48.98			
Spjut (700gr)					
Hannes Johansson -07		52.87			
10-kamp					
Elias Kapell -06		7 022p			
KM i terräng 2 500m Kärrtorp					
Vilmer Karlsson -07		8:51			

KLUBBMÄSTARE 2023			POJKAR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
80m			60m		
Jonatan Borg -09		9.97	Vincent Huselius -08		7.61
300m			200m		
Jonatan Borg -09		38.66	Leon Hermansen -08		25.19
800m			1 000m		
Jonathan Borg -07		2:12.05	Jonas Atlassi -08		2:51.00
2 000m			60m häck (83.8 cm)		
Vakant		-	Theodor Håkansson -08		8.98
1 500m hinder			Höjd		
Vakant		-	Alessandro Mancinella -09		1.74
80m häck (83.8 cm)			Stav		
Benjamin Wilkinson -08		11.39	Theodor Håkansson -08		3.58
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Benjamin Wilkinson -08		42.91	Alessandro Mancinella -09		5.63
Höjd			Tresteg		
Ricky Wahlberg -08		1.75	Felix Camarstrand -08		11.26
Stav			Kula (4.0 kg)		
Benjamin Wilkinson -08		4.10	Ricky Wahlberg -08		13.30
Längd			Vikt (9.08 kg)		
Alessandro Mancinella -09		5.84	Albin Wolgast -08		14.80
Tresteg			7-kamp		
Felix Camarstrand -08		12.00	Theodor Håkansson -08		3 318p
Kula (4.0 kg)					
Ricky Wahlberg -08		14.08			
Diskus (1.0 kg)					
Ricky Wahlberg -08		50.49			
Slägga (4.0 kg)					
Albin Wolgast -08		44.92			
Spjut (600gr)					
Benjamin Wilkinson -08		43.77			
8-kamp					
Benjamin Wilkinson -08		4 626p			
KM i terräng 2 500m Kärrtorp					
Vincent Nolander -09		10:19			

