



Hammarby IF Friidrottsförening VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2005



**Överraskande segrare på Stafett-SM 4x800m män
Fredrik Karlsson, Daniel Norberg, Niclas Rysjö och Olle Walleräng**

” I svårigheterna finner man möjligheterna ”

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	1
Ordförandens sida	2
Organisation	3
Utbildningar/Uppföljning	4
Idrottsverksamheten inomhus	5-9
Idrottsverksamheten utomhus	10-23
Läger och större tävlingsresor	24
TAK – Friidrottsskolan	25
Midnattsloppet	26
Särskilda utmärkelser	27
Nya klubbrekord	28-31
Klubbmästare	32-41



Våra stävhoppare seniorer Petra och Linn



Fredrik "Freppa" Karlsson - Dagbladet

Kära klubbkamrater och friidrottsvänner!

I denna verksamhetsberättelse summerar vi friidrottsåret 2005 för Hammarby IF Friidrott. Det har varit ett år som präglats av hårt arbete, många inspirerande ögonblick och massor av fina resultat – vi har **stått på pallen**, gång på gång! Jag vill därför påminna om vad jag skrev tidigare i år i verksamhetsplanen 2005, då styrelsen hade formulerat våra mål tillsammans med de verksamhetsansvariga:

Våra ledstjärnor för att skapa ett socialt klimat där klubben kan utvecklas är:

DIALOG	Vi talar med varandra och inte om varandra.
TYDLIGHET	Vi kommunicerar allt öppet och brett. Vi är tydliga med mål, planer, beslut, regler och förväntningar.
LOJALITET	Vi förväntar oss att alla är lojala mot våra värderingar, vårt behov av ideella insatser och följer våra beslut.
RESPEKT	Vi förväntar oss att alla visar respekt mot sina klubbkamrater

Vårt mål för de närmaste åren är att vi ska vara **bäst i stan**, det vill vi förverkliga genom att:

- vi har som mål att **stå på pallen** i alla friidrottstävlingar
- vi ska erbjuda de aktiva **de bästa tränarna och ledarna**
- vi ska stötta verksamheten via det **bästa kansliet**
- vi ska arrangera de **häftigaste idrottsevenen** och **bästa tävlingarna**
- vi alltid ska bjuda till för att **hjälpa varandra** och **ha kul tillsammans**

Vi har verkligen levt upp till detta, men det har också kostat på en hel del, och därför är det extra viktigt att fundera över vad våra ledstjärnor och mål egentligen innebär och om de fortfarande känns rätt. För min egen del tvekar jag inte en sekund – vi är inne på rätt väg, en väg som kan leda till utveckling och framgång för hela föreningen i många år. Vi ska tänka på att vi alla har förmånen av att få vara en levande del av en mycket fin och anrik förening, Hammarby IF, och att en av våra uppgifter är att, genom att arrangera och utöva positiv idrottsverksamhet, hedra och ära alla gamla medlemmar, som gjort det före oss. Vi ska med stolthet föra en mer än hundraårig idrottstradition vidare till nya generationer och det bästa sätt vi kan göra det på är att idrotta och ha kul tillsammans.

Årets satsning på mycket tävlande, förstärkning av kansli och tränarorganisation har givit många fina idrottsresultat, men också kostat på ekonomiskt samtidigt som våra intäkter inte nått upp till budgeterade nivåer. Vi har därför tvingats att strama åt vår ekonomi rejält inför år 2006, vilket kommer att tydliggöras för alla i budgeten 2006 på årsmötet i mars. Tyvärr, har bl.a. dessa åtstramningar orsakat viss turbulens i tränarledet och medfört att vi förlorat två kompetenta tränare och ett antal duktiga aktiva. Det är tråkigt att konstatera, men vi andra måste nu hålla ihop och stötta varandra – ”en för alla och alla för en” - se framåt och gå vidare inom de ramar som har fastlagts och som vi bedömer att vi har råd med. Låt mig kommande år få uppleva den fantastiska stämning som avslutade vår klubbkonferens i höstas, då vi stod upp och med kraft och inlevelse sjöng: **BÄST I STAN!**

Tänk gärna på att:

Den mätta dagen, den är aldrig störst. Den bästa dagen är en dag av törst.

Nog finns det mål och mening i vår färd, men det är vägen, som är mödan värd.

Slutligen vill jag tacka er alla för det år som gått och all fina insatser som ni gjort under året på tävlingsbanorna, under träningarna och vid våra arrangemang. Vi har anledning att vara stolta över friidrottsåret 2005 och vi har etablerat ett nytt arrangemang Nationaldagsspelen – Pärlan, som jag hoppas mycket på framöver.

Ingvar Åström, ordförande HIF Friidrott

ORGANISATION

Styrelse

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

Personal

Göran Olsson klubbchef, Peter Wikström sportchef, Mia Nicklasson ekonomiansvarig, Åsa Fellenius klubbadministratör, Göran Qvarfordt Midnattsloppsansvarig, Lars E Andersson deltid (pension), Dan Lundmark deltid som kinesolog, Dejan Mirkovic och Per Synnerman halvtid som grengrupsansvariga.

Anställda del av året eller tillfälligt anställda: Lars Ahlqvist, Joakim Löfving, Niklas Rysjö och Lina Karlsson.

Valberedning

Mats Jonsson sammankallande, Peter Gustafsson och Linda Wikström

Revisor

Kent Thudén

Tävlings- och arrangemangskommitté TAK

Göran Olsson sammankallande, Lars E Andersson, Christer Björkman, Lars Ahlqvist, Pär Holm, Lars Höckerstrand, Peter Wikström, Åsa Fellenius och Mia Nicklasson.

Team YV 7-10 år

Jan Pihlblad sammankallande, Lina Karlsson, Steve Berger, Camilla Håkansson, Michelle Nyström, Elin Hynning, Jessica Wiking, Robert Nyman, Anna Johansson

Team YV 11-13 år

Jan Wulff sammankallande, Linda Wikström, Björn Lindén, Jörgen Retsloff, Annika Billberg, Karin Österberg, Fredrik Wijk, Sten Andersson- Braesch, Pär Ohlsson, Eva Damberg

Team UV 90-91 inkl. löpgrupp

Linn Hellstrand sammankallande, Peter Wikström, Peter Gustafsson, Niklas Bergenfelt, Kjell Häglund, Petra Kapell, Jens Wallgren, Magnus Mårtensson

Team UV 87-89

Dejan Mirkovic sammankallande, Peter Pons, Fredrik Åkerlind, Hans Almström

Junior-seniorverksamheten JV/SV

Peter Wikström sammankallande, Martin Enholm, Willy Berggren, Anders Börjesson, Magnus Wikström, Per Synnerman, Mikael Gustavsson, Mats Jonsson

UTBILDNING/UPPFÖLJNING

Träff för unga ledare 16-25 år:

Jonas Granlund, Elisabeth Hortobagy, Elin Hynning, Camilla Håkansson, Lina Karlsson, Lovisa Lagerblad, Robin Lindkvist och Michelle Nyström

Ungdomstränarutbildning 10-14: (Sista utbildningsdagen av 4)

Anders Green

Ungdomstränarutbildning 14-17: (2 utbildningstillfällen av 4)

Annika Billberg

Teambildningsträff:

Maria Teilman

Tränarforum:

Magnus Mårtensson och Dejan Mirkovic

Utvecklingsträff i Falun:

Jonas Elgered, Jonathan Eklund, Joel Thorén och Petra Kapell

Utvecklingsträff 15-17 år:

Linus Vigert

Utvecklingsträff svensk mångkamp:

Joel Thorén

Utvecklingsträff svensk löpning:

Per Synnerman, Olle Walleräng, Fredrik Karlsson, Rickard Pell, Fredrik Åkerlind och Thobias Ekhamre

Kastprojekt:

André Nienkerk, David Olsson, Sandra Davidsson och Therese Gävert

Uppföljning längdhopp:

Erik Nordström och Magnus Wikström

Stavhoppsgympa/specialövningar med Kjell Isaksson:

Love Fältström, Christina Adrar, Per Molin, Daniel Bernebrant och Linus Vigert

Uppföljning kort häck:

Sebastian Öberg

IDROTTSVERKSAMHETEN INOMHUS

Internationella tävlingar och mästerskap inomhus

4 februari – Internationell tävling i Erfurt, Tyskland

Rickard Pell blir sexa på 800m på måttliga 1.53.82.

5 februari – Norman, USA

Jacob Cedertun som är stationerad i Staterna deltar på 1 mile 4.15.63 och på 3000m 8.59.34

11-12 februari – Fayetteville, USA

Jacob Cedertun förbättrar sig till 4.14.81 på 1 mile.

15 februari – GE-Galan i Globen

Rickard Pell blev petad från A-heatet på 800m där han ville möta Mattias Claesson för att ta sig till IEM. Nu kom Rickard trea i B-heatet på 1.50.69 vilket var drygt en sekund sämre än Mattias tid i A-heatet.

5 mars – Ames, USA

Jacob Cedertun avrundar sin inomhussäsong med 800m på överlång bana med goda 1.52.47.

SM-tävlingar inomhus

12-13 februari – ISM i Malmö, Athleticum

Inte så många deltagare som vi hade hoppats på tyvärr, endast fem aktiva. Våra 800m grabbar gjorde ingen besviken, alla tre gick vidare till final. Rickard Pell efter seger i sitt heat på 1.53.49. Daniel Norberg 1.53.91 och Joakim Löfwing 1.54.60 gick vidare på tider. I finalen visade Rickard stor auktoritet och vann ganska komfortabelt på 1.50.75. Daniel blev sexa 1.53.56 och Joakim sju 1.55.61. På 1500m gick Olle Walleräng till final efter att ha kommit trea i sitt försöksheat på 3.55.46. Olle avstod tyvärr att löpa finalen!

Erik Nordström gjorde debut på senior-SM men lyckades inte ta sig till sluttävlingen i längd utan stannade på 6.74 i kvaltävlingen.

25-27 februari – IJSM/IUSM i Göteborg

Det blev en ganska stor trupp som åkte till Göteborg då ungdomarna och juniorerna tävlade samma helg. Det var 24 aktiva, 14 ungdomar som gjorde 24 grenstarter och 10 juniorer som gjorde 19 grenstarter. Detta resulterade i 4 medaljer, ett guld och tre silver. Utöver detta blev det hela 11 placeringar bland de sex bästa och några finalplatser. Guld i höjd för Niclas Liedberg i P17 efter en rysartävling. Niclas hoppning såg mycket stabil ut, han stod över höjden 1.93 och sedan på tangerade pershöjden 1.96 blev det två rivningar. I det tredje hoppet fick han till ett kanonhopp och var högt över. 1.98 i första gjorde att Niclas tog greppet om tävling, även 2.00 i första gjorde att segern var klar. Niclas begärde upp ribban på 2.03 och gled över i sitt tredje försök – härligt! Edina Shehu fick inte riktigt till det i höjd utan stannade på 1.60 men i tresteg klämde hon i med 11.81 i sista hoppet vilket gav silver i F17. Annika Andersson ville inte vara sämre hon utan tog även hon silver i tresteg i klassen F19 på 11.63. Den fjärde silvermedaljen knep Olle Walleräng på 1500m 3.55.45 i M22 där han gick upp i täten med ett par varv kvar, tyvärr orkade han inte fullfölja sin attack utan blev omsprungen på upploppet. Våra tjejer på 200m F15 gjorde en härlig insats. Alessandra Geaziosi vann sitt försöksheat på perset 26.47. Paulina Engfors vann även sitt heat på storfina 26.22! I semi blev de satta i samma heat och nu drog Alessandra det längsta strået och vann heatet på 26.30 före Paulina 26.35. I finalen fick Alessandra den innersta banan och kunde inte blanda sig i medaljstriden utan slutade fyra på 26.52. Joel Thorén var ytterst nära en medalj i stav där han stannade på nya perset 4.24, samma resultat som tvåan.

5-6 mars – ISM i mångkamp i Karlskrona

Det blev två medaljer för våra mångkampare i Karlskrona. Emelie Arvidsson kom tvåa i klassen F19 efter att ha tagit nytt KR i höjd på 1.70 med mycket bra försök på 1.73!

Det blev även nytt KR i mångkampen. Emelie kom även femma totalt i KS!

Joel Thorén var inte mycket sämre han. Joel knep bronset i klassen P19 trots skadeproblem i vinter. Hans bästa resultat var 1.93 i höjd, det blev KR i mångkampen med 4 853p.

I P19 gjorde även Jonas Elgered en bra kamp och slutade sju på 4 463p efter bl.a. 6.20 i längd. Våra yngre mångkampare gjorde godkända insatser. Per Molin blev sju i P15 efter pers i kula 11.73, stav 3.06 och på 600m 1.35.87. Paulina Engfors kom åtta i F15 efter vinst på 600m på nytt KR 1.41.04.

2. Emelie Arvidsson F19, 5. Emelie Arvidsson KS 3 348p KR

60mh 9.52 – höjd 1.70 – kula 8.96 – längd 5.10 – 800m 2.34.27

3. Joel Thorén P19 4 853p KR

60m 7.53 – längd 6.18 – kula 13.83 – höjd 1.93 – 60mh 9.01 – stav 3.96 – 1000m 2.54.79

DM-tävlingar inomhus

20-21 januari – IUDM i mångkamp i Sättra Friidrottshall

Jonathan Eklund vinner P17 på goda 4 912p efter en bra genomförd mångkamp med topp i 60mh på 8.83. Jonathan är därmed klar för mångkamps-SM som går i Karlskrona första helgen i mars. Inga deltagare i F17!

I P15 är det tunt med deltagare. Per Molin arbetar upp sig efter en mindre lyckad första dag och slutar tvåa på goda 4 972p och är även han klar för mångkamps-SM.

I F15 knep Paulina Engfors silvret på 3 644p KR efter ett mycket fint genomfört 600m lopp som hon vann på 1.43.62 KR. Sofia Carls gjorde även hon en mycket bra mångkamp och kom trea på 3 521p. Båda dessa tjejer är därmed SM-klara i mångkamp.

Love Fältström gör en bra mångkamp trots ryggont och blir tvåa på poängen 4 227p KR.

Love tar grensegrar i stav 2.68, 60mh 9.62 och i höjd 1.60.

Ulrika Jakobsson, Anna Söderström och Linnea Nyström gör stabila mångkamper i F14.

Ulrika kniper bronset på 3 043p efter en tuff löpning på 600m 1.51.07 nytt KR F14. Anna Söderström blir fyra på 2 881p och Linnea sju på 2 828p.

