



Hammarby IF Friidrottsförening VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2006



Foto Tommy Berlin

**Sofia Hellberg-Jonsén går i mål som överlägsen segrare på
Stafett-SM i svensk stafett F17**

” Gör saker för lustens och glädjens skull”

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	1
Ordförandens sida	2
Organisation	3
Utbildningar/Uppföljning	4-5
Idrottsverksamheten inomhus	6-16
Idrottsverksamheten utomhus	17-32
Läger	33
TAK – Friidrottsskolan	34
Midnattsloppet	35
Nationaldagsspelen	36
Särskilda utmärkelser	37
Nya klubbrekord	38-40
Klubbmästare	41-50



Love Fältström "PÅ PALLEN" på Världsongdomsspelen

2006 – Ett stort steg mot framtiden

År 2006 var ett friidrottsår, som gick utanpå det mesta, med en 40-års jubilerande DN-Gala på Stockholms Stadion, ett Friidrotts-EM på Nya Ullevi i Göteborg och ett eget 25-års jubilerande Midnattslopp på Södermalm. Hemma-EM blev både en folkfest och ett manifesterade av svensk friidrotts stora internationella framgångar, men också ett bevis på att vår idrottsorganisation kan skapa häftiga spektakel, som attraherar moderna människor. Midnattsloppet blev också en stor succé och upplevdes som en pånyttfödelse på många plan, ny hemsida, en knallgul och enhetlig tävlings T-shirt till alla deltagare, ett fyrverkeri vid start och inte minst producerades en film om loppet, för kommande marknadsföring! Det är häftigt att få vara en del av den så levande och framgångsrika svenska friidrottsrörelsen!

Hammarby friidrott är numera en etablerad del av svensk toppfriidrott på klubbnivå på herrsidan. Med årets SM-poäng blev vi 6:a, vilket kan jämföras med poängen för 7 år sedan, som gav en 16:e plats! Det har för vår del varit en stor och snabb rörelse mot ökad konkurrenskraft byggd på en gedigen ungdomsverksamhet. Ett föredöme för många klubbar ute i landet, men som föredöme har vi också ett krav på oss att gå vidare och visa vägen för hur bra ungdomsidrott kan bedrivas. Sen är det naturligtvis en verklig utmaning att visa att en bra och bred ungdomsverksamhet också på sikt ger en bra elit, vilket krävs om vi ska avancera i SM-poängstatistiken och för att vi ska kunna ha representation i landslaget och i de stora mästerskapen.

Friidrottsåret har präglats av deviserna PÅ PALLEN och BÄST i STAN! I tävling efter tävling ända upp på SM-nivå, så har vi tagit medaljer och varit bäst i stan. Det är härligt att se de aktiva på tävlingsarenan, i TV-rutan och att få läsa alla fina resultat på olika hemsidor, inkl Svenska Friidrottsförbundets, där våra aktiva även har dykt upp i olika tävlingsreferat. Jag minns speciellt hur kul det var att via internet kunna följa Björn Barrefors 10-kamp i JVM ända borta i fjärran Kina, i den blivande OS-staden Peking.

Vår kader, av både professionella och arvoderade tränare och ledare, har arbetat intensivt under hela året och varit ett stort stöd i de aktivas utveckling och betytt mycket för deras tävlingsframgångar.

Efter några år av dalande intresse för Midnattsloppet så vändes trenden med besked i år! Med drygt 15 000 anmälda var vi tillbaka på rekordnivå vilket ökat intresset bland sponsorer och samarbetspartners samt inte minst i de egna leden. Midnattsloppet är vår friidrottsverksamhets absolut största sponsor, alla kategorier! Vi ska vårda denna klenod väl och förvalta dess avkastning på bästa möjliga sätt. Det har varit extra kul att vi lyckades så bra detta jubileumslopp, 25 års arrangemang i obruten följd är en mycket stor bedrift för klubben att ha klarat av. Vi lyfter på hatten för födelsedagsbarnet!

Året avslutade med en ledarkonferens med inriktning på planering av kommande år samt som avslutning, en blick fram emot nästa stora planeringshorisont år 2012. Då är det 100 år sedan sommar-OS gick på Stockholms Stadion, "solskensolympiaden". År 2012 arrangeras även sommar-OS i Europa igen, närmare bestämt i London, så det är dit vi ska ställa kosan. Året som gått och alla framgångar vi nått har bara varit ett första steg på resan med Hammarby Friidrott mot friidrottsframgångar i OS i London. Drömmen lever, men vilka vill, vilka har förmågan och vilka vågar satsa?

/Ingvar Åström, ordförande

ORGANISATION

Styrelse

Ingvar Åström ordförande, Magnus Molin kassör, Birgitta Granlund sekreterare, Gustaf Malmros, Ulrika Hellberg, Petra Thulin, Willy Berggren, Gunnar Grönqvist, 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. Oscar Gidewall anställdes deltid som grengrupsansvarig den 1/9-06.

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

Valberedning

Linda Wikström ordförande, Martin Enholm, Lina Karlsson och Mikael Sköldmark.

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, Steve Berger, Camilla Håkansson, Michelle Nyström, Elin Hynning, Jessica Wiking, Robert Nyman, Anna Johnsson, Carina Hedenström, Jessica Eriksson, Peter Wikström

Team YV 11-13 år

Jan Wulff sammankallande, Karin Österberg, Jonas Segerlind, Jonas Granlund, Sten Andersson- Braesch, Pär Ohlsson, Eva Damberg, Lina Karlsson, Tomas Avebäck, Kenth Bill, Sven Román, Camilla Linder

Team UV 14-17 år

Linn Hellstrand sammankallande, Peter Wikström, Peter Gustafsson, Peter Häggström, Henry Geywu, Petra Kapell, Jens Wallgren, Magnus Mårtensson, Annika Billberg, Linda Wikström, Björn Lindén, Jörgen Retsloff

Junior- och seniorverksamheten JV/SV

Peter Wikström sammankallande, Willy Berggren, Anders Börjesson, Magnus Wikström, Per Synnerman, Dejan Mirkovic, Fredrik Åkerlind, Mathias Bourdin, Hans Almström, Mats Jonson

UTBILDNING/UPPFÖLJNING

23 februari – Idrottsskador, grundkurs, SISU

Kenth Bill

7-8 mars – SISU-utbildning, Lillsved

Göran Olsson och Peter Wikström gick på den första träffen i projektet "Växtkraft"

23 mars – Idrottsskador, tejpning, SISU

Kenth Bill

29-30 mars – SISU-utbildning, Åbo

Åsa Fellenius och Peter Mia Nicklasson gick på den första träffen i projektet "Växtkraft"

1-2 april – Förbundsdomarutbildning, Stockholm

Åke Segerlind, Christer Björkman och Kjell Hägglund

25, 29 april – Ungdomstränarutbildning, Sättra (påbörjades 2005)

Kenth Bill, Jonas Segerlind, Pär Ohlsson, Jan Pihlblad, Steve Berger, Robert Nyman, Anna Johnsson och Tomas Avebäck

14-15 juni – Tidig specialisering inom idrott, Idrottshögskolan

Peter Wikström, Björn Lindén och Lina Karlsson gick en intressant utbildning som arrangerades av CIF - Centrum för idrottsforskning på GIH.

3, 10 oktober – Idrottsskador, grundkurs, SISU

Camilla Håkansson

1-3 november – Uppföljning löpning, Norrköping

Thobias Ekhamre

15 november – Idrottsskador, massage, SISU

Camilla Håkansson

22 november – Seminarium om elitidrott – Fysträning, Sättrahallen

Peter Wikström, Björn Lindén, Dan Lundmark och Willy Berggren

24-26 november – Utvecklingsträff svensk mångkamp, Falun

Björn Barrefors, Jonas Elgered, Jonathan Eklund, Jenny Davidsson, Paulina Engfors och Dejan Mirkovic

1-3 december – Utvecklingsträff för löpare, Nyköping

Rickard Pell, Erik Emilsson, Joachim Löfving, Daniel Norberg, Per Synnerman och Olle Walleräng

16-17 december – Junioruppföljning i hopp, Göteborg

Niclas Liedberg, Oscar Gidewall

Interna utbildningar

9 februari – Funktionärernas ABC med Pär Holm, Klubbhuset

16 mars – Kostföreläsning med Dan Lundmark, Enskedefältets skola

För aktiva födda 90-91

U23 mars – Kostföreläsning med Dan Lundmark, Enskedefältets skola

För aktiva födda 92-93

6, 16 maj – Höjdhoppsutbildning med Bengt Jönsson, Sättra IP

Utbildning för aktiva födda 92-95 och deras tränare, se nedan:

Tomas Avebäck, Lina Karlsson, Per Ström, Kenth Bill, Janne Wulff, Eva Damberg, Pär Ohlsson, Jan Pihlblad, Steve Berger, Anna Johnsson, Robert Nyman, Linn Hellstrand, Jonas Granlund och Jonas Segerlind

13 juni – Funktionärernas ABC med Pär Holm, Klubbhuset

6, 13, 20, 27 september – Spjut- och diskusutbildning med Peter Wikström, Sättra IP

Utbildning för ungdomar födda 93-94 och deras tränare.

6, 13, 20, 27 november – Häckutbildning med Peter Wikström, Sättra IP

Utbildning för ungdomar födda 93-94 och deras tränare.



Peter "PG" Gustafsson en av våra duktiga ungdomstränare på löpsidan

IDROTTSVERKSAMHETEN INOMHUS

Inomhussäsongen breder ut sig mer och mer och omfattar nu tävlingar från november till början av april. För våra ungdomar är det nu inomhussäsongen som dominerar deras tävlingsutbud medan tävlingar under utomhussäsongen har blivit mindre intressanta.

Internationella tävlingar och mästerskap inomhus

14 januari – Houston-Texas, USA

Jacob Cedertun öppnade säsongen med att komma tvåa på 800m med för honom måttliga tiden 1.54.00.

20-21 januari – Lubbock-Texas, USA

Jacob Cedertun provade den lite udda distansen 1 mile (1609m) och vann på 4.18.35. Dagen efter stod 800m på programmet, seger även där på 1.54.57. OBS: Överlång bana!

2 februari – GE-Galan, Globen

Endast ett fåtal Hammarbyare med. Rickard Pell gjorde en bra debut på 800m och kom tvåa i B-finalen på 1.49.56. I de nationella tävlingarna vann Niclas Rysjö sitt heat på 800m på goda 1.53.32.

4 februari - Houston, Texas

Den tävlingsflitige Jacob Cedertun vann 800m på säsongsbästa 1.53.87. Han passade även på att testa 1 mile (1609m) och kom där trea på 4.13.39 vilket är nytt KR.

11 februari – Ames, Iowa

Jacob Cedertun löper milen på för honom mycket goda 4.09.60 vilket är en förbättring av hans nysatta KR men han hamnar långt ner i fältet i den tuffa konkurrensen

17-18 februari – Houston, Texas, USA

Jacob Cedertun hade en tuff helg med dubbleringen 800m och 1 mile. Tvåa i sitt försöksheat på 800m 1.55.94 och vinst i försöksheatet på milen 4.21.03. I finalerna blev det brons på 800m 1.54.09 och silver på milen 4.14.35.



Björn Barrefors i aktion på 110m häck

Nationella mästerskapstävlingar inomhus

25-26 februari – ISM Sättra Friidrottshall

Första dagens medalj togs lite överraskande av Johan Attersand i tresteg, silver på 15.25.

