



Hammarby IF Friidrottsförening VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2004



En av våra duktiga ungdomar – Eric Älvebrand

”Människan är inte där skorna står, utan där hennes drömmar är”

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	1
Ordförandens sida	2
Organisation	3
Utbildningar/Uppföljning	4
Idrottsverksamheten inomhus	5-11
Idrottsverksamheten utomhus	12-27
Läger och större tävlingsresor	28
TAK – Friidrottsskolan	29
Midnattsloppet	30
Tunnelloppet	31
Särskilda utmärkelser	32
Nya klubbrekord	33-35
Klubbmästare	36-47



Några av våra "superpappor" som alltid hjälper till
Rolle Utterström – Kenneth Göth – Lasse Mattsson

Ordförandes sammanfattning av året 2004

Det har varit ett fantastiskt intensivt verksamhetsår 2004, som vi lagt bakom oss, och som vi ska vara mycket stolta över. Det har funnits fantastiska höjdpunkter och det har funnits mycket tunga perioder med stora bekymmer både för klubben som helhet, i styrelsen och för enskilda ledare, tränare och aktiva. När vi fått distans till det som varit så är jag övertygad om att det är alla årets höjdpunkter vi kommer att ha på näthinnan, när vi blickar tillbaka. Vår vandring på vägen mot att bli en storklubb inom svensk friidrott är inte bekymmersfri, men däremot ansträngande, spännande och stimulerade.

Höjdpunkter från friidrotts- och klubbåret som gått och som jag minns särskilt starkt är naturligtvis OS i Aten, Friidrottsskolan, Lilla DN-Galan i Kungsträdgården, tränar- och ledarkonferensen i Göteborg, Midnattsloppet, Tunnelloppet, styrelse- och kanslikonferensen i Marocko och Terräng-DM på Långholmen. Dessutom har kansliet omdanats rejält genom rekryteringen av en klubbchef och en ny projektledare för Midnattsloppet samt projektanställningar av två grengrupsansvariga. Utöver detta har det hänt massor av saker på alla tävlingsarenor, under resor och läger och i träningsverksamheten. Det har kort sagt varit ett otroligt intensivt friidrottsår 2004 och det är många, många ledare som jag vill rikta ett stort tack till för fantastiska och lojala arbetsinsatser under klubbens fana, till gagn för oss alla och inte minst för friidrotten i vårt distrikt.

Tunnelloppet var något exceptionellt och det fick också massor av beröm och spaltmetrar i pressen. Vi lyckades uppnå de magnetiska målen med att ha råd att ha Globen som tävlingscentrum och att få ihop 25 000 löpare och inlinesåkare på startlinjen en gråkall söndag i mitten av oktober. Det är bara "vildhjärnor" och besjälade entusiaster som kan lyckas med sådant! Tack och lov har vi sådana som Willy i Hammarby, riktigt sanna entreprenörer, och massor av fotfolk, som alltid stöttar, ställer upp och jobbar av hjärtats lust. Detta får mig att tänka på det Karin Boye en gång skrev: "Den mätta dagen, den är aldrig störst. Den bästa dagen, är en dag av törst."

Det som är riktigt kul att konstatera är att HIF Friidrott har haft stora framgångar inom distriktet både på ledarsidan och på tävlingsarenorna. Rickard Pells klubbrekord på 800m 1.46.36 är mäktigt! Dejans lyft av tränarutbildningen i distriktet har fått mycket beröm av distriktstyrelsen. Våra idrottare har gjort så bra ifrån sig på årets DM-tävlingar att de samlat mest poäng av alla klubbar i distriktet. Vi har därmed vunnit DM-poängligan och kan titulera oss BÄST I STAN – det är riktigt häftigt!

I styrelsen har vi under senhösten fokuserat mot friidrottsverksamheten och dess utveckling i mycket högre grad än tidigare. Saneringen av vår ekonomi har under flera år tagit mycket kraft och en god hushållning med våra medel är en otroligt viktig bottenplatta för vår verksamhet, men det som vi alla i styrelsen vill jobba med mer är naturligtvis friidrotten!

Jag har upplevt att stämningen i klubben och attityden till Hammarby har förbättrats rejält under hösten bland alla oss ledare, tränare och aktiva. Det gläder mig särskilt eftersom jag associerar idrott med glädje, friska viljor och massor av positiv kraft! I en öppen och tillåtande miljö där alla tar ansvar och bidrar på toppen av sin förmåga kan vi göra storverk och med ett leende på läpparna fortsätta vår härliga vandring på vägen från småklubb till storklubb inom svensk friidrott. Den vandringen finns nu utstakad i vår verksamhetsplan för år 2005 och jag hoppas verkligen att vi blir riktigt många som vill delta i denna marsch. Jag tror precis som Karin Boye en gång skrev: "Nog finns det mål och mening i vår färd – men det är vägen, som är mödan värd."

Ingvar Åström, Ordförande

ORGANISATION

Styrelse

Ingvar Åström ordförande, Daniel Norberg kassör, Birgitta Granlund sekreterare, Gustaf Malmros, Linda Wikström, Willy Berggren, Gunnar Grönqvist och Mikael Sköldmark. Linn Hellstrand (suppleant) och Martin Arkad (suppleant).

Personal

Anette Grinde-Rehbinder Midnattsloppsansvarig och kanslichef t o m 041231, Peter Wikström sportchef, Mia Nicklasson ekonomiansvarig, Eva Hylander kanslist mellan perioden 040112-040222, Åsa Fellenius kanslist fr o m 040223, Göran Olsson anställd fr o m 040726, kanslichef fr o m 040901, Göran Qvarfordt anställd fr o m 040802, Midnattsloppsansvarig fr o m 040901. Lars E Andersson deltid (pension), Dan Lundmark deltid som kinesilog (tjänstledig t o m 041031). Dejan Mirkovic och Peter Pons, naprapat och massör deltid t o m 041031. Anställda del av året eller tillfälligt anställda: Henrik Karlsson, Linda Wikström, Lotta Hammarström och Frida Rosenberg.

Tävlings- och arrangemangskommitté TAK

Peter Wikström sammankallande, Lars E Andersson, Christer Björkman, Lars Ahlqvist, Pär Holm, Monica Holm, Monica Larsson

Yngrekommitté YK

Jan Wulff sammankallande, Linn Hellstrand, Linda Wikström, Björn Lindén, Corinne Schmitz/Joacim Tidblad, Jan Pihlblad, Lina Karlsson, Peter Wikström, Peter Gustafsson, Niklas Bergenfelt, Kjäll Hägglund

Valberedning

Mattias Wallén sammankallande, Peter Gustafsson, Monica Larsson

Revisor

Mikael Forss

Ungdomskommitté UK

Johan Wikström sammankallande, Mikael Sköldmark, Peter Pons, Fredrik Åkerlind, Dejan Mirkovic, Petra Kapell, Magnus Mårtensson, Hans Almström

Junior-seniorkommitté JK/SK

Kent Granlund sammankallande, Martin Enholm, Willy Berggren, Anders Börjesson, Magnus Wikström, Per Synnerman, Mikael Gustavsson

UTBILDNING/UPPFÖLJNING

Utbildningarna har kommit igång bra, mycket tack vare Dejan Mirkovic fina insats som utbildningsansvarig på Stockholm Friidrottsförbund. Det är Svenska Friidrottsförbundets nya kurser som har genomförts med stort deltagande.

Barnledarutbildning 7-10:

Steven Berger, Robert Nyman, Anna Johnsson och Anders Green

Ungdomstränarutbildning 10-14:

Niklas Bergenfelt, Matilda Berglund, Peter Gustafsson, Kjell Hägglund, Lina Karlsson, Lovisa Lagerblad, Corinne Schmitz, Ellen Söderhult, Joakim Tidblad och Karin Östergren (dessa avslutade sin utbildning under 2004)
Anders Green (påbörjade sin utbildning 2004)

Ungdomstränarutbildning 14-17:

Linn Hellstrand, Kjell Hägglund, Björn Lindén och Tobias Martinsson (avslutade sin utbildning under 2004)
Niklas Bergenfelt, Peter Gustafsson och Linda Wikström (påbörjade sin utbildning under 2004)

Hopp Clinic, hoppstyrka/-koordination 15-17 år:

Matilda Berglund

Utvecklingsträff 15-17 år med gästtränare Yannick Tregaro:

Emelie Arvidsson, Jenny Davidsson, Katharina Fryers-Hellqvist, Sofia Hellberg-Jonsén, Niclas Liedberg, Henrik Norgren, Jonas Segerlind och Nadja Trygg

Utvecklingsträff sprint:

Maria Teilman, David Andersson och Mikael Gustavsson

Utvecklingsträff stavhopp:

Jonathan Eklund och Petra Kapell

Utvecklingsträff mångkamp:

Emelie Arvidsson och Jonas Elgered

Utvecklingsträff löpning:

Johan Klinteskog var på uppföljningsträff svensk löpning i Göteborg 26-28 mars.
Per Synnerman, Rashid Benjira, Fredrik Karlsson och Olle Walleräng var på landslagsuppföljning i Skövde 29-31 oktober.

Utvecklingsträff hopp:

Johan Attersand och Erik Nordström var i Eskilstuna på uppföljningsträff i längd och tresteg 20-21 november.

IDROTTSVERKSAMHETEN INOMHUS

Internationella tävlingar och mästerskap inomhus

27 januari – Rickard Pell och Fredrik Karlsson genomför en tävling i Pochefstoom-Sydafrika

Rickard Pell och Fredrik Karlsson gör en bra säsongstart, ett lopp i samband med lägret i Sydafrika. Rickard kommer trea i internationell konkurrens på mycket goda 1.47.52. Fredriks tid vet vi inte riktigt men det ryktas om ca 1.50.

30 januari-2 februari – åker ett gäng juniorer till Finland-Åbo

Stora delar av Micke Gustavssons gäng och ytterliggare några juniorer beger sig till Åbo för att testa formen på en seniortävling. Det är alltid inspirerande att få tävla i nya miljöer. Hallen som de tävlade i är betydligt skruvigare än de flesta hallar vi har i Sverige. Rundbanan mätte t.ex. 174 meter. Men det är nyttigt med nya erfarenheter!

På 60m män nådde ingen av pojkarna final, snabbast var David Andersson med 7.27. På 400m kom Patrik Rosencrantz tvåa med 52.62. Johan Attersand vann tresteg på måttliga 14.43. Tittchi-Lii gick till final på 60m efter 8.13 i försök. På 400m kom Lovisa Lagerblad tre med 61.71, hon sprang även 200m på 26.96. Erik Nordström som har haft svårt att få till ansatsen i vinter klämde i med 6.60 i längd och slog Johan Attersand med en centimeter. Moa Bergsten vann tresteg på årsbästa 12.50 och Annika Andersson nådde 11.37.

14 februari – European Indoor Cup i Leipzig

Rickard Pell fick förtroendet på 800m och gjorde en mycket bra insats. Rickard slutade som trea på tiden 1.49.40 efter att ha slagit flera löpare med bättre personbästa!

SM-tävlingar inomhus

14-15 februari – IJSM i Malmö-Atleticum

Dubbla medaljer av Moa Bergsten! Överraskande blev det guld i längd på nya KR 5.67. I tresteg blev det silver på måttliga 12.16. Mikael Thulin knep en finalplats på 400m i P19 och kom där fyra på 51.04. I övrigt ett ganska magert IJSM för Hammarbys del.

21-22 februari – ISM i Göteborg-Friidrottens Hus

Efter diverse återbud så blev det till sist sex deltagare från Hammarby. Våra 800m löpare genomförda försök på lördagen. Rickard Pell gick lätt vidare från försöken där han hoppades att kvala till IVM, nu stannade klockan på 1.49.54! Fredrik Karlsson som verkar starkare än någonsin vann även han sitt heat. Sämre gick det för Johan Klinteskog som hade problem med ryggen och Daniel Norberg som båda blev utslagna. Rashid Benjiras försök på 1500m blev inställda då endast 11 löpare var avprickade.

Johan Attersand som inte var helt pigg i benen kom fyra i tresteg på 15.31.

Finalen på 800m blev en tvekamp mellan Rickard Pell och Rizak Dirshe där Rickard fick ge sig på slutet med ynka fem hundra delar 1.50.90 blev sluttiden. Fredrik Karlsson visade att han är att räkna med och kämpade till sig bronspengen på tiden 1.52.28!

Rashid som gått framåt mycket i vinter gjorde ett väldisponerat lopp på 1500m och slutade fyra på 3.55.92.

28-29 februari – ISM i mångkamp i Karlskronas nya friidrottshall

SM-Guld av Emelie Arvidsson i F17! Emelie gjorde en mycket bra serie med topp i höjd där hon klarade 1.69 vilket är nytt KR alla kategorier! Slutresultatet blev 3 920p vilket var över 200p mer än tvåan!

Hammarby åker ner med sju deltagare där flertalet har medaljchans. Joel Thorén som är favorit till guld i P17 åker ner på vinst och förlust då han fått en skadekänning på baksidan av låret veckan innan. Jonathan Eklund har varit kraftigt förkyld veckan innan och åker även han ner på vinst och förlust. Tyvärr måste Joel bryta tävlingen redan efter första gren då han får krampkänning i låret. Jonathan bryter efter häcken andra dagen då han inte känner sig helt kry. Jonathan hinner ändå med perset 3.87 i stav. Kvar i P17-klassen finns Jonas Segerlind och Jonas Elgered som tuffar på bakom de allra bästa. Inför 800m ligger Jonas Segerlind fyra och efter ett starkt lopp där klockan stannar på 2.03.21 är bronset bärgat. Det fattas 6 poäng till silver och 62 poäng till guld! Slutpoängen för Jonas Segerlind blir goda 5 494p. Jonas Elgered gör en stabil serie och slutar femma på 4 865p.

Fatima Makakala är en av medaljfavoriterna i F15. Hon öppnar mycket starkt med vinst på 60mh på nya KR 8.97! Grenen efter är det färdigtävlats för Fatima då hon hoppar in med huvudet i en höjdhoppstolpe och får en mindre hjärnskakning.

6-7 mars – IUSM i Bollnäs

Det blev en något tunnare trupp än vad vi hade räknat med från början då några fick stanna hemma pga skada eller sjukdom.

En som visade framfötterna denna helg var Fatima Makakala som har utvecklats mycket den senaste tiden. Nu blev det två medaljer i F15, silver på 60mh med 8.99 och brons i tresteg med perset 11.08. Jonas Segerlind vann både sitt försöksheat och semi på 400m i P17. I finalen blev det kubbning och Jonas fick ta en del stryk vilket gjorde att möjligheter till medalj försvann, tiden 50.81 är nytt KR. Jonas har även ett år kvar i åldersklassen.

Våra löpare skötte sig mycket bra. Här har Fredrik Åkerlind gjort ett bra arbete. Nu blev Thobias Ekhamre femma i P17 över 1500m med tiden 4.14.33. Emme Östlund kom även hon femma i F17 på 1500m med tiden 5.02.12 (5.01.14 i försök). Både Emmi och Thobias har ett år kvar i klassen. Jonathan Eklund gjorde även han en bra insats, nu blev det 3.84 i stav och 8.65 på 60mh. Även Jonathan har ett år kvar i sin klass.

20 mars – Regionsfinal i Karlstad – Växnäshallen

Tunt deltagande från Hammarby, endast tre deltagare! Per Molin, Paulina Engfors och Sofia Carls. Sofia tar brons i längd på 4.93 och löper 60mh på 9.76. Per Molin kommer till B-final på 60mh och blir där tvåa på 9.69, han stöter även 9.99 i kula.

DM-tävlingar inomhus

15-16 januari – UDM i mångkamp 12-15 år i Sättra Friidrottshall.

Det är Hammarby som står för arrangemanget vilket flyter på hyfsat, dock något sent på fredagen. Vi hade många ungdomar med i år, tyvärr inga pojkar i klasserna P14 och P15! Vi fick ingen distriktsmästare i år men många satte flera personliga rekord. Max Monsén tävlande för Saltsjöbaden kom tvåa i P13 på 3 143p. Max byter till Hammarby nu i februari. Alessandra Graziosi blir trea i F14 på 3 012p och Ulrika Jakobsson blir även hon trea i F13 på 3 032p.

24-25 januari – IDM för seniorer och PF19 i Sättra Friidrottshall.

Det känns som om våra juniorer och seniorer har svårt att hitta formen med några få undantag!

Rashid fortsätter att gå framåt, nu distriktsmästare på 1500m på 3.57.44 och trea på dubbla distansen med 8.31.85. Moa vinner tresteg på 12.40. Mikael Thulin vinner 400m P19 på 50.67 följt av Patrik Rosencrantz på 52.03. Maria Teilman blir tvåa på 60m F19 med 7.79 och David Andersson kniper brons på samma distans i P19 med 7.27. Lovisa Lagerblad löper bra på 400m och sätter pers med 60.36.