I de yngre klasserna vann Philip Green P12 efter en bra serie på poängen 2 874 KR efter vinst i längd på 4.70. I de övriga yngre klasserna var det inga större framgångar.

29-30 januari – IDM +19 år i Sättra Friidrottshall

På seniorsidan fick vi två distriktsmästare. Rickard Pell på 800m med tiden 1.51.02 och Annika Andersson i tresteg 11.67. Daniel Norberg kom trea på 800m med 1.52.55 och sprang även bra i försöken på 400m 50.72 men avstod finalen! På 200m visade Mikael Thulin gryende form och tog silver på 22.97 (22.93 i förs).

I 19-årsklassen blev det seger för Erik Nordström i längd på perset 6.84 och är därmed SM-klar. Henrik Norgren knep silver på 60m 7.37 liksom Jonas Elgered i stav 3.91 och Joel Thorén i kula 13.54. Annika vann även i denna klass i tresteg på 11.41. Jessika Wiking gjorde ett sololopp på 1500m och vann överlägset på 4.58.31. Maria Teilman tog silver på 60m 7.96 liksom Emelie Anderson i höjd 1.62

12-13 februari IUDM 12-17 år i Sättra Friidrottshall

Det gjordes en hel del bra resultat bland Hammarbyarna som totalt tog 35 medaljer denna helg varav 10 guld. Distriktsmästare blev:

Jonathan Eklund	P17	60mh	8.62	KR
Niclas Liedberg	P17	höjd	1.95	
Jonathan Söderling	P17	längd	6.25	
Daniel Bernebrant	P15	tresteg	11.55	
Martin Johansson	P14	60m	7.76	
Martin Johansson	P14	200m	24.85	
Love Fältström	P14	stav	2.90	
Love Fältström	P14	60mh	9.59	
Fatima Makakala	F17	60mh	9.01	KR
Josephine Ekholm	F14	60m	8.20	

19 mars – Regionsfinal 14 år, Västerås

Stockholm tog en övertygande seger på 376p före Värmland 321p. Hammarby bidrog med många poäng då samtliga våra fyra deltagare nådde finaler. Martin Johansson överraskade med seger på 60m på nytt KR 7.60. Josephine Ekholm kom tvåa på 60m på nytt KR även hon 8.05 (8.04 i försök). Moa Brandt nådde även hon final på 60m efter 8.18 i försöken. Ulrika Jakobsson tog sig till final på 60mh efter 9.88 i försöken.

Övriga arenatävlingar inomhus

6 januari – Ärlaspelen i Eskilstuna

David Andersson går till final på 60m och får där 7.24. Johan Attersand sätter pers på 60m med 7.33 och kommer tvåa i längd med 6.38.

Gabriella Andersson –87, löper 60m på 8.36 och hoppar 4.90 i längd.

Sofia Carls kommer tvåa i längd i klassen F15 på 4.92.

22-23 januari – Inlagda Gurkspelen i Västerås

På lördagen var det endast de yngsta som tävlade. Elin Lindell och Ellinor Bill gick till B-final på 60m. Elin fick 9.73 och Ellinor 9.77 (9.66 i försök). Ellinor hoppade även 3.89 i längd vilket är nytt KR F10.

På söndagen var det dags för de äldre att tävla. Paulina Engfors gjorde ett bra lopp över 200m och kom trea på 26.89 i F15 och är därmed klar för USM. Sofia Carls kom även hon trea men i längd på 4.96 och gick till final på 60m 8.46 (8.37 i försök).

I F17 satte Edina Shehu pers igen i höjd 1.64 och blev på det tvåa. Hon blev även tvåa i tresteg på 11.39. Fatima Makakala kom fyra på 60mh 9.22 (9.16 i förs KR F17) och gick till A-final på 60m 8.13 (8.07 i förs). Jenny Davidsson knep brons i kula på 12.10.

Bland kvinnorna gick Maria Teilman till final 8.04 (7.94 i förs) och Emelie Arvidsson kom tvåa i höjd på 1.64 vilket är nytt KR F19.

Martin Johansson fortsätter att övertyga i P14. Nu blev det seger på 200m på nya perset 24.85 och ett silver på 60m 7.76 som är KR. I P17 vann Niclas Liedberg höjd på 1.94 vilket är pers. Jonathan Söderling hade en bra dag med 7.51 på 60m och han kom trea i längd på 6.34.

I klassen M kom Mikael Thulin fyra på 22.90 som är KR M22 och Henrik Norgren –87 fick 23.16. Henrik Attersand kom trea i tresteg på 13.22.

29-30 januari – Götas Ungdomsspel i Karlstad

Två fulla bussar med pigga ungdomar till Karlstad som har blivit lite av en tradition. Som vanligt massor av personliga rekord, men även ett och annat KR. Det är framförallt på sprintloppen de flesta rekorden kom då Våxnäshallens banor är mycket snabba.

Daniel Bernebrant vann 1000m P15 på 2.55.86 och är därmed klar för USM. Daniel var även trea i längd på 5.29. Per Molin klämde i med 9.11 på 60mh och är även han klar för USM. Per hoppade också 2.90 i stav. I P14 fortsätter Martin Johansson-Vikström att utvecklas Nu blev det dubbla segrar och KR på 60m 7.66 och på 200m 24.66! På 1000m knep Joakim Axnéron brons på 3.06.09. Här var det flera killar som löpte bra. Martin J-V 3.06.39, Linus Linde 3.07.89 och Per Allert 3.09.72. Love Fältström kom tvåa på 60mh med perset 9.57 och tvåa i längd 5.26. Han vann även B-finalen på 60m 8.20 (8.12 i förs). Eric Älvebrand tog 1.60 i höjd vilket räckte till silver. Fabian Wetteroth är en spänstig kille och tog silver i längd P13 på 4.77. I klassen P12 Hoppade Robin Tidblad 4.33 i längd.

Elin Källander satte pers på 1500m 5.32.37 och tog silver i F17. Många bra tider på 60m F15. Linn Göth till A-final 8.26 (8.23 i förs) och klar för USM. Sofia Carls vinner B-finalen på 8.26. Även på 200m många bra tider, Linn Göth får här kliva upp på pallen som trea på 27.05 tätt följd av Sofia Carls 27.08, båda tiderna är USM-kval. Sofia Carls som är en mångsysslare vinner längd på 5.05 och blir två på 60mh 9.51 samt 10.19 i kula. Camilla Göth sätter pers igen i längd, nu 4.72. I höjd sätter Lina Sundberg dunderpers med 1.45 och Kristin Öster gör ett bra lopp över 1000m 3.25.24 och slutar som trea. Även F14 gjorde mycket bra ifrån sig på de snabba banorna. Josephine Ekholm blir två på 60m 8.24 och Ulrika Jakobsson når B-final efter 8.57 i förs. Josephine springer även fort på 200m 27.62 och de flesta av tjejerna sätter prydliga personliga rekord. På 1000m tar Johanna Lord brons på 3.21.49. På 60mh gör Ulrika Jakobsson ett mycket bra lopp och blir trea på 9.61. Även Anna Söderberg går under dröm-10 och får 9.94. Linnea Nyström är för första gången över 9 meter i kula. Hon blir trea på 9.04. I klassen F13 har vi flera kvicka tjejer. Zenobia Hamrin och Linnéa Alstermark når A-final på 60m efter 8.56 resp. 8.59 i förs. I B-finalen får Caroline Höglund 8.58 och Matilda Höglund 8.80 (8.73 i förs). Även på 200m går det riktigt fort. Zenobia blir tre på 28.41, Linnéa Alstermark 28.55 Carolina Höglund 28.57, Elsa Gregersdotter 29.42, Frida Retsloff 29.81 och Jasmin Sabir 29.95. Här finns det en bra stomme för ett mycket bra stafettlag! Caroline Höglund överraskar i längd och vinner på 4.73. Det blir även 1.43 i höjd och 9.57 i kula för Caroline. I F12 vinner Amanda Malmberg B-finalen på 60m 8.94. Amanda tävlar för Saltsjöbadens IF som är vår paraplyförening. Sara Österberg blir tvåa på 9.04 (9.01 i förs) och Anna Kärling 9.31 (9.10 i förs). Lovisa Grönros vinner sitt heat på 800m 2.48.35 och blir totalt fyra.

5-6 februari – Eskilstuna Indoor Games i Munktelarenan

Nyförvärvet Oskar Kanmert gör en bra insats på 1500m och når mållinjen efter 3.57.48. Henrik Attersand blir tvåa i tresteg 12.97. I P19 når Henrik Norgren final på 60m 7.32. Joel Thorén vinner höjd 1.90 och kula 13.55 samt tar brons på 60mh 8.96. Jonas Elgered klarar sex meter i längd, 6.07.

Sofia Hellberg-Jonsén överraskade på 200m och blev tvåa på 26.14 i K. I F17 nådde hon final med tiden 8.14. Här blev Fatima Makakala tvåa med 7.96 vilket hon även blev på 60mh 9.07 och i längd 5.22. Emelie Arvidsson vinner längd 5.24 och höjd 1.63 i F19. I F15 vinner Alessandra Graziosi 60m 8.30 och blir tvåa på 200m 27.21. Paulina Engfors testar 800m och vinner på 2.27.54.

19 februari – Rödblå Vinter i Göteborg

Peter Pons åker ned med några av sina hoppare och testar SM-arenan med framgång. Niclas Liedberg persar i höjd med 1.96

13 mars – Hammarby Ungdomsspel i Sättra Friidrottshall

En mycket intensiv tävlingsdag med hela 1185 starter! Vi ser fram mot en tvådagarsstävling nästa år för att få lite mer luft i tävlingen och få med några seniorgrenar. Många var många Hammarbyungdomar som tävlade med framgång. I P15 visade våra duktiga mångkampare framfötterna. Daniel Bernebrant tog segrar i längd 5.59 och på 1000m 3.00.18. Per Molin tog triss i silvermedaljer, 60mh 9.34, längd 5.51 och i kula 11.64. I P14 gjorde Joakim Axné en kämpainsats på 1000m och kom tvåa på 3.04.03. Gunnar Odenman fick upp 9.79 i tresteg och knep brons i P12. I klassen P11 hade Jonathan Wulff en bra dag han vann höjd 1.30 och kom trea på 60mh 11.10 och i kula 8.52. Felix Monsén kom tvåa på 60mh 11.06. I F15 Anneli Ljungqvist löpte bra på 200m och kom tvåa 28.50. Sandra Höckerstrand fick till det i kula och vann på nytt KR 11.60. Ella Mattson tog segern i stav 2.32. I längd kom Camilla Göth tvåa på 4.79 före syrran Linn 4.73. Linn kom också tvåa på 60mh 10.19. Moa Brandt segrade på 200m F14 på 27.32 före Josephine Ekholm 27.52. Det blev silver för Ulrika Jakobsson på 60mh 9.72 och för Johanna Lord på 1000m 3.21.99. I F13 löpte Caroline Höglund bra på 600m och kom tvåa på nytt KR 1.47.76 följd av Zenobia Hamrin 1.54.32 och Linnéa Alstermark 1.55.62. I tresteg nådde Matilda Höglund goda 9.83 och Jasmin Sabir 9.69. Mikaela Gustafsson F11 knep två silver, höjd 1.30 och kula 6.77. Josefine Sandelius blir även hon tvåa men på 60mh 11.01 och sätter nytt KR i tresteg 8.19. I yngsta klassen F10 gör Ellinor Bill en bra 4-kamp och slutar tvåa efter vinst i längd 3.91 och tvåa på 40mh 7.71. Julia Holknekt får upp 5.71 i kula och slutar trea.



Lina Karlsson med två av sina adepter



Göran Malmström och okänd funktionär



”Tjejligan”

IDROTTSVERKSAMHETEN UTOMHUS

Internationella tävlingar, landskamper och mästerskap utomhus

26 mars – Waco, USA

Jacob Cedertun går direkt från inomhussäsongen till utomhustävlande. Det blir 1.55.40 på 800m i utomdebuten.

2 april – Arlington, USA

Jacob Cedertun förbättrade sitt årsbästa rejält till goda 1.51.41

16 april – Norman, USA

Jacob Cedertun löper 800m nu på 1.53.15.

23 april – Fort Worth, USA

Jacob Cedertun testade formen på 1500m med resultatet 4.00.11.

28 april – Denton, USA

Jacob Cedertun fortsätter sitt flitiga tävlande och vinner 800m på 1.51.53

30 april – Houston, USA

Jacob Cedertun förbättrade sitt årsbästa på 1500m 3.56.92.

7 maj – Arlington, USA

Jacob Cedertun kommer tvåa på 800m med 1.52.83

14-15 maj – Huntsville, USA

Jacob Cedertun avslutade sin USA-säsong med ett tufft program. Han vann sitt försöksheat på 800m 1.54.34 och kom trea på 1500m 4.00.75. Dagen efter var det finaler, han kom fyra på 800m 1.51.28 och trea på 1500m 3.53.80. Båda tiderna är personbästa.

27 maj – Internationell tävling i Tyskland, Dessau

Rickard Pell gjorde en strålande utomhusdebut och blev femma i tuff konkurrens på tiden 1.47.29.

5 juni – Internationell tävling i Tyskland, Cottbus

Rickard Pell blev trea på 800m på tiden 1.48.26.

10 juni – Internationell tävling i Tyskland, Kassel

Rickard Pell kommer sexa på 800m på för honom måttliga 1.49.71.

18-19 juni – Nordiska juniormästerskapen i mångkamp, Nyköping

Vi hade tre Hammarbyare med på denna landskamp. Joel Thorén tävlade i klassen M22 men fick bryta redan vid andra grenen. Bättre gick det för Emelie Arvidsson och Jenny Davidsson som båda tävlade i F19, Emelie slutade som fyra på 4185p och Jenny Davidsson sexa med 4036p.

21-24 juli – Junior-EM 19 år, Kaunas-Litauen

Maria Teilman deltog i stafettlaget 4x100m där hon löpte andra sträckan. Trots lite dåliga växlingar blev det final där tiden 46.26 räckte till sjunde plats. I försöken hade tjejerna 46.07.

18-19 juni – Internationell juniortävling i Tyskland, Mannheim

Maria Teilman löper 100m på 12.31 och i F19-laget på 4x100m som tyvärr blev diskat.