KLUBBMÄSTARE 2023			POJKAR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
Hugo Winterman -10		8.79	Edvin Wester -10		8.60
Gabriel Dahlberg -10		8.79	200m		
Svante Djurstedt -10		8,79	Ivar Janson -10		27.45
200m			800m		
Ivar Janson -10		27.64	Ivar Janson -10		2:18.56
600m			60m häck (76.2 cm)		
Ivar Janson -10		1:34.53	Gabriel Dahlberg -10		9.96
1500m			Höjd		
Ivar Janson -10		4:44.37	Andreas Gusting -11		1.48
60m häck (76.2 cm)			Stav		
Gabriel Dahlberg -10		10.56	Arvid Hörstedt -10		2.05
200m häck (68.6 cm) 5 häckar			Längd (zon)		
Gabriel Dahlberg -10		36.26	Ivar Janson -10		5.01
Höjd			Tresteg (zon)		
Ivar Janson -10		1.43	Hugo Winterman -10		9.48
Stav			Kula (3.0 kg)		
Klaus Heinonen -10		2.04	Svante Djurstedt -10		7.87
Längd (zon)			4-kamp		
Ivar Janson -10		5.02	Ivar Janson -10		2 947p
Tresteg (zon)					
Gabriel Dahlberg -10		10.23			
Kula (3.0 kg)					
Svante Djurstedt -10		8.69			
Diskus (0.6 kg)					
Svante Djurstedt -10		29.62			
Slägga (3.0 kg)					
Svante Djurstedt -10		28.73			
Spjut (400gr)					
Andreas Gusting -11		26.44			
5-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 2 500m Kärrtorp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2023			KVINNOR SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Esther Sahlqvist -06		11.68	Esther Sahlqvist -06		7.55
200m			200m		
Esther Sahlqvist -06		24.92	Esther Sahlqvist -06		25.55
400m			400m		
Matilda Borg -07		55.43	Matilda Borg -07		56.61
800m			800m		
Matilda Borg -07		2:13.50	Filippa Ramberg -97		2:14.19
1 500m			1 500m		
Filippa Ramberg -97		4:45.30	Filippa Ramberg -97		4:38.25
5 000m			3 000m		
Filippa Ramberg -97		17:49.16	Vakant		-
10 000m			60m häck (83.8 cm)		
Vakant		-	Esther Sahlqvist -06		8.51
5 km gatulopp			Höjd		
Anna Allert -95		20:25	Tyra Sparv -08		1.54
10 km gatulopp			Maja McCarthy -06		1.54
Filippa Ramberg -97		39:10	Stav		
Halvmarathon			Alannah Hellstadius -04		3.30
Anna Allert -95		1:28.10	Längd		
Marathon			Tyra Sparv -08		5.52
Anna Allert -95		3:10.21	Tresteg		
100 km			Lii Jabbour -06		11.67
Vakant		-	Kula (4.0 kg)		
3 000m hinder (76.2 cm)			Felicia Lindberg -97		11.94
Nora Siltberg Almlöf -99		12:23.72	Vikt (9.08 kg)		
100m häck (83.8 cm)			Grete Ahlberg -98		22.20
Esther Sahlqvist -06		14.14	5-kamp		
400m häck (76.2)			Vakant		-
Ella Johansson -07		65.75			
Höjd					
Tyra Sparv -08		1.57			
Stav					
Alannah Hellstadius -04		3.62			
Längd					
Tyra Sparv -08		5.57			
Tresteg					
Gwen Fagerström -09		11.43			
Kula (4.0 kg)					
Felicia Lindberg -97		11.43			
Diskus (1.0 kg)					
Ella Johansson -07		29.61			
Slägg (4.0 kg)					
Grete Ahlberg -98		69.67			
Spjut (600 gr)					
Maggie Dahllöf -06		38.01			
7-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 5 000m Kärrtorp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2023			FLICKOR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Esther Sahlqvist -06	*	11.68	Esther Sahlqvist -06	*	7.55
200m			400m		
Esther Sahlqvist -06	*	24.92	Matilda Borg -07	*	56.61
400m			1 500m		
Matilda Borg -07	*	55.43	Julia Wändin -07		4:59.67
800m			60m häck (83.8 cm)		
Matilda Borg -07	*	2:13.50	Esther Sahlqvist -06	*	8.51
1 500m			Höjd		
Julia Wändin -07		4:54.91	Tyra Sparv -08	*	1.54
3 000m			Maja McCarthy -06	*	1.54
Olivia Grahn -06		10:36.99	Stav		
2 000m hinder (76.2 cm)			Alannah Hellstadius -04	*	3.30
Vakant		-	Längd		
100m häck (83.8 cm)			Tyra Sparv -08	*	5.52
Esther Sahlqvist -06	*	14.13	Tresteg		
400m häck (76.2 cm)			Lii Jabbour -06	*	11.67
Ella Johansson -07	*	65.75	Kula (4.0 kg)		
Höjd			Vakant		-
Tyra Sparv -08	*	1.57	Vikt (9.08 kg)		
Stav			Vakant		-
Alannah Hellstadius -04	*	3.62	5-kamp		
Längd			Vakant		-
Tyra Sparv -08	*	5.57			
Tresteg					
Gwen Fagerström -09	*	11.43			
Kula (4.0 kg)					
Anna Bergin -07		7.80			
Diskus (1.0 kg)					
Ella Johansson -07	*	29.61			
Slägga (4.0 kg)					
Ellen Forsell -06		51.75			
Spjut (600 gr)					
Maggie Dahllöf -06	*	38.01			
7-kamp					
Vakant		-			

KLUBBMÄSTARE 2023			FLICKOR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Esther Sahlqvist -06	*	11.68	Esther Sahlqvist -06	*	7.55
200m			400m		
Esther Sahlqvist -06	*	24.92	Matilda Borg -07	*	56.61
400m			1 500m		
Matilda Borg -07	*	55.43	Julia Wändin -07	*	4:59.67
800m			60m häck (76.2 cm)		
Matilda Borg -07	*	2:13.50	Esther Sahlqvist -06		8.34
1 500m			Höjd		
Julia Wändin -07	*	4:54.91	Tyra Sparv -08	*	1.54
3 000m			Maja McCarthy -06	*	1.54
Olivia Grahn -06	*	10:36.99	Stav		
1500m hinder (76.2 cm)			Ella Johansson -07		3.13
Ella Johansson -07		5:20.76	Längd		
100m häck (76.2 cm)			Tyra Sparv -08	*	5.52
Esther Sahlqvist -06		13.77	Tresteg		
300m häck (76.2 cm)			Lii Jabbour -06	*	11.67
Esther Sahlqvist -06		45.03	Kula (3.0 kg)		
Höjd			Ellen Forsell -06		13.94
Tyra Sparv -08	*	1.57	Vikt (7.26 kg)		
Stav			Ellen Forsell -06		17.88
Ella Johansson -07		2.95	5-kamp		
Längd			Vakant		-
Tyra Sparv -08	*	5.57			
Tresteg					
Gwen Fagerström -09	*	11.43			
Kula (3.0 kg)					
Ellen Forsell -06		13.61			
Diskus (1.0 kg)					
Ella Johansson -07		29.61			
Slägga (3.0 kg)					
Ellen Forsell -06		58.63			
Spjut (500 gr)					
Maggie Dahllöf -06		44.48			
7-kamp					
Ellen Johansson -07		4 661p			
KM i terräng 2 500m Kärrtorp					
Hilda Järvinen -10		10:02			