7-8 februari – UDM 12-17 år i Sättra Friidrottshall

Det gjordes en hel del bra resultat bland Hammarbyarna som totalt tog 28 medaljer denna helg varav 9 guld. Distriktsmästare blev:

Jonas Segerlind	P17	400m	51.26
Per Molin	P14	60mh	9.64
Eric Älvebrand	P13	tresteg	10.59
Emelie Arvidsson	F17	höjd	1.65
Emelie Arvidsson	F17	tresteg	10.59
Fatima Makakala	F15	60mh	9.23 (9.20 i extralopp)
Fatima Makakala	F15	tresteg	10.99
Ulrika Jakobsson	F13	60mh	10.36
Sofie Taylor	F13	tresteg	9.65

Övriga arenatävlingar inomhus

4 januari – Täby Vinterspel i Sättra Friidrottshall

Love Fältström har en bra dag och vinner 60m i P13 på 8.60 och 200m på 28.83. Han kommer även tvåa i längd på 4.72 och hoppar 1.42 i höjd. Eric Älvebrand vinner höjd P13 på 1.42.

Tove Tengvall gör en fin debut på 60m F13 och kommer tvåa på 8.66.

I F15 löper Linn Göth bra på 60m med 8.56 och Sofia Carls kommer tvåa i längd på 4.83.

5-6 januari – Dejan åker med mångkampare till Växjö för att delta på Nyårskampen

Det presterades många bra resultat redan i säsongens första tävling. Emelie Arvidsson vinner F17 på goda 3 484p efter 1.62 i höjd och 5.11 i längd. Jenny Davidsson kommer fyra i samma klass.

Joel Thoren vinner P17 efter en jämn serie utan toppar på 5 333p. Jonas Segerlind kommer trea, Jonas Elgered fyra och Jonathan Eklund sexa.

Fatima Makakala kommer fyra i klassen F15 på 3 360p med bl.a. 9.41 på häck och 1.50 i höjd. Detta bådar gott inför mångkamp-SM i februari.

6 januari – Micke åker till Ärlaspelen i Eskilstuna med sina sprinters för formtest

På 60m kommer Fredrik Anderson trea på 7.33. På 200m får grabbarna till en trippel med Mikael Thulin som segrare på 23.23 före Fredrik Andersson 23.45 och Erik Nordström som är på gång och har förbättrat sig mycket i vinter med 23.80.

Maria Teilman öppnar säsongen på 7.86 och kom två före Linda Spetz 8.12. Samma placeringar på 200m, Maria 25.45 och Linda 26.23.

10-11 januari – Stora tävlingar i Sättra Friidrottshall, Scandic Indoor Games.

Moa Bergsten startar säsongen med att komma trea både i längd 5.41 och tresteg 12.06. Linda Spetz även hon trea på 200m 25.97. I höjd F17 klämmer Emelie Arvidsson till med 1.66 och blir tvåa. David Andersson får 7.26 på 200m och 23.19 på 200m. Jonas Segerlind –88 löper på mycket goda 23.53 på 200m. Niclas Liedberg får det att stämma i höjd och kommer tvåa med 1.88. Joel Thoren klarar 1.86 i höjd och persar i stav 3.93. Thobias Ekhamre kommer tvåa på 1500m P17 med 4.27.08. Fatima Makakala fortsätter att förbättra sig. Hon vinner nu 60mh på 9.31 KR och längd 5.10, hon hinner även med 8.21 på 60m. Love Fältström vinner 60m 8.50 och längd 4.81 i P13. I F13 vinner Moa Brant 60m på 8.42 och hon kommer två i längd med 4.50. Josephine Ekholm kommer två på 60m F13 med 8.65. I de yngre klasserna blir det en hel del medaljer. Bl.a. Max Doyle i höjd P12 1.39, Philip Green på 60 P11 9.13 och längd 4.24. Matilde Gbotto 60m 8.91 F12, Frida Retsloff längd 4.12 F12, Louise Öhman kula 8.53 F12.

18 januari – åkte ett gäng ungdomar födda 90-91 till Västerås och Inlagda Gurkspelen.

Inga stordåd denna dag. Linn Göth springer 60m på 8.55 i F14. Philip Engström går till final på 60m P13. Per Molin hoppar 10.51 i tresteg och blir fyra i P14. Erik Odenman hoppar 1.39 i höjd och kommer fyra i P13.

18 januari – gick även Vinthundsvinter i Sättra Friidrottshall.

Moa Bergsten får till det i längd och vinner på 5.57. Vinner gör även Rashid Benjira på 1000m med 2.31.27. Här löper Thobias Ekhamre –88 bra 2.44.46. Våra mångkampsskillar fortsätter att sätta pers. Joel Thoren tvåa i längd 6.06 och på 60mh 8.74 i P17, Jonathan Eklund får 8.85 på 60mh och blir trea. Katharina Fryers persar i längd med 4.70 och kommer tvåa i F17. Viktor Kårelid vinner 60m P15 på 7.89. Helena Weinz löper 60m på 8.48 i finalen.

23 januari – inbjudningstävling Flyhigh i Karlstad för 15 och 17 åringar.

Emilie Arvidsson visar stabil form 1.68 med luft och nära på 1.71. Niclas Liedberg, Joel Thorén och Henrik Norgren hade ingen bra dag.

23-25 januari – åker 105 ungdomar till Karlstad för att delta på Götas Ungdomsspel.

Ett härligt tryck i Våxnäshallen under två intensiva dagar med mängder av personliga rekord och medaljer. Saltsjöbaden var som vanligt med, med ett 10 tal ungdomar. Hammarby blir även bästa gästande förening! Här följer några av resultaten.

I P17 rusar Jonas Segerlind varvet på 23.12 och tar en klar seger före Henrik Norgren 23.51. Jonas vinner även 60m på 7.42. På 60mh tar grabbarna en trippel, Joel Thorén 8.69, Jonathan Eklund 8.78 och Jonas Segerlind 8.92. Magnus Wedenborg löper bra på 60m P15 med 7.74 på 200m blir det 25.34.

Per Molin kniper bronset på 60mh P14 på perset 9.69. Joakim Långberg överraskar alla på 1000m P13 och tar hem segern på goda 2.54.18. Love Fältström har en bra tävlingshelg. Han blir tvåa på 60m 8.34, höjd 1.49, längd 4.98 och trea på 200m 28.17. I P11 vinner Django Giambanco 60m på fina 8.89.

Emelie Arvidsson har haft en bra start på inomhussäsongen. Nu slog hon till med seger i höjd F17 på storfina 1.68 med mersmak. Även trea på 60mh på 9.33. Jenny Davidsson tog segern kula F17 med en stöt på 12.32, även bra på 60m häck 9.44. Fatima Makakala har en bra helg med segrar i längd 5.31, 60mh 9.18 och tvåa på 60m 8.11! Sofia H-J gör stora framsteg vann 60m B-final på 8.44 och löpte bra på 200m. Linn Göth F14 persar på 60m 8.44. Sofia Carls F14 under 10 på 60mh, 9.95 och 1.45 i höjd. I klassen F12 visar Linnéa Alstermark fina sprintertakter, tvåa på 60m med storfina 8.63, 200m 29.43 och längd 4.36.

Som sagt det var många som satte personliga rekord. Jag överdriver inte om det var över 100 personliga rekord denna helg!

24-25 januari – Haninge Open i Torvalla Sporthall.

Av förståeliga skäl var det tunt deltagande från Hammarbys sida. Paulina Engfors vinner 60m F14 på 8.63, hon blir även tvåa i längd på 4.51. Frida Retsloff löper 60m F12 på 9.02 och Max Doyle hoppar 1.31 i höjd P12.

31 januari – Lilla GE-Galan i Sättra Friidrottshall.

Många personliga rekord på 60m denna dag. Love vinner P13 på 8.45. Moa Brandt kommer tvåa i F13 på 8.41 och trea är Josephine Ekholm på 8.57. I klassen P11 klämmer sig Philip Green under 9 sekunder och får 8.96. Lillebror Robert Green kommer trea i P9 med 10.12. Elin Lindell gör ett mycket fint lopp och vinner finalen i F9 på 9.97.

1 februari – Raka Spåret i Sättra Friidrottshall

Ganska tunt deltagande från Hammarby. Rashid Benjira gör ett bra lopp på 1500m och får 3.53.32. Joel Thorén klarar 4.04 i stav och Jonas Segerlind -88 löper 200m på 23.28.

6 februari – Vinterspelen i Nyköpings nya Friidrottshall

Några av våra juniorer testar sprintformen. Mikael Thulin vinner 200m på 22.99 och Patrik Rosencrantz blir trea på 23.29. Tittchi-Lii Eriksson löper varvet på 26.63 och blir trea.

7 februari – Rödblå Vinter i Göteborg-Friidrottens Hus

En tävling som vi skulle satsa på, till slut endast tre deltagare! Rashid gör ett utmärkt lopp över 1500m i tuff konkurrens och når mållinjen efter 3.50.93. Johan Attersand hoppar 15.35 i tresteg och blir tvåa. Moa Bergsten blir trea i tresteg på 12.11.

8 februari – genomförs ett sanktionerat testlopp på Bosön med våra bästa löpare

Rickard Pell harar fram våra löpare till mycket bra resultat. Vad sägs om Fredrik Karlsson 1.49.2, Johan Klinteskog 1.51.0, Rashid Benjira 1.52.6 och Daniel Norberg 1.53.3. Våra juniorer Tobias Nylander och Anders Huss klämmer sig strax under två minuter.

12 februari – GE-Galan i Globen

Många Hammarbyare med på förtävlingarna. Vi fick se Fredrik Karlsson vinna A-finalen på storfina 1.50.58 följd av Johan Klinteskog på 1.51.53. I B-finalen tog Rashid Benjira en klar seger på 1.53.50. I höjd vann Emelie Arvidsson med 1.64. I tresteg fick Johan Attersand upp 15.49 och Moa Bergssten 12.34. Våra ungdomar gick till final i ungdomsstafetten. I huvudtävlingen hade vi Rickard Pell på 800m som efter sitt fina lopp i Sydafrika hade ett bra självförtroende. Han fick möta några av världens bästa på distansen. Tyvärr blev Rickard lite för ivrig i början och fick inget flyt i löpningen. På sista varvet fanns det inga krafter kvar och sluttiden blev för Rickard måttliga 1.49.41. Ungdomarna gjorde en härlig insats i finalen över 4x200m och kom fyra på tiden 1.55.13. I laget sprang Moa Brandt, Love Fältström, Ulrika Jakobsson och Max Monsén.

14 februari – Sättra Games i Sättra Friidrottshall

Inte så många deltagare från Hammarby då våra egna tävlingar går i morgon. Men en hel del bra resultat noterades.

Rashid vinner 3000m efter ett sololopp på 8.34.44 följd av Emil Lerdahl på 8.54.36. Gustav Silén visar sprintertakter och vinner P17 400m på 53.52. Magnus Wedenborg sprintar till sig en USM-plats via 7.67 på 60m i P15. Emelie Arvidsson klarar 1.67 i höjd med mersmak. Fatima Makakala visar upp en förbättrad snabbhet och når 8.11 på 60m. Jessica Wiking vinner 400m F17 på 61.46. Josephine Ekholm kommer tvåa på 60m F13 med 8.63.

15 februari – Hammarby Ungdomsspel i Sättra Friidrottshall

Hammarby Ungdomsspel har utvecklats under några år och växt hela tiden. I år var det på gränsen att vi klarade utav arrangemanget. Tack vare bra funktionärsinsatser och ett pressat tidsprogram lyckades vi genomföra 1 813 starter! Till nästa år är vi mogna för ett tvådagarsarrangemang. Det gjordes många bra resultat denna dag bl.a. av våra duktiga 800m löpare på seniorsidan som visade framfötterna. Fredrik Karlsson vann på utmärkta 1.51.10 före Johan Klinteskog 1.52.19 och Daniel Norberg 1.52.41. Rashid Benjira kom in som femma på perset 1.52.77!

På ungdomssidan blev det mängder av pallbestigningar. Här kommer några av dessa. Love Fältström satte KR på 60mh i P13 med 10.23 i sin första häcktävling! Erik Älvebrand vann höjd på 1.53 i P13. Ulrika Jakobsson vann som vanligt 60mh i F13 på 10.46. En ny tjej, Matilda Höglund hoppade hela 1.44 i F12. Den allsidige Philip Green vann tresteg i P11 på 8.87. I yngsta klassen P8 vann Charlie Granath 40mh på 8.37 och Bill Gustafsson vann kula med en stöt på 5.98.

21-22 februari – Väsby IK arrangerar Formenkollen i Sättra Friidrottshall

Många bra resultat på denna tävling. Segrar av Jonas Segerlind på 400m 51.00 i P17, David Andersson vinner 60m M på perset 7.18 och Patrik Rosencrantz på 400m M 51.13. Emelie Arvidsson har gjort stora framsteg i vinter, nu vinner hon höjd F17 på 1.62 och klämmer i med 5.33 i längd och 9.16 på 60mh. Thobias Ekhamre gör ett bra lopp över 1500m P15 och slutar tvåa på 4.16.83. Sofia Peterson sätter pers på 60m i försök F15 med 8.11 och blir sedan trea i finalen på 8.12. Edina Shehu sätter pers i höjd F15 och vinner på 1.54. Fatima Makakala löper 60mh på 9.20 i försök. Camilla Carls sätter pers på 200m 27.07. Sofie Taylor har en bra helg och får kliva upp på pallen tre gånger guld på 60mh 10.89, silver i längd 4.45 och brons på 200m 29.58. Love Fältström ville inte vara sämre än i P13. Guld i längd 4.91 och 60mh 10.28 samt brons i höjd 1.46 och på 200m 27.83.

28 februari – Rickard Pells sista chans att kvala till IVM.

I ett upplagt lopp i Sättra Friidrottshall med ett antal harar försöker Rickard att nå IVM-kvalgränsen 1.48.50. Efter en idealisk öppning med 26.35 på första varvet så gick andra varvet på lusiga 27.71! Detta gjorde att chansen i praktiken var borta. Trots en fartökning på varv tre så räckte det endast till 1.49.15.

6-7 mars – Nyinsatta Sättra Mini Champ i Sättra Friidrottshall

Många fina resultat för de yngre så här i slutet av inomhussäsongen. David Tholander trea i kula P14 8.76. Love Fältström vinner 60m 8.49 (8.46 i förs). Love vinner även längd 4.91 före Max Monsén 4.71. På 60mh är ordningen omvänd Max segrar på 10.46 före Love 10.48. På 200m tar Love brons på 28.12. I P12 blir det brons för Max Doyle i höjd 1.35 liksom för Fabian Wetteroth i längd 4.38. Gjango Giambanco vinner och sätter nytt KR P11 på 60m 8.81, han vinner även längd på 4.55 före Philip Green 4.48 och Robin Tidblad 4.08. Philip tar segern i kula på 9.75 och vinner 400m på nytt KR 1.09.02. I den yngsta klassen P9 blir Robert Green trea i längd 3.65 och kula 5.63.

Ella Mattson tar brons i höjd F14 på 1.42, samma placering för Sofia Carls på 200m 28.28. I F13 vinner Moa Brandt 60m 8.50 med Josephine Ekholm som trea 8.59. Moa klämmer sen i med nytt KR på 200m 27.97. Ulrika Jakobsson vinner 60mh 10.70, Sofie Taylor trea på 11.29 även trea i längd 4.44. Linnéa Alstermark blir tvåa på 60m F11 8.64. På 200m sätter hon nytt KR 29.07 och blir där trea. Jasmin Sabir tar silver på 60mh 11.84. I höjd är det många Hammarbytjejer med, vinner gör Mathilde Gbotto-Carlsson på 1.36. Matilda Höglund blir tvåa i längd 4.48. Sara Österberg gör ett bra lopp på 60m F11 och blir tvåa på 9.29. Sofia Forsberg vinner 400m på nytt KR 1.14.61, Anna Kårling-Khan blir trea på 1.17.53.

27-28 mars – Sista Chansen avgörs i Sättra Friidrottshall

Några ungdomar tar chansen att göra bra resultat på årets sista inomhustävling. Gabriella Görhed blir tvåa i kula F14 på 8.53. Moa Brandt tar silver på 60m F13 8.36 liksom Sofie Taylor i tresteg 9.80. Per Molin vinner tresteg P14 på 10.94 och blir tvåa i kula 9.87. Love Fältström har en bra avslutning på inomhussäsongen i klassen P13. Love vinner stav 2.50, längd 5.20, tresteg 10.78. Han blir dessutom tvåa på 60m 8.44 och i höjd 1.47. I höjd vinner Eric Älvebrand på 1.50 han blir även tvåa i tresteg 10.40. I P11 fortsätter Django Giambanco att imponera, nytt KR på 60m 8.78. Philip Green som vanligt med i många grenar, seger i längd 4.48, silver i kula 9.62 och brons på 60m 9.08.



Maria Teilman och vår ordförande Ingvar Åström

IDROTTSVERKSAMHETEN UTOMHUS

Internationella tävlingar, landskamper och mästerskap utomhus

22 maj – Internationell tävling i Nijmegen – Holland

Rickard Pell öppnar säsongen starkt med att komma 3:a på goda 1.47.96.

28 maj – Internationell tävling i Riga – Lettland

Fredrik Karlsson är ute och rör på sig och vinner 800m på 1.52.53

30 maj – Internationell tävling i Ventspils – Lettland

Fredrik Karlsson löper även här 800m i ett stökigt lopp stannar klockan på måttliga 1.56.04.

31 maj – Internationell tävling i Rehlingen – Tyskland

Rickard Pell får till ett mycket bra lopp i hård konkurrens och blir 3:a på nya perset 1.46.36, tillika nytt KR, en härlig upptakt på säsongen!