18-19 juni – Nordiska mästerskapen i mångkamp, Nyköping

Joel Thoren representerade Sverige i klassen M22 men fick tyvärr bryta efter första gren pga skada. Bättre gick det för Emelie Arvidsson som kom fyra i klassen F19 på nytt klubbrekord 4185p. Även Jenny Davidsson deltog i denna klass och kom sexa på 4036p.

22 juni – Internationell tävling i Holland, Arnhem

Fredrik Karlsson bekräftar sin fina försäongsform genom att övertygande vinna B-finalen på 800m 1.49.03 vilket är pers. Johan Klinteskog in som fyra på årsbästa 1.51.58. Niclas Rysjö visar fortsatt stabil form och blir tvåa i C-finalen 1.52.82.

23 juni – Internationell tävling i Holland, Uden

Våra tre 800m killar fortsatte till Uden i Holland för att ev. förbättra sina resultat från gårdagens tävling. Motståndet var det bästa tänkbara. Fredrik kom sexa på nya perset 1.48.84! Johan Klinteskog förbättrade sitt årsbästa till 1.51.19 och Niclas Rysjö satte pers med 1.51.28.

26 juli – DN-Galan, Stadion

Inga större framgångar på för våra aktiva på årets DN-Gala. Bäst lyckades Olle Walleräng på 1500m där han kom sju med 3.49.73. Daniel Norberg som varit stabil hela säsongen löpte 800m på 1.52.57.

30 juli – Internationella tävlingar i Dublin, Irland

Fredrik Karlsson kommer trea på 800m 1.49.54

6 augusti – Internationell tävling i London, England

Olle Walleräng som haft en kämpig säsong löper bra på 1500m och får 3.47.93.

27-28 augusti – Finnkampen, Göteborg

Fredrik Karlsson fick göra debut i seniorlandslaget på specialdistansen 800m. Det blev som ofta i dessa sammanhang ett taktiklopp där Fredrik inte riktigt orkade på slutet och blev till slut femma på 1.52.22.

27-28 augusti – Nordisk juniorlandskamp 19 år , Danmark

Sebastian Öberg gjorde en mycket bra insats och kom trea på 110mh i hård motvind. Tiden 15.15 räckte till en bronsplats. Maria Teilman kom femma på 100m med 12.46. Maria deltog även i stafetterna 4x100m där det blev silver och på 4x400m där hon gjorde mycket bra insats och laget klarade hem segern.

23 november – Maratonstafett i Chiba, Japan

Olle Walleräng hade blivit uttagen som reserv till det svenska maratonlaget. Eftersom han inte fick springa stafetten så blev det i stället ett banlopp över 5000m för alla reserver. Olle gick ut hårt men kroknade något på slutet men nådde ändå mållinjen på fina 14.23.46.

SM-tävlingar utomhus

30 april-1 maj – Terräng-SM på Öland - Böda

Herrarna räckte inte till på korta banan och kunde inte heller försvara lagbronset från förra året. Nu var det i stället killarna i M22 som visade framfötterna. Olle Walleräng tog segern efter en tuff upplöppsstrid mot Mats Granström från Eksjö. Oskar Kanmert-Gustafsson och Tobias Nylander kompletterade laget vilkas insatser räckte till lagguld!

I veteranklassen M45 tog Lars-Erik "Palle" Liljebäck en klar seger över 8km.

15 maj – Svenska Cupen, Kristinebergs IP

Trots fem grensegrar och fyra andraplatser lyckades herrarna inte vinna kvalet till Lag-SM. Det blev Gefle IF som till sist drog det längsta strået och vann över Hammarby med två poäng. Det var framförallt i hoppgrenarna vi tappade många viktiga poäng, mycket beroende på att Johan Attersand och Niclas Liedberg inte kunde delta pga av fotskador. Falu IK kom aldrig till start och åkte där med ur Svenska cupen.

Tjejerna gjorde en stabil match där flera av de yngre tjejerna gjorde bra insatser. Det blev ingen grenseger men väl fyra andraplacingar. Edina Shehu satte KR i tresteg F17 med 11.81 och Emelie Arvidsson satte KR i höjd F19 med 1.63. Detta är rekord som de troligtvis kommer att radera ut senare under säsongen. Nu tog Spårvägen segern före Huddinge och Täby IS blev degraderat till Regionsserien.

Män

1. Gefle IF	62p
2. Hammarby IF	60p
3. Huddinge AIS	56p
4. Upsala IF	47p
5. Väsby IK	38p
6. Falu IK	Ej start

Kvinnor

1. Spårvägens FK	79p
2. Huddinge AIS	74p
3. Gefle IF	66p
4. Hammarby IF	59p
5. Turebergs FK	51p
6. Täby IS	48p

18-19 juni – Regionsmästerskap i mångkamp

Endast två deltagare med från Hammarby båda tävlande i klassen F14. Linnea Nyström blir femma på 2806p. Ulrika Jakobsson tvingas bryta pga skada.

30 juli – SM i halvmaraton, Skanör-Falsterbo

Emil Lerdahl hade det tungt och kunde inte upprepa förra årets fina prestation. Nu slutade han 23:a på måttliga 1.17.3.

30-31 juli – SM i mångkamp, Källbrinks IP

Tre medaljer och flera personliga rekord blev facit på årets SM-mångkamp. Jonas Elgered var det stora utropstecknet i klassen P19. Nu knep han bronset på nya perset 6 075p efter grensegrar i spjut 49.60 och 1500m 4.41.59. Det blev även brons för Jenny Davidsson i F17 efter en stabil serie som slutade på perset 5 037p. Grenseger blev det i kula med 12.97. Emelie Arvidsson som tävlade tillsammans med de äldre tjejerna hade det trögt och låg en bit efter sina bästa resultat. Emelie slutade tvåa i F19 på 4 047p (endast två deltagare) och sju i KS. I F15 kämpade Paulina Engfors och Sandra Höckerstrand om medalj. Efter en bra första dag så fick de tyvärr inte riktigt till det i längd och spjut den andra dagen, vilket gjorde att Paulina slutade femma på 4 658p och Sandra sju på 4 509p. Båda resultaten är prydliga personliga rekord. Personligt rekord blev det även för Daniel Bernebrant i P15 som slutade femma på 5 493p. Joel Torén bröt tyvärr efter första dagen pga förkylning och Per Molin kunde inte ställa upp pga lårskada.

6 augusti – Lag-USM, Kristineberg

Målsättningen inför årets Lag-USM var medalj och viss förhoppning till seger fanns. Det var nio lag som deltog och matchen utvecklades till en mycket jämn batalj mellan sex lag. Inför de avslutande stafetterna ledde Hammarby vilket vi inte visste, då poängberäkningen vi fick ta del av var felaktig. Tjejerna löpte strålande på 4x100m och vann sitt heat överlägset, tyvärr blev de diskade för överväxling. Killarna kom inte ens i mål utan försvann redan i första växlingen. Därmed förbyttes chansen till guld till den försmädliga fjärdeplatsen. Niclas Liedberg tog de enda segrarna i höjd 1.93 och tresteg 13.23. Paulina Engfors löpte bra på 300mh 45.13 KR och kom tvåa liksom Thobias Ekhamre på för honom den lite udda distansen 3000m 9.19.00

1. IFK Växjö	108p	6. Gefle IF	89p
2. Västerås FK	105p	7. Täby IS	82p
3. Kalmarsund	104p	8. Spårvägens FK	72p
4. Hammarby IF	99p	9. Huddinge AIS	43p
5. Hässelby SK	91p		

12-14 augusti – USM 15-17 år, Hudiksvall

USM i Hudiksvall fick godkänt med tre medaljer och några finalplatser. Vi hade 14 aktiva med som startade i 23 grenar. Paulina Engfors imponerade stort och tog en klar seger på 300mh F15 på nytt KR 44.58, Jenny Davidsson F17 knep brons i kula på pers och nytt KR 14.01. Niclas Liedberg tog brons i höjd med 1.97. Alessandra Graziosi F15 tog sig till final på 300m och kom femma på 41.73 (41.67 i försök). Jonathan Eklund P17 gjorde ett fint lopp på 110mh i försöken 15.24 vilket räckte till final. I finalen fick han inte riktigt till det och slutade sexa på 15.45. Fatima Makakala kom fyra på 100mh F15 med 14.87. Thobias Ekhamre hade inga problem att ta sig till final på 800m P17, han vann sitt försöksheat. I finalen som blev knallhård hade inte Thobias marginalerna på sin sida. Han kom femma med perset 1.56.98, endast knappa halvsekunden till silver!

12-14 augusti – JSM 18-22 år, Söderhamn

På JSM i Söderhamn gick det väldigt bra, hela sex medaljer vilket var länge sedan. Vi hade med oss 15 deltagare upp som gjorde 21 grenstarter. Guld blev det för Maria Teilman F19 på 100m 12.13 efter en kämpainsats. Olle Walleräng M22 knep silver på 1500m på mångkampresultatet 4.17.8! Tobias Nylander blev femma på 4.23.91. Joel Thorén P19 gjorde en härlig stavhoppstävling och höjde perset till 4.36 vilket räckte till silver, Jonas Elgered femma på 4.11. Oskar Kanmert-Gustafsson M22 kom två på 2000mh 6.02.50. Sebastian Öberg P19 hade en bra helg, 15.56 på 110mh i försök blev till 14.87 i finalen vilket räckte till brons och nytt KR. På 300mh löpte han försöken på 39.48 med några missar. I finalen flöt det på bättre och Sebastian löpte i mål som tvåa på nytt KR 38.63. David Andersson M22 rosade inte marknaden på 100m men tog revansch på 200m där han gick till final och kom femma på 22.82. På 800m M22 hade vi stora förhoppningar på medalj. Det såg lovande ut på upploppet när Niclas Rysjö svängde in som ledare, men han dog totalt de sista metrarna och slutade på den försmädliga fjärdeplatsen med 1.53.31, endast 71 hundra delar från segern! Joakim Löfving kom in som femma på 1.53.49. Annika Anderson F19 som alltid tänder till vid mästerskap satte årsbästa med 11.56 och kom på det sexa. Henrik Attersand M22 satte pers i tresteg och kom femma med 13.78.

19-21 augusti – SM, Helsingborg

SM i Helsingborg gick betydligt bättre än förra året. Det var nio deltagare som representerade klubben i 10 grenar. Det blev en överraskande seger för Johan Attersand i tresteg efter en riktig rysare då värsta konkurrenten Anton Andersson hoppade bort sig. Det var nära att Johan gick samma öde till mötes då han började med två ogiltiga hopp. Han gjorde sedan ett säkerhetshopp på 15.54 vilket hann vann på då han fick ont i foten och inte kunde fortsätta. Fredrik Karlsson som visat en stabil form i år hade inga problem att ta sig till final på 800m efter heatseger på 1.50.93. Daniel Norberg gick vidare på tid efter 1.50.85 i det snabbaste försöksheatet. Även Jacob Cedertun 1.51.73 och Niclas Rysjö löpte bra 1.52.53. I finalen såg Fredrik stark ut och Daniel Norberg hängde med bra. Fredrik utmanade Mattias Claesson på upploppet men nådde inte fram, två på tiden 1.49.60. Daniel Norberg gled in som glad fyra med uppsträckta armar på 1.51.10 Olle Walleräng har inte hittat formen, till final på 1500m på tid 3.50.88 liksom Jacob Cedertun 3.51.42. Olle slutade sexa i finalen i ett taktiklopp på 3.52.55. Sebastian Öberg gjorde seniordebut och var nära final på 400mh 56.23. Maria Teilman var inte i slag och åkte ut i försök på 100m 12.40.

3-4 september – Stafett-SM, Sollentunavallen

Klubben skördade stora framgångar på årets Stafett-SM och tog totalt 10 medaljer! På 4x800m tog våra killar överraskande guld trots att både Rickard Pell och Johan Klinteskog inte kunde delta. Killarna kämpade ner MAI med åtta hundra delar och sluttiden blev så bra som 7.24.93! På 1500m var våra killar chanslösa mot MAI och Hässelby. Det blev en bronspeng på blygsamma 16.00.01.

I P19 tog våra pojkar en övertygande seger på 4x100m på 43.05. På distansen 4x400m blev det silver efter Västerås FK – Jonas Elgered, Patrik Rosencrantz, Henrik Norgren och Sebastian Öberg sprang i laget som fick tiden 3.25.05. P17 visade en härlig kämpaglöd i Svensk stafett men kunde inte hålla undan för Västerås FK. Det blev silver på nya klubbrekordet 2.02.31. De som sprang var Jonathan Eklund, Jonathan Söderling, Jonas Segerlind och, Thobias Ekhamre. Tyvärr så växlade killarna bort sig på 4x100m där de hade läge för medalj eller rent av seger! P15 hade en härlig tävlingshelg. Det blev seger på 3x800m där Per Molin skapade ett ointagligt försprång på förstasträckan, Daniel Bernebrant och Martin Johansson förvaltade försprånget och tog en klar seger. På 4x100m 46.88 blev det överraskande silver efter kanonväxlingar och bra löpning – Linus Vigert, Martin Johansson, Daniel Bernebrant och Love Fältström sprang i laget.

Våra F19 tjejer var i strålande form och kämpade ner konkurrenterna både på Svensk stafett och på 4x100m. Det var härliga glädjescener efter loppet. Det blev nya seniorklubbrekord på båda distanserna! Våra yngsta flickor löpte mycket bra på 4x100m och slogs om segern men fick nöja sig med silver efter MAI. Tiden 49.16 är nytt KR och de som innehar det är Josephine Ekholm, Paulina Engfors, Alessandra Graziosi och Sofia Carls.

Svenska mästare i stafett blev:

Män	4x800m	7.24.93	Niclas Rysjö, Olle Walleräng, Daniel Norberg, Fredrik Karlsson
P19	4x100m	43.05	Joel Thorén, Patrik Rosencrantz, Henrik Norgren, Sebastian Öberg
F19	4x100m	47.69	Fatima Makakala, Maria Teilman, Sofia H.-Jonsén, Camilla Carls
F19	Sv.stafett	2.13.71	Camilla Carls, Fatima Makakala, Sofia H.-Jonsén, Maria Teilman
P15	3x800m	6.28.25	Per Molin, Daniel Bernebrant, Martin Johansson

9-11 september – Skol-SM, Gävle

Endast 10 ungdomar från Hammarby som ställde upp på Skol-SM men de gjorde hela 23 grenstarter. Det blev tre medaljer och 12 placeringar mellan fyra till sex. Thobias Ekhamre stod för en mycket stark prestation på 1500m där han kom tvåa på utmärkta 4.01.35. På 800m var det precis som på USM knallhårt. Thobias blev nu fyra på 1.56.91 endast 33 hundra delar från seger! Joel Thorén gjorde som vanligt en mindre mångkamp, medaljskörden blev två brons 110mh 15.77 och stav 4.15.