Detta trots nästan obefintlig tävlingsträning under vintern. Johan hade även ett par övertrampshopp som var längre. Nu väntar operation av den ömmande hälsenan och förhoppningsvis fortsatt satsning. Mladjen Dzakovic fick kämpa hårt för att ta sig in i gropen från 13 metersplankan. Han fick upp 13.19 i tredje hoppet vilket inte räckte till final.

Rickard Pell och Fredrik Karlsson vidare till final på 800m efter heatsegrar på 1.54.23 resp. 1.54.60. Niclas Rysjö vidare på tid 1.54.65 medan Daniel Norberg blev utslagen på 1.55.49 men totalt sexa då han hade en Islänning framför sig som knep en finalplats.

Emil Lerdahl och Anders Holberg löpte B-final på 3000m. Emil öppnade friskt men började tappa efter halva sträckan och fick kämpa sig i mål på måttliga 8.58.56. Anders kunde hålla tempot uppe och hade krafter till en tempohöjning på slutet, tvåa i heatet på nya perset 8.43.68 och sjuva totalt. På 1500m saknade vi tyvärr Olle Walleräng som blivit sjuk. Nu var det Tobias Nylander som ställde upp från Hammarby vilket resulterade i 4.06.82.

Våra unga tjejer ville vässa formen inför stundande IUSM-IJSM och de gjorde det med den äran. Paulina Engfors gick till semifinal på 400m 59.10 efter 58.40 i försök. Emelie Arvidsson satte årsbästa i höjd med 1.67. Sofia Hellberg-Jonsén gick vidare till semi på 200m efter ett något stressigt och spänt lopp i försöken på 25.75. Fatima Makakala hoppade 5.47 i längd kval. Här krävdes det 5.75 för att nå finalen.

Dag 2

SM-guld, SM-guld, SM-guld... Inte oväntat var det Rickard Pell som stod för bedriften. En klar seger på 800m 1.51.08 efter ett starkt lopp. Här gjorde Fredrik Karlsson än kämpainsats och knep silvret på 1.51.46. Junioren Niclas Rysjö gjorde sin första SM-final och kom femma på 1.55.41

Junioren Björn Barrefors satte pers redan i försöken på 60mh 8.27 och förbättrade sig ytterligare i finalen till 8.25 vilket räckte till en hedrande fjärdeplats. Emellan loppen passade han på att sätta pers i längd med 6.95 och kom på det åtta.

Fatima Makakala satte pers på seniorhäckarna i försöken men tiden 8.93 räckte inte till final. Troligtvis kan Fatima vara finalaktuell redan nästa år i seniorsammanhang!

Sofia Hellberg-Jonsén hade betydligt bättre flyt i semi på 200m än i försöken och kom in på mycket fina 25.25 vilket gav en femteplats!



Klubbchef Göran Olsson, styrelseledamot Petra Thulin och klubbordförande Ingvar Åström

3-5 mars – IJSM-IUSM, Västerås

Vi hade ett mycket lyckat SM med många fina prestationer och hela 7 medaljer. Roligt var att våra yngre tjejer börjar visa framfötterna och att vårt nyförvärv Björn Barrefors är en stor tillgång.

Vi hade inga tjejer med i K22 men i F19 deltog Camilla Håkansson på 400m där hon fick tiden 60.39 vilket var närmast avancemang till semi. Emelie Arvidsson kom femma i höjd på 1.67 men misslyckades i längd och stannade på blygsamma 4.81. Jessica Wiking tog sig till final på 1500m med tiden 4.59.28, hon bröt tyvärr finalen.

I F17 hade vi Sofia Hellberg-Jonsén och Paulina Engfors på 400m. De hade inga problem att ta sig till semi efter segrar i sina heat. Sofia hade 58.02 och Paulina 59.70. I semi kom de i samma heat vilket inte var bra då endast segraren var säker till final. Du satte tjejerna hög fart från början och det blev en hård batalj där Sofia drog det längsta strået och vann på goda 56.60 före Paulina 57.04. Båda alltså vidare till final! I finalen gick Sofia ut hårt och tog ledningen ut på andra varvet. Sofia kunde hålla undan till seger med strålande tiden 56.22. Paulina krigade på bra att hade tuffa närkamper på slutvarvet. Paulina knep brons på 57.43. Detta lopp var något av mästerskapens höjdpunkt.

Fatima Makakala visade fin form på 60mh och satte KR redan i försöken på 60mh genom att vinna sitt heat på 8.70. Hon vann även sin semi på 8.73. I finalen blev ännu en gång 8.73 vilket räckte till en klar andraplats. I längd hoppade Fatima 5.59 med vilket hon kom sexa. Sandra Höckerstrand nådde måttliga 11.17 i kula vilket inte räckte till final.

I yngsta flickklassen gick Ulrika Jakobsson vidare på 60mh via 9.60 i försöken. I semi blev det endast 9.80. Ulrika och Tea Shehu hoppade även tresteg men fick inte till några bra hopp och hade inga chanser att ta sig till final.

Niclas Rysjö ”satte ribban” och inledde med pers i försöken på 400m M22 med 49.84 och fortsatte med 50.19 i semi vilket räckte till final. I finalen var dock Niclas chanslös och slutade fyra på 50.99.

Olle Walleräng tog en klar seger på 1500m på beskedliga 4.02.82. Tobias Nylander hängde inte med på slutrusningen och slutade sjua på 4.09.30. Oskar Kanmert-Gustafsson bröt tyvärr efter att ha fallit.

Henrik Attersand överraskade med sin första medalj i SM sammanhang och knep bron i tresteg på 13.70.

I klassen P19 försvann Henrik Nordgren redan i försöken på 60m på måttliga 7.42 liksom Jonas Segerlind på 400m 52.59. Bättre gick det för pojkarna på 60mh där Björn Barrefors hade bästa tiden i försöken med 8.17, även Jonathan Ekelund 8.55 och Joel Thorén 8.64 till final. Björn hade inga problem att vinna finalen 8.19. Jonathan slutade femma 8.66 efter att ha kroat i Joel Thorén som slutade åtta 8.76. Joel slutade på 1.91 i höjd vilket borde ha varit betydligt bättre med tanke på hur mycket luft han hade på denna höjd. Mladjen Dzakovic hade ingen lyckad dag i tresteg. I stav hoppade Björn Barrefors upp sig och slutade femma på nytt klubbrekord 4.46 följd av Joel Thorén 4.36. Jonas Elgered stannade på beskedliga 3.92. Björn Barrefors tog ytterligare en medalj, det blev silver i längd där han klämde i med 7.00 i sista hoppet.

I P17 hade vi Viktor Kårelid och Linus Vigert på 60m. Viktor tog sig till semi efter 7.45 i försöken. Linus var ur slag och kunde inte göra sig själv rättvis. Viktor hoppade även längd men fick inte till något riktigt bra hopp utan stannade på 5.97.

Våra duktiga löparkillar i P15 hade det tufft då endast segraren i de fyra försöksheaten var direktkvalificerade. Patrik Nilsson kom trea i sitt heat på nytt KR 2.48.88 men det räckte tyvärr inte för att gå vidare. Michael Refors nådde 2.50.09 och Victor Karlsson fick 3.01.39 efter en hård öppning. Love Fältström var sjuk och avstod flera grenstarter. På söndagen ville han ändå försöka på stav vilket inte såg så lovande ut från börja. Love mädde inte bra och tekniken stämde inte. Men under tävlingens gång så piggnade Love till något och efter diverse taktik och stavbyten knep han bronset på nya KR 3.79. Erik Odenman satte pers med 13.09 i kula och kom nia. Christian Adrar fick endast upp 11.48.

11-12 mars – ISM i mångkamp, Nyköping

Vi hade hoppats på några fler i mångkampen men nu var några av våra ungdomar sjuka eller skadade.

Björn Barrefors tog en överlägsen seger i klassen P19 där Hammarby dominerade med fyra deltagare. Det blev nytt KR för Björn med 5 228p. Joel Thorén kom fyra, Jonas Elgered femma och Jonathan Eklund sjua. I P15 kom Christian Adrar 11:a.

Emelie Arvidsson och Jenny Danielsson deltog båda i F19 och K då de har samma grenar. Emelie blev femma i K och tvåa i F19. Jenny blev sjua i K och fyra i F19.

Paulina Engfors hade en mycket bra öppning på sin mångkamp men blev dålig och var tvungen att bryta.

1. Björn Barrefors P19 5 228p KR

60m 7.35 – längd 7.05 – kula 12.91 – höjd 1.94 – 60mh 8.28 – stav 4.40 – 1000m 3.08.35

2. Emelie Arvidsson F19, 6. Emelie Arvidsson KS 3 190p

60mh 9.67 – höjd 1.61 – kula 8.00 – längd 5.09 – 800m 2.30.60

18 mars – Regionsfinal 14 år, Sättra Friidrottshall

Vi hade extremt få deltagare med i år, endast fyra stycken! Dessa var Simon Olsson i kula, Linnea Alstermark på 60m och stafett, Matilda Höglind på 60mh och Felicia Nicklasson i stav. Bäst gick det för Linnea som kom tvåa på 60m med 8.13. Matilda kom till final på 60mh.

Stockholm vann stort med 379.5p före Värmland 273p och Västmanland 247.5p.



**Patrik Nilsson, Osvald Wiklander, Linus Linde, Michael Refors och Victor Karlsson
På Götas Ungdomsspel i Våxnäshallen - Karlstad**

DM-tävlingar inomhus

18-19 januari – IUDM i mångkamp 14-17 år, Sättra Friidrottshall

Tre medaljer på IUDM i mångkamp. Paulina Engfors gjorde en bra insats i F17. Dunderpers på 60mh på 9.22, en miss i höjd 1.46, pers i kula 10.10 och pers i längd 5.15. På 600m föll Paulina illa vid starten, hon reste sig dock och genomförde loppet strålande och vann på 1.41.97. Med dessa resultat tog hon silver med poängen 3 607. Här var tyvärr medaljkandidaten Sandra Höckerstrand sjuk och kunde därför inte delta.

I F15 hade vi många tjejer med. Bäst lyckades Ulrika Jakobsson som kom sexa på 3 506p Love Fältström tog en överlägsen seger i P15 och vann med poängen 5 406 efter en mycket bra första dag men lite sämre dag två. 60m 7.71, stav 3.48, längd 5.69, 60mh 9.24, höjd 1.69, kula 8.28, 600m 1.42.25.

I P17 kom Daniel Bernebrant tvåa efter en stabil serie utan missar på 4 515. Linus Vigert gjorde även han en bra mångkamp och kom femma. Per Molin är tyvärr skadad i ett knä och inte med.

25 januari – IUDM i mångkamp 13 år, Sättra Friidrottshall

Endast en deltagare med från Hammarby! Philip Green kom tvåa på nytt KR 3 202p. Philip bästa grenar blev 60m häck 10.37 och längd 4.71 där han blev tvåa. I höjd 1.43 och kula 7.92 tappade han poäng jämfört med segren.