9 juni – Internationell tävling i Gottbus – Tyskland

Rickard Pell gör ett mindre lyckat lopp över 800m och landar på 1.52.58

9 juni – Internationell tävling i Åbo – Finland

Fredrik Karlsson tävlar flitigt utomlands och verkar nu ha funnit formen. Fredrik blir 4:a på för honom fina 1.49.96.

19-20 juni – Europacupen First League i Bydgoszcz – Polen

Rickard ser mycket stark ut på 800m och hänger bra med i loppet. Med 300m kvar smäller det till i Rickards fot. Han kämpar dock hela vägen och kommer in som 7:a på 1.47.21.

Det visar sig att senan under foten har brustit vilket kan innebära att resten av säsongen är förstörd. Vi får hoppas att läkningen går snabbt och att Rickard kan komma tillbaka till höstens tävlingar.

19-20 juni - JNM-UNM i mångkamp i Jyväskylä – Finland

Joel Thorén gör en stabil insats men är inte i toppform. Joel slutar 2:a i klassen P17.

Finnarna har lite annorlunda poängberäkning och 100mh i stället för 110m, så det går inte att jämföra med svenska förutsättningar.

100m	längd	kula	höjd	300m	100mh	diskus	stav	spjut	1000m
12.12	6.34	14.16	1.74	37.81	14.02	37.04	3.85	53.09	2.54.93

19-20 juni – Internationella juniortävlingar i Mannheim – Tyskland

Maria Teilman vässar stafettformen inför JVM och löper 4x100m 45.89. Dagen efter blir det 100m där Maria klockas för 11.93 i försök och 12.00 i B-final.

27 juni – Internationell tävling i Rhede – Tyskland

Fredrik Karlsson gör ett bra lopp över 800m och förbättrar årsbästat till 1.49.66.

13-18 juli – JVM 19 i Grosseto – Italien

Maria Teilman lyckades inte kvala in individuellt på 100m. Men tjejerna hade ett mycket bra stafettlag på 4x100m. Nu blev tyvärr tjejerna diskade i försöken för överväxling i växel 3 och därmed var en säker finalplats borta. Maria gjorde en mycket bra insats på sin andrasträcka.

21-22 augusti – Nordisk juniorlandskamp i Espoo

Maria Teilman fick representera Sverige trots lite bleka insatser på SM och JSM. Detta gjorde hon med den äran, trea på 100m med tiden 12.26 i hårt motvind -2.7 och regnrusk!

Maria deltog även i det vinnande stafettlaget på 4x100m där hon gjorde en fin insats på sin andra sträcka.

4-5 september – Internationell tävling i Belgien, Merksem

Fredrik Karlsson blir fyra i B-final över 800m på 1.51.86.

11-12 september – Nordisk juniorlandskamp 22 i Fredrikstad, Norge

Sofie Eklund fick dubblera på årets landskamp. Sofie kom femma på 800m med 2.23.44 och fyra på 1500m med 4.53.67.

SM-tävlingar utomhus

1-2 maj – Terräng-SM i Örebro - Ånneboda

Vi skickade en bred trupp till årets Terräng-SM, hela 25 anmälda löpare! Det blev utdelning redan på lördagen då först Palle Liljebäck knep guld i klassen M45. Senare på dagen blev det lagbrons på herrarnas korta bana genom Mounir (6), Rashid (7) och Rickard Pell (19). Vi hade hela nio löpare med på korta banan! Emmi Östlund gjorde ett bra lopp i klassen F17 och slutade som sju.

På söndagen försatte medaljskörden genom nyförvärvet Sofie Eklund som tog guld i klassen K22. Anders Holmberg var inte mycket sämre han i klassen M22 där det blev silver.

På herrarnas långa bana gjorde pojkarna en bra insats, nu blev det en fjärdeplats för laget som bestod av Mounir (6), Rashid (10) och Martin Rappe (17).

20 maj – Svenska Cupen på Källbrinks IP

Herrarna till Lag-SM final i Göteborg den 6 juli! Damerna tvåa efter Huddinge.

På pappret såg det ut som om herrarna skulle ha en god chans att nå Lag-SM final. Killarna gjorde ingen besviken utan klarade med god marginal segern före Huddinge. På damsidan såg det betydligt jämnare ut, där flera klubbar kunde blanda sig i segern. Tyvärr fick vi några sena avhopp på tjejsidan vilket gjorde att vi tappade några viktiga poäng. Detta gjorde att Huddinge kunde dra ifrån till en ganska klar seger. Det blev ett antal KR på tjejsida.

Maria Teilman satte KR i F19 på 100m 12.42 och på 400m 56.62. I samma klass satte Ellen Söderhult KR på 5 000m med 20.16.42 och Rozafa Krasniqi i spjut 33.76 samt stafettlaget på 4x100m 49.87 (Tittchi-Lii E, Maria T, Lovisa L, Camilla C). Therése Gävert satte KR i slägg F17 36.63.

Slutställning män

1. Hammarby IF	76.5p
2. Huddinge AIS	72.5p
3. Upsala IF	58 p
4. Falu IK	57p
5. Gotland	56p
6. Råby-Rekarne	53p

Slutställning kvinnor

1. Huddinge AIS	79p
2. Hammarby IF	68p
3. Turebergs FF	62p
4. Gefle IF	61p
5. IF Lidingö	55p
6. Falu IK	43p

5 juni – Stockholm Marathon

Både Martin Rappe och Johan Faskunger tvingas tyvärr att bryta loppet.

12-13 juni - Stafett-SM på Stadion

En hel del medaljer på Stafett-SM som vanligt men ändå ingen riktigt optimal utdelning.

Herrarna kom två på 800m 7.22.83 (Daniel N, Johan K, Fredrik K, Rickard P) där MAI genom Rizak Dirshe avgjorde på upploppet. På 1500m blev det en tredjeplats efter MAI och Tureberg, tiden blev måttliga 15.35.21 (Daniel N, Per S, Rashid B, Mounir E-G).

P19 hade en bra helg med seger på 4x400m 3.27.62 (Mikael T, Patrik R, Fredrik A, Robin L).

På 4x100m blev det brons på nytt KR 42.89 (David A, Patrik R, Erik N, Fredrik A). Det blev även KR på 3x800m 6.05.77 vilket räckte till fjärdeplatsen (Robin L, Tobias N, Anders H).

F19 knep silver på 4x100m 49.18 vilket är nytt KR (Tittchi-Lii E, Maria T, Lovisa L, Camilla C). F17 överraskade med en andraplats på 3x800m genom starka löpningar av alla tjejer.

Tiden 7.06.21 är nytt KR (Jessica W, Emmi Ö, Elina N). F15 löpte bra på 4x100m och tog brons med tiden 49.62 (Fatima M, Sofia P, Paulina E, Alessandra G).

6 juli – Lag-SM i Göteborg

Som väntat fick vi svårt att nå en plats bland de fyra bästa lagen för att på så sätt vara direktkvalificerade för Lag-SM nästa år, men det var inte många poäng som fattades. Våra duktiga löpare hade ingen bra dag och tog mindre poäng än vad vi hade räknat med. Nu var det Johan Attersand som tog vår enda grenseger i tresteg på blygsamma 14.92.

Johan Klinteskog överraskade positivt på 400mh genom att komma 2:a på goda 54.44.

Vår kasttränare Magnus Mårtensson knep tredjeplatsen i slägga på 49.31 och Joel Thorén –87 klämde i med 55.53 i sista spjutkastet och kom trea på nytt KR för seniorer!

Nu får vi liksom i år kvala till Lag-SM nästa år tillsammans med våra tjejer i Svenska Cupen.

1. Hässelby SK	110p	5. Mölndals AIK	81p
2. IF Göta	100p	6. Hammarby IF	77p
3. Spårvägens FK	92.5p	7. Turebergs FK	57.5p
4. Ullevi FK	84p	8. Heleneholms IF	33p

10-11 juli – Enaspelen – Regionsfinal i mångkamp i Enköping

Denna tävling ligger väldigt dumt till för våra yngre mångkampare då de flesta är borta på semester. Nu hade vi endast Paulina Engfors med i klassen F15. Paulina skötte sig bra och gjorde en stabil mångkamp utan missar, men heller inga toppar. Hon slutade trea trots ett år kvar i klassen! Det blev nytt KR i klassen F14.

3. Paulina Engfors 80mh 13.42, höjd 1.41, kula 8.12, längd 4.74, spjut 28.94, 600m, 1.48.11

6-8 augusti – SM i Karlstad

Vi hade 11 deltagare anmälda till årets SM. Förhoppningarna om medaljer fanns men var inte så stora då flertalet av deltagarna visade sviktande form. De som gjorde bra resultat innan SM var även de som lyckades bäst.

Rashid Benjira bekräftade sin fina form och knep brons på sin första tid under nio minuter, 8.59.90 Även Björn Gustafsson löpte bra på hinder och kom sexa, hans främsta placering i SM- sammanhang. Johan Attersand som alltid brukar visa fin form när det vankas SM började tävlingen lite trevande. I de sista hoppen stämde tekniken och det blev brons även för Johan, på nya perset och KR 15.65. Johan hade även ett långt övertrampshopp upp mot 16 meter! Fredrik Karlsson var den enda av våra 800m löpare som tog sig till final men räckte inte till för att slåss om medaljerna. Jakob Cedertun visade stabil form, satte pers på 800m 1.52.06 och gjorde ett bra lopp över 1500m med 3.57.43, tyvärr räckte inte tiderna till final. Våra övriga deltagare hade inte någon bra helg och förmådde inte ta sig vidare till någon final.

13-15 augusti – USM i Falun

Vi hade 16 deltagare med på årets USM. Det gjordes en hel del bra resultat men även en del resultat som inte höll USM-klass. Fatima Makakala var strålande på korta häcken och tog silver på tiden 11.92 i motvind. Sofia Hellberg-Jonsén var nog helgens stora överraskning. Det blev ett ordentligt pers i försöken på 300m 42.59 som räckte till semi. I semi blev det ytterliggare en förbättring till 42.59. I finalen kom Sofia sexa, på nytt per igen 42.39! Joel Thorén klämde i med 1.92 i höjd och kom femma på samma höjd som trean. I spjut blev det ännu en femteplats för Joel på 57.35. Henrik Norgren börjar hitta formen, 1.89 i höjd och 23.64 på 200m som räckte till semi. Edina Shehu kom sexa i höjd F15 på nya perset 1.59. Jonathan Eklund tog sig till final på 110m häck efter ett fint lopp på pers 15.29 där han förövrigt besegrade Joel för första gången!

13-15 augusti – JSM i Borlänge

Endast 10 deltagare som inte gjorde så mycket väsen av sig. I vissa klasser/grenar är det mycket tunt med deltagare. Årets enda medalj kom i en sådan gren. Sofie Eklund kom tvåa på 800m med 2.22.46 vilket var lika med sista plats! Maria Teilman som har tappat lite form under höstsäsongen kom fyra på 100m på för henne måttliga 12.27. Erik Nordström gjorde en godkänd insats på tresteg 13.87 vilket räckte till en fjärde plats. I längd kom han femma på 6.72. Jakob Cedertun kom fyra på 1500m 3.55.04 och femma på 800m 1.53.28. Annika Andersson kom femma i tresteg på 11.59. David Andersson nådde final på 100m P19 med tiden 11.41.

21 augusti – Lag-USM i Västerås

Hammarby har under de senaste åren slagits om medaljerna i Lag-USM och så även i år. Tyvärr hamnade vi på den försmädliga fjärdeplatsen efter lite oflyt och en diskning i tjejernas stafett. I år deltog tio lag så det var något färre än förra året då vi kom tvåa. Ullevi vann klart liksom i fjol men vi hade häng på de övriga lagen framför oss. Det blev ingen grenseger i år men Joel Thorén kom tvåa i kula på perset 14.31, liksom Henrik Norgren som överraskade på 200m med tiden 22.71w. Emmi Östlund kom tvåa på 3000m på tiden 11.22.73. Sofie Hellberg-Jonsén gjorde ett fint lopp över 100m 12.98w och skulle säkert ha kommit högt upp i resultatlistan om inte det andra heatet haft halv storm i medvind. Fatima som för första gången fick löpa på höga häckarna gjorde en mycket bra insats och kom trea på 14.89w. Ska vi vinna Lag-USM inom några år så måste vi se till att specialträna de grenar som finns med på programmet. Detta gäller framförallt i kast där det finns många enkla poäng att vinna.

1. Ullevi IK	142p	6. IF Göta	99p
2. IFK Växjö	124p	7. Upsala IF	94p
3. Malmö AI	115p	8. Mölndals AIK	79p
4. Hammarby IF	107p	9. Gefle IF	63p
5. Västerås FK	105p	10. Täby IS	53p

28-29 augusti – USM i mångkamp i Nyköping

Guld till Joel Thorén och brons till Emelie Arvidsson! Joel gjorde en mycket bra serie och klarade drömgränsen och slutade på 8003p. Joel fick mest poäng för 15.13 på 110m häck men gjorde flera resultat på persnivå..

Jonas Elgered har gått fram mycket i år och gjorde nu en mycket bra mångkamp och slutade femma på goda 7255p.

Emelie har sina starka grena i häck och hopp, men gjorde nu även hyfsade resultat i sina svagare grenar vilket räckte till pallen, inta alls långt från silver.

Joels serie kan vara värd att spara för framtiden.

110mh	diskus	stav	spjut	300m	100m	längd	kula	höjd	1000m
15.13	36.49	4.00	55.96	37.93	12.12	6.24	13.63	1.81	2.58.10

11 september – SM i halvmaraton, S:t Erikslppet

Emil Lerdahl gjorde här en grym insats och slutade tia på tiden 1.10.50. Ett stort GRATTIS!

11-12 september – Regionsfinaler 13-14 år i Ludvika

Vi hade hela 17 ungdomar som hade blivit uttagna till årets mästerskap som tillsammans gjorde 32 grenstarter. Det var blandade resultat då några hade hittat höstformen medan andra hade en neråtgående trend. Det blev totalt 6 medaljer och en hel del fina pers. Sofia Carls blev fyra på 80mh 12.88. Moa Brandt löpte 80m på 10.60 och Josephine Ekholm fick 10.76. Martin Johansson-Vikström fortsätter att överraska, nu 10.36 på 80m vilket är nytt KR P13. Ulrika Jakobsson hade en bra helg med 1.48.26 på 600m, 9.79 i tresteg och 10.16 på 60mh. Erik Odenman satte KR i slägga P13 med 26.89. Per Molin hoppade 11.09 i tresteg och löpte 100mh på 16.06. Johanna Lord löpte 1500m på 5.23.96.

Love Fältström	P13	60mh	1:a	9.52w
Love Fältström	P13	3-steg	2:a	11.53 KR
Love Fältström	P13	stav	3:a	2.40
Sofia Carls	F14	längd	3:a	4.99
Moa Brandt	F13	200m	3:a	27.51

17-19 september – Skol-SM i Gävle

Årets tävling hade blivit flyttad från Stockholms Olympiastadion till Gävle. Vi hade ganska få ungdomar med, 6 personer som gjorde 14 grenstarter. Joel Thoren deltog i hela sju grenar! Det blev ingen seger men hela fyra medaljer. Niclas Liedberg kom fyra i höjd 1.90 på samma resultat som segraren! Joel kom fyra på 110mh 15.06.

Joel Thorén	P18	stav	3:a	3.91
Joel Thorén	P18	spjut	3:a	57.29
Joel Thorén	P18	kula	3:a	14.18
Joel Thorén	P18	300mh	3:a	40.50
Thobias Ekhamre	P16	800m	3:a	2.00.22
Emmi Östlund	F16	3000m	3:a	10.54.31
Fatima Makakala	F15	80mh	2:a	11.88 KR

Folksam Grand Prix utomhus

9 juni – Folksam GP, Ymerspelen i Borås

Maria Teilman löpte mycket bra i försöken 11.89w och ännu bättre i finalen där hon kommer tvåa på 11.85 i lätt medvind! Daniel Norberg fortsätter att visa bra form, nu femma på 800m 1.51.94. Per Synnerman får 1.55.84 i B-final. Rashid Benjira kommer femma på 3000mh 9.00.37 och Björn Gustafsson gör ett starkt lopp och persar med 9.22.22.

29 juni – Folksam GP, Wexiö Games i Växjö

Fredrik Karlsson kommer sexa på 800m i A-finalen på 1.51.03. I en tät B-final blir Johan Klinteskog fyra på 1.51.74 och Daniel Norberg femma på 1.51.90. Per Synnerman bröt 1500m och Rashid samt Mounir kom inte till start!

8 juli – Folksam GP på Sollentunavallen

Inga större framgångar för Hammarby på Sollentunavallen. Rashid löpte 1500m på 3.54.37 och hans kompis Sosse Abderraham gjorde tävlingsdebut för Hammarby med 4.01.21. Björn Gustafsson fick löpa 3000mh i ingenmansland och fick tiden 9.30.83. Johan Klinteskog och Per Synnerman bröt sina lopp på 800m resp.1500m.

15 juli – Folksam GP i Norrtälje

Tunt deltagande, så även från Hammarby. Daniel Norberg visar stabil form och putsar perset på 800m med några hundradelar till 1.50.63. Rashid löper 3000m i A-final på för honom måttliga 8.26.66. Björn Gustavsson löper i B-final på 8.50.26.