17-18 september – Svealandsmästerskapen 13-14 år i Glanshammar

Vi hade 15 ungdomar som hade blivit uttagna till årets tävlingar. Dessa gjorde totalt 27 grenstarter. Det blev totalt fem medaljer och hela 10 placeringar fyra till sex.

Martin Johansson imponerade på sprintsträckorna och tog klara segrar.

Martin Johansson	P14	100m	1:a	12.07	
Martin Johansson	P14	300m	1:a	37.89	KR
Erik Odenman	P14	slägga	2:a	34.23	
Josephine Ekholm	F14	100m	3:a	13.14	
Matilda Höglund	F13	60mh	3:a	10.06	

Folksam Grand Prix utomhus

14 juni – Folksam Grand Prix, Göteborg

Fredrik Karlsson trea och näst bästa svensk efter Mattias Claesson på årsbästa 1.49.71. Följd av Rickard Pell som kroknade på slutet och fick 1.51.61. Jacob Cedertun bröt. I B-finalen blev Johan Klinteskog trea på 1.52.13 och Daniel Norberg fyra på 1.52.17. Maria Teilman löper 100m på 12.43 och stafett i F19 laget som når 46.36.

28 juni – Folksam Grand Prix, Sollentuna

Fredrik Karlsson blev trea och bästa svensk i A-finalen över 800m på 1.49.16. I B-finalen blev Daniel Norberg två på 1.52.61. Rickard Pell provade 1500m med resultatet 3.56.84. Jacob Cedertun får 3.59.65.

11 juli – Folksam Grand Prix-Norrtälje Galan, Norrtälje

Johan Attersand överraskade med bra hoppning efter en längre tids fotproblem. Efter en mycket bra serie slutade han trea på resultatet 15.96 vilket är personligt rekord med över 30cm och nytt KR. Rickard Pell hade problem med astma och allergi och kunde inte göra sig själv rättvisa.

18 juli – Folksam Grand Prix-Götagalan, Karlstad

Fredrik Karlsson gjorde sitt sämsta lopp över 800m för säsongen och gick i mål på måttliga 1.54.39. Rickard Pells andningsproblem består och joggar i mål. Bättre går det för Daniel Norberg som blir tvåa i B-finalen på 1.52.08. Maria Teilman börjar komma igång efter en trög säsongsstart, nu årsbästa på 100m 12.15. Erik Nordström fick till 6.86 i längd och Patrik Rosencrantz började visa form och fick 22.43 på 200m.

2 augusti – Folksam GP, MAI-Galan

Inget deltagande från Hammarby!



Per Molin och Daniel Bernebrant



Linnea Nyström och Anna Söderström

DM-tävlingar utomhus

17 april – Terräng-DM i Tantolunden

Terräng-DM genomfördes med den äran. Vi har fått mycket beröm för vårt arrangemang och banan verkar hålla måttet även för ett framtida SM-arrangemang (2007). Våra egna framgångar var tyvärr ganska klena. Lars-Erik Liljebäck vann M45 och Thobias Ekhamre tog silver i P17. Flertalet av våra juniorer och seniorer kom inte till start! Detta pga av skavanker eller att de kände sig slitna efter lägret i Portugal.

I lagtävlingarna kom herrarna trea på korta banan. P17 tog silver liksom P15. Flickor 17 tog lagguld liksom F13. F15 tog silver.

21-22 maj – UDM i mångkamp

Flera bra resultat vid årets UDM i mångkamp som Hammarby var ansvariga för. Joel vann P19 på 6 320p före Jonas Elgered 6 000p. Det blev även dubbelt i P15 där Per Molin segrade på 5 340p före Daniel Bernebrant 5 179p. I klassen F19 fick Emelie Arvidsson ihop 4 043p som enda deltagare. Det blev seger för Jenny Davidsson i F17 på 4 754p. Paulina Engfors gjorde en bra kamp i F15 och tog silver på 4 493p vilket är nytt KR. Zenobia Hamrin kom fyra i F13 på 3 955p före Linnéa Alstermark 3 913p.

7-9 juni – Senior-DM, Enskede IP

Inte en enda distriktsmästare från Hammarby trots att resultatnivån var ganska måttlig i många grenar! Patrik Rosencrantz kom femma på 100m med 11.39. På 400m tog Fredrik Karlsson silver på 50.11. Daniel Norberg blev trea på 800m i ett taktiklopp med tiden 1.56.72. Henrik Norgren tvåa i höjd 1.88. Jonathan Söderling trea i längd 6.22. Joel Thorén blir femma i spjut på nya klubbrekordet 55.56.

Maria Teilman är på gång och tog brons på 100m 12.21. Sofia Hellberg-Jonsén till final på 200m där tiden blev 26.36. Fatima Makakala blev trea på 100mh på 15.57. Annika Andersson trea i tresteg på 10.85 liksom Jenny Davidsson i spjut 31.23

18-19 juni – JDM/UDM 15-19 år, Enskede IP

Mycket tunna tävlingar i många grenar. Våra duktiga mångkampare var borta på landskamp. Patrik Rosencrantz visar stigande form. Trea på 100m 11.25 (11.20 i försök vilket är nytt KR P19). På 200m blev det en klar seger 22.30w före Henrik Norgren 22.87w. Henrik vann höjd på perset 1.92. Jonas Elgered tvåa i stav 4.00. I P17 löpte Jonathan Söderling bra på 100m 11.59 vilket gav brons. I längd klämde han i med perset 6.41 vilket gav silver. Thobias Ekhamre visar en ny kapacitetsnivå och vann 800m klart på 1.57.51 och kom tvåa på 1500m på perset 4.05.71. Jonathan Eklund tvåa på korta häcken 15.64 och guld i stav 3.70. Niclas Liedberg vann höjden på för honom blygsamma 1.89. David Olsson fick till det i diskus 44.28 vilket är nytt KR. I P15 hade vi inte så många med. Daniel Bernebrant tog silver på 800m 2.12.34 och i spjut 39.39. I längd blev det brons med 5.46w. Per Molin kom tvåa i stav 3.00 och på 100mh 15.09 vilket var pers och USM-kval. Linus Vigert knep silver i diskus 31.06. I F19 tog Jessica Wiking silver på 800m 2.24.80 Annika Andersson tvåa på tresteg 11.19. Sandra Davidson tvåa i slägga 28.15. Fatima Makakala vann och satte nytt KR på 100mh F17 14.49. Edina Shehu vann tresteg på nytt KR 11.95, kom tvåa i höjd 1.60 och trea i längd 5.21. Sofie Lindesten knep silvret i tresteg med 11.61. I yngsta klassen F15 vann Sofie Carls längd på nytt KR 5.36. Hon vann även 80mh 12.72 (12.64 i förs) före Sandra Höckerstrand 12.73 (12.56w i förs). Sandra vann långa häcken på 47.65 och kula 11.32, även tvåa i diskus 32.57 och spjut 30.86. På 100m blev det silver för Sofia 12.92w före Linn Göth 13.16w. Gabriella Görhed tvåa kula på perset 10.21. Tvåa blev även Camilla Göth i längd 4.73.

20-21 augusti – Distriktsfinaler 12-14 år på Sättra IP

Många deltagare från Hammarby som tillsammans gjorde 156 starter! Det blev totalt 34 medaljer varav 13 guld. Vi var väldigt starka på P14 och F14 där det blev hela 25 medaljer! P13 är väldigt tunt för tillfällen medan det ser ganska bra ut på tjejsidan. I yngsta klassen PF12 hade vi inte så stora framgångar. Några som dominerade var Love Fältström med sex medaljer varav tre guld och Martin Johansson som också tog tre guld.

Distriktsmästare blev:

Martin Johansson	P14	100m	12.07	
Martin Johansson	P14	300m	37.93	KR
Martin Johansson	P14	300mh	44.14	
Love Fältström	P14	höjd	1.69	
Love Fältström	P14	stav	3.21	KR
Love Fältström	P14	tresteg	12.01w (11.99)	KR
Christian Adrar	P14	100mh	15.81	
Josephine Ekholm	F14	100m	13.12	
Jessica Torssell	F14	300mh	49.52	
Ellen Nordgren	F14	stav	2.10	
Linnea Nyström	F14	diskus	27.66	
Gunnar Odenman	P12	längd	4.70	
Emelie Nyström	F12	boll	36.77	KR

23-24 augusti – Stafett-DM på Källbrinks IP

Stafett-DM avgjordes på Källbrinks IP med flera fina insatser men även väldigt tunt i många klasser. Vi hade med 25 lag som tog 9 medaljer varav 5 guld.

Distriktsmästare blev:

F19	4x100m	6.47.23	KR	Fatima Makakala, Maria Teilman, Sofia Hellberg-Jonsén, Camilla Carls
P15	3x800m	6.47.23		Daniel Bernebrant, David Tholander, Martin Johansson
F15	4x100m	49.50		Josephine Ekholm, Paulina Engfors, Alessandra Graziosi, Sofia Carls
F13	4x100m	41.56	KR	Zenobia Hamrin, Lilian Gren, Frida Retsloff, Matilda Höglund
F11	5x60m	45.82		Mikaela Gustavsson, Hedvig Holgersson, Julia Carla, Josefin Sandelius

17 september – DF i mångkamp 12 år på Sättra IP

Endast tre deltagare med från klubben men de var väldigt duktiga. Philip Green kom två på 2497p vilket är KR, endast en poäng från seger! Han segrade i boll på nya KR 47.69. Philip följdes av Gunnar Odenman på tredje plats med 2246p. Gunnar kom tvåa i längd med 4.76w (4.75 i godkänd vind). Bland flickorna deltog Emelie Viklund och hon kom fyra på 2113p.

24-25 september – STH-Cup final på Sättra IP

Säsongen avslutades med en omgjord STH-Cup som endast bestod av en final och inga kvalomgångar. Det presterades en hel del bra resultat med det var också många som inte var med eller som var ur form. Det blev seger i 15-års klassen och i 13-årsklassen blev det en fjärdeplats. 11-åringarna kunde inte konkurrera om medaljerna.

Martin Johansson satte ännu ett KR på 300m i P15 nu med 37.85. Per Molin vann 800m 2.12.30 och kom tvåa i kula 11.76. Daniel Bernebrant tvåa i stav 2.90 och Erik Odenman även han tvåa men i slägga 34.66.

I klassen F15 vann Josephine Ekholm 300m 42.81 före Alessandra Graziosi 42.82, Ulrika Jakobsson vann 100mh 13.11. Sandra Höckerstrand vann både spjut 32.70 och diskus 31.02.

Sara Martinsson tvåa i diskus 28.28. Kristin Öster satte nytt KR på 1500mh 5.54.41 och kom trea. I stafetten vann tjejerna klart på goda 49.77 (Josephine, Paulina, Alessandra, Sandra)

I P13 gjorde Hjalmar Torsell ett bra lopp över 60mh och kom två på 10.73 I F13 kom Matilda Höglund tvåa på 80m 10.78 och tvåa på 60mh 9.97. Här var Linnéa Alstermark trea på 80m 10.81 och Zenobia Hamrin trea på 60mh 10.05. I stafetten var tjejerna suveräna.

Klubbrekordet krossades och lyder nu på 40.52! (Zenobia, Lilian Gren, Linnéa, Matilda)

I yngsta klassen tog Jonathan två segrar, 60m 8.83 och i höjd 1.37. Mikaela Gustavsson kom tvåa i höjd 1.30 och trea på 60m 9.03. Tjejerna segrade i stafetten på nytt KR 44.62 (Mikaela, Hedvig H, Emelie M, Julia C, Josefine S).

P/F15

1. Hammarby IF	126p
2. Huddinge AIS	114p
3. Hanvikens SK	101p
4. Bromma IF	96p
5. Täby IS	70p
6. Hässelby SK	64p
7. Mälarhöjdens IK	30p
8. Danderyds SK	18p
9. Ingarö/Värmdö	15p
9. Ingarö/Värmdö	15p

P/F13

1. Huddinge AIS	532p
2. Hanvikens SK	486p
3. Hammarby IF	469p
4. Sundbubergs IK	453p
5. Täby IS	372p
6. Hässelby SK	360p
7. Bromma IF	312p
8. Tyresö FK	194p
9. Ingarö/Värmdö	186p
10. Danderyds SK	110p
11. Mälarhöjdens IK	40p

P/F11

1. Huddinge AIS	411p
2. Täby IS	384p
3. Hanvikens SK	363p
4. Hammarby IF	347p
5. Bromma IF	341p
6. Hässelby SK	327p
7. Tyresö FK	238p
8. Huddinge AIS 2	224p
9. Sundbybergs IK	230p
10. Ingarö/Värmdö	181p
11. Danderyds SK	170p



Paulina Engfors



Peter PG Gustafsson och Linus Vigert

Övriga utvalda arenatävlingar utomhus

19 maj – Vårproppen, Enskede IP

Många fina lopp på den udda distansen 600m. Rickard Pell vann på nytt KR 1.18.54. Fredrik Karlsson trea 1.19.22. Niclas Rysjö KR M22 på 1.20.83. Erik Nordström etta i längd 6.55. Patrik Rosencrantz löpte 300m på goda 35.95 och ungdomen Jonas Segerlind –88 får 36.54. Maria Teilman gjorde ett bra lopp över 300m och nådde målnöret på 40.08 vilket är KR F19. Det blir även KR F19 på 600m genom Jessica Wiking med 1.40.05. Petra Kapell sätter årsbästa i stav med 2.85 och Linn Hellstrand persar med 2.70!

27-29 maj – SAYO, Sollentunavallen

Det var många Hammarbyare som fick bestiga pallen under årets SAYO. Totalt blev det ca 40 medaljer! Fredrik Karlsson hade en bra helg med årsbästa på 400m 49.15 och vann 800m i snålblåsten på 1.51.16. Junioren Niclas Rysjö visade att han är på väg tillbaks genom ett bra lopp i B-finalen 1.53.40. På sprint så satte Mikael Thulin pers med tiden 22.66 över 200m. Patrik Rosencrantz är på väg tillbaks efter en efterhängsen fotskada. Nu blev det 22.62 på 200m. En annan som är på väg tillbaks är Jonas Segerlind som slutade förra året men sprang nu halvotränad 400m på 50.74 vilket räckte till en andraplats i P17. Jonas sprang även 100m på 11.34w! Thobias Ekhamre gjorde ett imponerande lopp över 800m och vann på nytt SAYO-rekord, tiden storfina 1.57.17. Jonathan Söderling fick upp 6.27 i längd i motvind och knep brons. David Olsson fick till 39.83 i diskus vilket gav silver.