KLUBBMÄSTARE 2023			FLICKOR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
80m			60m		
Gwen Fagerström -09		10.43	My Lindberg -08		8.07
300m			200m		
Gwen Fagerström -09		42.28	My Lindberg -08		26.45
800m			1 000m		
Inez Resare -08		2:25.57	Inez Resare -08		3:11.72
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Inez Resare -08		6:57.50	Malva Lönn -09		9.14
1500m hinder (76.2 cm)			Höjd		
Vakant		-	Tyra Sparv -08	*	1.54
80m häck (76.2 cm)			Stav		
My Lindberg -08		12.00	My Lindberg -08		2.65
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Tyra Sparv -08		45.74	Tyra Sparv -08		5.52
Höjd			Tresteg		
Tyra Sparv -08	*	1.57	Gwen Fagerström -09		11.44
Stav			Kula (3.0 kg)		
Leia Finbom Höglund -09		2.30	Alma Eklöf -09		10.27
Längd			Vikt (7.26 kg)		
Tyra Sparv -08	*	5.57	Alma Eklöf -09		12.16
Tresteg			5-kamp		
Gwen Fagerström -09		11.43	Tyra Sparv -08		3 429p
Kula (3.0 kg)					
Alma Eklöf -09		10.45			
Diskus (0.75 kg)					
Tyra Sternlind -09		31.26			
Slägga (3.0 kg)					
Emmy Lindblom -09		35.39			
Spjut (500gr)					
Tyra Sternlind -09		36.28			
6-kamp					
Tyra Sparv -08		3 247p			
KM i terräng 2 500m Kärrtorp					
Hilda Järvinen -10	*	10:02			

KLUBBMÄSTARE 2023			FLICKOR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
Signe Tholander -11		8.46	Signe Tholander -11		8.56
200m			200m		
Signe Tholander -11		28.23	Stella Hagström -10		31.96
600m			800m		
Hilda Järvinen -10		1:45.45	Hedda Strömö -10		2:34.47
1 500m			60m häck (68.6 cm)		
Hilda Järvinen -10		5:25.99	Ingrid Asp -10		10.08
60m häck (68.6 cm)			Höjd		
Isabella Glod -10		10.53	Isabella Glod -10		1.45
200m häck (68.6 cm) 5 häckar			Stav		
Moa Attersand -11		33.13	Tea Palm -10		2.28
Höjd			Längd (zon)		
Isabella Glod -10		1.44	Ingrid Asp -10		4.56
Stav			Tresteg (zon)		
Moa Attersand -11		2.05	Isabella Glod -10		9.18
Längd (zon)			Kula (2.0 kg)		
Signe Tholander -11		4.48	Isabella Glod -10		10.78
Tresteg (zon)			4-kamp		
Hilda Järvinen -10		9.87	Isabella Glod -10		3 536p
Kula (2.0 kg)					
Isabella Glod -10		10.20			
Diskus (0.6 kg)					
Anni Anjemo -10		24.03			
Slägga (2.0 kg)					
Isabella Glod -10		29.34			
Spjut (400gr)					
Isabella Wilkinson -11		23.99			
5-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 2 500m Kärrtorp					
Hilda Järvinen -10	*	10:02			

IDROTTENS **BINGO!** EN VINNANDE GEMENSKAP

Arena Bingo – Söder

Adress

Blekingegatan 32, 118 56 Stockholm

Telefon

08-714 35 54

Öppettider

Mån-Tors 10.15 – 21.30

Fredagar 10.15 – 21.30

Lördagar 11.45 - 18.00

Söndagar 11.45 – 21.30

Vi stödjer Hammarby IF Friidrotts verksamhet



FAMILJEBOSTÄDER



Svenska Bostäder

Stockholmshem

stadium®

Stockholm
Midnattsstoppet