Johan Attersand får bryta trestegstävlingen pga vadproblem. Han stannar på 15.23.

2 augusti – Folksam GP, MAI-Galan

Rashid Benjira gjorde ett härligt lopp på 3000m och spurtade in på en tredje plats på perset 8.15.15. Vår junior Jakob Cedertun gjorde ett bra lopp på 800m och kom fyra i B-finalen på 1.53.08. Daniel Norberg hade ingen bra dag.

Tobias Nylander ställde upp på 800m i klassen P19 och belönades med en tid under två minuter, 1.59.78.

DM-tävlingar utomhus

18 april – Terräng-DM på Långholmen

Hammarby Friidrott stod som arrangör för årets Terräng-DM. Det blev ett mycket lyckat arrangemang i ett härligt vårväder. Tack alla ni funktionärer som gjort ett kanonarbete.

Banan som var 2 km var ganska knicksig och utslagsgivande. Det är tänkt att banan ska ligga som grund för ett framtida Terräng-SM (2006).

Hammarby hade en hel del framgångar trots att flera av våra bästa löpare var borta på träningsläger. Det känns som om vi är på gång igen när det gäller löpningen

På herrarnas korta bana blev det överraskande lagguld då Daniel Norberg kom tvåa och Martin Rappe trea, Björn Gustafsson var tredje i laget. I klassen P19 tog Anders Huss silver och en trött Tobias Nylander blev trea. I P17 blev det lagguld genom Thobias Ekhamre, Gustav Silén och Mattias Röing. I P15 blev det lagbrons för Per Molin, Linus Skjutar och Alexandre Pripp. I klassen P13 kom killarna in som femma, sexa och sju vilket räckte till lagsilver. I laget sprang Linus Linde, Per Allert och Joakim Axner.

Tyvärr har vi inga seniorer på damsidan men det finns några ungdomar som är på väg upp.

Emmi Östlund gjorde en stark insats i F17 och kom tvåa. I F15 kom Linnéa Lord in som trea och i F13 ville inte lillasyster Johanna lord vara sämre, utan det blev brons även för henne.

I lag blev F13 trea och förutom Johanna sprang Frida Retsloff och Sofia Björk.

Våra veteraner skötte sig bra, Martin Arkad trea i M35 och en stark Pelle Liljebäck knep guld i M45!

22-23 maj – UDM i mångkamp 13-17 år på Källbrink

Många bra resultat och nya KR vid denna tävling. Moa Brandt tre i F13. Love Fältström sätter nytt KR P13 på 4 331p, efter serien 60mh 9.73, höjd 1.47, boll 41.05, 600m 1.52.80.

Erik Odenman blir tvåa. Även Paulina Engfors sätter KR i klassen F14 på 3 884p vilket räcker till silver i F15. 80mh 13.35, höjd 1.44, kula 8.35, längd 4.66, spjut 29.11, 600m 1.48.58. Per Molin tar silver P15 och Emelie Arvidsson tar även hon silver i F17 före

Jenny Davidsson som sätter KR i kula med en stöt på 12.68. I P17 gör Joel en bra serie som slutar på 7 600p, vilket är nytt KR. 110mh 15.97, diskus 38.56, stav 3.95, spjut 49.11, 300m 38.34, 100m 12.12, längd 5.86, kula 13.69, höjd 1.78, 1000m 3.01.64. Jonas Elgered kommer tvåa på 6 414p.

25-26 maj – Stafett-DM på Enskede

Hammarby hade stora framgångar på sprintdistanserna. I klassen M vinner våra juniorer på 43.84 vilket är nytt KR P19 (Jonas G, Patrik R, Erik N, Fredrik A). P17 vinner 4x100m på 45.11 (Jonathan E, Henrik N, Joel T, Jonas S), här deltar F19 utom tävlan och sätter nytt KR 49.37 (Tittchi-Lii E, Maria T, Lovisa L, Camilla C). F15 vinner 4x100m på fina 50.23 (Fatima M, Sofia P, Sofia H-J, Paulina E). F13 vinner 4x80m på nytt KR 41.84 (Josephine E, Moa B, Sofia T, Tove T). I denna klass gick våra duktiga –92:or till final och satte KR för F12 med 44.08 (Jasmin S, Caroline H, Frida R, Linnéa A). Det blir även vinst på 3x600m 5.44.80 (Moa B, Sara K, Josephine E). Våra 92:or satte KR även på denna distans med 5.53.98 (Frida R, Caroline H, Linnéa A). P13 vann 4x80m efter mycket bra växlingar med 42.28 (Love F, Max M, Eric Ä, Erik O). På 3x600m kom pojkarna tvåa på nytt KR 5.32.1 (Love F, Linus L, Joakim A).

8-10 juni – Senior-DM på Enskede IP

Extremt dålig uppslutning bland våra äldre och för övrigt väldigt tunna tävlingar.

Johan Attersand blir vår enda distriktmästare, han vinner tresteg på blygsamma 14.03. Petra Thulin blir tvåa på 100mh 15.71. Vår löptränare Niklas Bergenfelt testar 400mh och blir tvåa på 61.69 och trea på 3000mh 10.05.16!

Några av våra juniorer gjorde bra resultat. Patrik Rosencrantz kom trea på 200m 22.87.

Anders Huss satte pers på 800m 1.58.65 liksom Tobias Nylander på 1500m 4.10.81. Annika Andersson tvåa i tresteg på blygsamma 11.24 och Camilla Carls trea på 200m 27.27.

21-22 augusti – Distriktsfinaler 12-14 år på Enskede IP

Det blev många medaljer till klubben denna helg trots att det var lite tunt med representationen i vissa klasser. Totalt blev det 40 medaljer, 16 brons, 13 silver och 11 guld. Utöver detta var det många personliga rekord. Johanna Lord satte KR på 1500m F13 med 5.20.74 och Linnéa Alstermark satte KR i F12 80m med 11.08.

Per Molin	P14	300mh	45.47
Love Fältström	P13	60mh	10.02
Love Fältström	P13	stav	2.00
Love Fältström	P13	tresteg	11.03
Love Fältström	P13	diskus	31.25
Erik Odenman	P13	slägga	19.41
Sofia Carls	F14	80mh	12.89
Paulina Engfors	F14	300mh	49.71
Ulrika Jakobsson	F13	60mh	10.60
Moa Brandt	F13	80m	10.69
Ellen Nordgren	F13	stav	1.60



Björn Gustafsson



Jocke A – Oswald W – Per A – Julia A

2 september – UDM/JDM i slägga och diskus

David Olsson blir trea i diskus P17 på måttliga 36.64.

11-12 september – JDM-UDM på Vallentuna IP

Årets JDM-UDM blev flyttat från sommaren till denna höstvecka. Det var många som gjorde bra resultat men mycket tunna startfält i de flesta grenarna.

Hammarby fick 13 distriktsmästare, 11 silver och 10 brons.

David Andersson	P19	100m	11.49
Henrik Norgren	P17	200m	22.77
Joel Thorén	P17	stav	4.07
Joel Thorén	P17	300mh	40.99
Joel Thorén	P17	110mh	15.16
Joel Thorén	P17	spjut	54.71
Camilla Carls	F19	200m	26.91w
Annika Andersson	F19	tresteg	11.34w
Emelie Arvidsson	F17	höjd	1.63
Emelie Arvidsson	F17	längd	5.16
Linnéa Lord	F15	2000m	7.22.74
Edina Shehu	F15	höjd	1.54
Fatima Makakala	F15	tresteg	11.33w

25 september – STH-Cup final på Enskede IP

Hammarby hade kommit till final i alla åldersklasserna efter allt stök i kvalomgångarna.

I yngsta klassen hade det blivit en missuppfattning från våra ledare om vilka regler som gällde vilket gjorde att vi inte hade fullt lag och kunde därför inte konkurrera om segern. I äldsta klassen ledde vi klart inför stafetterna men blev tyvärr diskade med båda stafettlagen och kom tvåa. I 13-årsklassen blev det ändå en klar seger. Tyvärr har vi inte fått någon poängsammansättning! Det gjordes många bra resultat.

Pojkar/Flickor 15: Viktor Kårelid kom tvåa på 100m 12.02w och Per Molin gjorde ett bra lopp på 100mh 15.62. Linn Göth vann 300m 44.77 och kom tvåa på 100m 13.16w. Det blev segrar för Sofia Carls på 80mh 13.03 och i längd 5.08w. Edina Shehu vann höjd 1.54 och Emma Josefsson-Malmström i kula 8.72. Linnéa Lord blev tvåa på 800m 2.32.59.

Pojkar/Flickor 13: Martin Johansson-Vikström vann 80m 10.41w och 200m 26.38w. Love Fältström tog även han två segrar 60mh 9.40w och längd 5.36w. Max Monsén blev tvåa på 60mh 9.49w. Christian Adrar vann kula 10.42 och blev fyra i spjut 30.57. I spjut kom Michael Elgered tvåa på 33.88 före Gustav Karreskog 30.67. Joakim Axner tog brons på 600m 1.44.33.

I stafetten 4x80m löpte pojkarna lysande och sätter nytt KR 41.23 (Love F, Max M, Martin J-V, Erik O). Tjejerna var lika överlägsna de. Linnéa Alstermark vann 80m 10.61w före Josephine Ekholm 10.83w. Linnéa blev även tvåa på 200m 27.53w efter Moa Brandt som vann på 26.93w. Moa tog silver i längd på 4.74, samma resultat som Josephine 4.74w. Allsidiga Ulrika Jakobsson segrade på 60mh 10.19 och på 600m efter ett taktiklopp 1.52.37. Här kom Linnéa Lord tvåa på 1.54.23. I kula blev det seger för Louise Öhman med en stöt på 9.14. I spjut fick Ella Nordgren upp 25.54 vilket räckte till silver och Louise satte KR F12 med ett kast på 25.31. Det blev även seger i stafetten 4x80m 42.46.

Pojkar/Flickor 11: Simon Gramer överraskade med seger på 60m 8.72 med Gunnar Odenman som trea 8.95. Philip Green tog en dubbel med 9.76 i kula KR och 38.72 i boll. Anna Kårling-Khan tog även hon en dubbel på 60m 8.84w och i längd 4.22w.

Övriga arenatävlingar utomhus

1 maj – Joel Thorén och Emelie Arvidsson på utvecklingsträff i Växjö

I samband med uppföljningen genomfördes kasttävling som föll väl ut för Joel. Det blev 13.67 i kula, 38.62 i diskus och 57.99 i spjut. Emelie stötte 9.54 i kula.

9 maj – Linnéaspelen/STH-Cup på Enskede

Flera bra resultat så här i säsongsöppningen. STH-Cup är integrerad i denna tävling för klasserna PF15, PF13 och PF11. Gustav Silén visar sprintertakter och vinner M 100m på 12.26 och löper 300m på 38.91. Per Molin sätter nytt KR på 300m P14 med 40.45 och blir trea på 100mh 16.33. I P13 hoppar Eric Älvebrand 1.56 i höjd vilket räcker till silver. Love Fältström vinner 200m 27.77 och 60mh 10.07, i båda fallen före Max Monsén 28.29 och 10.41. Killarna segrar i stafetten 4x80m. I P11 har Philip Green uppvisning, han vinner längd på 4.40 och 600m 1.53.33 vilket är nytt KR. Philip sätter även KR i kula 9.11 där han blir tvåa.

I klassen P9 blir Bill Gustavsson tvåa 60m 9.97 före Robert Green 10.19. I längd kommer Robert tvåa 3.48 före Viktor Medentag 3.22.

Elina Nylander öppnar säsongen bra, nu 43.03 på 300m K. I F15 vinner Sofia Hellberg-Jonsén 300m på 43.03, här sätter Linn Göth KR F14 med 44.44 som slås i heatet efter av Paulina Engfors 43.79. Fatima Makakala vinner 60mh på nytt KR 12.12 före Sofia Carls 13.18. Alessandra Graziosi tar silver i längd 4.71. Det blir vinst i stafetten 4x100m 51.24. I F13 klämmer Moa Brandt i med nytt KR på 200m 27.48 vilket ger seger, trea blir Josephine Ekholm på 28.30. Linnéa Alstermark sätter KR F12 28.51. Sofia Taylor överraskar med seger på 60mh 10.41. Anna Söderberg trea i höjd 1.45 liksom Ellen Nordgren i spjut 18.84. Det blev seger i stafetten 4x80m på nytt KR 42.02 (Josephine E, Moa B, Sofia T och Ulrika J). Det blev även nytt KR för F12 4x80m 44.39 (Jasmin S, Carolina H, Frida R och Linnéa A)

16 maj – Danderyds Ungdomsspel

Paulina Engfors löper bra på 100m F15 och får 13.29 i finalen efter 13.16 i förs. Gabriella Görhed blir tvåa i kula 9.14 och i klassen F17 stöter Emelie Arvidsson 9.64. Ulrika Jakobsson vinner 60mh F13 10.61 och Tove Tengvall blir tvåa på 80m 11.20. Love Fältström tar tre segrar i P13, 60mh 10.05, höjd 1.53 och längd 5.04.

20 maj – Lindens Ungdomsspel på Enskede

Det var byiga vindar som gynnade sprintloppen. I P13 vinner Love Fältström 80m 10.87 och även längd på nytt KR 5.49 (vind ?). Erik Campenhausen vinner 80m P12 11.08w och Max Doyle blir tvåa i längd 4.40. Jonathan Wulff sätter KR i P10 60m 9.24 (vind ?). Han vinner även boll 24.68 och kommer tvåa i längd 3.82. Charlie Granath vinner P8 60m 10.05w. Bland tjejerna vinner Moa Brandt 80m F13 10.72 före Tove Tengvall 10.89 och Josephine Ekholm 11.06. Moa vinner även längd på 4.50. I F12 segrar Frida Retsloff på 80m med nytt KR 11.11 (vind ?). Llyn Falk blir tvåa i kula 7.97 före Caroline Höglblom 7.71. Mikaela Gustavsson kommer tvåa i längd F10 3.37 och trea på 60m 9.46w (9.62 i försök).

23 maj – Sundbybergs Ungdomsspel på Kristineberg

Thobias Ekhamre löper 800m P17 och blir tvåa på 2.06.93. Philip Gren vinner boll på nytt KR P11 39.52, han vinner även längd 4.49 och blir tvåa på 60m 8.94. Olle ström tar brons i boll P9 med ett kast på 33.57. Jessica Wiking provar formen på 800m och blir tvåa på 2.26.6. I F13 tar sig Tove Tengvall till final på 80m och blir där trea på 11.03. Elin Lindell blir tvåa på 60m F9 10.05 och trea i längd 3.05.

25 maj – Råslättsspelen i Jönköping

Per Synnerman vinner B-finalen på 1500m med 3.56.48, Björn Gustafsson vinner C-finalen på 4.04.83.

29-30 maj – SAYO på Sollentunavallen

SAYO håller fortfarande klassen som distriktets största breddtävling. Uppslutningen från Hammarby kunde ha varit bättre denna helg! Daniel Norberg gjorde ett stabilt lopp över 800m och slutade trea på 1.52.98. Per Synnerman kom femma på 1500m 3.53.64 och Björn Gustafsson vann B-finalen på 4.01.87. Johan Attersand öppnar säsongen bra med 15.33w i tresteg. I klassen P19 gör Fredrik Andersson ett bra lopp över 300mh och vinner på 41.27. Patrik Rosencrantz blir trea på 400m 50.31 före Mikael Thulin 51.16. Joel Thorén vinner spjut P17 på nytt SAYO-rekord och nytt KR 59.94. I P13 gör Joakim Axner ett starkt lopp på 600m 1.43.53 och Max Monsén blir tvåa på 60mh 10.15. Django Giambanco är snabb på 60m 8.76, vilket räckte till silver i P11. Philip Green har en bra helg med seger i kula 9.61 vilket är KR, han tar även silver i längd 4.51 och brons i höjd 1.38 samt på 60mh 10.71 (10.47 i förs). På 60m vinner Robin Tidblad på 10.53.

Maria Teilman gör ett bra lopp på 100m F19 och vinner på 12.09 vilket är nytt SAYO-rekord och nytt KR. I F17 gör Elina Nylander ett bra lopp över 300mh 46.67 och Emmi Östlund ser stark ut på 1500m och blir trea på 4.57.19. Sofia Peterson går till final 100m F15 13.20 (13.11 i förs) och Fatima Makakala vinner 80mh i stor stil på 12.32 (12.23 i förs). Edina Shehu vinner en jämn höjdtävling på 1.51. Sofia Carla tar silver i längd F14 på 4.89. Moa Brandt trea på 80m F13 10.70. Ulrika Jakobsson tvåa på specialdistansen 60mh 10.51 och Sofia Taylor trea i längd 4.61.

29-30 maj – Lerumkampen

Dejan åker ner till Lerum med Emelie Arvidsson och Jenny Davidsson för att försöka kvala till NM i mångkamp. Nu var det igen som fick till det där lilla extra, Emelie slutade 3:a på 4939p och Jenny 5:a på 4790p.

5 juni – Hammarby Ungdomsspel på Enskede IP

Årets tävlingar flöt på mycket bra och det blev en hel del fina resultat för våra yngre.