I P15 kom Daniel Bernebrant tvåa på 300mh 44.54 före Per Molin 45.22. Daniel kom trea i spjut 40.03 och per löpte bra på 100mh 15.40. Martin Johansson P15 löpte bra på 100m, 12.06 i lätt motvind och på 300m kom han tvåa på nytt KR P14 38.78. Våra nyförvärv från Saltsjöbaden visade fin teknik på korta häcken. Sam Monsén tvåa på 10,43 följd av Hjalmar Torssell 10.44 och Petter Söderberg 10.57! Våra unga sprinterkillar visade framfötterna. Jonathan Wulff tvåa på 60mh P11 10.16 och Charlie Granath vann 40mh P9 på nytt SAYO-rekord 7.91 och blev tvåa på 60m 9.66 (9.57 i förs). På 600m vinner Johan Olofsson 600m på 2.04.73 med Gustav Bivstedt som trea 2.05.43

Maria Teilman vann 100m F19 på 12.27. Jessica Wiking blev trea på 800m 2.21.83. Emelie Arvidsson kom tvåa i höjd på nytt KR 1.69. Emelie kom även tvåa i längd 5.37. I klasen F17 blev det guld i kula 13.04 för Jenny Davidsson och i höjd för Edina Shehu 1.62. Sofia Hellberg-Jonsén fortsätter att gå framåt, nu fyra på 100m 12.79. I F15 blev Sofia Carls tvåa i längd 5.14 i motvind. Moa Brandt satte KR på 100m F14 med 12.90. Här hade Josephine Ekholm 13.03. Josephine hoppade bra i längd och kom femma på 4.94. Moa vann C-final på 300m övertygande på 43.25. Linn Göth sprang också bra 43.73. Kristin Öster satte pers på 800m 2.27.90. Johanna Lord sprang 2000m på goda 7.10.04. Sandra Höckerstrand gör en bra tävling och blir fyra i kula på 11.51, även fyra i spjut på nytt KR F15, 36.17, Ellen Nordgren kastar också bra och persar med 29.36. Paulina Engfors blev tvåa på 300mh på nytt KR F15, 45.96. Jessica Torssell vinner B-finalen i sitt första lopp över 300mh på 47.78.

I klassen F13 sätter Linnéa Alstermark nytt KR på 200m 27.09 och blir tvåa. Hon blir även tvåa på 80m 10.60. Matilda Höglund knep brons på 60mh 10.41, hon får även till 4.84 i längd och blir fyra. Zenobia Hamrin gör ett kanonlopp på 600m och blev tvåa på 1.45.67. I de yngsta klasserna löper Josefine Sandelius bra på 60mh F11 och blev tvåa på 10.90 och Freja Avebäck tar även hon silver men i längd F10 på 3.77.

11 juni – Hammarby Ungdomsspel, Enskede IP

Det var tunt med deltagare i de äldre klasserna med betydligt fler i de yngre, framförallt på tjejsidan. Totalt hade tävlingen 870 starter. På sikt hoppas vi att detta ska bli en tvådagars tävling med grenar även för seniorer.

Det var som vanligt motvind på upploppet vilket höll ner resultaten en del men gynnade de horisontella hoppen.

I P17 löpte Jonathan Eklund bra i motvinden och vann på goda 15.74. David Olsson vann diskus på perset 42.60. Daniel Bernebrant provade 1500m hinder i klassen P15 och vann på 5.01.74. Linus Vigert kom tvåa i längd 5.26w och i diskus 33.48. Martin Johansson imponerade på 100m i P14. Han segrade på 12.21 i hård motvind. Max Monsén vann 100mh på 16.66 och Eric Älvebrand segrade i höjd 1.67 liksom Christian Adrar i stav 2.46 och i diskus 30.60. Erik Odenman kom tvåa i diskus 29.56 och i spjut 31.96. I P13 knep Simon Olsson silver i spjut 31.02 och Sam Monsén kom trea på 60mh 10.29. Allsidiga Philip Green P12 vann tresteg 9.91 och spjut 29.26 samt tvåa i slungboll 28.02. Gunnar Odenman skuttar 9.61 i tresteg. I P11 rusade Gustav Olofsson varvet på 1.12.02 och kom trea. Tre blev även Felix Monsén på 60mh 10.98. I boll tog Johan Gratzfeld silver på 29.72 följd av Kornelius Haaland 29.35. I yngsta klassen P10 löpte Olle ström mycket bra på 400m och kom trea på 1.13.79.

I F17 segrade Fatima Makakala på 100mh 15.17 och Edina Shehu vann tresteg 11.53. Sofia Carls hade en bra dag och segrade i längd 5.25, tvåa på 80mh 12.75 och i stav 2.26 i klassen F15. Sandra Höckerstrand som är duktig i kast kom tvåa i diskus 33.67 och i spjut 34.56.

I F14 imponerade Josephine Ekholm i motvinden på 100m och vann överlägset på 12.86 före Moa Brandt 13.28 och Jessica Torssell. Jessica vann 80mh på goda 12.70 och Tea Shehu vann längd 4.87 före Josephine 4.81 och Moa 4.68. I kastgrenarna kom Sara Martinsson tvåa i diskus 22.53 och Ellen Nordgren trea i spjut 28.01. I F13 kom Matilda Höglund tvåa på 60mh 10.20 (10.12 i försök) före Zenobia Hamrin 10.43 (10.40 i försök). I längd blev ordningen den omvända Zenobia tvåa på 4.77 och Matilda trea på 4.67. Även Lilian Gren hoppade 4.67 och Linnéa Alstermark 4.60. Linnéa knep silver på 600m 1.49.27. Lovisa Grönros löpte bra på 600m i F12 och kom trea på 1.52.68. Emelie Nyström vann slungboll på 23.88 och Sofia Forsberg kom trea i höjd 1.34. I F11 kom Julia Carls tvåa i boll 23.99 och allsidiga Mikaela Gustafsson kom tvåa i tresteg 8.56 och trea på 60mh 10.64 och i höjd 1.27. I yngsta klassen F10 kom Ellinor Bill tvåa på 40mh 7.50 liksom i längd 3.98.

18-19 juni – Mälarspelen, Eskilstuna

Tobias Nylander sätter ett ordentligt pers på 1500m 4.05.32. Martin Johansson fortsätter att radera ut KR när han vinner 200m P15 på 24.75 i stark motvind! Klubbrekordet gäller i P14. Martin blir även tvåa på 100m 12.16. I P9 kniper Gustav Bivstedt hela tre silvermedaljer, 60m 10.28, 800m 3.11.00 och i kula 5.19.

Josephine Ekholm kommer tvåa på 100m i F15 13.19 (13.13 i förs) och även tvåa i längd 4.87w. Emma Bivstedt kniper silver på 800m F11 2.59.22.

1-3 juli – Världssundspelen, Göteborg

Hammarby hade många aktiva med då de flesta skulle iväg på olika läger direkt efter tävlingarna. På dessa gigantiska tävlingar är det inte lätt att komma på pallen men vi hade hela 12 pallbestigningar och en hel del bra resultat. Johan Attersand är på gång i tresteg och kom nu trea på 15.42. Daniel Norberg kom sexa på 800m 1.51.15 och Niclas Ryska fick 1.51.29. Efter många försök klämde sig Henrik Attersand över 6m i längd, 6.23 lyder det nya perset på. I P19 klämde Erik Nordström i med hela 7.27 i längd och kom tvåa. Sebastian Öberg vann 110mh på nytt KR 15.20. Det blev även nytt KR på 300mh där tiden 39.83 räckte till silver. Patrik Rosencrantz kom sexa på 200m 22.41 och löpte 100m på 11.35. Thobias Ekhamre P17 fortsätter att utvecklas, nu trea på 800m 1.57.45 och femma på 1500m 4.03.43. Jonathan Eklund persade i stav 4.16 vilket är nytt KR. I P15 kom Martin Johansson trea på 100m med 11.98. I försök hade han 11.88 vilket är nytt KR. Eric Älvebrand hoppade 1.70 i höjd och kom femma. Love Fältström kom fyra på 100mh 15.77 liksom i stav 3.01 vilket var nytt KR.

Petra Thulin tog sig till final på kvinnornas 100mh 15.50. Maria Teilman gladdes med 12.18 på 100m och en tredjeplats i klassen F19. I F17 kom Fatima Makakala trea på 100mh 14.77 och femma på 100m 12.76. Edina Shehu vann tresteg 11.75w (11.46 i godkänd vind) och hon hoppade 1.63 i höjd. Jenny Davidsson satte pers i kula och kom trea på nytt KR 13.40. Våra duktiga F15-tjejer skötte sig bra. Sandra Höckerstrand tvåa i kula 11.75, Paulina Engfors även hon tvåa på 300mh på nytt KR 45.63. Sofia Carls hoppade 5.25 i längd och kom sexa.

22-24 juli – Valbo Games, Gävle

Några av våra äldre och en hel del ungdomar åkte upp till Gävle för att kolla formen inför stundande SM-tävlingar. Daniel Norberg segrade på 1500m 3.57.20. I P19 Segrade Patrik Rosencrantz på nya KR 22.24 och på 100m 11.19 blev det brons även det på nytt KR.

Sebastian Öberg segrade på 110mh 15.50 och på 300mh 39.51 vilket är nytt KR.

Niclas Lieberg segrade i höjd P17 på fina 2.01. Jonas Segerlind tog silver på 200m 22.84 liksom Jonathan Söderling i längd 6.04. Olle Ström satte två KR i klassen P10, höjd 1.33 och kula 9.11.

Emilie Arvidsson tog 1.60 i höjd F19 och kom tvåa. Fatima Makakala segrade på 100mh F17 på nya perset 14.76 och kom tvåa i längd på 5.22. Sofia Hellberg-Jonsén visade snabbhet i medvinden. Hon blev tvåa på 200m 25.40w och fyra på 100m 12.45w. I F15 satte Paulina Engfors KR på 300mh och kom tvåa på tiden 45.43. Det blev även silver på 300m 41.67 före Alessandra Graziosi 42.44. Sofia Carls tog hem segern i längd på nya perset 5.36. På 80m F13 tangerade Linnéa Alstermark KR med tiden 10.56.

29-31 juli – Gurkspelen, Västerås

Väldigt få deltagare från Hammarby. David kom trea på 100m M på 11.39. På 800m tog sig Ahmed Cumar under två minuter 1.59.49 för första gången. Henrik Attersand trea i tresteg 13.33 före Daniel Abrahamsson 13.19. Patrik Rosencrantz börjar visa SM-form. Nu trea på 100m P19 11.37 och vinst på 200m 22.36, båda loppen i motvind! I P17 vann Thobias Ekhamre 800m klart på 1.58.51 liksom Niclas Liedberg i höjd på för honom blygsamma 1.90. Maria Teilman tog en dubbel och vann 100m 12.33 och 200m 25.38 i K. Petra Thulin löpte 100mh på 15.48. Sofia Carls trea på 100m 13.36 och i längd 4.94 i F15. Hon hade även 12.68 på 80mh.

7 september – Höstproppen på Sätra IP

Timmarna innan tävlingen öppnade himlen sig vilket gjorde att många som hade anmält sig inte kom till tävlingen. Det blev inte heller så många efteranmälningar som vi hade hoppats på. Innan tävlingsstart blev det uppehåll och en hyfsad tävling.

Joakim Löfving vann 800m på 1.55.45 och Kristin Öster tog hem 800m på 2.29.24. Elina löpte bra på 300mh F19 47.59 liksom Love Fältström i P15 46.17 trots brutet ben i foten efter första häcken!

10 september – Minigurkan, Västerås

Våra ungdomar födda 92-93 gjorde en tävlingsresa till Arosvallen med en hel del framgångar. Simon Gram tog silver på 80m P12 11.55 (11.51 i försök). Spänstige Gunnar Odenman vann längd 4.72 och Philip Green vann spjut 33.89. I F13 hade vi två tjejer på pallen på 80m. Matilda Höglund två på 10.98 (10.90 i försök) före Zenobia Hamrin 11.00 (10.84 i försök). Även på 600m var det framgångar, tvåa Linnéa Alstermark 1.47.90 före Zenobia 1.48.66. I längd knep Matilda brons på 4.66. I F12 tog löpstarka Lovisa Grönros brons på 600m 1.51.28. Emelie Nyström vann och satte nytt KR i spjut 27.45.

17-18 september – Höstmångkampen, Gävle

Joel Thoren testade höstformen i en seniormångkamp och nådde goda 6 230p. Här överraskade löparen Niclas Rysjö med 5 340p efter bl.a. 6.48 i längd. Även Fredrik Åkerlinds löpartjejer provade på mångkamp. Camilla Håkansson vann F19 på 3 239p!

24 september – Lilla Höstmångkampen, Gävle

Tävlingsflitige Olle Ström passade på att göra en 5-kamp och vann övertygande på 3 052p. På avslutande 600m blev det nytt KR med 2.03.50.



Johan Klinteskog, Peter Wikström och Rickard Pell vid Terräng KM i Vårflodsparken

Stafetter- och övriga större tävlingar utanför arena utomhus

23 april – Turebergsstafetten

En hel del framgångar på Turebergsstafetten som i år var förlagd till en helg. F13 gjorde en mycket bra insats och vann före Lidingö. Vann gjorde även P15 i en något tunn klass. F15 ställde upp med hela tre lag där förstalaget kom trea och andralaget fyra. P17 kom tvåa efter Spåret. F17 fick inte ihop ett lag utan ställde upp i klassen kvinnor och kom fyra.

24 april – Öppna KM i terräng, Vårflodsparken

KM är ett arrangemang som har växt de senaste åren. Nu var det återigen ett rekordstort deltagande, hela 84 personer löpte i det härliga vårvädret. Rickard Pell tog en klar seger i herrklassen över 4km före Daniel Norberg. Sandra Nicklasson blev klubbmästare i en tunn damklass.