4-5 februari – Formenkollen/IDM 19 år-seniorer, Sättra Friidrottshall

En del riktigt bra resultat men även en hel del som inte deltog. Olle Walleräng blev vår ända distriktsmästare på seniorsidan! Han vann 1500m på 1.51.79. Niclas Rysjö blev tvåa på 400m 50.55. Emil Lerdahl löpte 3000m på 8.45.71. Fatima Makakala testade seniorhäckarna med gott resultat, tvåa på 9.05. Petra Thulin hade årsbästa 9.30. Fatima fick även upp 5.63 i längd vilket är pers med ca 30cm och KR F17. Emelie Arvidsson blir fyra i höjd 1.66.

På juniorsidan blev det en hel del framgångar. Björn Barrefors segrade på 60mh med utmärkta 8.10 vilket är nytt KR före Sebastian Öberg 8.50 och Jonathan Eklund 8.61. Även trippel i stav där Joel Thorén segrade på 4.21 före Jonathan Eklund 4.11 och Jonas Elgered 4.01. Henrik Norgren tog hem segern på 60m 7.36 och Jonas Segerlind vann 400m på 52.04. Mladjen Dzakovic tvåa i tresteg 13.19 och Joel trea i kula 13.51. Jenny Davidsson satte KR i kula och kom tvåa med en stöt på 12.66. Tvåa kom även Jessica Wiking men på 1500m där det nya perset lyder på 4.54.79.

Camilla Håkansson fortsätter att sätta pers på 400m, nu 60.74.

I ungdomsklasserna visade Fatima Makakala att formen är i antågande. Seger på 60mh F17 på 8.89 (8.85 i försök) och nytt KR. Paulina Engfors löpte 60mh på 9.10 vilket är pers och segrade överlägset på 400m 58.13. Christian Adrar blev tvåa i kula P15 på 10.78.



Jessica Torssell



Simon Olsson

11-12 februari – IUDM 12-17 år i Sättra Friidrottshall

Det gjordes en hel del bra resultat bland Hammarbyarna som totalt tog 33 medaljer denna helg varav 7 guld. Detta är något sämre än förra året vilket beror på att extremt många var sjuka denna helg, några var skadade och i vissa klasser var det tunt med anmälningar! Den största skrällen var segern på 60m F13 för Sara Österberg som satte dunderpers! Förutom segrarna nedan kan nämnas i P17 Victor Kårelid som kom tvåa i längd på 6.14. Per Molin persade i kula och kom trea med en stöt på 12.40. Andrej Ekholm trea på 60m 7.46. I P15 blev Love Fältström tvåa på 60mh 9.04 på samma tid som segraren. Eric Älvebrand persade i höjd och kom två på 1.79. Han har klubbrekordet i sikte (1.83). Våra löparkillar hade klubbrekordet som mål (2.50.4 från 1968). De nådde inte riktigt fram denna gång men det blev fina pers. Patrik Nilsson in som trea på 2.51.50 före Michael Refors 2.51.65. Erik Odenman trea i kula på perset 12.05. Philip Green tog förutom segern på 60mh silvret i höjd på perset 1.52. Gunnar Odenman kompletterade guldet i tresteg med ett brons i längd 4.98. Snabbe Jonathan Wulff kom tvåa på 60m P12 på 8.49 och Klas Wetterberg kämpade till sig ett brons på 800m 2.33.87. Sofia Hellberg-Jonsén fortsätter att förbättra sig på 60m, nu tvåa i F17 på 7.87. Fatima Makakala kompletterade guldet på 60mh med silver i längd 5.57. Sjuklingen Sandra Höckerstrand trea i kula på 11.40. I F15 tog Johanna Lord ett brons på 1000m 3.15.37 och fick klartecken för SM-deltagande. Jasmin Sabir tog ett brons på tresteg F14 på 9.75. Det blev även brons för Anna Kårling-Khan i tresteg F13 på 10.12. I yngsta klassen F12 tog Mikaela Gustafsson brons i höjd 1.35.

Distriktsmästare blev:

Fatima Makakala	F17	60mh	8.89 (8.79)	KR
Jessica Torssell	F15	60mh	9.18	
Sara Österberg	F13	60m	8.42	
Love Fältström	P15	stav	3.62	
Love Fältström	P15	tresteg	12.25	
Philip Green	P13	60mh	10.06	KR
Gunnar Odenman	P13	tresteg	10.83	

4-5 april – DF i mångkamp 12 år, Sättra Friidrottshall

DF för 12-åringar genomfördes i samband med Sista chansen. Bäst lyckades Mikaela Gustafsson som kom fyra på nya KR 2 707p.



Philip Green och Gunnar Odenman – två allsidiga killar

Övriga större arenatävlingar inomhus

26 november 2006 – SAYO Indoor, Sättra Friidrottshall

Vår duktiga löpartjej Lovisa Grönros knep silver på 800m F13 på 2.35.15. Hon är inte heller oäven i höjd där det blev brons på 1.28. Det blev även brons för Antonia Haeffner i höjd F12 på 1.28. Elin Lindell var blixtrande snabb när hon vann 60m på 9.31 i klassen F11 (9.23 i försök). I längd fick hon ge sig för spänstige Ellinor Bill som vann på nytt KR 4.09 för Elin på 4.08.

I klassen P13 kom Philip Green tvåa på 60m med 8.81 före Gunnar Odenman 8.92. Philip blev även tvåa i höjd med 1.41. I längd blev det seger för Philip på 4.92 med Gunnar som tvåa på 4.75. I P12 vann Jonathan Wulff 60m på goda 8.67, han blev även tvåa i längd med 4.17. Klas Wetterberg löpte mycket bra på 600m och kom tvåa med tiden 1.54.06. I höjd hoppade Erik Grundberg 1.42 och blev med det tvåa. Olle Ström är en spänstig och allsidig kille. Nu blev det nytt KR i höjd för P11 med 1.43! I klassen P10 tog tävlingsflitige Charlie Granath brons på 60m med 9.79. William Otter kom trea i höjd på 1.17.

10-11 december 2006 – Löplabbet Games, Sättra Friidrottshall

De två kombattanterna Elin Lindell och Ellinor Bill till final på 60m F11. Elin slutar tvåa på 9.20 (9.11 i försök) och Ellinor trea med 9.29. Ellinor förbättrar sitt nysatta KR i längd, nu till 4.18.

I P13 blev Philip Green trea på 200m med 28.58. Han hoppar även 1.44 i höjd. Gunnar Odenman blev tvåa på 60mh 10.86 och trea i längd 4.78 nu före Philip som fick 4.77. Olle Ström tvåa i höjd P11 på för honom beskedliga 1.32. Charlie Granath trea på 60m 9.41.

6 januari – Täby Vinterspel, Sättra Friidrottshall

Våra duktiga F11-tjejer visade snabbhet på 60m och hela fyra tjejer tog sig till final. Elin Lindell segrade i en tät kamp på 9.29 med Ellinor Bill som fyra på 9.33. Ellinor tog revansch i längd där det ånyo blev KR, nu med 4.20.

Martin Johansson vann och satte nytt KR på 60m P15 med 7.47. Martin vann även 200m på mycket goda 23.86. Love Fältström vinner tresteg på för honom måttliga 11.35. Olle Ström vann höjd P11 med ett hopp över 1.40. Charlie Granath tar sig till final på 60m P10 och blir där trea med tiden 9.51.

14-15 januari – Scandic Indoor Games, Sättra Friidrottshall

Inomhussäsongen drar nu igång på allvar. Många ungdomar startade upp tävlandet på Scandic Indoor Games i Sättra Friidrottshall. Det gjordes en hel del fina resultat. Maria Teilman som valt att byta till Huddinge AIS men kommer att tävla för Hammarby under karens månaden. Maria blev trea på 60m i klassen K på 7.87 (7.85 i försök). Camilla Håkansson gjorde en bra comeback på 400m 61.30 och Petra Thulin kom fyra på 60mh 9.35.

I F17 öppnade Sandra Höckerstrand inomhussäsongen med pers i kula 12.02 och kom på det tvåa. I F15 var det hela 11 heat på 60m! Vi hade många tjejer med och hela fem stycken tog sig till finalerna. Bäst lyckades Linnéa Alstermark som vann B-finalen på 8.29 före Matilda Höglund 8.40 (8.37 i försök). Zenobia Hamrin tog sig till A-final men fick inte riktigt till det där 8.46 (8.31 i försök). Jessica Torssell kom fyra på 60mh 9.46 och Matilda Höglund hade 9.68. Matilda hoppade även 4.87 i längd. Emelie Viklund kom femma i längd F13 4.60. Emma Forss kom även hon femma i F12 men på 800m 2.53.02. I F11 tog sig Elin Lindell till final på 60m 9.18 och Ellinor Bill blev fyra i längd 4.15. Fanny Linder till final på 60m F10 9.80.

Linus Vigert har gjort stora framsteg i höst och nådde nu final på 60m P17 med 7.57 i försöken, tyvärr diskad i finalen. Per Molin fick upp 11 55 i kula och kom fyra.

Våra löparkillar i P15 gjorde goda insatser på 1000m, Michael Refors 2.57.06 och Patrik Nilsson 2.57.64. Även Victor Karlsson under tre minuter 2.59.53! Eric Älvebrand trea i höjd 1.75 före Love Fältström 1.73. Love även 9.31 på 60mh och 5.57 i längd.

I de yngre pojkklasserna blev det idel bronsplatser på 60m. Simon Gramar P13, 8.69, Jonathan Wulff P12, 8.70, Charlie Granath P11, 9.49 och Tim Möller P9, 10.07.

21 januari – Lilla GE-Galan, Sättra Friidrottshall

Linnéa Alstermark tog sig till A-final i F15 och blev där fyra på 8.29. Maria Hultgren slår till med pers i längd 4.89 och kniper bronset. Ellen Nordgren även hon trea men i kula på perset 8.73.

I F13 var det hela 12 försöksheat på 60m! Anna Kårling-Kahn gick till A-final 8.87 (8.78 i försök). Lovisa Grönros gjorde en mycket fin insats och vann sitt heat på 600m 1.54.75 och kom totalt fyra. I klassen F11 tog sig Ellinor Bill och Elin Lindell till A-final på 60m. Ellinor trea på 9.25 och Elin femma på 9.27 (9.21 i försök). Ellinor även trea i längd 4.14.

I P15 knep Eric Älvebrand segern i höjd på nya perset 1.76. Love Fältström tog guld i stav på nya perset 3.50. Erik Odenman kom tvåa i kula på nytt pers 11.87. Jonathan Wulff till A-final på 60m P13, fyra på tiden 8.74 (8.68 i försök). Philip Green satte pers i höjd 1.47 och kom trea.

22 januari – Raka Spåret, Sättra Friidrottshall

Sofia Hellberg-Jonsén -89 fortsätter att utvecklas positivt. Seger på 200m 25.66 och tvåa på 60m 7.94 i klassen K. Jenny Davidsson tvåa i kula F19 11.40 och Linn Johansson trea i längd 4.91. I F17 öppnade Fatima säsongen bra, seger på 60mh 8.95 och i längd 5.32. Emma Josefsson-Malmström tvåa i kula 8.60.

Olle Walleräng just hemkommen från Sydafrika öppnade inomhussäsongen med seger på 1500m 3.50.77 och blev uttagen att representera Sverige i femnationerslandskampen i Glasgow den 28 februari. Rickard Pell fick tyvärr bryta loppet. Mladjen Dzakovic kom tvåa i tresteg på pers 13.50. I P19 blev det dubbelseger på 60mh genom Sebastian Öberg 8.48 och Jonathan Eklund 8.57. Henrik Norgren tvåa på 60m 7.44.