I F15 blev det en trippel på 100m. Sofia Peterson vann på 13.09 före Alessandra Graziosi 13.25 och Sofia Hellberg-Jonsén 13.39. Allsidiga Paulina Engfors vann 300mh på 47.74 och spjut 30.42. Edina Shehu tog segern i höjd på 1.52 och Sofia Carls vann längd på 4.82.

I F13 imponerade våra sprintertjejer på 600m. Moa Brandt vann på 1.50.49 efter en mycket hård öppning före Josephine Ekholm på 1.52.35. Ellen Nordgren överraskade i spjut med 24.42 vilket räckte till silver, hon tog även silver i stav på 1.96.

Våra F12 tjejer imponerade på 600m och tog en trippel. Vann gjorde Linnéa Alstermark 1.53.03 före Frida Retsloff 1.54.35 och Caroline Höglblom 1.55.71. Mathilde Gbotto-Carlsson hoppade 9.69 i tresteg och kom tvåa. Emelie Nyström vann boll i F11 på 27.84. Ellinor Bill skördade flera medaljer i F9. Det blev guld på 40mh 7.91, silver på 400 1.20.95 och längd 3.68. I yngsta klassen F8 hade Fanny Linder och Mikaela Niklasson hårda fighter på löpgrenarna. Fanny vann 400m på 1.31.28 och kom tvåa 40 40mh 8.26. Mikaela kom tvåa på 400m med 1.31.32 och trea på 40mh 8.37.

I klassen P15 tog Jimmy Zakrisson en dubbel med vinst på 100m 12.73 och diskus 37.98. Per Molin gjorde en fin debut på 300mh och klockades för 44.96.

I P13 tog Love Fältström hela fyra guld, 9.99 på 60mh, 1.50 i höjd, 2.46 i stav och 4.97 i längd. Erik Odenman tog tre silver, 1.43 i höjd, 4.62 i längd och 1.96 i stav. Michael Elgered är duktig i kast, nu blev det guld i slungboll 26.38 och brons i spjut 29.22.

Fabian Wetteroth hade framgångar i P12, silver på tresteg 9.30 och i höjd 1.34 samt brons på 600m 1.58.09. I P11 hade vi tre killar som höll sig långt framme i resultatlistorna. Philip Green vann 60mh på 10.16, silver i boll 35.60 och brons på 400m 1.07.92. Django Giambanco vann tresteg med ett hopp på 9.73 och Robin Tidblad knep guld i boll på 36.26. Jonathan Wulff vann boll på 30.25 och 40mh 7.61 och kom tvåa på längd 3.79 i klassen P11. Joel Andersson vann höjd på 1.22 i samma klass. I yngsta klassen P8 bärgade Erik Wicksell guld på 40mh med 8.22 och knep ett silver i längd på 3.12.

5 juni – Släggkarneval i Västerås

Therése Gävert får inte riktigt tekniken att stämma, hon stannar på 34.13.

6 juni – Kilsspelen

Erik Nordström vinner längd på 6.49 och rusar 100m på 11.53. Annika Andersson vinner tresteg på 11.59w. Henrik Attersand trea i tresteg 12.87.

16 juni – Sommarspelen på Kristinebergs IP

Anna Lindvall blir tvåa på 800m F15 på tiden 2.26.12. Alexandre Pripp även han tvåa på 800m P15 på 2.16.24.

19 juni – Huddingespelen/STH-Cup på Källbrinks IP

Den andra deltävlingen av STH-Cup var integrerad med Huddingespelen. Alexandre Pripp tvåa på 800m 2.12.86 i P15. I P14 blir Per Molin tvåa i höjd 1.53 och trea i kula 10.96. Love Fältström blir tvåa i längd P13 och löper 80m på 10.69. Joakim Axner tvåa på 600m 1.43.99 och Erik Odenman får upp 9.00 i kula. P13 vinner stafetten 4x80m på 42.69 (Love F, Max M, Eric Ä, Erik O). Simon Gramer tar silver på 60m P11 8.98w och Gunnar Odenman blir tvåa i boll 27.26. Charlie Granath vinner längd 3.13w och blir tvåa på 60m 10.04w före Johan Olofsson 10.30w. I F15 löper Fatima Makakala 100m på 12.92 i försök men avstår finalen! Edina Shehu vinner höjd, nu på 1.53. F15 vinner även stafetten 4x100m 53.62 (Camilla G, Katarina F, Paulina E, Linn G). Linn Göth löper mycket bra på 100m i F14 och når mållinjen på 13.10w. Anna Lundvall blir tvåa på 800m 2.26.12 före Paulina Engfors 2.26.24. Gabriella Görhed vinner kula på 9.16 och Emma Josefsson-Malmström tar silver i slägga 21.49. Moa Brandt vinner 80m F14 på nytt KR 10.56 och blir fyra på 60m 1.51.01. Lise Lord sätter nytt KR på 600m F10 med 2.11.66. Elin Lindell löper bra på 60m och blir tvåa på 9.76w.

19-20 juni – Mälarspelen i Eskilstuna

Johan Attersand vinner tresteg på 15.05 i lätt motvind och Rashid Benjira kommer trea på 1500m med tiden 3.54.40.

20 juni – Tyresö Ungdomsspel, Trollbäcken

Försäsongens sista tävling för de yngsta. Elin Lindell vinner 60m F9 på 10.25 före Elvira Ekholt 10.68. Elin även trea i längd 3.31. I F10 vinner Julia Carls boll 23.44 och Josefine Sandelius kommer trea på 60m 9.74. Frida Retsloff tar silver på 80m F12 11.50 även silver på 800m 2.52.71. Emma Alsing-Skog hoppar 1.28 i höjd och blir trea. Johanna Lord vinner 2000m på 7.59.60 i F13. Den tävlingsflitige Paulina Engfors segrar på 100m F14 13.74 (13.59 i förs) och blir tvåa på 80mh 14.14. Charlie Granath vinner 60m 10.53 och längd 3.02 samt blir tvåa i boll 22.86 i yngsta klassen P8. I klassen över vinner Robert Green boll 35.94 och blir tvåa i längd 3.36. I P12 vinner storebror Philip Green 80m 11.48 och Max Doyle vinner höjd 1.40. Love Fältström tar segrar på 60mh 10.52, 80m 11.07 och blir tvåa i stav 2.33 i P13. I P14 löper Joakim Långberg bra på 2000m utan konkurrens och får 6.26.76.

23 juni – Västerås Games

Maria Teilman löper mycket bra på 100m och vinner klart på 11.96 i lätt motvind! Johan Attersand vinner tresteg 14.85. Daniel Norberg kommer fyra på 800m 1.55.49 och Emil Lerdahl vinner 1500m 4.10.88.

2-4 juli – Världssungdomsspelen i Göteborg

Vi hade många deltagare med på denna gigantiska tävling. Totalt sett så gjorde vi en blek insats trots att det blev ett och annat bra resultat. Maria Teilmann tog den enda vinsten över 100m i F19 med 11.93 i lätt motvind! På 200m klämde Maria i med 24.30 vilket är nytt seniorklubbrekord. I finalen kom hon trea på 24.57. Petra Thulin är på väg mot gammal god form, nu 15.36 på 100mh. Bland de yngre tjejerna glädde Alessandra Graziosi med 42.48 på 300m och 13.29 på 100m. Sofia Peterson löpte 100m på 12.83 och Paulina Engfors kom trea på 300mh med 46.41 i klassen F15.

Bland killarna löpte Daniel Norberg 800m på goda 1.51.53 och Per Synnerman glädde på 1500m med 3.49.41. Johan Attersand kom trea i tresteg på 15.41. Junioren Niclas Rysjö löpte bra på 400m 50.90 och på 800m 1.55.06. Emil Lerdahl gjorde 4.06.36 på 1500m och Björn Gustavsson kom trea på 2000mh med 6.06.10. I P19-klassen klämde Erik Nordström till med 6.89 i längd och kom trea. Fredrik Andersson kom även han trea men på 300mh med 41.39. Mikael Thulin löpte 400m på 50.81. I P17 tog sig Jonathan Eklund över dröm-6 i längd med 6.03 och Thobias Ekhamre gjorde goda 4.13.21 på 1500m.

3 juli – Bospararspelen i Uppsala

Anna Lindvall vinner 800m F14 på 2.25.78 medan Joakim Axner blir tvåa på 600m 1.44.2.

5 juli – Trekampleken i Fjugesta

Linnéa Alstermark testar en trekamp och blir trea i klassen F13. Hon vinner 60m 8.3 och längd 4.57, i kula blir hon elva på 7.13.

13 juli – Ölandsspelen

Frida Retsloff blir trea på 600m 1.56.31 före Sara Forsberg 1.58.74. Frida går till final på 80m 11.56.

16-18 juli – Valbo Games i Gävle

En hel del bra resultat bland våra ungdomar. I klassen P17 hade Joel Thorén en bra helg med 11.78 på 100m, 15.11 på 110mh, 1.86 i höjd och 4.03 i stav. Jonas Elgered börjar även han att hitta formen, nu 37.05 i diskus och 51.79 i spjut. Thobias Ekhamre tog en dubbel och vann 800m på 2.03.2 och 1500m på 4.14.7. I F19 hade Camilla Carls en bra helg med 13.27 på 100m i stark motvind, 26.39 på 200m och 4.99 i längd. Emmi Östlund provade 1500mh i F17 med resultatet 5.30.7 och 1500m med 5.04.6. Fatima Makakala vann 80mh i F15 på 12.06w.

24 juli – KFUM-Spelen i Örebro

Linnéa Alstermark blir trea på 200m 28.32 vilket är nytt KR F12. Hon blir även tvåa i längd 4.36 och på 80m 10.96w.

27 juli – DN-Galan på Stockholms Stadion

På den nationella tävlingen gjorde Daniel Norberg ännu ett godkänt lopp över 800m. Nu fick han tiden 1.51.86. Fredrik Karlsson såg dock tung ut och kom långt ner i fältet.

Per Synnerman löpte även han 800m i ett annat heat och kom trea på 1.54.25

På 1500m gjorde Rashid ett stabilt lopp på 3.50.89 och Björn Gustavsson glädde med 4.01.77.

Våra ungdomar skötte sig mycket bra. Vårt förstalag hade bästa tiden i försöken och vårt andralag missade precis finalen. I finalen som gick mycket tätt inpå försöken orkade inte riktigt ungdomarna upprepa insatsen från försöken. Nu blev det en hedrande tvåa plats bakom KFUM Örebro. I laget sprang Philip Green –93, Sara Österberg –93, Love Fältström –91 och Moa Brandt –91.

30 juli-1 augusti – Gurkspelen i Västerås

Ett gäng ungdomar och några juniorer var i Västerås för att kolla om SM-formen är på väg. Tyvärr stördes tävlingarna av kraftig blåst med motvind på upploppet.

Patrik Rosencrantz tog en seger på 400m P19 på goda 50.77. På 200m blev han tvåa med 22.82. Erik Nordström vann tresteg på 13.61 och nådde 6.45 i längd.

I klassen P17 överraskade Henrik Nordgren på 200m med 23.27. Thobias Ekhamre visar stigande form, nu 4.10.16 på 1500m. Joel Thoren vann spjut på 57.43, kom tvåa i stav på 4.03 och trea på 110mh med 15.18. I P13 tog Love Fältström två silver, 60mh 10.00 och tresteg 11.15.

Maria Teilman vann 200m i F19 på 25.22, Annika Andersson hoppade 11.53 i tresteg och kom tvåa. I F17 gjorde Emmi Östlund ett bra lopp över 1500m 5.01.83. Emelie Arvidsson söker SM-formen. Nu blev det 1.60 i höjd och 5.24 i längd. Therese Gävert satte pers i slägga med 39.49 vilket är nytt KR i F17 och KS. Fatima Makakala vann 80mh i F15 och Paulina Engfors tog silver i spjut med 32.42. Sofia Carls vann längd i F14 med 4.98 och knep brons på 80mh med 13.13 (13.11 i försök).

7 augusti – PEAB:s Ungdomsspel i Eskilstuna

David Olsson P17 får iväg diskusen 40.41. Emmi Östlund blir tvåa på 1000m F17 3.12.34.

Emelie Arvidsson vinner höjd 1.61. I F15 vinner även Sofia Peterson på 200m 26.56.

Therése Gävert blir tvåa i slägga 37.20. Fatima Makakala tar guld på 80mh 12.13 medan Sofia Hellberg-Jonsén provar på 300mh och tar silver 48.7.

6-11 augusti – Tävlingsresa/läger till Åland för de yngre

Det var ett stort gäng ungdomar och ledare som åkte till Åland för några sköna träningsdagar och för att tävla på Saucony Games. Tävlingen var tyvärr mycket mindre än vad vi hade trott. Det presterades ändå en hel del goda resultat.

I klassen P11 hade Django Giambanco en bra tävling med seger i längd 4.43, silver på 60m 8.86 och brons i höjd 1.31. Philip Green som alltid med i medaljstrider, nu tvåa i kula 8.04. Robin Tidblad tar brons på 60m 9.11. Love Fältström P13 tar segrar i längd 4.85, diskus 26.16, 100m 13.46 och höjd 1.50. Max Monsén blir tvåa på 100m 13.56 och i längd 4.71 men vinner överraskande kula på 8.04. Eric Älvebrand tar silver i diskus 24.75 och i höjd 1.50. I P15 testar Per Molin 800m och vinner på 2.16.95, det blir även vinst i höjd 1.56 och i diskus 25.63.

På tjejsidan visar Anna Kårling-Khan F11 fin sommarform med vinst på 60m 9.33 och i längd 4.07. Det blir dessutom silver i kula på 6.48. Sara Österberg tar silver på 60m 9.34 (9.26 i förs). Sofia Forsberg blir tvåa på 600m 2.04.92 och i kula 6.40. I F13 hoppar Sofie Taylor 4.47 i längd och blir tvåa före Josephine Ekholm 4.38. Ulrika Jakobsson vinner 800m 2.44.18 och Sofia Molin blir trea 2.47.33. Moa Brandt vinner 100m på nytt KR F13 13.42. Även Josephine löper bra och kommer in på 13.65 före Linnéa Alstermark 13.68. Linnea Nyström hoppar 1.39 i höjd och bli trea. I F15 vinner Kristin Öster 800m på 2.36.52. Gabriella Görhed blir tvåa i höjd 1.40 liksom Linn Göth på 100m 13.87 och Camilla Göth i tresteg 9.45.

10 augusti – Viking Line Games på Källbrinks IP

Björn Gustafsson vinner 1500m på den försmädliga tiden 4.00.07 och David Andersson löper 100m på 11.36 men avstår final!

17-19 augusti – Fredrikshofsspelen på Stadion

Björn Gustafsson vinner 1500m på måttliga 4.09.04. Per Synnerman testar hinder och slutar trea på 9.45.62. Niclas Liedberg vinner höjd på 1.77 i P17. Gen Teramoto blir tvåa på 2000m P15 med tiden 6.52.05. Max Monsén vinner längd 4.90 och 60mh 10.15 och tar brons på 80m 10.78 i P13. Bland kvinnorna kommer Petra Thulin tvåa på 100mh 15.67 och Sofie Eklund tar brons på 800m 2.20.20. Linnéa Lord vinner 2000m F15 på 7.20.46. Sofia Carls tvåa på 80mh 13.26. Edina Shehu vinner tresteg på nytt KR 11.40 i klassen F17 och Emma Josefsson-Malmström blir trea i kula 8.72 i F15. I F13 kommer Linnéa Nyström tvåa på 60mh 11.09 liksom Josephine på 80m 11.06.

25 augusti – Tjejernas kväll på Stadion

Camilla Carls löpte bra på 100m, 13.11 i stark motvind! Lillasyster Sofia kom tvåa i längd F15 på 4.74. I klassen F13 satte Linnéa Alstermark KR på 80m 11.07 för F12.

31 augusti – Höstproppen på Enskede IP

Daniel Norberg kommer in som femma på 800m i hård konkurrens med tiden 1.52.93. Thobias Ekhamre vinner 1000m på 2.43.90. Joel Thorén klarar 4.07 i stav vilket är KR för P17. Johan Attersand vinner paradgrenen tresteg på måttliga 14.73.

1 september – Löparnas kväll på Kristinebergs IP

Johanna Lord -91 gör ett bra lopp över 2000m och får 7.21.76.

4 september – Täby Open på Tibblevallen

En hel del ungdomar är med denna helg och några få äldre aktiva. David Andersson blir tvåa på 100m 11.67 i mycket stark motvind. Joel Thorén vässar snabbheten och blir tvåa på 100m 11.95 (11.93 i förs). Han vinner längd på 6.08 och spjut 56.46 före Jonas Elgered som når 5.84 resp. 50.12. Martin Johansson-Vikström fortsätter att imponera, han vinner 80m P13 på 10.60. Joakim Axné blev som vanligt tvåa, nu på 800m 2.24.13. Love Fältström vinner längd 5.49 och trea i höjd 1.58. Christian Adrar blir trea i kula 9.97. Max Doyle får upp 1.44 i höjd vilket räcker till brons i klassen P12. Philip Green sätter KR i längd för P11 på 4.62 och blir trea på 60m 8.95. Den tävlingsflitige Charlie Granath vinner längd P8 på 3.41 och blir tvåa på 60m 9.81.