7 maj – Holmenkollstafetten i Oslo

Årets målsättning att vinna efter förra årets andraplats sket sig redan i början av loppet. Hammarby kom efter redan på första sträckan och sedan blev det flera som jagade sig trötta och tappade mycket tid i slutet på sina sträckor. Nu vann Gular från Norge klart före Rånäs 4H som spurtade om Hammarby precis före mål. Den tiden Hammarby fick förra året hade räckt till en klar seger i år!

14 maj – Dagbladsstafetten

Många Hammarbylag i elden denna soliga vårdag, hela 18 lag med! Herrarna var något av favoriter och ledde större delen av loppet, det var först på nionde sträckan Hässelby SK fick kontakt med Hammarby och här gick Rashid Benjira ifrån Olle Walleräng och skaffade Hässelby ett försprång som vi inte kunde ta in. Pojkar 17 tog brons och F17 hamnade precis utanför pallen. P15 tog en klar seger medan F15 kom trea och andralaget femma. F13 tog även de en klar seger efter fina löpningar och P13 kom trea. I yngsta mixklassen PF11 hade vi fyra lag med. De tre främsta lagen belade platserna fyra, fem och sex!

5 juni – Minimaran på Stadion – Liljansskogen

Vi hade flera framskjutna placeringar. Linnéa Lord kom fyra i F17 och lillasyster Johanna kom sexa i F14. Michael Refors placerade sig som femma i P14.

10 september – S:t Eriksloppet

Emil Lerdahl visar fin höstform och placerar sig sju på halvmaran på fina 1.10.54.

24-25 september –Lidingöloppet

Johanna Lord nia i klassen F15 över distansen 3km på tiden 11.34. Anna Allert löpte bra i den stora klassen F10 och slutade tia på 6.21 där banan var 1.7km.

22 oktober – SPIKEN i Segeltorp

Hela 49 deltagare i år trots ett strilande regn. Fredrik Karlsson blev årets Spikenvinnare på tiden 19.33 som var 40 sekunder från idealtiden 20.13. Snabbast var Tobias Nylander på 19.01. Håkan Johansson tog hem segern i veteranklassen och Skruven. Han var 10 sekunder från idealtiden som var 12.19. Snabbast var här Lars-Erik ”Palle” Liljebäck på 9.41. I pojkklassen P16 tog Rickard Lindoff hem segern och Hornet på tiden 12.35 endast en sekund från idealtiden 12.36. Snabbast var Martin Broms på 10.39. Hela 21 tjejer som sprang. Lise Lord vann Dockan på tiden 13.55, fyra sekunder från idealtiden 13.59. Snabbast var här Johanna Lord på tiden 10.51.

TRÄNINGSLÄGER OCH STÖRRE TÄVLINGSRESOR

Träningsläger i Sydafrika

Olle Walleräng åkte till Sydafrika den 27 december till 26 januari för att kunna träna i behagligt klimat på hög höjd. Rickard Pell åkte samtidigt som Olle men kom hen redan den 17 januari.

1-15 april – Träningsläger i Monte Gordo, Portugal

Träningslägret i Portugal fungerade mycket bra. Trevligt att alla äldre kunde åka till samma ställe för en gångs skull. Totalt var det 30 aktiva och ledare som deltog på lägret där några av löparna stannade i två veckor. Anläggningen i Monte Gordo var av mycket hög kvalitet och är klart värd ett återbesök.

27 april – 8 maj – Träningsläger i Albir, Spanien.

Våra äldre ungdomar åkte iväg på sitt första utomlandsläger under våren. Det var Dejan, Fredrik och Ponsens aktiva som åkte till Spanien, totalt ca 30 personer.

19-28 juli – Höghöjdsläger i S:t Moritz, Schweiz

Fredrik Karlsson vässar formen inför SM och Finnkampen tillsammans med Norges bästa 800m löpare Ådne Daehlin.

5-8 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.

13-15 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.

30 juni -7 juli – Tävlingsresa/Läger, Göteborg-Falkenberg

Våra äldre aktiva drog till Falkenberg efter Världsongdomsspelen för att ladda batterierna inför höstens viktiga tävlingar.

30 juni -7 juli – Tävlingsresa/Läger, Göteborg-Göteborg

Våra äldre ungdomar blev kvar i Göteborg efter Världsongdomsspelen för att finslipa formen inför höstens SM-tävlingar

30 juni -7 juli – Tävlingsresa/Läger, Göteborg-Stenungsund

Hela 50 ungdomar ville vara med på detta läger där vi efter Världsongdomsspelen styrde kosan till Stenungsund. Där hade vi några riktigt härliga dagar med träning, bad och annat skoj.

7-9 oktober – Höstupptaktsläger för ungdomar på Granö Gård, Vaddö

Det traditionella höstupptaktslägret drog som vanligt många deltagare. I år var lägret begränsat till ungdomar födda 90-91 och löpgruppen. Här är inte träningen det viktigaste även fast det blir några tuffa pass. Ett tillfälle att umgås och kanske hitta några nya kompisar.

14-16 oktober – Löparläger i Älvdalen på Rickard Pells landställe

Våra äldre löpare hade ett skönt upptaktsläger i avspänd miljö. I år var det hela 15 deltagare!

TÄVLINGSARRANGEMANGSKOMMITTÉN – TAK

Under året har TAK varit huvudarrangör till 10 tävlingar inomhus och utomhus. TAK har även varit medarrangörer i ett antal tävlingar, bl.a. Lilla DN-Galan i Kungsträdgården den 23 juli och Svenska Handikappspelen för ungdomar på Stockholms Stadion den 27 augusti. Utöver detta har många av våra funktionärer hjälpt till på diverse arrangemang inom distriktet.

20-21 jan.	UDM i mångkamp	Sätra Friidrottshall
29-30 jan.	IDM seniorer-19år	Sätra Friidrottshall
13 mars	Hammarby Ungdomsspel	Sätra Friidrottshall
17 april	Terräng-DM	Långholmen
24 april	KM i terräng	Vårflodsparken
19 maj	Vårproppen	Enskede IP
21-22 maj	UDM i mångkamp	Enskede IP
11 juni	Hammarby Ungdomsspel	Enskede IP
8 september	Höstproppen	Sätra IP
22 oktober	Spiken	Segeltorp

Utbildning:

TAK har genomfört två interna funktionärskurser "Funktionärens ABC" under året, den 24 februari och den 24 maj med totalt ca 20 deltagare.

FRIIDROTTSSKOLAN

Årets Friidrottsskola genomfördes på Enskede IP under veckorna 24, 25 och 26 med totalt över 600 nöjda deltagare.

Peter Gustafsson var projektanställd för friidrottsskolan med ansvar för friidrottsveckorna och utbildning.

Petra Kapell var ansvarig för förberedelser gällande maten

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



MIDNATTSLOPPET 13 AUGUSTI 2005

Midnattsloppet upplaga nr 24, avlöpte även detta år väl.

Arrangemanget drog som vanligt en stor publik, trots mindre gynnsamt väder. Drygt 800 funktionärer där merparten kom från Hammarby var med och gjorde Midnattsloppet möjligt.

Antal anmälda löpare stora Midnattsloppet: 11 924 st

I mål kom:

2 684 kvinnor

6 684 män

Lilla Midnattsloppet:

Antal anmälda löpare: 936 st

425 tjejer

511 killar

Total mängd anmälda Midnattsloppslöpare: 12 860 st

Resultatet på män:

- | | | | |
|----|-------|--------------------|---------------|
| 1. | 30:21 | Patrick Kiplimo | Kenya |
| 2. | 30:37 | Joakim Johansson | Hälle IF |
| 3. | 30:51 | Moses Kaliuki | Kenya |
| 4. | 31:18 | Fredrik Uhrbom | Spårvägens FK |
| 5. | 31:27 | Abdil Bouadif | |
| 6. | 31:39 | Marek Poszepcynski | Enhörna IF |
| 7. | 31:41 | Magnus Bergman | Enhörna IF |
| 8. | 31:49 | Jonas Larm | Hässelby SK |

Resultatet på kvinnor:

- | | | | |
|----|-------|--------------------|------------------|
| 1. | 35:15 | Christin Johansson | IF Kville |
| 2. | 35:16 | Anneli Fransson | Rånäs 4H |
| 3. | 35:29 | Anette Mattsson | Karby |
| 4. | 35:38 | Anna Rahm | Rånäs 4H |
| 5. | 36:03 | Susanna Damm | Flemingsbergs SK |
| 6. | 36:15 | Lisa Wiklund | Spårvägen |
| 7. | 36:28 | Helena Olofsson | Rånäs 4H |
| 8. | 36:32 | Siri Störmer | SK Vidar |



SÄRSKILDA UTMÄRKELSER 2005

Bästa ungdomar 17 år	Bästa manliga ungdom	Niclas Liedberg
	Bästa kvinnliga ungdom	Jenny Davidsson

Herbert Östrings minne Bästa prestation Johan Attersand



Johan Attersand



Niclas Liedberg



Jenny Davidsson

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	Rickard Pell	2004

Nya klubbrekord 2005:**Inne**

Datum	Arena	Namn	Gren	Resultat	Klass
041211	Sätra Friidrottshall	Martin Johansson	60 m	7,84	P14
041211	Sätra Friidrottshall	Philip Green	Längd zon	4,87	P12
050106	Sätra Friidrottshall	Martin Johansson	60 m	7,79	P14
050115	Sätra Friidrottshall	Jenny Davidsson	Kula 3,0	12,49	F17
050116	Sätra Friidrottshall	Emelie Arvidsson	Höjd	1,63	F19
050116	Sätra Friidrottshall	Edina Shehu	Tresteg	11,82	F17
050119	Houston, TX	Jakob Cedertun	1 Enq. mil	4.19,93	M
050120	Sätra Friidrottshall	Fabian Wetteroth	4-kamp	2.527	P13
050120	Sätra Friidrottshall	Philip Green	4-kamp	2.874	P12
050120	Sätra Friidrottshall	Jasmine Sabir	4-kamp	2.922	F13
050121	Sätra Friidrottshall	Love Fältström	7-kamp	4.227	P14
050121	Sätra Friidrottshall	Paulina Engfors	5-kamp	3.644	F15
050121	Sätra Friidrottshall	Paulina Engfors	600 m	1.43,62	F15
050121	Sätra Friidrottshall	Ulrika Jakobsson	600 m	1.51,07	F14
050121	PEAB-hallen V-ås	Ellinor Bill	Längd zon	3,89	F10
050121	PEAB-hallen V-ås	Emelie Arvidsson	Höjd	1,64	F19
050121	PEAB-hallen V-ås	Fatima Makakala	60 m häck 76,2	9,16	F17
050121	PEAB-hallen V-ås	Martin Johansson	60 m	7,76	P14
050121	PEAB-hallen V-ås	Mikael Thulin	200 m	22,90	M22
050129	Våxnäshallen K-stad	Martin Johansson	200 m	24,66	P14
050130	Sätra Friidrottshall	Emelie Arvidsson	Längd	5,26	F19
050130	Våxnäshallen K-stad	Martin Johansson	60 m	7,74	P14
050130	Våxnäshallen K-stad	Martin Johansson	60 m	7,66	P14
050205	Munktellarenan E-tuna	Fatima Makakala	60 m häck 76,2	9,07	F17
050205	Sätra Friidrottshall	Fredrik Marthinsen	600 m	1.53,76	P10
050205	Sätra Friidrottshall	Ellinor Bill	Längd zon	3,98	F10
050205	Norman, OK	Jakob Cedertun	1 Enq. mil	4.15,63	M
050206	Sätra Friidrottshall	Jenny Davidsson	Kula 3,0	13,15	F17
050211	Fayetteville, AR	Jakob Cedertun	1 Enq. mil	4.14,81	M
050212	Sätra Friidrottshall	Jonathan Eklund	60 m häck 91,4	8,62	P17
050213	Sätra Friidrottshall	Philip Green	Längd zon	4,88	P12
050213	Sätra Friidrottshall	Fatima Makakala	60 m häck 76,2	9,01	F17
050219	Sätra Friidrottshall	Emelie Arvidsson	Längd	5,42	F19
050219	Sätra Friidrottshall	Jonathan Eklund	60 m häck 91,4	8,56	P17
050219	Sätra Friidrottshall	Jenny Davidsson	Kula 3,0	13,28	F17
050219	Sätra Friidrottshall	Philip Green	200 m	28,52	P12
050220	Sätra Friidrottshall	Fatima Makakala	60 m häck 76,2	8,98	F17
050220	Sätra Friidrottshall	Philip Green	Längd zon	4,94	P12
050225	Friidrottens Hus Gbq	Fatima Makakala	60 m häck 76,2	8,94	F17
050226	Friidrottens Hus Gbq	Niclas Liedberg	Höjd	2,03	P17
050226	Friidrottens Hus Gbq	Emelie Arvidsson	Höjd	1,65	F19
050305	Sätra Friidrottshall	Love Fältström	Längd	5,36	P14
050305	Sätra Friidrottshall	Fredrik Marthinsen	400 m	72,04	P10
050305	Sätra Friidrottshall	Mikaela Gustafsson	Längd zon	4,04	F11
050305	Sunnahallen K-krona	Paulina Engfors	5-kamp	3.707	F15
050305	Sunnahallen K-krona	Paulina Engfors	600 m	1.41,04 K +	F15
050306	Sätra Friidrottshall	Ellinor Bill	400 m	79,82	F10
050306	Sunnahallen K-krona	Emelie Arvidsson	5-kamp	3.348 K +	F19
050306	Sunnahallen K-krona	Emelie Arvidsson	Höjd	1,70 K +	F19
050306	Sunnahallen K-krona	Joel Thorén	7-kamp	4.853	P19
050313	Sätra Friidrottshall	Love Fältström	Längd	5,39	P14
050313	Sätra Friidrottshall	Sandra Höckerstrand	Kula 3,0	11,60	F15
050313	Sätra Friidrottshall	Caroline Högbloom	600 m	1.47,78	F13
050313	Sätra Friidrottshall	Josefine Sandelius	Tresteg zon	8,19	F11
050313	Sätra Friidrottshall	Julia Holknekt	Kula 2,0	5,71	F10
050319	PEAB-hallen V-ås	Martin Johansson	60 m	7,60	P14
050319	PEAB-hallen V-ås	Josefin Ekholm	60 m	8,04	F14
050409	Sätra Friidrottshall	Philip Green	Längd zon	4,95	P12
050410	Sätra Friidrottshall	Martin Johansson	800 m	2.14,46	P14
050410	Sätra Friidrottshall	Fanny Tapper	Kula 2,0	5,79	F10