28 januari – Vinthundsvinter, Sättra Friidrottshall

Camilla Håkansson förbättrade perset på 400m till 60.88. I klassen F19 kom Jessica Wiking tvåa på 200m 2.23.19. Emelie Arvidsson vann 60mh 9.79 och kom tvåa i längd 5.12. Johanna Novo tvåa på 60m 8.55. Paulina Engfors vann 800m F17 på 2.22.38 och kom trea i längd 5.08.

Niclas Rysjö trea på 400m 50.86 vilket var nytt årsbästa. Tobias Nylander segrade på 800m på måttliga 2.02.47. Anders Holmberg trea på 3000m 8.58.28. Patrik Rosencrantz fyra på 60m 7.49. I P19 blev det segrar för Jonathan Eklund på 60mh 8.62 och i längd 6.20 samt för Jonas Elgered i stav 4.01. I P17 vann Victor Kårelid 60m 7.50 före Andrei Ekholm 7.51. Gunnar Odenman fick upp 4.85 i längd P13 och knep guldpengen.



Per Molin i aktion på Götas Ungdomsspel

28-29 januari – Götas Ungdomsspel, Karlstad

50 ungdomar 14-17 år deltog på årets tävlingsresa till Karlstad. Det blev flera bra resultat under två långa tävlingsdagar.

Sofia Hellberg-Jonsén -89 segrade på 200m i seniorklassen på utomordentliga 25.13 vilket är KR för F17 och näst bäst genom tiderna på damsidan. Sandra Höckerstrand fick upp 11.50 i kula och knep brons i F17. Ulrika Jakobsson var fyra i kula på nya perset 9.37 i klassen F15. Våra tjejer i F14 visade framfötterna, på 60m hade vi tre i A-final. Linnéa Alstermark satte pers med 8.17 och kom trea följt av Zenobia Hamrin 8.30 och Matilda Höglund 8.35. Linnéa även tvåa i längd 4.71. Emma Alsing-Skoog satte KR i stav 2.44 och kom tvåa. På 60mh kom Matilda Höglund trea på perset 9.55, Zenobia Hamrin femma på 9.92. På 200m kom Linnéa Alstermark trea på 27.19, Matilda Höglund fyra på 27.59. Även Zenobia 27.96 och Caroline Höglund 27.99 under "dröm-28".

Linus Vigert tog sig till A-final på 60m P17 och kom fyra på 7.55 (7.48 i försök).

Love Fältström fortsätter att utvecklas i stav och förflyttade klubbrekordet i P15 till respektabla 3.74. Han kom även tvåa på 60m med 7.65, tvåa på 60mh 9.06, trea i längd 5.78 och trea på 200m 25.18, samtliga resultat var personliga rekord. Eric Älvebrand blev tvåa i höjd på 1.72 med bud på högre höjder. Våra löparkillar gjorde fina tider på 1000m P15. Patrik Nilsson vann på 2.53.68 före Michael Refors 3.53.69 Victor Karlsson persade med 3.56.89 liksom Osvald Wiklander 3.57.05. Linus Linde missade dröm-3 och kom in på 3.00.87. Hjalmar Torssell gjorde ett bra häcklopp och kom trea P14 på 10.28.

Vår paraplyförening Saltsjöbaden hade med några duktiga 93:or. Johan Nylander trea på 200m 29.35. Amanda Malmberg trea i längd 4.64 och seger i B-final på 60m 8.71. Marika Eld till A-final på 60m 8.92 (8.85 i försök).

28-29 januari – Pallaspelen, Malmö

Två deltagare med från Hammarby. Vårt nyförvärv Björn Barrefors vann 60mh 8.24 och satte nytt KR P19. Han hoppade även 6.74 i längd.

Fatima Makakala satte nytt KR på 60mh F17 med 8.89. På 60m vann hon B-finalen på 8.02 och i längd blev det 5.33.

11-12 februari – Eskilstuna Indoor Games

Några av våra äldre aktiva testade formen i Munktelarenan. Olle Walleräng vann 1500m på årsbästa 3.48.73. Även Tobias Nylander löpte bra i B-finalen och kom in på 4.06.10. Rickard Pell vann ohotad 800m på 1.50.79.



Frida Retsloff, Jasmin Sabir och Matilda Höglund

18-19 februari – Hammarbyspelen, Sättra Friidrottshall

Två intensiva tävlingsdagar med 2321 starter och ca 3000 anmälningar!

Det blev en hel del framgångar för de våra. Jessica Wiking fortsätter att visa fin form på 1500m, nu fyra i klassen K 4.54.96. Jenny Davidsson vann kula 12.25 och persade i höjd 1.58. Petra Thulin satte årsbästa på 60mh 6.29 och i tresteg 11.09.

Paulina Engfors hade en bra helg i klassen F17. Hon kom till final på 60m efter 8.19 i försök. Hon kom trea på 200m på pers 26.06, även trea på 60mh efter pers i försök 9.02. Sandra Höckerstrand fick upp 12.04 i kula.

Jessica Torssell kom trea på 60mh 9.35 och gick till A-final på 60m 8.35 i F15. Tove Tengvall löpte bra i B-final och satte pers med 8.38. Maria Hultgren 4.92 i längd.

I F14 blev det många medaljer. Linnéa Alstermark vann 60m 8.21, 200m 27.28 och knep brons i längd på nytt KR 5.06. Matilda Höglund kom tvåa på 60mh 9.60, trea på 60m 8.43 och fyra på 200m 27.43. Elsa Gregersdotter kom trea på 1000m 3.31.79. Lilian Gren kom trea på 200m 27.40 och tog silver i kula med en stöt på 8.88 följt av Caroline Höglom 8.65 och Lise Bach 8.44. Frida Retsloff tog sig till final på 60mh efter pers i försöken 9.93.

Sara Österberg befäste sin fina form på 60m i klassen F13, nu tvåa på nya perset 8.40.

I F12 löpte Emma Forss bra på 600m och kom femma med 1.59.67. Antonia Haeffner blev fyra i höjd 1.34.

Våra duktiga F11-tjejer tog en dubbelseger på 60mh, Ellinor Bill 10.40 före Elin Lindell 10.51. Elin även trea på 60m 9.21 (9.13 i försök), trea i höjd 1.28 och tvåa i tresteg på nytt KR 9.06. Anna Allert vann sitt heat på 600m överlägset 2.04.02 och slutade totalt fyra. Julia Holknekt trea i tresteg 8.39 och Kim Pastor fyra i kula 7.01.

I yngsta klassen F10 hoppade Fanny Linder hela 3.82 i längd och tog silver. Anna Sundstedt fyra i kula 6.25.

Rickard Pell tog en klar seger på 800m 1.50.67. Jonathan Eklund persade i stav 4.24. Mladjen Dzakovic tvåa i tresteg 13.25.

I P17 kom Andrej Ekholm tvåa på 60m 7.47.

Patrik Nilsson raderade ut vårt äldsta klubbrekord från 1968 då han löpte 1000m på 2.49.42 i klassen P15 och kom fyra. Love Fältström vann stav på 3.43 och knep brons i längd 5.66. Det blev pers i försöken på 60mh 9.03. I finalen misslyckades Love men då klev Christian Adrar fram och storpersade med 9.48 och kom fyra. Christian kom även trea i stav 2.92 och fyra i kula på dunderperset 11.93. Här tog Erik Odenman bronset med en stöt på 12.14.

I P14 vann Simon Olsson kula på 7.75.

Våra duktiga P13-killar hade en härlig duell på 60mh när de tog en dubbelseger med Philip Green som segrare 10.06 före Gunnar Odenman 10.09 (10.04 i försök). Gunnar vann sedan tresteg på fina 10.87.

I höjd P12 vann Erik Grundberg på mycket goda 1.48. Klas Wetterberg trea på 1.40 samma höjd som Jonathan Wulff. Snabbe Jonathan knep silvret på 60m 8.65.

I höjd P11 imponerade Olle Ström och vann på nytt KR 1.44. Det blev även brons i kula 9.39. Eric Hacksell blev bästa Hammarbyare i mångkampen P10 med en sjundeplats. Bästa resultat blev silvret i kula 7.66.

4-5 mars – Sättra Mini Champ, Sättra Friidrottshall

Gunnar Odenman tog två guld i klassen P13, 60mh 10.39 och längd 4.92. Olle Ström P11 provade 400m och klockades för 1.12.09 vilket gav brons. Han vann även paradgrenen höjd på 1.37. I klassen F11 kom Ellinor Bill trea på 60m med 9.24. I B-finalen vann Freja Avebäck på 9.76 före Anna Allert 9.78. Anna kom även tvåa på 400m där det blev nytt KR med 1.14.13. Ellinor vann även längd 4.14 och kom tvåa i höjd med 1.25. Freja knep brons i kula med en stöt på 6.73.

4-5 april – Sättra Mini Champ, Sättra Friidrottshall

Några av våra yngre ungdomar tog chansen att prestera bra resultat i slutet av inomhussäsongen som även innehöll DF i mångkamp för 12-åringar. I P13 tog sig Gunnar Odenman till final på 60m efter 8.76 i försök. Det blev senare seger i tresteg på goda 10.76. Philip Green kom trea i höjd på 1.42 och vann längd på 5.02! I P12 fick Erik Grundberg till det i höjd och tog brons på 1.41. Vi har många bra killar i höjdhopp för i klassen P11 vann Olle Ström på 1.41. Olle satte även KR i kula med en stöt på 9.92. Charlie Granath var som vanligt i final på 60m i P10, nu trea på 9.35. I kula stötte Bill Gustafsson 8.00 vilket gav silver.

Linnéa Alstermark löpte 60m på fina 8.16 och kom tvåa i F14. Jasmin Sabir vann tresteg på 9.83. Sara Österberg vann 60m F13 på 8.45 och Anna Kårling Khan in som fyra på 8.58. Mikaela Gustafsson hoppade bra i höjd och kom tvåa på 1.40 i klassen F13. I längd kom hon trea på 4.22. Elin Lindell tog brons på 60m i klassen F11 på 9.08. Ellinor Bill vann längd på nytt KR 4.26

14 april – Munktelarens Ungdomsspel, Eskilstuna

Vår 94-grupp åkte till Eskilstuna för säsongens sista inomhustävling. Mikaela Gustafsson kom trea i höjd på 1.35 hon hoppade även längd och kom femma på 4.27. På 60m gjorde hon en bra tid på 60m i försöken 8.73 men i finalen stannade klockan på 8.99. Josefine Sandelius vann B-finalen på 8.96. Mikaela testade även 200m med gott resultat 30.25 räckte till en fjärdeplats.

Jonathan Wulff tog sig till final på 60m efter 8.65 i försök. På 200m blev det 29.91 för Jonathan på vilket han kom fyra. Erik Grundberg tog silver i höjd med 1.40.



Linn Hellstrand – duktig ungdomstränare

IDROTTSVERKSAMHETEN UTOMHUS

Internationella tävlingar, landskamper och mästerskap utomhus

6 maj – Arlington, Texas, USA

Jacob Cedertun inleder bansäsongen med 1.54.79 på 800m.

14 maj - Arlington, Texas, USA

Jacob Cedertun löper 800m på 1.54.62 och 1500m på 3.57.53.

24 maj – Nijmegen, Holland

Rickard Pell får löpa i A-heatet och kommer sjua på beskedliga 1.50.31. Fredrik Karlsson blir sexa i B-heatet på svaga 1.53.98.