Moa Brandt tar en dubbel, vinner 80m på 10.76 och längd 4.73. På 80m är Josephine Ekholm två på 10.78. Linnéa Alstermark är i form och blir tvåa i längd 4.70 och tvåa på 60m 8.47 i stark motvind, detta i klassen F12. I F9 vinner Ellinor Bill längd 3.84 och blir tvåa på 60m 9.77.

11 september – Nya Nyköpingsspelen på Rosvalla IP

Yngre löpgruppen reser till Nyköping. Joakim Axné P13 gör åter ett starkt lopp på 600m 1.42.30 och blir tvåa före Oswald Wiklander 1.52.36. Julia Andersson vinner 600m F13 på 1.56.07 och Kristin Öster tar silver i F15 800m 2.35.88.

11 september – Mini Gurkan på Arosvallen i Västerås

92-gruppen gör en utflykt till Västerås med flera goda resultat. Michael Elgered vinner spjut 33.20. Fabian Wetteroth kommer trea i längd P12 på 4.45. Linnéa Alstermark visar fin höstform och vinner 80m på 10.69 (10.68 i försök är nytt KR). Linnéa vinner även 600m på 1.51.67 och hoppar 4.64 i längd. Louise Öhman sätter KR i spjut F12 med 24.17.

25-26 september – Höstmångkampen i Gävle

Fredrik Åkerlind åker upp med sina löpartjejer för att testa mångkampnsformen. Elina Nylander blir tvåa i F17 på 3 425p före Camilla Håkansson 3 384p. Jessika Wiking löper avslutande 800m på 2.24.28.

Stafetter- och övriga tävlingar utanför arena utomhus

21 mars –Två Sjöar Runt i Sundbyberg

Två sjöar runt är starten på utomhussäsongen. I herrarnas elitklass kommer Mounir El Gueruaoui sexa på 35.53. Emil Lerdahl blir trea i juniorloppet på 18.35. Victor Karlsson tar brons i klassen P13 9.28.4.

22 april – Turebergsstafetten i Sollentuna.

Hammarby hade som vanligt många lag med (20 stycken) och det blev en hel del pallbestigningar. Vi blev dessutom bästa förening i år!

Det blev en seger genom P17 som hade ett starkt lag. Silver blev det för M22 som hade två bra lag med. Det blev även silver för F13 som endast var två sekunder från guld. Silver blev det också för F17 där Emmi Östlund sprang mycket bra på sista sträckan. F11 kom trea liksom P15. I P13 var det mycket hårt och vi kom till sist fyra bara 12 sekunder från seger. I F15 var det också mycket hårt där Linnéa Lord fick den otacksamma rollen att gå ut i ledningen på sista sträckan, jagat av några av landets snabbaste tjejer. Nu blev laget fyra endast en sekund från brons.

24 april – Öppna KM i terräng - Vårflodsparken

Strålande solsken, massor av folk och Christer Björkman hade full fart på grillen. Det kan inte bli mycket bättre än så här. Det kom även ett antal deltagare från andra föreningar som ville testa formen inför stundande Terräng-SM.

Det som saknades var en hel del ungdomar från alla våra grupper! Det är viktigt att alla tränare/ledare gör reklam för våra klubbarrangemang och givetvis själva finns på plats. Resultat hittar du på vår hemsida.

8 maj – Holmenkollstafetten i Oslo

Hammarbykillarna gör en mycket stark insats och var med i tätstriden under stora delar av loppet. MAI drog ifrån till seger på 46.46 med Hammarby som tvåa på 47.06!

9 maj – Rösjöloppet i Sollentuna

Några av våra löparungdomar skötte sig mycket bra. Victor Karlsson kom femma i P13 liksom Johanna Lord i F13. Anna Allert tog silver i F9.

15 maj – Dagbladsstafetten

Vi hade flera framskjutna placeringar, herrarna fick tyvärr ge sig för ett starkt Turebergslag. Även veteranlaget kom tvåa efter Studenterna. Bland ungdomslagen vann F13 före Mälarhöjden. F15 kom trea och F17 tvåa. Bland pojkarna så blev det seger i klassen P17 efter en hård strid med Täby

6 juni – Minimaran på Stadion – Liljansskogen

Det är många ungdomar som testar sina krafter på Minimaran. Bäst lyckas Caroline Höglom F12 som blir trea på 8.48. Bra springer även Lovisa Grönros som blir sexa i F11 på 8.40 och Johanna Lord i F13 som sjua på 8.17. Paulina Engfors slutar åtta i F14 på 8.03 och Linnéa Lord gör ett starkt lopp i äldsta flickklassen 15-16 år och kommer fyra på 16.04. Bland pojkarna gör Olle Ström ett bra lopp i P9 och slutar åtta på 8.58.

19 september – Brottbyrundan

Sofia Eklund vinner klassen damer motion 5km på 21.22

19 september – Hagenloppet

Emil Lerdahl visar fin form och kommer fyra med tiden 27.12 över 8km.

25 september – Lidingöloppet

Rashid Benjira gör ett bra lopp i elitklassen över 30km och blir 11 på tiden 1.45.45.

Lars-Erik Liljebäck kommer in på 2.09.17. På ungdomssidan är det systrarna Lord som lyckas bäst Joanna Lord blir åtta i F13 11.45 och Linnéa kommer 14:e i F15 med 12.21.

10 oktober – Hässelbyloppet 10km

Magnus Jensen som har haft problem med skador testat formen och kommer sjua på 32.52.

17 oktober – Tunnelloppet

Rashid Benjira blir sexa med tiden 33.23 – men hur långt var loppet?

23 oktober – SPIKEN i Segeltorp

Lasse E och Pia gjorde som vanligt Spiken till ett härligt klubbarrangemang – Tack!

Drygt 40 deltagare som startade på den jobbiga Segeltorpsslingan. I tävlingsklassen var det tunt men mycket jämt. Johan Klinteskog tog hem Spiken och prickade medeltiden 18 min.

Peter Wikström vann den berömda skruven för ”gamlingar”. Daniel Norberg vann elefanten och Emma Forss och Sandra Nicklasson kom på delad förstaplats bland flickorna.

31 oktober – Billingehusloppet 10.5km

Rashid Benjira även sexa på detta lopp på tiden 34.29, Emil Lerdahl tia på 35.45.

20 november – Töfemman 5km

Linnéa Lord blir fyra 22.39 och lillasyster Johanna femma 22.46, men de får stryk av mamma Kersti som blir tvåa på 22.31!



Joel Thorén testat den kinesiska klättermetoden som tyvärr är förbjuden

TRÄNINGSLÄGER OCH STÖRRE TÄVLINGSRESOR

7 januari - 5 februari – Träningsläger i Sydafrika

Våra vassaste medeldistanlöpare åkte på långläger för att träna hårt i behagligt klimat.. De som åkte var Rickard Pell, Johan Klinteskog och Fredrik Karlsson. Fredrik och Johan kom hem några dagar före Rickard, den 2 februari.

23-25 januari – Götas Ungdomsspel i Karlstad

Över 100 personer åker för att tävla på Götas Ungdomsspel. Det blev mycket lyckade tävlingar där Hammarby tog hem lagpriset för bästa förening!

30 januari-1 februari – Tävlingsresa till Åbo

Magnus och Mickes ungdomar åkte till vårt östra grannland för att prova på något annat i stället för Sättrahallen. Det blev en hel del bra resultat trots att hallen inte var helt idealisk för rundlöpning.

3-25 april – Träningsläger i Sydafrika

Rickard Pell trivs bra i Sydafrika och åker på ett andra läger för att ytterligare höja kapaciteten inför utomhussäsongen.

4-18 april – Löparläger i Italien

Flera av våra bättre löpare hade två bra veckor i Italien med bra träningsförhållanden.

20-23 maj – Träningsläger på Rådmansö, Östernäs

Våra yngre löparungdomar hade ett härligt vårläger med självhushåll. Det blev mycket träning men även en hel del sociala aktiviteter.

14-16 juni – FC-Öst läger i Östhammar

Några av våra ungdomar födda 90-91 hade anmält intresse för detta läger. Förutom mycket bra träning så var det roligt att träffa ungdomar från andra föreningar.

1-4 juli – Världsungdomsspelen i Göteborg

En stor del av våra aktiva åkte ner på denna gigantiska tävling för att sedan åka vidare på träningsläger.

4-11 juli – Äldre ungdomsläger i Danmark

Våra äldre ungdomar åkte direkt från Världsungdomsspelen till Danmark för att träna upp sig inför höstens tävlingar. Lägre har fått godkänt både från de aktiva och av tränarna.

18-25 juli – Seniorläger på Gotland

Våra äldre aktiva drog till Gotland för att ladda batterierna inför höstens viktiga tävlingar.

6-11 augusti – Yngre ungdomsläger på Åland

Hela 60 ungdomar ville vara med på detta läger där det även tävlades på Saucony Games.

8-10 oktober – Höstläger för yngre ungdomar på Storholmen

Det traditionella höstupptaktslägret drog som vanligt många deltagare. Här är inte träningen det viktigaste även fast det blir några tuffa pass. Ett tillfälle att umgås och kanske hitta några nya kompisar.

29-31 oktober – Löparläger i Älvdalen på Rickard Pells landställe

Våra äldre löpare hade ett skönt upptaktsläger i avspänd miljö.

TÄVLINGSARRANGEMANGSKOMMITTÉN – TAK

Under året har TAK varit huvudarrangör till 9 tävlingar inomhus och utomhus. TAK har även varit medarrangörer i ett antal tävlingar, bl.a. Lilla DN-Galan i Kungsträdgården den 25 juli och Svenska Handikappspelen för ungdomar på Stockholms Stadion den 28 augusti. Utöver detta har många av våra funktionärer hjälpt till på diverse arrangemang.

15-16 jan.	UDM i mångkamp	Sätra Friidrottshall
24-25 jan.	IDM seniorer-19år	Sätra Friidrottshall
15 februari	Hammarby Ungdomsspel	Sätra Friidrottshall
18 april	Terräng-DM	Långholmen
24 april	KM i terräng	Vårflodsparken
22-23 maj	UDM i mångkamp	Källbrinks IP
5 juni	Hammarby Ungdomsspel	Enskede IP
31 augusti	Höstproppen	Enskede IP
24 oktober	Spiken	Segeltorp

Utbildning:

TAK har genomfört två interna funktionärskurser "Funktionärens ABC" under året, den 10 februari och den 27 maj med totalt ca 40 deltagare.

FRIIDROTTSSKOLAN

Årets Friidrottsskola genomfördes på Enskede IP under veckorna 24, 25 och 32 med totalt över 600 nöjda deltagare.

Peter Pons och Petra Kapell var projektanställda för friidrottsskolan där Peter hade ansvar för friidrottsveckorna och utbildning.

Petra var ansvarig för alla förberedelser och maten

Totalt var det över 30 ungdomar som hjälpte till som tränare under dessa veckor.



Tränare på Friidrottsskolan under vecka 32

MIDNATTSLOPPET 14 AUGUSTI 2004

Midnattsloppet upplaga nr 23, avlöpte väl.

Arrangemanget drog en stor publik, trots det mindre positiva vädret under kvällen.

Ett stort antal Hammarbyare var funktionärer under Midnattsloppshelgen, liksom ett stort antal utomstående personer.

Antal anmälda löpare stora Midnattsloppet: 11 787 st

3 505 kvinnor

8 282 män

I mål kom: ca 10 500 st.

Bästa tid: 29.47 min

Sämsta tid: 1.39.08 min

Lilla Midnattsloppet:

Antal anmälda löpare: 1 082 st

486 tjejer

596 killar

Total mängd anmälda Midnattsloppslöpare: 12 869 st

Resultatet på män:

- | | |
|----------------------------|----------------|
| 1. 29:47 Sjöqvist, Erik | Enhörna IF |
| 2. 31:09 Claesson, Kent | Spårvägens FK |
| 3. 31:10 Bergman, Magnus | Enhörna IF |
| 4. 31:54 Koech, Patrick | Kenya |
| 5. 32:01 Larm, Jonas | Hässelby SK |
| 6. 32:03 Gitura, Peter | Kenya |
| 7. 32:36 Engström, Patrik | FK Studenterna |
| 8. 32:48 Lungström, Stefan | IF Göta |

Resultatet på kvinnor:

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| 1. 35:06 Rahm, Anna | Rånäs 4H |
| 2. 35:49 Olofsson, Helena | Rånäs 4H |
| 3. 35:59 Fransson, Anneli | Rånäs 4H |
| 4. 36:58 Moraa Amoro, Isabella | Kenya |
| 5. 36:59 Wiklund, Lisa | Spårvägens FK |
| 6. 37:00 Jeverstam, Cecilia | Mölnbals AIK |
| 7. 37:58 Strömstedt, Anna-Karin | Vansbro AIK |
| 8. 38:04 Friström, Kajsa | Fredrikshofs FIF |



TUNNELLOPPET 17 OKTOBER 2004



Vår käre visionär och eldsjäl Willy Berggren planerade något alldeles spektakulärt i samband med invigningen av Södra länkens tunnlar. Ovan jord skulle Globens tre arenor användas av upp till 36000 deltagare. Utöver detta då även publik och andra intresserade. Det ställde höga krav på en stor ledningsgrupp och en enorm insats från närmare 800 funktionärer.

Ett samarbete mellan HIF och Södermalms SK resulterade i ett motionslopp bestående av två klasser: löpning och inline (12- resp 42km). Det gjordes även plats för elitklasser i respektive gren.

Tunnelloppet lyckades skapa ett medieintresse som innebar att Sveriges stora dagstidningar hade Tunnelloppet som förstasidesnyhet. De stora TV-kanalerna gjorde nyhetsinslag och även IAAF, internationella friidrottsförbundet, hade en artikel om loppet (psst: snyggt jobbat Lennart Julin).

Tunnelloppet i siffror

Antal anmälda deltagare: 26000 varav 6000 inlinesåkare
Deltagare i mål: 16147 löpare och 3212 inlinesåkare

Resultat

Löpning - elit, distans 10900m

Herr	Namn	Förening	Tid
1	Sjökvist, Erik	Enhörna IF	31:24
2	Mohammed, Mustafa	Hälle IF	31:54
3	Aitbensalem, Rachid	Huddinge AIS	31:56

Dam	Namn	Förening	Tid
1	Gavelin, Lena	Trångsviken	36:20
2	Rahm, Anna	Rånäs 4h	37:27
3	Fransson, Anneli	Rånäs 4h	38:40

Resultat

Inlines - elit, distans 42400m

Herr	Namn	Förening	Tid
1	Contin, Alexis	World Team Rollerblade	1:21:56
2	Olsson, Johan	Team Rollerblade	1:21:57

Dam	Namn	Ort	Tid
1	Crage, Catrine	Hjärnarp	1:30:09
2	Andersson, Ulrika	Norrtälje	1:34:41

SÄRSKILDA UTMÄRKELSER 2004

Bästa ungdomar 17 år **Bästa manliga ungdom** **Joel Thorén**
 Bästa kvinnliga ungdom **Emelie Arvidsson**

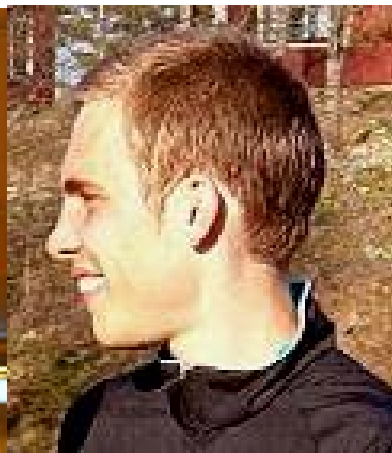
Herbert Östrings minne **Bästa prestation** **Rickard Pell**



Joel Thorén



Emelie Arvidsson



Rickard Pell

Tidigare inteckningar i Herbert Östrings minne

Nr	Namn	Årtal	Nr	Namn	Årtal
1	Björn Femtén	1967	20	Caroline Plüss	1986
2	Marie Louise Olsson	1968	21	Monica Signal	1987
3	Ulla Ekblom	1969	22	Monica Signal	1988
4	Marie-Louise Olsson	1970	23	Monica Signal	1989
5	Göte Rosenqvist	1971	24	Mats Edlund	1990
6	Kjell Andersson	1972	25	Johan Danelius	1991
7	Siw Sörensen	1973	26	Julie Leonard	1992
8	Bright Ebenezer	1974	27	Johan Attersand	1993
9	Roland Fröderberg	1975	28	Johan Attersand	1994
10	Örjan Wallin	1976	29	Johan Attersand	1995
11	Elisabeth Lundin	1977	30	Petra Kapell	1996
12	Gunnar Wärngård	1978	31	Rickard Pell	1997
13	Johan Wikström	1979	32	Per Synnerman	1998
14	Örjan Wallin	1980	33	Rickard Pell	1999
15	Bengt Lundgren	1981	34	Johan Attersand	2000
16	Lars Abrahmsén	1982	35	Rickard Pell	2001
17	Lars Abrahmsén	1983	36	Rickard Pell	2002
18	Lars Abrahmsén	1984	37	Rickard Pell	2003
19	Lars Abrahmsén	1985	38		