Nya klubbrekord 2005:**Ute**

Datum	Arena	Namn	Gren	Resultat	Klass	Vind
Justering		Emma Nyström	600 m	1.39,03	KS	
05-05-08	Enskede IP	Ellinor Bill	60 m	9,40	T F10	1,6
05-05-08	Enskede IP	Elin Lindell	60 m	9,39	F10	1,6
05-05-14	Sätra kastplan	Erik Odenman	Slägga 4,0	36,08	P14	
05-05-15	Kristineberg	Emelie Arvidsson	Höjd	1,63	F19	
05-05-15	Kristineberg	Edina Shehu	Tresteg	11,81	F17	0,4
05-05-19	Enskede IP	Maria Teilman	300 m	40,08	F19	
05-05-19	Enskede IP	Jessica Wiking	600 m	1.40,05	F19	
05-05-19	Enskede IP	Rickard Pell	600 m	1.18,54	MS	
05-05-21	Enskede IP	Jenny Davidsson	Kula 3,0	13,20	F17	
05-05-21	Enskede IP	Paulina Engfors	600 m	1.39,74	F15	
05-05-21-22	Enskede IP	Christian Adrar	8-kamp	3031	P14	
05-05-21-22	Enskede IP	Emelie Arvidsson	7-kamp	4043	F19	
05-05-21-22	Enskede IP	Paulina Engfors	6-kamp	4493	F15	
05-05-28	Sollentunavallen	Moa Brandt	100 m	12,90	F14	1,1
05-05-28	Sollentunavallen	Paulina Engfors	300 m h 76,2	45,96	F15	
05-05-29	Sollentunavallen	Johan Olofsson	600 m	2.04,73	P10	
05-05-29	Sollentunavallen	Emelie Arvidsson	Höjd	1,69	F19	
05-05-29	Sollentunavallen	Sandra Höckerstrand	Spjut 400	36,17	F15	
05-05-29	Sollentunavallen	Linnéa Alstermark	200 m	27,09	F13	1,0
05-06-05	Rosvalla Nyköping	Sandra Höckerstrand	Spjut 400	36,51	F15	
05-06-06	Trollbäcken	Ellinor Bill	60 m	9,34	F10	
05-06-06	Trollbäcken	Martin Johansson	100 m	11,89	P14	1,4
05-06-08	Enskede IP	Joel Thorén	Spjut 800	55,56	MS+P19	
05-06-11	Enskede IP	Josephine Ekholm	100 m	12,86	F14	-0,9
05-06-11	Enskede IP	Johanna Lord	1500 m hinder	5.46,01	F14	
05-06-12	Källbrink	Jonathan Wulff	80 m	11,53	P11	0,8
05-06-17-18	Rosvalla Nyköping	Emelie Arvidsson	7-kamp	4185	F19	
05-06-18	Ekängen Eskilstuna	Martin Johansson	200 m	24,75	P14	-2,3
05-06-18	Enskede IP	Fatima Makakala	100 m häck	14,49	F17	1,9
05-06-18	Enskede IP	Edina Shehu	Tresteg	11,95	F17	2,0
05-06-18	Enskede IP	Patrik Rosencrantz	100 m	11,20	P19	1,6
05-06-19	Enskede IP	Sofia Carls	Längd	5,36	F15	1,8
05-07-01	Ullevi	Sebastian Öberg	300 m h 91,4	39,83	P19	
05-07-01	Ullevi	Paulina Engfors	300 m h 76,2	45,63	F15	
05-07-02	Ullevi	Martin Johansson	100 m	11,88	P14	1,4
05-07-02	Ullevi	Love Fältström	Stav	3,01	P14	
05-07-02	Studenternas IP	Eleonor Bill	Längd zon	4,04	F10	-0,1
05-07-03	Ullevi	Sebastian Öberg	110 m h 100	15,20	P19	-0,4
05-07-03	Ullevi	Jonathan Eklund	Stav	4,16	P17	
05-07-03	Ullevi	Martin Johansson	300 m	37,96	P14	
05-07-03	Ullevi	Jenny Davidsson	Kula 3,0	13,40	F17	
05-07-09	Enavallen	Love Fältström	Stav	3,20	P14	
05-07-09-10	Enavallen	Love Fältström	8-kamp	4757	P14	
05-07-11	Sportcentrum	Johan Attersand	Tresteg	15,96	MS	1,2
05-07-23	Gavlevallen	Patrik Rosencrantz	200 m	22,24	P19	1,8
05-07-23	Gavlevallen	Olle Ström	Höjd	1,33	P10	
05-07-23	Gavlevallen	Olle Ström	Kula 2,0	9,11	P10	
05-07-23	Gavlevallen	Sofia Carls	Längd	5,36	F15	2,0
05-07-24	Gavlevallen	Sebastian Öberg	300 m h 91,4	39,51	P19	
05-07-24	Gavlevallen	Paulina Engfors	300 m h 76,2	45,43	F15	
05-07-24	Gavlevallen	Linnéa Alstermark	80 m	10,56	F13	1,3

05-07-30-31	Källbrink	Jenny Davidsson	7-kamp	5.037	F17	
05-07-30-31	Källbrink	Paulina Engfors	6-kamp	4.658	F15	
05-08-06	Nässjö	Love Fältström	Tresteg	11,83	P14	0,9
05-08-12	Hällåsen	Sebastian Öberg	110 m h 100	14,87	P19	1,1
05-08-13	Hällåsen	Sebastian Öberg	300 m h 91,4	39,48	P19	
05-08-14	Glysisvallen	Paulina Engfors	300 m h 76,2	44,58	F15	
05-08-14	Glysisvallen	Jenny Davidsson	Kula 3,0	14,01	F17	
05-08-14	Hällåsen	Sebastian Öberg	300 m h 91,4	38,63	P19	
05-08-19	Stadion	Jonathan Wulff	200 m	29,70	P11	1,9
05-08-19	Stadion	Lise Lord	200 m	33,39	F11	1,3
05-08-20	Sätra	Martin Johansson	300 m	37,93	P14	
05-08-20	Sätra	Love Fältström	Stav	3,21	P14	
05-08-20	Sätra	Love Fältström	Tresteg	11,99	P14	0,7
05-08-20	Sätra	Emelie Nyström	Boll 300	36,77	F12	
05-08-24	Källbrink	Fatima Makakala	4 x 100 m	48,10	F19	
		Maria Teilman				
		Sofia Hellberg-Jonsén				
		Camilla Carls				
05-08-24	Källbrink	Josefine Ekholm	4 x 100 m	49,93	F15	
		Paulina Engfors				
		Alessandra Graziosi				
		Sofia Carls				
05-08-24	Källbrink	Josefine Ekholm	4 x 100 m	49,50	F15	
		Paulina Engfors				
		Alessandra Graziosi				
		Sofia Carls				
05-08-23	Källbrink	Zenobia Hamrin	4 x 80 m	41,70	F13	
		Lilian Gren				
		Frida Retsloff				
		Matilda Höglund				
05-08-23	Källbrink	Zenobia Hamrin	4 x 80 m	41,56	F13	
		Lilian Gren				
		Frida Retsloff				
		Matilda Höglund				
05-09-03	Sollentunavallen	Per Molin	3 x 800 m	6.28,25	P15	
		Daniel Bernebrant				
		Martin Johansson				
05-09-03	Sollentunavallen	Jonathan Eklund	St 1000 m	2.02,31	P17	
		Jonathan Söderling				
		Jonas Segerlind				
		Thobias Ekhamre				
05-09-03	Sollentunavallen	Camilla Carls	St 1000 m	2.13,71	KS+F19	
		Fatima Makakala				
		Sofia Hellberg-Jonsén				
		Maria Teilman				
05-09-04	Sollentunavallen	Fatima Makakala	4 x 100 m	47,69	KS+F19	
		Maria Teilman				
		Sofia Hellberg-Jonsén				
		Camilla Carls				
05-09-04	Sollentunavallen	Linus Vigert	4 x 100 m	46,88	P15	
		Martin Johansson				
		Daniel Bernebrant				
		Love Fältström				

05-09-04	Sollentunavallen	Josefine Ekholm Paulina Engfors Alessandra Graziosi Sofia Carls	4 x 100 m	49,16	F15	
05-09-10	Arosvallen	Emelie Nyström	Spjut 400	27,45	F12	
05-09-11	Trollbäcken	Elin Lindell	60 m	9,32	F10	
05-09-17	Sätra	Philip Green	Boll 300	47,69	P12	
05-09-17	Sätra	Philip Green	3-kamp	2.497	P12	
05-09-17	Sätra	Emelie Viklund	3-kamp	2.113	F12	
05-09-18	Glanshammar	Martin Johansson	300 m	37,89	P14	
05-09-24	Gävle	Olle Ström	5-kamp	3.052	P10	NY
05-09-24	Gävle	Olle Ström	Höjd	1,33	P10	T
05-09-24	Gävle	Olle Ström	600 m	2.03,50	P10	
05-09-24	Sätra	Kristin Öster	1500 m hinder	5.54,41	F15	
05-09-25	Sätra	Martin Johansson	300 m	37,85	P14	
05-09-25	Sätra	Zenobia Hamrin Lilian Gren Linnéa Alstermark Matilda Höglund	4 x 80 m	40,52	F13	
05-09-25	Sätra	Mikaela Gustavsson Hedvig Holgersson Amelie Möller Julia Carls Josefine Sandelius	5 x 60 m	44,62	F11	

KLUBBMÄSTARE 2005**Utomhus****100 m**

Rosencrantz, Patrik 11.19

200 m

Rosencrantz, Patrik 22.24

400 m

Karlsson, Fredrik 49.15

800 m

Pell, Rickard 1:47.29

1 500 m

Walleräng, Olle 3:47.93

5 000 m

Walleräng, Olle 14:23.46

10 000 m

Vakant

Halvmaraton

Lerdahl, Emil 1:10:54.00

Maraton

Vakant

3 000 m hinder

Kanmert-Gustafsson, Oskar 9:36.03

110 m häck (106,7 cm)

Eklund, Jonathan 15.74

400 m häck (91,4 cm)

Öberg, Sebastian 56.23

Höjd

Liedberg, Niclas 2.01

Stav

Thorén, Joel 4.36

Längd

Nordström, Erik 7.27

Tresteg

Attersand, Johan 15.96

Kula (7,26 kg)

Mirkovic, Dejan 12.57

Diskus (2,0 kg)

Mårtensson, Magnus 39.66

Slägga (7,26 kg)

Mårtensson, Magnus 49.20

Spjut (800 gr)

Thorén, Joel 55.56

4 000 m terräng KM

Pell, Rickard 12:15

10-Kamp

Thorén, Joel 6.230

MÄN SENIORER**Inomhus****60 m**

Andersson, David 7.24

200 m

Thulin, Mikael 22.90

400 m

Norberg, Daniel 50.72

800 m

Pell, Rickard 1:49.57

1 500 m

Walleräng, Olle 3:55.45

3 000 m

Cedertun, Jacob 8:59.34

60 m häck (106,7 cm)

Vakant

Höjd

Liedberg, Niclas 2.03

Stav

Thorén, Joel 4.24

Längd

Nordström, Erik 6.84

Tresteg

Attersand, Johan 15.39

Kula (7,26 kg)

Vakant

7-kamp

Vakant

KLUBBMÄSTARE 2005

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Rosencrantz, Patrik * 11.19

200 m

Rosencrantz, Patrik * 22.24

400 m

Segerlind, Jonas 50.74

800 m

Ekhamre, Thobias 1:56.91

1 500 m

Ekhamre, Thobias 4:01.35

5 000 m

Vakant

2 000 m hinder

Vakant

110 m häck (100 cm)

Öberg, Sebastian 14.87

300 m häck (91,4 cm)

Öberg, Sebastian 38.63

Höjd

Liedberg, Niclas * 2.01

Stav

Thorén, Joel * 4.36

Längd

Nordström, Erik * 7.27

Tresteg

Liedberg, Niclas 13.00

Kula (6,0 kg)

Thorén, Joel 13.32

Diskus (1,75 kg)

Thorén, Joel 37.21

Slägga (6,0 kg)

Elgered, Jonas 28.11

Spjut (800 gr)

Thorén, Joel * 55.56

4 000 m terräng KM

Pell, Rickard 12:15

10-kamp

Thorén, Joel 6.320

POJKAR 19 ÅR**Inomhus****60 m**

Norgren, Henrik 7.32

400 m

Björneman, Fredrik 54.58

1500 m

Ekhamre, Thobias 4:11.42

60 m häck (100 cm)

Thorén, Joel 8.96

Höjd

Liedberg, Niclas * 2.03

Stav

Thorén, Joel * 4.24

Längd

Nordström, Erik * 6.84

Tresteg

Daniel Bernebrant 12.05

Kula (6,0 kg)

Thorén, Joel 13.83

7-kamp

Thorén, Joel 4.853

KLUBBMÄSTARE 2005

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Söderling, Joathan 11.59

200 m

Sejerlind, Jonas 22.84

400 m

Sejerlind, Jonas * 50.74

800 m

Ekhamre, Thobias * 1:56.91

1 500 m

Ekhamre, Thobias * 4:01.35

3 000 m

Ekhamre, Thobias 9:19.00

2 000 m hinder

Vakant

110 m häck (91,4 cm)

Eklund, Jonathan 15.24

300 m häck (84 cm)

Sejerlind, Jonas 39.95

Höjd

Liedberg, Niclas * 2.01

Stav

Eklund, Jonathan 4.16

Längd

Söderling, Joathan 6.41

Tresteg

Liedberg, Niclas * 13.00

Kula (5,0 kg)

Kallaste, Rain 7.35

Diskus (1,5 kg)

Olsson, David 44.28

Slägga (5,0 kg)

Eklund, Jonathan 17.47

Spjut (700 gr)

Daniel Bernebrant 37.16

2 000 m terräng KM

Broms, Martin 07:07

10-kamp

Vakant

POJKAR 17 ÅR**Inomhus****60 m**

Kårelid, Viktor 7.50

400 m

Marthinsen, Fredrik 1:12.04

1 500 m

Ekhamre, Thobias * 4:11.42

60 m häck (91,4 cm)

Eklund, Jonathan 8.56

Höjd

Liedberg, Niclas * 2.03

Stav

Eklund, Jonathan 3.98

Längd

Söderling, Joathan 6.34

Tresteg

Daniel Bernebrant * 12.05

Kula (5,0 kg)