31 maj – Arnhem, Holland

Fredrik Karlsson jagar bra tider på 800m men får inte riktigt till det. Han blir sexa med tiden 1.50.34. Olle Walleräng kommer trea på 1500m med 3.47.11.

2 juni – Cottbus, Tyskland

Rickard satsar på en bra tid på 800m i Tyskland. Han blir fyra på 1.48.85.

3 juni – Uden, Holland

Fredrik Karlsson och Olle Walleräng fortsätter att jaga tider på kontinenten. Fredrik får 1.52.70 på 800m och slutar sexa medan Olle slutar femma på 1500m och sätter personligt rekord och KR M22 med 3.43.01

5 juni – Rehlingen, Tyskland

Rickard Pell bryter sitt lopp över 800m och är besviken.

17-18 juni – JNM-UNM i mångkamp, Moss, Norge

Björn Barrefors kom tvåa i klassen P19 på för honom blygsamma 6 766p. Det var i två av kastgrenarna det fungerade bäst med 13.20 i kula och 53.77 i spjut.

18 juni – Warszawa, Polen

Rickard Pell och Fredrik Karlsson försökte ännu en gång att kvala till EM på 800m. Tiderna räckte tyvärr inte till kval. Rickard kom femma på 1.48.29 och Fredrik Karlsson åtta på 1.49.77.

24 juni – Nivelles, Belgien

Rickard Pell Och Fredrik Karlsson i farten igen, nu tillsammans med Olle Walleräng. Resultaten tyvärr fortfarande långt ifrån EM-kval. Rickard blir sjua på 1.49.13. Fredrik nia i B-final på blygsamma 1.52.09. Olle löper 1500m och slutar sexa på 3.47.49.

22 juli – Heusen-Zolder, Belgien

Rickard Pell blev fyra på 800m i C-final på 1.49.14 före Fredrik Karlsson 1.49.18. På 1500m löper Olle Walleräng bra och når 3.44.04 i B-finalen men hamnar långt ner i fältet.

25 juli – DN-Galan, Stadion

Olle Walleräng vann B-finalen över 1500m på 3.46.56. Joakim Löfving ville inte vara sämre han utan vann även sitt heat på 3.52.42. Thobias Ekhamre in som fyra på tiden 3.56.92. Johan Klinteskog löper 400m på 49.91.

28 juli – Aalborg, Danmark

Rickard Pell blir fyra på 800m med tiden 1.51.64.

12 augusti – Manchester, Storbritanien

Fredrik Karlsson blir fyra på 800m på för honom måttliga 1.52.19.

15-20 augusti – JVM 19, Kina

Björn Barrefors gjorde en mycket bra insats i 10-kampen med många personliga rekord och mångkampspers med ca 300 poäng. Han slutade 11:a på 7.332 p i mycket hård konkurrens. Enda misräkningen var höjden där han hade hoppats på någon höjd till efter att ha klarat 2.00 på JSM. Dejan har även lovat en tuff höstträning som förhoppningsvis ska göra att resultatet på 1500m kan förbättras en hel del! Resultatet 14.48 på 110mh är nytt KR för P19.

Dag 1: 100m 11.29, längd 6.78, kula 13.70, höjd 1.92, 400m 50.95

Dag 2: 110mh 14.48, diskus 38.68, stav 4.60, spjut 52.87, 1500m 4.55.03

19-20 augusti – JNM 22, Århus

Både Olle Walleräng och Joakim Löfwing hade blivit uttagna till denna landskamp. Olle kom trea på 3.53.99 och Jocke sexa på 3.54.15

25-26 augusti – Finnkampen, Helsingfors

Tyvärr fick vi endast med två deltagare, men de skötte sig med den äran. Rickard Pell fick dubblera då det blev avhopp på 1500m. Han löpte bra men kunde inte hänga med i slutrusningen på sista varvet. Rickard slutade femma på 3.49.51.

På 800m tog Rickard ledningen i ett lusigt lopp. Han kunde inte heller här hänga med på den snabba avslutningen men kämpade till sig en fjärdeplats med tiden 1.52.30.

Sofia Hellberg-Jonsén fick göra landslagsdebut i ungdomsklassen på 400m och på vilket sett! Hon öppnade stenhårt på första delen av loppet, kroknade något på slutet men vann ohotad på nya perset 55.72. På långa stafetten fick H-J första sträckan och kunde lämna över pinnen i en klar ledning som sedan tjejerna höll enda in i mål.

2-3 september – Nordisk J-kamp 19 år, Eskilstuna

Vi hade två deltagare med. Thobias Ekhamre gjorde landslagsdebut genom att bli bästa svensk på 1500m där han kom trea efter ett taktiklopp på 4.08.60. Björn Barrefors som börjar bli en rutinerad herre kom två på 110mh 14.61 och fyra i längd 7.10w.

5 november – New York City Marathon

Emil Lerdahl gör en strålande debut som marathonlöpare och kommer in på 2.33.04 efter att ha öppnat friskt med 1.14.04 efter halva distansen. För Martin Rappe gick det lite trögare och han landade på 2.41.15.



Patrik Rosencrantz i stilstudie på 200m

Nationella mästerskap utomhus

6-7 maj – Terräng SM, Alingsås

Det blev ett bra Terräng-SM för Hammarbys del. I den tuffaste klassen M 4000m hängde Olle Walleräng med bra men fick ge sig i slutet av loppet och slutade åtta. Anders Holmberg gjorde ett bra lopp och kom 22:a och Oskar Kanmert-Gustafsson fullbordade laginsatsen vilket räckte till femte plats.

Olle tog revansch i M22 där han tog en klar seger. Här kompletterade Anders Holmberg, sjuå och Magnus Jensen, nia laginsatsen vilket blev av ädlaste valör.

P15 ville inte vara sämre de utan tog lag guld efter en stabil insats av pojkarna. Patrik Nilsson 11:a, Michael Refors 13:e och Victor Karlsson 14:e.

25 maj – Svenska Cupen, Sättra

Hammarby stod som värd för denna tävling med hjälp från övriga deltagande Stockholmsföreningar. Det blev en bra tävling där det i det stora hela fungerade mycket bra.

Herrarna hade en hård batalj med Huddinge och Gefle men vann till slut med knapp marginal tack vare seger i den avslutande stafetten och tog sig därmed till Lag-SM. Det blev seger för Patrik Rosencrantz på 200m 22.21w, han kom även tvåa på 100m 11.36. Segrar blev det även för Johan Klinteskog på 800m 1.57.81 efter en snabb avslutning, Emil Lerdahl på 5000m 15.13.69, Björn Barrefors på 110mh 14.77w, Erik Nordström i längd 6.64 och i stafetten 4x100m 43.53 (Joel T, Patrik R, Henrik N, Erik N.). Joel Thorén klämde i med nytt KR i spjut 59.46 och kom tvåa.

Tjejerna undvek sistaplatsen och hänger kvar i högsta serien även nästa år. Flera av våra yngre tjejer gjorde bra resultat men räckte inte riktigt till i konkurrensen.

Herrar:

1. Hammarby IF	74p
2. Huddinge AIS	73p
3. Gefle IF	69p
4. Upsala IF	59p
5. Västerås FK	50p
6. Väsby IK	50p

Damer:

1. Spårvägens FK	83p
2. Gefle IF	72.5p
3. Västerås FK	67p
4. Huddinge AIS	63.5p
5. Hammarby IF	53p
6. Upsala IF	36p

21 juni – Lag-SM, Karlstad

Vi hade inga större förhoppningar och klara oss till direkt kval till nästa års Lag-SM. Vi hade en liten chans att knipa en fjärdeplats om våra stjärnor segrade i sina grenar. Så blev inte fallet och vi slutade klart sist efter att ha blivit diskade i stafetten. Vi får göra ett nytt försök nästa år då vi förhoppningsvis kommer att ha ett något starkare lag. Jonathan Eklund satte KR i stav P19 med 4.46.

1. Hässelby SK	78p
2. IF Göta	72p
3. Spårvägens FK	72p

4. Ullevi FK	57p
5. IFK Växjö	53p
6. Hammarby IF	45p

14-16 juli – SM, Sollentunavallen

Det var våra rutinerade herrar som tog medaljer på årets SM. Rickard Pell och Fredrik Karlsson hade inga problem att nå final på 800m. Rickard vann sitt heat på 1.52.88 och Fredrik tvåa i sitt på 1.53.13 efter Mattias Claesson. I finalen låg Rickard en bit efter då upploppet började men hade en fin avslutning som nästan räckte ända fram. Rickard tvåa på 1.53.78 före Fredrik Karlsson 1.53.84. Vann gjorde Mattias Claesson från Hässelby SK. Johan Attersand chansade att delta trots skadeproblem och minimal hoppträning. Det blev 14.53 i kvalet och 15.39 i finalen vilket räckte till brons. Johan var missnöjd då segerresultatet var måttliga 15.63. Olle Walleräng tog en övertygande seger i sitt försöksheat på 1500m 3.55.40. I finalen löpte han spänt och hade ingen chans att slåss om medaljplatserna. Olle slutade femma på 3.52.56.

Björn Barrefors nådde finalen på 110mh via 15.33 i försöken. I finalen blev Björn sju på för honom svaga 15.38. Petra Thulin gjorde ett riktigt bra lopp på 100mh och klockades för 14.83 men missade finalen med några hundradelar.

Emil Lerdahl satte pers på 5000m och tog sig för första gången under 15 minuter 14.59.55.

4-6 augusti – JSM, Källbrinks IP

Det blev stora framgångar på årets JSM. Vi hade med 16 deltagare som gjorde 25 grenstarter. Detta gav åtta medaljer och hela nio poängplatser (bland de sex bästa). Tyvärr bara en tjej med!

Björn Barrefors var det stora utropstecknet med hela fyra medaljer i klassen P19. Seger i stav på dunderperset 4.71 och nytt KR, seger på korta häcken på pers 14.53 KR och i längd även det på pers 7.14. I höjd fick Björn nöja sig med brons men på nytt pers 2.00 – Vilken helg! Olle Walleräng tog hem segern i M22 på favoritdistansen 1500m 3.50.44. Men det var en tuff upploppsstrid där pånyttfödde Joakim Löfving kom in som trea på perset 3.50.95.

På 800m M22 gick Niclas Rysjö lätt vidare efter seger i sitt heat på 1.55.76. Joakim hade det kämpigt i sitt heat som gick ett par timmar efter 1500m finalen. Han lyckades ändå komma till final som siste man. I finalen blev det en tuff batalj. Joakim kämpade till sig silver på 1.52.63 medan Niclas kom in på den försmädliga fjärdeplatsen med 1.52.68! Magnus Jensen är på gång igen efter många skador. Nu trea på 5000m M22 på 15.45.86. Anders Holmberg gjorde ett bra lopp på 2000mh M22 och kom fyra med 6.02.57 trots usel hinderteknik. Patrik Rosencrantz löpte 100m på 11.29 M22 men nådde inte final. Bättre gick det på 200m där det blev final och en sjätteplats på 22.26. Thobias Ekhamre hade en tuff hel med. Han tog en seger i sitt försöksheat på 1500m P19 4.02.68. I finalen blev det en tuff avslutning av loppet och Thobias fick nöja sig med fjärdeplatsen 3.58.49. På 800m gick han vidare till final efter 2.01.57 i försöken. I finalen gick det betydligt fortare och Thobias blev sexa på goda 1.54.61. Jonathan Eklund börjar närma sig den yppersta junioreliten. Nu femma på 110mh P19 på fina 15.08 efter 15.06 i försök. I stav blev det en fjärdeplats på 4.36. Här blev Jonas Elgered sexa på 4.16. Joel Thoren kom sexa i spjut P19 på för honom måttliga 55.07.