Nya klubbrekord 2004 inomhus

Datum	Arena	Namn	Gren	Förbättrat av annan	Egen förbättring	Klass
				Resultat		
2004-01-06	Tipshallen Växjö	Joel Thorén	Kula 5,0	13,60		P17
2004-01-06	Tipshallen Växjö	Joel Thorén	7-kamp	5.333		P17
2004-01-06	Tipshallen Växjö	Emelie Arvidsson	5-kamp	3.484		F17
2004-01-06	Tipshallen Växjö	Fatima Makakala	5-kamp	3.360		F15
2004-01-06	Munktellarenan	Maria Teilman	60 m	7,86		F19
2004-01-06	Munktellarenan	Maria Teilman	200 m	25,45		F19
2004-01-10	Sätra Friidrottshall	Philip Green	60 m	9,16		P11
2004-01-10	Sätra Friidrottshall	Philip Green	60 m	9,13		P11
2004-01-11	Sätra Friidrottshall	Philip Green	Kula 2,0	8,89		P11
2004-01-11	Sätra Friidrottshall	Emelie Arvidsson	Höjd	1,66		F17
2004-01-11	Sätra Friidrottshall	Fatima Makakala	60 mh 76,2	9,31		F15
2004-01-11	Sätra Friidrottshall	Joel Thorén	Kula 5,0	13,92		P17
2004-01-15	Sätra Friidrottshall	Alex Karlsson	4-kamp	2.292		P12
2004-01-18	Sätra Friidrottshall	Tobias Ekhamre	1000 m	2.44,46		P17
2004-01-18	Sätra Friidrottshall	Moa Bergsten	Längd	5,57		KS+K22
2004-01-24	Våxnäshallen	Joakim Långberg	1000 m	2.54,18		P14
2004-01-24	Våxnäshallen	Django Giambanco	60 m	8,89		P11
2004-01-24	Våxnäshallen	Emelie Arvidsson	Höjd	1,68		KS(T)+F17
2004-01-24	Våxnäshallen	Fatima Makakala	60 mh 76,2	9,18		F15
2004-01-24	Våxnäshallen	Linnéa Alstermark	200 m	29,43		F12
2004-01-24	Våxnäshallen	Sara Österberg	200 m	32,72		F11
2004-01-25	Sätra Friidrottshall	Moa Bergsten	Tresteg	12,40		KS+K22
2004-01-25	Våxnäshallen	Love Fältström	200 m	28,17		P13
2004-01-25	Våxnäshallen	Philip Green	200 m	31,01		P11
2004-01-25	Våxnäshallen	Jenny Davidsson	Kula 3,0	12,32		F17
2004-01-25	Våxnäshallen	Fatima Makakala	Längd	5,31		F15
2004-01-25	Våxnäshallen	Linnéa Alstermark	60 m	8,63		F12
2004-01-31	Sätra Friidrottshall	Philip Green	600 m	1.56,88		P11
2004-02-01	Åbo Finland	Moa Bergsten	Tresteg	12,50		KS+K22
2004-02-15	Atleticum	Moa Bergsten	Längd	5,67		KS+K22
2004-02-15	Sätra Friidrottshall	Per Allert	600 m	1.51,19		P13
2004-02-15	Sätra Friidrottshall	Love Fältström	60 mh	10,26		P13
2004-02-15	Sätra Friidrottshall	Love Fältström	60 mh	10,23		P13
2004-02-15	Sätra Friidrottshall	Philip Green	600 m	1.56,01		P11
2004-02-15	Sätra Friidrottshall	Matilda Höglund	Höjd	1,44		F12
2004-02-28	Sunnahallen	Emelie Arvidsson	5-kamp	3.920		F17
2004-02-28	Sunnahallen	Emelie Arvidsson	Höjd	1,69		F17
2004-03-27	Sätra Friidrottshall	Django Giambanco	60 m	8,78		P11

Nya klubbrekord 2004 utomhus

Datum	Arena	Namn	Gren	Förbättrat av annan	Egen tang.	Egen förbättring	Vind
				Resultat			
2004-06-05	Enskede IP	Philip Green	400 m	67,92			
2004-06-05	Enskede IP	Django Giambanco	Tresteg zon	9,73			-1,5
2004-05-20	Källbrinks IP	Maria Teilman	100 m	12,42			-2,9
2004-05-20	Källbrinks IP	Maria Teilman	400 m	56,52			
2004-05-20	Källbrinks IP	Ellen Söderhult	5000 m	20.16,42			
2004-05-20	Källbrinks IP	Therese Gävert	Slägga 4,0	36,63			
2004-05-20	Källbrinks IP	Rozafa Krasniqi	Spjut 600	33,76			
2004-05-20	Källbrinks IP	Tittchi-Lii Eriksson	4 x 100 m	49,87			
2004-05-20	Källbrinks IP	Maria Teilman	4 x 100 m	49,87			
2004-05-20	Källbrinks IP	Lovisa Lagerblad	4 x 100 m	49,87			
2004-05-20	Källbrinks IP	Camilla Carls	4 x 100 m	49,87			
2004-05-20	Enskede IP	Love Fältström	Längd	5,49			??

2004-05-20	Enskede IP	Jonathan Wulff	60 m	9,24	P10	??
2004-05-20	Enskede IP	Frida Retsloff	80 m	11,11	F12	??
2004-05-22	Källbrinks IP	Jenny Davidsson	Kula 3,0	12,68	F17	
2004-05-22	Källbrinks IP	Joel Thorén	Stav	3,95	P17	T
2004-05-22/23	Källbrinks IP	Paulina Engfors	6-kamp	3.884	F14	
2004-05-22/23	Källbrinks IP	Joel Thorén	10-kamp	7.600	P17	
2004-05-23	Källbrinks IP	Paulina Engfors	600 m	1.48,58	F14	
2004-05-23	Källbrinks IP	Love Fältström	60 m häck 76,2	9,73	P13	-1,4
2004-05-23	Källbrinks IP	Love Fältström	Boll 300	41,05	P13	
2004-05-23	Källbrinks IP	Love Fältström	5-kamp	4.331	P13	
2004-05-23	Kristinebergs IP	Philip Green	Boll 300	39.52	P11	
2004-05-25	Enskede IP	Love Fältström	3 x 600 m	5.32,61	P13	
2004-05-25	Enskede IP	Linus Linde	3 x 600 m	5.32,61	P13	
2004-05-25	Enskede IP	Joakim Axné	3 x 600 m	5.32,61	P13	
2004-05-25	Enskede IP	Frida Retsloff	3 x 600 m	5.53,98	F12	
2004-05-25	Enskede IP	Caroline Höglblom	3 x 600 m	5.53,98	F12	
2004-05-25	Enskede IP	Linnéa Alstermark	3 x 600 m	5.53,98	F12	
2004-05-26	Enskede IP	Josefine Ekholm	4 x 80 m	41,86	F13	
2004-05-26	Enskede IP	Moa Brandt	4 x 80 m	41,86	F13	
2004-05-26	Enskede IP	Sofie Taylor	4 x 80 m	41,86	F13	
2004-05-26	Enskede IP	Tove Tengvall	4 x 80 m	41,86	F13	
2004-05-26	Enskede IP	Josefine Ekholm	4 x 80 m	41,84	F13	
2004-05-26	Enskede IP	Moa Brandt	4 x 80 m	41,84	F13	
2004-05-26	Enskede IP	Sofie Taylor	4 x 80 m	41,84	F13	
2004-05-26	Enskede IP	Tove Tengvall	4 x 80 m	41,84	F13	
2004-05-26	Enskede IP	Jasmine Sabir	4 x 80 m	44,08	F12	
2004-05-26	Enskede IP	Caroline Höglblom	4 x 80 m	44,08	F12	
2004-05-26	Enskede IP	Frida Retsloff	4 x 80 m	44,08	F12	
2004-05-26	Enskede IP	Linnéa Alstermark	4 x 80 m	44,08	F12	
2004-05-28	Enskede IP	Jonas Granlund	4 x 100 m	43,84	P19	
2004-05-28	Enskede IP	Patrik Rosencrantz	4 x 100 m	43,84	P19	
2004-05-28	Enskede IP	Erik Nordström	4 x 100 m	43,84	P19	
2004-05-28	Enskede IP	Fredrik Andersson	4 x 100 m	43,84	P19	
2004-05-29	Sollentunavallen	Joel Thorén	Spjut 700	59,94	P17	
2004-05-29	Sollentunavallen	Philip Green	Kula 2,0	9,61	P11	
2004-05-29	Stenkullen, Lerum	Emelie Arvidsson	Höjd	1,64	F17	
2004-05-29/30	Stenkullen, Lerum	Emelie Arvidsson	7-kamp	4.939	F17	
2004-05-30	Sollentunavallen	Maria Teilman	100 m	12,21	F19	-0,4
2004-05-30	Sollentunavallen	Maria Teilman	100 m	12,09	F19	0,4
2004-05-31	Rehlingen, Tyskland	Rickard Pell	800 m	1.46,36	M	
2004-06-05	Enskede IP	Paulina Engfors	300 m häck 76,2	47,74	F14	
2004-06-05	Enskede IP	Matilda Gbotto-C	Tresteg zon	9,55	F12	1,3 1,0
2004-06-09	Ryavallen	Maria Teilman	100 m	11,85	K+F19	T
2004-06-13	Stadion	Tittchi-Lii Eriksson	4 x 100 m	49,18	F19	
2004-06-13	Stadion	Maria Teilman	4 x 100 m	49,18	F19	
2004-06-13	Stadion	Lovisa Lagerblad	4 x 100 m	49,18	F19	
2004-06-13	Stadion	Camilla Carls	4 x 100 m	49,18	F19	
2004-06-13	Stadion	Jessica Wiking	3 x 800 m	7.06,21	F17	
2004-06-13	Stadion	Emmi Östlund	3 x 800 m	7.06,21	F17	
2004-06-13	Stadion	Ellen Söderhult	3 x 800 m	7.06,21	F17	
2004-06-13	Stadion	Anders Holmberg	3 x 800 m	6.17,61	M22	NY
2004-06-13	Stadion	Emil Lerdahl	3 x 800 m	6.17,61	M22	NY
2004-06-13	Stadion	Niclas Rysjö	3 x 800 m	6.17,61	M22	NY
2004-06-13	Stadion	Andersson, David	4 x 100 m	42,89	P19	
2004-06-13	Stadion	Patrik Rosencrantz	4 x 100 m	42,89	P19	
2004-06-13	Stadion	Erik Nordström	4 x 100 m	42,89	P19	
2004-06-13	Stadion	Fredrik Andersson	4 x 100 m	42,89	P19	

2004-06-13	Stadion	Robin Lindkvist	3 x 800 m	6.05,77	P19	NY
2004-06-13	Stadion	Tobias Nylander	3 x 800 m	6.05,77	P19	NY
2004-06-13	Stadion	Anders Huss	3 x 800 m	6.05,77	P19	NY
2004-06-19	Källbrinks IP	David Lind Olsson	600 m	2.27,03	P10	
2004-06-19	Källbrinks IP	Moa Brandt	80 m	10,60	F13	1,5
2004-06-19	Källbrinks IP	Moa Brandt	80 m	10,56	F13	1,7
2004-06-19	Källbrinks IP	Lise Lord	600 m	2.11,66	F10	
2004-07-04	Ullevi	Maria Teilman	200 m	24,30	K+F19	1,7
2004-07-04	Ullevi	Alessandra Graziosi	300 m	42,48	F14	
2004-07-06	Slottskogsvallen	Joel Thorén	Spjut 800	55,53	M	
2004-07-02	Slottskogsvallen	Paulina Engfors	300 m häck 76,2	46,41	F14	
2004-07-11	Enavallen	Paulina Engfors	600 m	1.48,11	F14	
2004-07-18	Gavlestadion	Joel Thorén	100 m häck 91,0	15,11	P17	1,6 T
2004-07-17	Gavlestadion	Joel Thorén	Stav	4,03	P17	
2004-07-16	Gavlestadion	Emmi Östlund	1500 m hinder 76,2	5.30,72	F17	
2004-07-24	GIH IP Örebro	Linnéa Alstermark	200 m	28,32	F12	1,4
2004-07-30	Arosvallen	Therese Gävert	Slägga 4,0	39,49	KS + F17	
2004-07-30	Arosvallen	Fatima Makakala	80 m häck 76,2	12,04	F15	-0,9
2004-07-30	Arosvallen	Joel Thorén	Stav	4,03	P17	T
2004-08-07	Mariehamn, Åland	Moa Brandt	100 m	13,42	F13	-1,4
2004-08-07	Mariehamn, Åland	Tommy Sundborg	Diskus 0,6	21,74	P12	
2004-08-08	Tingvalla	Johan Attersand	Tresteg	15,65	M	1,7
2004-08-14	Lugnets IP	Fatima Makakala	80 m häck 76,2	11,92	F15	0,3
2004-08-18	Stadion	Edina Shehu	Tresteg	11,40	F15	0,4
2004-08-21	Enskede IP	Johanna Lord	1500 m hinder 76,2	5.20,74	F13	
2004-08-22	Enskede IP	Linnéa Alstermark	80 m	11,08	F12	1,1
2004-08-28/29	Rosvalla IP	Joel Thorén	10-kamp	8.003	P17	
2004-08-28/29	Rosvalla IP	Emelie Arvidsson	7-kamp	4.945	F17	
2004-08-31	Enskede IP	Joel Thorén	Stav	4,07	P17	
2004-09-04	Tibblevallen	Philip Green	Längd zon	4,62	P11	??
2004-09-11	Stockholm	Emil Lerdahl	Halvmaraton	1.10,50	M22	NY
2004-09-11	Arosvallen	Linnéa Alstermark	80 m	10,68	F12	??
2004-09-11	Arosvallen	Louise Öhman	Spjut 400 gr	24,17	F12	
2004-09-11	Hillängen IP Ludvika	Martin Johansson	80 m	10,42	P13	0,6
2004-09-11	Hillängen IP Ludvika	Martin Johansson	80 m	10,36	P13	0,0
2004-09-11	Hillängen IP Ludvika	Erik Odenman	Slägga 3,0	26,89	P13	
2004-09-11	Vallentuna IP	Linnéa Lord	1500 m hinder 76,2	5.56,01	F15	NY
2004-09-11	Vallentuna IP	Joel Thorén	Stav	4,07	P17	T
2004-09-11	Vallentuna IP	Jonathan Eklund	Stav	4,07	P17	T
2004-09-12	Hillängen IP Ludvika	Love Fältström	Diskus 0,6	31,80	P13	T
2004-09-12	Hillängen IP Ludvika	Love Fältström	Tresteg zon	1153	P13	??
2004-09-17	Gavlestadion	Fatima Makakala	80 m häck 76,2	11,88	F15	1,7
2004-09-25	Enskede IP	Love Fältström	4 x 80 m	41,23	P13	
2004-09-25	Enskede IP	Max Monsén	4 x 80 m	41,23	P13	
2004-09-25	Enskede IP	Martin Johansson	4 x 80 m	41,23	P13	
2004-09-25	Enskede IP	Erik Odenman	4 x 80 m	41,23	P13	
2004-09-25	Enskede IP	Philip Green	Kula 2,0	9,76	P11	
2004-09-25	Enskede IP	Louise Öhman	Spjut 400 gr	25,31	F11	

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus

100 m

Andersson, David 11.36

200 m

Norgren, Henrik 22.77

400 m

Rosencrantz, Patrik 50.31

800 m

Pell, Rickard 1:46.36

1500 m

Synnerman, Per 3:49.41

5000 m

El Guerouaoui, Mounir 14:42.02

10 000 m

Vakant

Halvmaraton

Lerdahl, Emil 1:10:50.00

Maraton

Vakant

3000 m hinder

Benjira, Rachid 8:59.90

110 m häck (106,7 cm)

Andersson, Fredrik 16.76

400 m häck (91,4 cm)

Klinteskog, Johan 54.44

Höjd

Thorén, Joel 1.92

Liedberg, Niclas 1.92

Stav

Thorén, Joel 4.07

Eklund, Jonathan 4.07

Längd

Nordström, Erik 6.89

Tresteg

Attersand, Johan 15.65

Kula (7,26 kg)

Kleebinder, Niklas 11.63

Diskus (2,0 kg)

Kleebinder, Niklas 38.90

Slägga (7,26 kg)

Mårtensson, Magnus 49.53

Spjut (800 gr)

Thorén, Joel 55.53

4000 m terräng KM

Norberg, Daniel 12.19

10-Kamp

Vakant

MÄN SENIORER

Inomhus

60 m

Andersson, David 7.18

200 m

Thulin, Mikael 22.99

400 m

Thulin, Mikael 50.67

800 m

Pell, Rickard 1:49.15

1500 m

Benjira, Rachid 3:50.93

3000 m

Benjira, Rachid 8:31.85

60 m häck (106,7 cm)

Vakant

Höjd

Ericsson, Mattias 1.94

Stav

Thorén, Joel 4.04

Längd

Nordström, Erik 6.60

Tresteg

Attersand, Johan 15.49

Kula (7,26 kg)

Vakant

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus

100 m

Andersson, David *11.36

200 m

Norgren, Henrik *22.77

400 m

Rosencrantz, Patrik *50.31

800 m

Cedertun, Jakob 1:52.06

1500 m

Cedertun, Jakob 3:55.04

5000 m

Vakant

10 000 m

Vakant

2000 m hinder

Lerdahl, Emil 6:15.63

110 m häck (106,7 cm)

Andersson, Fredrik *16.76

400 m häck (91,4 cm)