Eklund, Jonathan 10.26

7-kamp

Eklund, Jonathan 4.912

KLUBBMÄSTARE 2005

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Johansson-V, Martin 11.88

300 m

Johansson-V, Martin 37.85

800 m

Molin, Per 2:08.99

2 000 m

Nilsson, Patrik 6:38.01

1 500 m hinder

Bernebrant, Daniel 5.01.74

100 m häck (84 cm)

Molin, Per 15.40

300 m häck (76,2 cm)

Bernebrant, Daniel 43.18

Höjd

Molin, Per 1.70

Älvebrand, Eric 1.70

Stav

Molin, Per 3.22

Längd

Bernebrant, Daniel 5.63

Tresteg

Fältström, Love 11.99

Kula (4,0 kg)

Molin, Per 12.29

Diskus (1,0 kg)

Adrar, Christian 36.20

Slägga (4,0 kg)

Odenman, Erik 36.08

Spjut (600 gr)

Bernebrant, Daniel 40.39

2000 m terräng KM

Bernebrant, Daniel 06:41

8-kamp

Bernebrant, Daniel 5.493

POJKAR 15 ÅR**Inomhus****60 m**

Johansson-V, Martin 7.60

200 m

Johansson-V, Martin 24.66

1 000 m

Bernebrant, Daniel 2:53.19

60 m häck (84 cm)

Molin, Per 9.11

Höjd

Fältström, Love 1.67

Stav

Molin, Per 3.06

Längd

Bernebrant, Daniel 5.59

Tresteg

Bernebrant, Daniel * 12.05

Kula (4,0 kg)

Molin, Per 11.73

7-kamp

Molin, Per 5.176

KLUBBMÄSTARE 2005

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**80 m**

Thorsell, Hjalmar 11.35

200 m

Wulff, Jonathan 29.70

600 m

Philip Green 1.51.80

1 500 m

Vakant

60 m häck (76.2 cm)

Monsén, Sam 10.29

Höjd

Hellström, Mikael 1.38

Sundborg, Tommv 1.38

Wulff, Jonathan 1.38

Stav

Mattsson, Linde 1.81

Längd zon

Odenman, Gunnar 4.76

Tresteg zon

Green, Philip 9.91

Kula (3.0 kg)

Olsson, Simon 8.39

Diskus (0.6 kg)

Sundborg, Tommv 26.49

Slägg (3.0 kg)

Vakant

Spiut (400 gr)

Green, Philip 33.89

2000 m terräng KM

Vigert, Tobias 08:19

5-kamp

Sundborg, Tommv 3.008

KLUBBMÄSTARE 2005**Utomhus****60 m**

Wulff, Jonathan 8.53

600 m

Lind Olsson, David 2:01.86

Höjd

Wulff, Jonathan * 1.38

Längd zon

Wulff, Jonathan 4.28

Tresteg zon

Barketorp Dirke, Jakob 7.88

Kula (2.0 kg)

Ström, Olle 9.11

Boll (300 gr)

Ström, Olle 33.19

2 000 m terräng KM

Lindholm, Jonathan 08:28

POJKAR 13 ÅR**Inomhus****60 m**

Wetteroth, Fabian 8.79

Green, Philip 8.79

200 m

Green, Philip 28.52

800 m

Green, Philip 2:34.88

60 m häck (76.2 cm)

Wetteroth, Fabian 11.10

Höjd

Green, Philip 1.44

Dovle, Max 1.44

Stav

Wetteroth, Fabian 1.80

Längd zon

Green, Philip 4.95

Tresteg zon

Odenman, Gunnar 9.79

Kula (3.0 kg)

Green, Philip 8.48

4-kamp

Green, Philip 2.874

POJKAR 11 ÅR**Inomhus****60 m**

Wulff, Jonathan 9.05

400 m

Marthinsen, Fredrik * 1:12.04

Höjd

Wulff, Jonathan 1.30

Längd zon

Axelsson, David 3.87

Tresteg zon

Monsén, Felix 8.00

Kula (2.0 kg)

Wulff, Jonathan 8.52

KLUBBMÄSTARE 2005**Utomhus****100 m**

Teilman, Maria	12.05
----------------	-------

200 m

Teilman, Maria	25.38
----------------	-------

400 m

Teilman, Maria	57.83
----------------	-------

800 m

Wiking, Jessica	2:21.83
-----------------	---------

1 500 m

Wiking, Jessica	5:03.34
-----------------	---------

5 000 m

Ehlin Kolk, Maria	21:26.86
-------------------	----------

10 000 m

Vakant	
--------	--

Halvmaraton

Vakant	
--------	--

Maraton

Vakant	
--------	--

3 000 m hinder

Vakant	
--------	--

100 m häck (84 cm)

Makakala, Fatima	14.96
------------------	-------

400 m häck (76,2 cm)

Nylander, Elina	71.98
-----------------	-------

Höjd

Arvidsson, Emelie	1.69
-------------------	------

Stav

Kapell, Petra	2.85
---------------	------

Längd

Arvidsson, Emelie	5.37
-------------------	------

Tresteg

Shehu, Edina	11.95
--------------	-------

Kula (4,0 kg)

Davidsson, Jenny	11.50
------------------	-------

Diskus (1,0 kg)

Karlsson, Lina	30.96
----------------	-------

Slägga (4,0 kg)

Gävert, Therése	35.91
-----------------	-------

Spjut (600 gr)

Davidsson, Jenny	31.57
------------------	-------

2 000 m terräng KM

Lord, Linnéa	07:22
--------------	-------

7-Kamp

Arvidsson, Emelie	4.185
-------------------	-------

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

Teilman, Maria	7.94
----------------	------

200 m

Teilman, Maria	25.83
----------------	-------

400 m

Nylander, Elina	64.28
-----------------	-------

800 m

Wiking, Jessica	2:22.43
-----------------	---------

1 500 m

Wiking, Jessica	4:58.26
-----------------	---------

3 000 m

Vakant	
--------	--

60 m häck (84 cm)

Makakala, Fatima	9.32
------------------	------

Höjd

Arvidsson, Emelie	1.70
-------------------	------

Stav

Mattsson, Ella	2.33
----------------	------

Längd

Arvidsson, Emelie	5.42
-------------------	------

Tresteg

Shehu, Edina	11.82
--------------	-------

Kula (4,0 kg)

Davidsson, Jenny	11.34
------------------	-------

5-Kamp

Arvidsson, Emelie	3.348
-------------------	-------

KLUBBMÄSTARE 2005

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Teilman, Maria	*	12.05
----------------	---	-------

200 m

Teilman, Maria	*	25.38
----------------	---	-------

400 m

Teilman, Maria	*	57.83
----------------	---	-------

800 m

Wiking, Jessika	*	2:21.83
-----------------	---	---------

1 500 m

Wiking, Jessika	*	5:03.34
-----------------	---	---------

3 000 m

Ehlin Kolk, Maria		12:33.11
-------------------	--	----------

2 000 m hinder

Vakant		
--------	--	--

100 m häck (84 cm)

Makakala, Fatima	*	14.96
------------------	---	-------

300 m häck (76,2 cm)

Engfors, Paulina		44.58
------------------	--	-------

Höjd

Arvidsson, Emelie	*	1.69
-------------------	---	------

Stav

Carls, Sofia		2.26
--------------	--	------

Längd

Arvidsson, Emelie	*	5.37
-------------------	---	------

Tresteg

Shehu, Edina	*	11.95
--------------	---	-------

Kula (4,0 kg)

Davidsson, Jenny	*	11.50
------------------	---	-------

Diskus (1,0 kg)

Vakant		
--------	--	--

Slägga (4,0 kg)

Gävert, Therése	*	35.91
-----------------	---	-------

Spjut (600 gr)

Davidsson, Jenny	*	31.57
------------------	---	-------

2 000 m terräng KM

Lord, Linnéa	*	07:22
--------------	---	-------

7-kamp

Arvidsson, Emelie	*	5 037
-------------------	---	-------

FLICKOR 19 ÅR**Inomhus****60 m**

Teilman, Maria	*	7.94
----------------	---	------

400 m

Nylander, Elina	*	64.28
-----------------	---	-------

1 500 m

Wiking, Jessika	*	4:58.26
-----------------	---	---------

60 m häck (84 cm)

Fatima Makakala	*	9.32
-----------------	---	------

Höjd

Arvidsson, Emelie	*	1.70
-------------------	---	------

Stav

Mattsson, Ella	*	2.33
----------------	---	------

Längd

Arvidsson, Emelie	*	5.42
-------------------	---	------

Tresteg

Shehu, Edina	*	11.82
--------------	---	-------

Kula (4,0 kg)

Davidsson, Jenny	*	11.34
------------------	---	-------

5-kamp

Arvidsson, Emelie	*	3.348
-------------------	---	-------

KLUBBMÄSTARE 2005

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Makakala, Fatima 12.76

200 m

Hellberg Jonsén, Sofia 25.83

400 m

Börjesson, Helena 65.14

800 m

Engfors, Paulina 2:24.11

1 500 m

Källander, Elin 5:15.52

3 000 m

Ehlin Kolk, Maria * 12:33.11

1 500 m hinder

Lord, Linnéa 5:30.98

100 m häck (76,2 cm)

Makakala, Fatima 14.49

300 m häck (76,2 cm)

Engfors, Paulina * 44.58

Höjd

Shehu, Edina 1.63

Stav

Carls, Sofia * 2.26

Längd

Carls, Sofia 5.36

Tresteg

Shehu, Edina * 11.95

Kula (3,0 kg)

Davidsson, Jenny 14.01

Diskus (1,0 kg)

Vakant

Slägga (4,0 kg)

Gävert, Therése * 35.91

Spjut (600 gr)

Davidsson, Jenny * 31.57

2 000 m terräng KM

Lord, Linnéa * 07:22

7-kamp

Davidsson, Jenny 4.036

FLICKOR 17 ÅR**Inomhus****60 m**

Makakala, Fatima 7.96

400 m

Lindesten, Sofie 66.28

1 500 m

Östlund, Emmi 5:12.33

60 m häck (76,2 cm)

Makakala, Fatima 8.94

Höjd

Shehu, Edina 1.64

Stav

Mattsson, Ella * 2.33

Längd

Makakala, Fatima 5.22

Tresteg

Shehu, Edina * 11.82

Kula (3,0 kg)

Davidsson, Jenny 13.28

5-Kamp

Vakant

KLUBBMÄSTARE 2005

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Ekholm, Josephine 12.86

300 m

Engfors, Paulina 41.67

Graziosi, Alessandra 41.67

800 m

Engfors, Paulina * 2:24.11

2 000 m

Lord, Johanna 7:10.04

1 500 m hinder

Lord, Johanna 5:46.01

80 m häck (76,2 cm)

Engfors, Paulina 12.56

300 m häck (76,2 cm)

Engfors, Paulina * 44.58

Höjd

Engfors, Paulina 1.55

Stav

Carls, Sofia * 2.26

Längd

Carls, Sofia * 5.36

Tresteg

Jakobsson, Ulrika 10.46

Kula (3,0 kg)

Höckerstrand, Sandra 12.48

Diskus (0,6 kg)

Höckerstrand, Sandra 34.56

Slägga (3,0 kg)

Höckerstrand, Sandra 21.52

Spjut (400 gr)

Höckerstrand, Sandra 36.51

2 000 m terräng KM

Lord, Johanna 07:22

6-kamp

Engfors, Paulina 4.658

FLICKOR 15 ÅR**Inomhus****60 m**

Ekholm, Josephine 8.04

200 m

Engfors, Paulina 26.22

1 000 m

Öster, Kristin 3:18.38

60 m häck (76,2 cm)

Carls, Sofia 9.46

Höjd

Sundgren, Lina-Marie 1.45

Söderström, Anna 1.45

Carls, Sofia 1.45

Stav

Mattsson, Ella * 2.33

Längd

Carls, Sofia 5.17

Tresteg

Jakobsson, Ulrika 9.78

Kula (3,0 kg)

Höckerstrand, Sandra 11.60

5-Kamp

Engfors, Paulina 3.707

KLUBBMÄSTARE 2005

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**80 m**

Alstermark, Linnéa 10.56

200 m

Alstermark, Linnéa 27.09

600 m

Zenobia Hamrin 1.45.67

1 500 m

Sabir-T, Jasmin 5:55.07

60 m häck (76.2 cm)

Höglund, Matilda 9.97

Höjd

Gregersdotter, Elsa 1.40

Stav

Alsing Skoog, Emma 2.10

Längd zon

Höglund, Matilda 4.95

Tresteg zon

Hamrin, Zenobia 10.35

Kula (2.0 kg)

Höglund, Caroline 9.72

Diskus (0.6 kg)

Sabir-T, Jasmin 21.77

Slägg (2.0 kg)

Vakant

Spiut (400 gr)

Nyström, Emelie 27.45

2 000 m terräng KM

Hamrin, Zenobia 08:17

5-kamp

Hamrin, Zenobia 3 995

KLUBBMÄSTARE 2005**Utomhus****60 m**

Gustafsson, Mikaela 9.03

400 m

Lord, Lise 1:16.93

800 m

Forss, Emma 2:54.77

Höjd

Gustafsson, Mikaela 1.30

Längd

Bill, Ellinor 4.04

Tresteg

Gustafsson, Mikaela 8.56

Kula (2.0 kg)

Regnér, Anna 6.81

Boll (300 gr)

Carls, Julia 24.93

2 000 m terräng KM

Lord, Lise 08:43

FLICKOR 13 ÅR**Inomhus****60 m**

Alstermark, Linnéa 8.30

200 m

Hamrin, Zenobia 28.09

800 m

Grönros, Lovisa 2:43.44

60 m häck (76.2 cm)

Hamrin, Zenobia 10.45

Höjd

Höglund, Caroline 1.43

Stav

Alsing Skoog, Emma 1.85

Längd zon

Paulsson, Frida 4.76

Tresteg zon

Höglund, Matilda 9.83

Kula (2.0 kg)

Höglund, Caroline 9.83

4-kamp

Sabir-T, Jasmin 2.922

FLICKOR 11 ÅR**Inomhus****60 m**

Gustafsson, Mikaela 9.27

400 m

Gustafsson, Mikaela 1:17.93

Höjd

Gustafsson, Mikaela 1.30

Längd

Gustafsson, Mikaela 4.04

Tresteg

Sandelius, Josefine 8.19

Kula (2.0 kg)

Regnér, Anna 6.90

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

Vi stödjer Hammarby IF Friidrotts verksamhet