4-6 augusti – USM, Nyköping

Det var ömsom vin, ömsom vatten på USM som vanligt. Många har skött sommarträningen på ett bra sätt och kunde prestera på topp, medan några har tränat dåligt under sommaren och var långt ifrån formen. Vi hade hela 20 ungdomar med som deltog i 33 grenar. Det blev tre medaljer och fem placeringar bland de sex bästa.

Till skillnad mot JSM så var det nu tjejerna som visade framfötterna. Sofia Hellberg-Jonsén löpte strålande på 400m och vann sina heat både i försök och i semi. I finalen kunde hon ta hem segern i tuff konkurrens på den strålande tiden 56.29 vilket är nytt KR i F17. Sofia gjorde en tuff dubblering och löpte även 200m med den äran. Det blev silver på tiden 25.45 efter 25.49 i semi och 26.33 i försök. Fatima Makakala tog den tredje medaljen på favoritdistansen 100mh.

Det blev pers redan i försöken med 14.43 som följdes upp med 14.36 i semi och i finalen blev fina 14.26 vilket räckte till brons. Hon raderade även ut sitt eget KR i F17. I längd kvalade Fatima till final med ett hopp på 5.52 men i finalen hade Fatima inga krafter kvar då hon kände sig hängig.

Love Fältström hade lite stolpe ut med två fjärdeplatser. Staven blev för mjuk när Love kom upp på högre höjder och han stannade på 3.78. I tresteg hade han flera långa hopp på gång men fick inte riktigt tekniken att stämma utan stannade på 12.66. Grenarna gick samtidigt vilket även störde koncentrationen. Erik Odenman satte pers i slägga P15 och kom sexa på nytt KR 43.22. Patrik Nilsson satsade friskt i P15 1500mh och låg länge på medaljplats. Den hårda öppningsfarten tog ut sin rätt på slutvarvet och han slutade femma på 4.47.10 följd av persande Per Allert 4.53.96.

19 augusti – Lag-USM, Gävle

Möjligheten att ta medalj i årets Lag-USM kändes ganska avlägsen då vi hade många 15-åringar med i laget som skulle möta 17-åringar. Det blev inte bättre av att vi fick återbud pga. sjukdom och på plats av ett par skador. Detta medförde att vi fick göra vissa ändringar i laguppställningen.

Det var 11 lag som deltog och matchen utvecklades till en mycket jämn batalj mellan de främsta lagen. På slutet drog dock Gefle IF ifrån till en solklar seger på hela 29 poäng! Inför de avslutande stafetterna låg Hammarby överraskande fyra efter flera överraskande bra resultat. Vi hade möjlighet att nå ända fram till silverplats om det gick riktigt bra i stafetterna. Tyvärr krusades dessa förhoppningar då killarna överväxlade i sista växlingen. Tjejerna löpte bra och slutade två på 49.28 efter IF Göta.

Sofia Hellberg-Jonsén tog överlägset hem segern på 400m med tiden 56.35. Även Fatima Makakala vann sin specialdistans 100mh på 14.75. Sandra Höckerstrand fick upp 30.37 i diskus och kom trea.

Bland killarna lyckades våra duktiga 15-åringar placeringsmässigt bäst! Love Fältström blev två i stav på nytt KR 3.92 och Erik Odenman kom tvåa i slägga med 37.59 trots en tyngre slägga än han är van vid.

1. Gefle IF	149p	7. IFK Växjö	105.5p
2. Västerås FK	120p	8. Hässelby SK	90p
3. Kalmarsund	120p	9. Huddinge AIS	88p
4. Spårvägens FK	115p	10. Hanvikens SK	84p
5. Hammarby IF	113.5p	11. Valbo AIF	77p
6. IF Göta	109p		

2-3 september – SM i mångkamp, Falun

Inte så många deltagare med som vi hade hoppats på pga sjukdom och skador. Björn Barrefors deltog inte heller då han var uttagen till Nordisk J-kamp.

Jonas Elgered fortsätter att utvecklas som mångkampare och var nu ytterst nära att knipa silvret i P19. Efter en mycket bra första dag med flera pers gick det lite segare på de sista grenarna och han slutade trea med 6 401 p.

I P15 gjorde Love en mycket bra kamp och satte hela sex personliga rekord, bl.a. 4.04 i stav, 6.27 i längd, 1.77 i höjd och 14.38 på 100mh. Love räcker inte till i kasten och på 800m för att vara i topp men slutade nu femma på 6 224p. Även Christian Adrar gjorde en bra kamp och kom nia med poängen 5 318p.

Paulina Engfors gjorde en bra första dag men blev dålig dag två och fick bryta.

9-10 september – Stafett-SM, Uppsala

Vi hade färre lag med i år än förra året då vi tog hela 10 medaljer. Vi gjorde ändå ett klart godkänt mästerskap där våra 13 lag tog sju medaljer och tre fjärdeplatser.

Våra duktiga F17 dominerade och tog två guld. I stafett 1000m blev det en överlägsen seger där Sofia H-J avslutade med 55.75 på 400m och på 4x100m vann de övertygande.

F15 tog överraskande brons på 3x800m med tiden 7.17.29.

Herrarna hade det lite trögt och kom endast trea på 4x800m efter en ganska blek insats. På 4x1500m blev MAI för svåra och det blev silver. På 4x400m var det nära en medalj men killarna blev omsprungna av Hässelby sista metrarna. Här gjorde Fredrik Karlsson en kanontid på sin tredjesträcka med 47.08!

P19 ställde upp med två lag på 4x400m och tog hem en knapp seger före Huddinge efter en fällning av Björn Barrefors som var i den högre akrobatiska skolan, här hade Thobias Ekhamre 49.83 på sin sträcka. Andralaget knep bronset.

SM-mästare blev:

F17 4x100m	Fatima M, Paulina E, Sofia H-J, Ulrika J	48.53
F17 1000m	Sandra H, Fatima M, Paulina E, Sofia H-J	2.16.56
P19 4x400m	Jonas E, Thobias E, Henrik N, Björn B	3.24.63

15-17 september – Skol-SM, Stadion

Det var många av våra bästa ungdomar som avstod att delta på årets Skol-SM.

Thobias Ekhamre som haft en mycket bra och jämn säsong fortsätter att imponera. Han vann mycket klart 800m P19 på 1.54.80 efter en stark spurt, Thobias även tvåa på 1500m med 3.57.22. Esbjörn Backlund överraskade i spjut P17 när han satte dunderpers med 55.83 på vilket han blev sexa. Victor Karlsson gjorde säsongens bästa lopp på 1500mh och blev tvåa i P15 på 4.45.94. Love Fältström hoppade 3.70 i stav vilket räckte till brons. Det blev även brons i tresteg på 13.22.

Fatima Makakala vann längd F17 på 5.49w.

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

Hammarby hade 10 ungdomar med i Stockholmslaget som åkte till Västerås. De gjorde totalt 18 grenstarter och tog totalt 6 medaljer.

Linnéa Alstermark tog brons i längd F14 på 4.93, hon blev också femma på 100m med 13.20 (13.15 i försök). Jasmin Sabir knep även hon ett brons i tresteg på 10.18. Matilda Höglund löpte bra på 80mh och kom fyra i finalen med 12.79. Emma Alsing Skoog fick inte till det i stav utan stannade på 2.03. Lovisa Grönros gjorde ett starkt lopp på 1500m F13 och kom trea på 5.08.38.

I P14 kom Matthew Mereman trea i höjd på 1.74, han kom också femma i tresteg på 11.59. Simon Olsson satte pers i spjut med 35.05. Philip Gren deltog i hela fyra grenar i P13. Han blev tvåa i spjut på nytt KR 38.01, fyra på 60mh 9.88, sexa i längd 5.04 och hoppade 1.50 i höjd. Philip Bäck var med i tre grenar, bästa placeringen blev i diskus där han kom sexa på nytt KR 34.75. Det blev 1.50 i höjd och 10.03 i kula. Gunnar Odenman kom trea i tresteg på 11.03 och löpte 60mh på 10.38.

Folksam Grand Prix utomhus

12 juni – Folksam Grand Prix – Telenor-Galan, Karlskrona

Sju Hammarbyare med på årets första FGP. Rickard Pell fick på ett hyfsat lopp över 800m och kom trea på 1.48.63, även Fredrik Karlsson bra med som sexa på 1.49.79. Johan Klinteskog hade det trögt i B-finalen och slutade sist på blygsamma 1.56.30. Patrik Rosencrantz löpte 200m på 22.62 Olle Walleräng kom sju på 1500m på 3.48.56. Björn Barrefors satte nytt KR med 14.79 vilket räckte till en sjätteplats. Sofia Hellberg-Jonsén löpte 200m på 25.44 och löpte stafett 4x100m där laget tyvärr blev diskat.

3 juli – Folksam Grand Prix, Norrtälje

Inga deltagare med från Hammarby!

20 juli – Folksam Grand Prix, Karlstad

Endast fyra deltagare med som alla löpte 800m. Johan Klinteskog kom tvåa i B-heatet på 1.52.95. Det blev även en andraplats för Joacim Löfving men i C-heatet på 1.53.30. Här kom Thobias Ekhamre fyra på 1.54.37 och Niclas Rysjö blev sexa på 1.54.93.

22 augusti – Folksam Grand Prix, Malmö

Våra löpare dominerade B-finalen på 800m. Rickard Pell segrade på 1.49.67, Fredrik Karlsson trea på 1.50.45 tätt följd av säsongens stora överraskning Joacim Löfving som persade med 1.50.62. Olle Walleräng gjorde ett stabilt lopp på 1500m men kunde inte blanda sig i tätstriden, han slutade nia på 3.47.91.



Fatima Makakala – duktig på 100m häck och längd

DM-tävlingar utomhus

29 april – DM i terräng, Tantolunden

Hammarby var arrangör för årets DM vilket även var För-SM till nästa års tilltänkta SM-arrangemang. Tyvärr var många av våra seniorlöpare inte med. Magnus Jensen blev vår bästa löpare på korta banan 4km han slutade åtta före Emil Lerdahl, Johan Gustavsson kompletterade laget som slutade tvåa. Martin Rappe gjorde en bra insats på långa banan 12km och kom trea. Tobias Ekhamre kom sexa i P19. I klassen P15 kom Patrik Nilsson femma före Michael Refors, Victor Karlsson fyllde upp laget som kom tvåa. På veteransidan vann som vanligt Lars-Erik Liljebäck klassen M45 och Lasse Swidén vann klassen M60. Inga damer med men i F15 segrade Johanna Lord, här kompletterade Sara Karlsson och Jasmin Sabir laget som slutade tvåa. Lovisa Grönros kom sexa i klassen F13.