Vakant

Höjd

Thorén, Joel *1.92

Liedberg, Niclas *1.92

Stav

Eklund, Jonathan *4.07

Thorén, Joel *4.07

Längd

Nordström, Erik *6.89

Tresteg

Nordström, Erik 13.87

Kula (7,26 kg)

Vakant

Diskus (2,0 kg)

Vakant

Slägga (7,26 kg)

Vakant

Spjut (800 gr)

Thorén, Joel *55.53

10-Kamp

Vakant

MÄN 22 ÅR

Inomhus

60 m

Andersson, David *7.18

400 m

Thulin, Mikael *50.67

1500 m

Nylander, Tobias 4:12.32

60 m häck (106,7 cm)

Vakant

Höjd

Ericsson, Mattias *1.94

Stav

Thorén, Joel *4.04

Längd

Nordström, Erik *6.60

Tresteg

Nordström, Erik 13.36

Kula (7,26 kg)

Vakant

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Andersson, David *11.36

200 m

Norgren, Henrik *22.77

400 m

Rosencrantz, Patrik *50.31

800 m

Huss, Anders 1:58.65

1500 m

Nylander, Tobias 4:09.99

5000 m

Vakant

2000 m hinder

Ekhamre, Tobias 6:37.20

110 m häck (100 cm)

Vakant

300 m häck (91,4 cm)

Andersson, Fredrik 41.27

Höjd

Liedberg, Niclas *1.92

Thorén, Joel *1.92

Stav

Eklund, Jonathan *4.07

Thorén, Joel *4.07

Längd

Nordström, Erik *6.89

Tresteg

Nordström, Erik *13.87

Kula (6,0 kg)

Vakant

Diskus (1,75 kg)

Vakant

Slägga (6,0 kg)

Vakant

Spjut (800 gr)

Thorén, Joel *55.53

10-kamp

Vakant

POJKAR 19 ÅR**Inomhus****60 m**

Andersson, David *7.18

400 m

Thulin, Mikael *50.67

1500 m

Nylander, Tobias *4.12.32

3000 m

Steding, John 9:19.97

60 m häck (100 cm)

Vakant

Höjd

Liedberg, Niclas 1.88

Stav

Thorén, Joel *4.04

Längd

Nordström, Erik *6.60

Tresteg

Nordström, Erik *13.36

Kula (6,0 kg)

Vakant

7-kamp

Vakant

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Thorén, Joel 11.78

200 m

Norgren, Henrik *22.77

400 m

Ekhamre, Tobias 53.05

800 m

Ekhamre, Tobias 2:00.22

1500 m

Ekhamre, Tobias 4:10.16

3000 m

Vakant

2000 m hinder

Ekhamre, Tobias *6.37.20

110 m häck (91,4 cm)

Thorén, Joel 15.06

300 m häck (76,2 cm)

Elgered, Jonas 16.09

300 m häck (84 cm)

Vakant

Höjd

Liedberg, Niclas *1.92

Thorén, Joel *1.92

Stav

Thorén, Joel *4.07

Eklund, Jonathan *4.07

Längd

Thorén, Joel 6.18

Tresteg

Brottman, Stefan 11.71

Kula (5,0 kg)

Thorén, Joel 14.31

Diskus (1,5 kg)

Olsson, David 40.41

Slägga (5,0 kg)

Olsson, David 32.74

Spjut (700 gr)

Thorén, Joel 59.94

4000 m terräng KM

Ekhamre, Tobias 14.09

10-kamp

Thorén, Joel 8.003

POJKAR 17 ÅR**Inomhus****60 m**

Segerlind, Jonas 7.42

400 m

Segerlind, Jonas 50.81

1500 m

Ekhamre, Tobias 4:14.33

60 m häck (91,4 cm)

Thorén, Joel 8.63

Höjd

Liedberg, Niclas *1.88

Stav

Thorén, Joel *4.04

Längd

Thorén, Joel 6.06

Tresteg

Segerlind, Jonas 12.44

Kula (5,0 kg)

Thorén, Joel 14.28

7-kamp

Segerlind, Jonas 5.494

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Kårelid, Viktor 12.63

300 m

Pripp, Alexandre 40.06

800 m

Pripp, Alexandre 2:12.70

2000 m

Långberg, Joakim 6:26.76

100 m häck (84 cm)

Molin, Per 16.06

300 m häck (76,2 cm)

Molin, Per 44.96

Höjd

Fältström, Love 1.58

Stav

Molin, Per 2.65

Längd

Kårelid, Viktor 5.17

Tresteg

Vakant

Kula (4,0 kg)

Molin, Per 10.96

Diskus (1,0 kg)

Zakrisson, Jimmy 37.98

Slägga (4,0 kg)

Vakant

Spjut (600 gr)

Elgered, Michael 33.20

2000 m terräng KM

Molin, Per 7.20

8-kamp

Molin, Per 4.405

POJKAR 15 ÅR**Inomhus****60 m**

Wedenborg, Magnus 7.67

200 m

Wedenborg, Magnus 25.34

1000 m

Långberg, Joakim 2:54.18

60 m häck (84 cm)

Molin, Per 9.64

Höjd

Älvebrand, Eric 1.53

Stav

Fältström, Love 2.50

Längd

Kårelid, Viktor 5.07

Tresteg

Molin, Per 10.99

Kula (4,0 kg)

Zakrisson, Jimmy 10.63

7-kamp

Vakant

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus

80 m

Johansson-V, Martin 10.36

200 m

Fältström, Love 27.77

1500 m

Axnér, Joakim 5:13.31

60 m häck (76,2 cm)

Fältström, Love 9.40

Höjd

Fältström, Love *1.58

Stav

Fältström, Love 2.46

Längd

Fältström, Love 5.31

Tresteg

Fältström, Love 11.03

Kula (3,0 kg)

Adrar, Christian 10.42

Diskus (0,6 kg)

Fältström, Love 31.80

Slägga (3,0 kg)

Odenman, Erik 26.89

Spjut (400 gr)

Elgered, Michael 33.88

2000 m terräng KM

Axnér, Joakim 7.37

5-kamp

Fältström, Love 4.331

POJKAR 13 ÅR

Inomhus

60 m

Fältström, Love 8.34

200 m

Fältström, Love 27.83

600 m

Allert, Per 1:51.19

800 m

Axnér, Joakim 2:41.35

60 m häck (76,2 cm)

Fältström, Love 10.23

Höjd

Älvebrand, Eric *1.53

Stav

Fältström, Love *2.50

Längd

Fältström, Love 5.20

Tresteg

Fältström, Love 10.78

Kula (3,0 kg)

Odenman, Erik 8.78

4-kamp

Odenman, Erik 2.511

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus

60 m

Gramer, Simon 8.72

600 m

Green, Philip 1:53.33

Höjd

Green, Philip 1.38

Längd

Green, Philip 4.57

Tresteg

Vakant

Kula (2,0 kg)

Green, Philip 9.76

Boll (300 gr)

Green, Philip 39.52

2000 m terräng KM

Ekstrand, Johan 10.56

POJKAR 11 ÅR

Inomhus

60 m

Giambanco, Django 8.78

400 m

Green, Philip 1:09.02

Höjd

Green, Philip 1.27

Längd

Giambanco, Django 4.55

Tresteg

Green, Philip 8.87

Kula (2,0 kg)

Green, Philip 9.75

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Teilman, Maria 11.85

200 m

Teilman, Maria 24.30

400 m

Teilman, Maria 56.52

800 m

Eklund, Sofie 2:20.20

1500 m

Eklund, Sofie 4:57.11

5000 m

Söderhult, Ellen 20:16.42

10 000 m

Vakant

Halvmaraton

Vakant

Maraton

Vakant

1500 m hinder

Östlund, Emmi 5:30.72

100 m häck (84 cm)

Thulin, Petra 15.36

400 m häck (76,2 cm)

Lagerblad, Lovisa 66.92

Höjd

Arvidsson, Emelie 1.64

Stav

Wasserman, Marie 2.80

Längd

Arvidsson, Emelie 5.30

Tresteg

Andersson, Annika 11.62

Kula (4,0 kg)

Davidsson, Jenny 11.09

Diskus (1,0 kg)

Karlsson, Lina 32.62

Slägga (4,0 kg)

Gävert, Therése 39.49

Spjut (600 gr)

Davidsson, Jenny 34.05

2000 m terräng KM

Eklund, Sofie 7.23

7-Kamp

Vakant

KVINNOR SENIORER**Inomhus****60 m**

Teilman, Maria 7.79

200 m

Teilman, Maria 25.45

400 m

Lagerblad, Lovisa 60.36

800 m

Källander, Elin 2:43.38

1500 m

Östlund, Emmi 5:01.14

3000 m

Vakant

60 m häck (84 cm)

Thulin, Petra 9.49

Höjd

Arvidsson, Emelie 1.69

Stav

Vakant

Längd

Bergsten, Moa 5.67

Tresteg

Bergsten, Moa 12.50

Kula (4,0 kg)

Vakant

5-Kamp

Vakant

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Teilman, Maria *11.85

200 m

Teilman, Maria *24.30

400 m

Teilman, Maria *56.52

800 m

Eklund, Sofie *2:20.20

1500 m

Eklund, Sofie *4:57.11

5000 m

Söderhult, Ellen *20:16.42

2000 m hinder

Vakant

100 m häck (84 cm)

Vakant

400 m häck (76,2 cm)

Lagerblad, Lovisa *66.92

Höjd

Arvidsson, Emelie *1.64

Stav

Wasserman, Marie *2.80

Längd

Arvidsson, Emelie *5.30

Tresteg

Andersson, Annika *11.62

Kula (4,0 kg)

Davidsson, Jenny *11.09

Diskus (1,0 kg)

Karlsson, Lina *32.62

Slägga (4,0 kg)

Gävert, Therése *39.49

Spjut (600 gr)

Davidsson, Jenny *34.05

7-Kamp

Vakant

KVINNOR 22 ÅR**Inomhus****60 m**

Teilman, Maria *7.79

400 m

Lagerblad, Lovisa *60.36

1500 m

Östlund, Emmi *5:01.14

60 m häck (84 cm)

Lagerblad, Lovisa 9.86

Höjd

Arvidsson, Emelie *1.69

Stav

Vakant

Längd

Bergsten, Moa *5.67

Tresteg

Bergsten, Moa *12.50

Kula (4,0 kg)

Vakant

5-Kamp

Vakant

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Teilman, Maria *11.85

200 m

Teilman, Maria *24.30

400 m

Teilman, Maria *56.52

800 m

Wiking, Jessika 2:24.28

1500 m

Östlund, Emmi 4:57.19

3000 m

Östlund, Emmi 10:54.31

1500 m hinder

Östlund, Emmi *5:30.72

100 m häck (84 cm)

Vakant

300 m häck (76,2 cm)

Engfors, Paulina 46.41

Höjd

Arvidsson, Emelie *1.64

Stav

Mattsson, Ella 2.03

Längd

Arvidsson, Emelie *5.30

Tresteg

Andersson, Annika *11.62

Kula (4,0 kg)

Davidsson, Jenny *11.09

Diskus (1,0 kg)

Karlsson, Lina *32.62

Slägga (4,0 kg)

Gävert, Therése *39.49

Spjut (600 gr)

Davidsson, Jenny *34.05

7-kamp

Vakant

FLICKOR 19 ÅR**Inomhus****60 m**

Teilman, Maria *7.79

400 m

Lagerblad, Lovisa *60.36

1500 m

Östlund, Emmi *5:01.14

60 m häck (84 cm)

Lagerblad, Lovisa *9.86

Höjd

Arvidsson, Emelie *1.69

Stav

Vakant

Längd

Arvidsson, Emelie 5.33

Tresteg

Andersson, Annika 11.40

Kula (4,0 kg)

Vakant

5-kamp

Vakant

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Peterson, Sofia 12.83

200 m

Peterson, Sofia 26.56

400 m

Håkansson, Camilla 62.22

800 m

Wiking, Jessika *2:24.28

1500 m

Östlund, Emmi *4:57.19

3000 m

Östlund, Emmi *10:54.31

1500 m hinder

Östlund, Emmi *5:30.72

100 m häck (76,2 cm)

Arvidsson, Emelie 15.31

300 m häck (76,2 cm)

Engfors, Paulina *46.41

Höjd

Arvidsson, Emelie *1.64

Stav

Mattsson, Ella *2.03

Längd

Arvidsson, Emelie *5.30

Tresteg

Shehu, Edina 11.40

Kula (3,0 kg)

Davidsson, Jenny 12.68

Diskus (1,0 kg)

Gävert, Therése 26.09

Slägga (4,0 kg)

Gävert, Therése *39.49

Spjut (600 gr)

Davidsson, Jenny *34.05

2000 m terräng KM

Nylander, Elina 7.29

7-kamp

Arvidsson, Emelie 4.945

FLICKOR 17 ÅR**Inomhus****60 m**

Makakala, Fatima 8.05

400 m

Wiking, Jessika 61.13

1500 m

Östlund, Emmi *5:01.14

60 m häck (76,2 cm)

Makakala, Fatima 8.97

Höjd

Arvidsson, Emelie *1.69

Stav

Vakant

Längd

Arvidsson, Emelie *5.33

Tresteg

Makakala, Fatima 11.08

Kula (3,0 kg)

Davidsson, Jenny 12.32

5-Kamp

Arvidsson, Emelie 3.920

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Peterson, Sofia *12.83

300 m

Hellberg Jonsén, Sofia 42.09

800 m

Lindvall, Anna 2:25.78

2000 m

Lord, Linnéa 7:20.84

1500 m hinder

Lord, Linnéa 5:56.01

80 m häck (76,2 cm)

Makakala, Fatima 11.88

300 m häck (76,2 cm)

Engfors, Paulina *46.41

Höjd

Shehu, Edina 1.59

Stav

Mattsson, Ella *2.03

Längd

Carls, Sofia 5.05

Tresteg

Shehu, Edina *11.40

Kula (3,0 kg)

Carls, Sofia 9.71

Diskus (0,6 kg)

Carls, Sofia 25.67

Slägg (3,0 kg)Josefsson Malmström,
Emma 25.63**Spjut (400 gr)**

Engfors, Paulina 32.42

2000 m terräng KM

Lord, Linnéa 7.43

6-kamp

Engfors, Paulina 3.884

FLICKOR 15 ÅR**Inomhus****60 m**

Makakala, Fatima *8.05

200 m

Peterson, Sofia 27.16

1000 m

Lord, Linnéa 3:22.18

60 m häck (76,2 cm)

Makakala, Fatima *8.97

Höjd

Shehu, Edina 1.54

Stav

Vakant

Längd

Makakala, Fatima 5.31

Tresteg

Makakala, Fatima *11.08

Kula (3,0 kg)

Makakala, Fatima 9.56

5-Kamp

Makakala, Fatima 3.360

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus

80 m

Brandt, Moa 10.56

200 m

Brandt, Moa 27.48

1500 m

Lord, Johanna 5:20.74

60 m häck (76,2 cm)

Jakobsson, Ulrika 10.16

Höjd

Söderström, Anna 1.45

Stav

Nordgren, Ellen 1.96

Längd

Brandt, Moa 4.74

Tresteg

Jakobsson, Ulrika 9.79

Kula (2,0 kg)

Öhman, Louise 9.14

Diskus (0,6 kg)

Martinsson, Sara 25.00

Spjut (400 gr)

Nordgren, Ellen 25.54

2000 m terräng KM

Lord, Johanna 8.02

5-kamp

Brandt, Moa 3.953

FLICKOR 13 ÅR

Inomhus

60 m

Brandt, Moa 8.32

200 m

Brandt, Moa 27.97

600 m

Ekholm, Josephine 1:55.85

800 m

Lord, Johanna 2:45.08

60 m häck (76,2 cm)

Jakobsson, Ulrika 10.36

Höjd

Höglund, Matilda 1.44

Stav

Vakant

Längd

Brandt, Moa 4.58

Tresteg

Taylor, Sofie 9.80

Kula (2,0 kg)

Öhman, Louise 9.08

4-kamp

Jakobsson, Ulrika 3.032

KLUBBMÄSTARE 2004

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus

60 m

Kårling Kahn, Anna 8.84

600 m

Grönros, Lovisa 1:59.87

800 m

Grönros, Lovisa 2:36.93

Höjd

Kårling Kahn, Anna 1.21

Längd

Kårling Kahn, Anna 4.05

Tresteg

Vakant

Kula (2,0 kg)

Kårling Kahn, Anna 6.94

Boll (300 gr)

Nyström, Emelie 27.84

2000 m terräng KM

Bivstedt, Emma 8.58

FLICKOR 11 ÅR

Inomhus

60 m

Österberg, Sara 9.29

400 m

Forsberg, Sofia 1:14.61

Höjd

Forsberg, Sofia 1.18

Längd

Kårling Kahn, Anna 3.82

Tresteg

Nyström, Emelie 7.82

Kula (2,0 kg)

Ewertz, Johanna 5.85



Glada deltagare från det vinnande laget i STH-Cup Pojkar och Flickor 13 år



Philip Green i längd



Annika Andersson i landningsposition



Fartfyllt bild från HIF U-spel



Full fart under Sommarfriidrottsskolan

ARENA BINGO

Måndag-fredag	10.00 – 22.00
Lördag	10.00 – 18.00
Söndag	11.00 – 21.00

Blekingegatan 32,
Tel 08-556 00 850

PROSILIA.se



Stöder Hammarby Friidrott!