20-21 maj – DM i mångkamp, Sättra IP

Hammarby var ansvarig för årets DM i mångkamp vilken förlöpte väl trots brist på funktionärer. Vår enda senior Emelie Arvidsson var långt ifrån i form och slutade trea på måttliga 3 532p. Hon deltog även i F19 där hon kom tvåa. Ulrika Jacobsson gjorde en bra kamp i F15 och slutade fyra i hårt motstånd på 3 914p. I P19 segrade Jonas Elgered på goda 6 188p före Jonathan Eklund 5 711p. I yngsta pojkklassen P13 gladdde Philip Green som vann på 4 373p med Gunnar Odenman som trea med 3 954p. Paulina Engfors bröt då hon inte kunde hoppa pga. skada.

9-11 juni – UDM/JDM 15-19 år, Källbrinks IP

I år var UDM/JDM integrerad med Huddingespelen. Det var ganska tunna tävlingar i flera grenar och många av våra bättre aktiva var inte med! Vi hade totalt 87 starter i alla klasser, endast två i F19 och 10 i F17, P17 var också tunn med 13 starter. Det blev totalt 26 medaljer (10 för tjejerna och 16 för killarna) varav 8 guld. Förutom distriktsmästarna nedan gjordes det en del bra resultat. Linn Johansson hoppade 5.22 i längd F19 vilket var nytt pers. Sandra Höckerstrand blev tvåa i diskus F17 med 28.46. I F15 knep Tove Tengvall bronset på 100m med 12.98. Jessica Torssell kom tvåa på 80mh 12.19 före Ulrika Jakobsson 12.30. Ulrika kom även tvåa i längd 5.22 och trea i kula 9.95.

I klassen P19 löpte Jonathan Eklund bra på 110mh och kom trea på 15.49. Joel Thorén kom tvåa i kula 13.33 och trea i höjd 1.88. Jonas Elgered knep två tredjeplatser i stav 4.20 och i kula 12.12. Linus Vigert P15 tog brons i diskus med 33.58. I yngsta pojkklassen löpte Christian Adrar bra på 100mh och kom trea på 15.19, det blev även en tredjeplats i stav på 2.80. Patrik Nilsson tog även han brons på 2000m med 6.13.04. På 1500mh blev det Hammarbyare på de sex första placeringarna. Bakom segrande Patrik kom Michael Refors 4.52.73 och Victor Karlsson 4.53.33. Erik Odenman tog silver i kula med en stöt på 12.23.

Distriktsmästare blev:

Sandra Höckerstrand	F17	kula	12.25
Emelie Persson	F15	800m	2.22.23
Jessica Torssell	F15	300mh	46.67
Ellen Nordgren	F15	spjut	31.13
Joel Thorén	P19	diskus	3.62
Jonas Elgered	P19	spjut	46.20
Patrik Nilsson	P15	1500mh	4.52.55
Erik Odenman	P15	diskus	39.63

13-15 juni – Senior-DM, Sättra IP

Väldigt få av våra bästa med vilket tyvärr är en tendens bland de flesta klubbarna i distriktet. Thobias Ekhamre imponerade och tog en dubbel, 800m 1.59.51 efter ett taktiklopp och 1500m på 4.01.33. Här var Emil Lerdahl trea på 4.07.07. Patrik Rosencrantz kom tvåa på 400m med 50.74. Joel Thorén tog två brons, stav 4.24 och spjut 53.58. Petra Thulin kom tvåa på 100mh 15.40 (15.24 i ett extralopp). Nadja Trygg knep brons i spjut på 32.54.

19-20 augusti – Distriktsfinaler 12-14 år på Sättra IP

Det var ett extremt dåligt deltagande på årets DF, så även från Hammarby! Här krävs det nog en ändring av tävlingsdatum för att få fart på denna tillställning.

Vi hade endast 29 deltagare med – 12 pojkar och 17 flickor. Dessa gjorde tillsammans 71 starter vilket resulterade i 29 medaljer varav 9 guld.

Distriktsmästare blev:

Matthew Mereman	P14	tresteg	11.61
Matthew Mereman	P14	300m	39.64
Henrik Wedberg	P14	800m	2.21.62
Philip Green	P13	60mh	10.20
Jonathan Wulff	P12	höjd	1.41
Linnea Alstermark	F14	längd	5.00
Frida Retsloff	F14	300mh	49.16
Emma Alsing-Skoog	F14	stav	2.04
Jasmin Sabir	F14	tresteg	10.52

29-30 augusti – Stafett-DM, Källbrinks IP

Ett väldigt tunt Stafett-DM där vi inte hade några lag med på äldresidan. Totalt hade vi 15 lag med men tog inte något guld i år i någon av klasserna, det blev endast 5 medaljer!

P17 tog silver på stafett 1000m med 2.06.44 och pojkar 15 tog brons på 3x800m 6.43.44.

P13 kom trea på 4x80m med 42.48.

F13 kom tvåa på 4x80m med tiden 42.72. På 3x600m löpte tjejerna bra och kom trea på nytt KR 5.32.57.

20 september – DF i mångkamp 12 år, Sättra IP

Fyra tjejer deltog på mångkampen. Det blev väldigt tätt mellan Mikaela Gustafsson som blev femma på 1 969p, Ellinor Bill sexa på 1 926p (KR för F11) och Freja Avebäck sju på 1 893p.

Det var tre killar som deltog. Bäst gick det för Jonathan Wulff som slutade trea på 2 431p.



Emelie Persson – duktig på sprint och 800m

23-24 september – STH-Cup, Sätra IP

STH-Cup avslutade tävlingssäsongen för ungdomarna. 11-åringarna vann sin klass från början men efter diverse omräkningar och konstig poängberäkning i stafetten vann Huddinge före Hammarby. 13-åringarna kom fyra och 15-åringarna tvåa, endast två poäng efter ett starkt Huddinge. Det presterades en hel del bra resultat. I PF15 Löpte Linnéa Alstermark för första gången under 13 på 100m, 12.93 gav en fjärdeplats. Jasmin vann 800m på 2.25.94. Det blev vinst i stafetten 4x100m med 50.78 för Linnea Alstermark, Ulrika Jakobsson, Jessica Torssell och Matilda Höglund. Killarna hade en bra dag med dubbelseger för Love Fältström på tresteg 13.20 i motvind -1.8 och på 300mh på utmärkta 41.37. Patrik Nilsson bärgade segern på 1500mh med 4.50.09 och Erik Odenman vann diskus med 40.85. Killarna satte överraskande KR på 4x100m och kom tvåa med 46.82, en tid som hade räckt till medalj på Stafett-SM! De som gjorde det var Christian Adrar, Matthew Mereman, Erik Odenman och Love Fältström.

Bland 13-åringarna tog Sara Österberg segern på 80m med 10.89. På stafetten 4x80m blev det silver med 42.69 för Anna Kårling Kahn, Mikaela Gustafsson, Tove Forsbacka Karlsson och Sara Österberg. Jonathan Wulff satte KR på 80m när han kom fyra på 11.05, han kom även tvåa i höjd på pers 1.50. Ken Breasch Andersen kom trea på 600m 1.47.95 när han vann sitt heat. Gunnar Odenman även trea på 60mh med 10.19. Philip Bäck vann spjut på 33.42. I 11-årsklassen blev det dubbelseger för Ellinor Bill i höjd 1.33 och i längd 4.45. Elin Lindell tog silver på 60m med 9.04 och Anna Allert knep tredjeplatsen på 600m med 1.58.56. Det blev även tredjeplats för Freja Avebäck i kula på 8.21. I stafetten löpte tjejerna strålande och vann på nytt KR 43.65. I laget sprang Elin Lindell, Elvira Ekholm, Ellinor Bill och Freja Avebäck.

P/F15

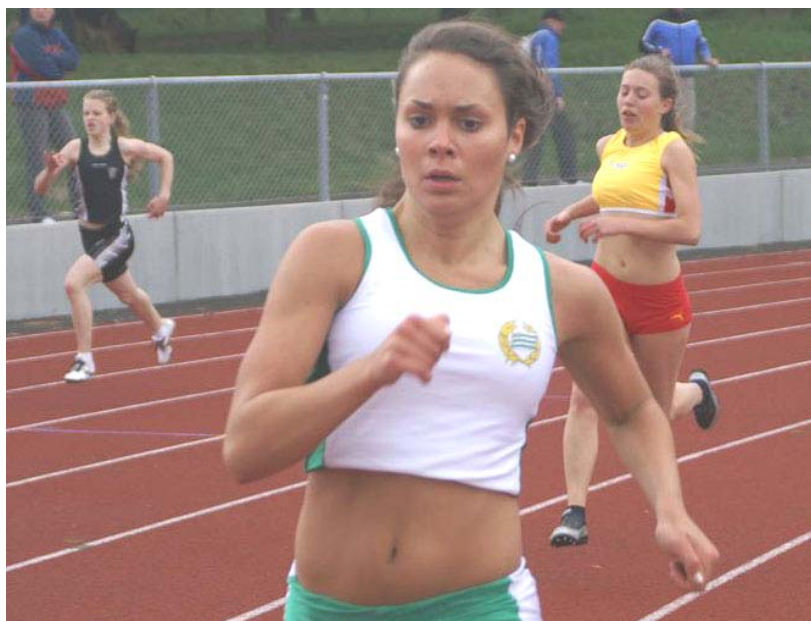
1. Huddinge AIS	124p
2. Hammarby IF	122p
3. Bromma IF	76p
4. Hanviken SK	74p
5. Danderyd SK	71p
6. Tureberg FK	63p
7. Hässelby SK	51p
8. Täby IS	31p

P/F13

1. Täby IS	471p
2. Hanviken SK	430p
3. Huddinge AIS	429p
4. Hammarby IF	421p
5. Tureberg FK	351p
6. Bromma IF	325p
7. Sundbyberg IK	324p
8. Hässelby SK	323p
9. Danderyd SK	103p
10. Spårvägen FK	30p

P/F11

1. Huddinge AIS 1	457p
2. Hammarby IF	449p
3. Hässelby SK	417p
4. Täby IS	417p
5. Tureberg FK	350p
6. Sundbyberg IK	328p
7. Danderyd SK	306p
8. Huddinge AIS 2	296p
9. Bromma IF	244p
10. Tyresö SK	183p
11. Hanviken SK	176p



Alessandra Graziosi på 400m i Svenska Cupen

Övriga utvalda arenatävlingar utomhus

19 mars – Två sjöar runt, Sundbyberg

Utomhussäsongen inleddes med den traditionella löptävlingen i Sundbyberg. Inga av våra etablerade äldre löpare var med men några av våra ungdomar löpte bra. I den tunna F19-klassen vann Elin Källander och i klassen F17 kom Elin Jonsson sexa. I klassen P15 blev Patrik Nilsson trea följt av Michael Refors och Victor Karlsson.

22 april – Turebergsstafetten, Sollentuna

Våra duktiga F11 tjejer kom två efter en bra insats och missade segern med minsta möjliga marginal. I F13 hade tjejerna marginalerna på sin sida och kunde hålla undan för Gefle och knipa en silverbuckla. Våra äldre tjejer räckte inte till för att blanda sig i toppstriderna. I P11 hade vi två jämna lag som kom tvåa och trea. I P15 hade vi med hela tre lag och lag 1 fjattades om segern men fick gen sog mit Tureberg med några sekunder. I P17 blev det brons i en mycket tunn klass. För första gången hade vi lag med i klassen M, det slutade med en tredjeplats för våra herrar.

23 april – KM i terräng, Vårflodsparken

Hela 86 deltagare vilket är godkänt men det kunde vara fler i det fina vårvädret. Magnus Jensen tog hem segern för män och Annika Billberg för kvinnor. I P15 blev det en mycket jämn fight där Patrik Nilsson kunde hålla undan för starkt spurtande Victor Karlsson.

7 maj – Back on Field, Sättra

Therese Gävert förbättrar klubbrekordet i slägga till 40.77. Erik Odenman visar också bra kastform, KR i slägga P15 med 38.73, han kastar även 40.69 i diskus och får iväg kulan 12.74.

13 maj – Klubbmatch mot Hanviken, Trollbäckens IP

Många av våra ungdomar gjorde säsonsdebut på denna klubbmatch. Tyvärr så var det bara manuella tider och ingen vindmätare så många resultat kunde inte räknas som formella rekort. Hammarby vann sammanlagt matchen på 344p före Hanviken 226p. I F17 stötte Sandra 12.89 i kula. Linnea Alstermark löpte 100m på 13.0 i F15. Maria Hultgren vann längd på 4.79. Ellen Nordgren vann kula på 9.06. I F13 blev det seger för Sara Österberg på 80m 11.0, Emelie Viklund vann längd på 4.38 och Lovisa Grönros vann 600m på 1.55.0. I yngsta klassen F11 vann Hammarby alla grenar. Elin Lindell vann 60m 9.1 och längd 4.09. Freja Avebäck vann kula 7.43 och Anna Allert vann klart 600m på 2.10.9. Love Fältström vann längd P15 på fina 6.12, Erik Odenman vann kula och stötte 13.18 och Patrik Nilsson vann 800m på 2.24.1. I P13 blev det seger för Jonathan Wulff på 80m med 10.9. Gunnar Odenman knep segern i längd 4.74 och Ken Braesch-Andersen vann 600m på 1.54.6. I yngsta pojkklassen segrade Viktor Frigell på 60m med 9.3 och Bill Gustavsson vann kula med en stöt på 8.31.

14 maj – Danderyds Ungdomsspel, Danderyds IP

Flera fina resultat av våra ungdomar. Våra F17 tjejer tog en trippel på 100m. Sofia Hellberg-Jonsén 12.64 (12.60 i förs), Fatima Makakala 12.94 (12.82 i förs) och Alessandra Graziosi 13.21 (13.16 i förs). Sofia vann även 200m på 26.07. Emelie blev tvåa på 200m F15 på 26.89. I klassen F11 vann Ellinor Bill längd på 4.12 och Elin Lindell blev tvåa på 60m med 9.10 (9.00 i förs). Allsidige Olle Ström i P11 blev tvåa höjd på 1.40, tvåa på 600m 2.02.08 och tvåa i kula 8.97.

17 maj – Vårproppen, Sättra IP

Det var en mycket tunn tävling med få deltagare. Vädret var inte det bästa vilket säkert avskräckte en del. Patrik Rosencrantz rusade den ovanliga distansen 300m på 36.1 och kom tvåa. Emil Lerdahl som visade gryende form vann 100m på 2.38.3.

20 maj – Kungsholmen runt (halvmarathon), Stockholm

Martin Rappe gör ett väldisponerat lopp och slutar fyra på goda 1.12.40.

20 maj – Dagbladsstafetten, Stadion/Liljansskogen

Våra herrar hade ingen bra dag utan slutade långt från tätstriden på en fjärdeplats. Mycket berodde det på att flera av våra bästa löpare inte fans på plats. Bättre gick det för våra veteraner som tog en överlägsen seger. För första gången på länge hade vi ett damlag med vilket var roligt.

I ungdomsklasserna höll vi oss väl framme i många klasser. F13 var inte långt från segern men fick nöja sig med en bronsbuckla. F15 var mycket bra med men kom fyra, bara några sekunder efter segrarna. P13 kom även de fyra men hade ingen chans på tätplatserna. Bättre gick det för P15 och P17 som båda vann sina klasser. Vann gjorde även vårt mixade lag i PF11 efter en härlig löpning.

21 maj – Sundbybergs Ungdomsspel, Kristinebergs IP

Det var inte så många Hammarbyare med på denna tävling. Patrik Nilsson P15 persade på 800m och kom två på 2.13.48 före Michael Refors 2.14.91 och Osvald Wiklander 2.15.57. Matthew Mereman hoppade 1.71 i höjd och knep brons.

I F11 blev det dubbelseger på 60m genom Elin Lindell 9.05 och Ellinor Bill 9.17. Ellinor vann längd på 4.10.

26-28 maj – SAYO, Sollentunavallen

Hammarby hade stora framgångar på årets SAYO och det blev många pallplatser och personliga rekord.

Johan Klinteskog startade upp säsongen med 1.53.13 på 800m vilket räckte till en femteplats. Emil Lerdahl noterade 4.00.75 på 1500m. Thobias Ekhamre vann övertygande 800m P19 på 1.55.43 och på 1500m kom han trea bland seniorerna på 3.59.66. Jonas Elgered vann spjut på 53.30 före Joel Thorén 52.93 i P19. Jonathan Eklund noterade 15.44 (15.42 i förs) på 110mh och kom trea i P19. I P15 gick Matthew Mereman till final på 100m efter att ha löpt 12.37 i försöken. Patrik Nilsson fick stiga upp på pallen då han kom trea på 2000m med 6.14.37. Jonathan Wulff satte KR på 80m P13 då han vann sitt försöksheat på 11.13. Han satte även KR i höjd där det blev silver på 1.48 före Philip Green och Erik Grundberg, båda stannade på 1.43. Philip tog även silver på 60mh med 10.27 (10.20 i förs) och i spjut blev det seger på nytt KR 37.24. Olle Ström hade en bra helg, han tog hem segern i höjd P11 på 1.38. Olle knäppte även KR i kula med en stöt på 10.36 vilket gav silver, inte nog med det, det blev även nytt KR i spjut med 32.50 då han kom tvåa i en åldersklass över sin egen. Gustav Bivstedt satte KR på 600m P10 med tiden 1.58.70. I yngsta klassen P9 tog Tim Möller silver på 60m med 9.72 och brons på 600m med 2.04.66.

Fatima Makakala tog silver i längd F17 på tangerat KR 5.50. Det blev även silver på 100mh på tiden 14.66. På 300mh blev det dubbelseger för våra duktiga häcktjejer i F15, Jessica Torssell vann på 47.13 före Ulrika Jacobsson 47.37. Jessica och Ulrika tog sig även till final på 80mh via 12.33 och 12.51 i försöken. Elina Almström tog hem segern i slägga på 37.27 och Ellen Nordgren kom tvåa i spjut med 32.34. Segrade gjorde också Emelie Persson på 300m med fina tiden 41.91. Sara Österberg vann sitt försöksheat på 200m F13 28.17 och gick till final. I F11 löpte Elin Lindell under dröm-9 på 60m och kom trea på 8.98. På 60mh hade vi tre tjejer till final, Ellinor Bill kom där fyra på 10.54. Ellinor kom tvåa i längd på 4.23.

27-28 maj – Lerumkampen, Lerum

Björn Barrefors ville göra en bra första mångkamp för att kvala till JVM i Kina. Nu blev det ingen riktig fullträff men en stabil mångkamp som slutade på nytt KR för P19 med poängen 7 085p. Det blev även KR på 110mh med 14.83.

2-4 juni – Mälarspelen, Eskilstuna

Thobias Ekhamre fortsätter att förbättra sig på 1500m, nu tvåa på 3.57.84. Mladjen Djakovic får till det i tresteg i för stark medvind, tvåa på 13.71w. Henrik Attersand trea på 13.40w.

4 juni – Stockholm mini marathon

Vi hade flera framskjutna placeringar bland våra ungdomar. Anna Allert kom fyra i F11 och Emma Forss kom 11:a i F12.

I P11 kom Olle Ström sexa och i P15 belade Victor Karlsson femteplatsen och Patrik Nilsson blev sjua.

6 juni – Tyresö Ungdomsspel

Endast några få ungdomar med då Nationaldagsspel gick denna dag. Elin Lindell satte nytt KR för F11 på 80m med 12.08. I finalen gick det undan värre men tyvärr var det lite för stark medvind. Elin vann på utmärkta 11.66. Freja Avebäck kom tvåa i höjd på 1.20 och trea i kula med 6.98. I klassen F14 vann Lilian Gren 100m på 13.40 och Lise Bach tog brons i kula på 8.29.

9-11 juni – Huddingespelen, Källbrinks IP

Petra Thulin kom trea på 100mh 15.10 och hon provade den sällan löpta distansen 200mh och blev trea även där på 30.05. I F14 tog Jasmin Sabir silver i tresteg på 10.22 och Linnéa Alstermark knep brons på 300m på 43.30. Mikaela Gustavsson kom tvåa på 200m i klassen F12 på 28.37. I F11 hoppade som vanligt Ellinor Bill bra i längd och kom tvåa på 4.18. Även Freja Avebäck kom tvåa men i boll på 28.98.

Matthew Mereman vann tresteget i P14 på 11.82w. Simon Olsson kom trea i favoritgrenen spjut på 31.85. I P13 vann spänstige Gunnar Odenman tresteg på 11.09, han kom även trea i längd 4.84. Olle Ström -95 kom tvåa i höjd på 1.46. Jonathan Wulff kom tvåa på 80m 11.26 och tvåa i höjd 1.46 i klassen P12. Det blev även KR på 200m för Jonathan på 28.84. Erik Grundberg tog brons i höjd på 1.39. Olle Ström knep ännu ett silver nu i spjut med ett kast på 30.99.

17 juni – Hammarby Ungdomsspel, Enskede IP

Enskede IP återinvigdes efter vårens omläggning. Trots fint försommarväder blev det totalt endast 742 starter vilket måste räknas som lågt. Det var väldigt tunt med deltagare i vissa klasser. Första helgen på sommarlovet kanske inte är något bra datum!

I P15 löpte Love Fältström bra på 100mh i motvinden och vann på 14.67. Love kom även trea på 100m på goda 12.37 i den starka motvinden -2.7. Patrik Nilsson vann 1500m på 4.51.58.

Matthew Mereman vann höjd i P14 på 1.73. Matthew tog även silver på 100m på 12.63 (-3.0).

I spjut hade Simon Olsson och Niklas Bougt en hård kamp om silvret som Simon tog hem på 33.45 före Niklas 32.10. I P13 var det också hårt om silvret men på 600m. Ken Braesch Andersen knep silvret på 1.50.00 före Tobias Vigert 1.50.64. I klassen P12 vann Jonathan Wulff höjd på 1.43 och Erik Grundberg studsade iväg 9.07 i tresteg vilket gav silver.

Sandra Höckerstrand vann kula i F17 på fina 12.76, det blev även 1.52 i höjd. I F15 löpte Ulrika Jakobsson bra på 80mh och kom tvåa på 12.24. Ulrika kom även tvåa i längd med 5.26. Här hoppade Maria Hultgren för första gången över 5 meter 5.08w och 5.02 i godkänd vind. Ellen Nordgren vann spjut på 29.46. I F14 blev Lilian Gren två på 100m i hård motvind på 13.51. Lilian kom även tvåa i längd med 4.77. Lovisa Grönros kom tvåa på 600m F13 på 1.53.59 före Julia Karlsson 1.56.79. Sara Österberg tog brons på 60mh på 11.21. I F12 vann Mikaela Gustavsson 60mh på 11.40. Mikaela tog även ett silver i höjd på 1.34 och i tresteg med 9.09w. I klassen F11 var det flera fina resultat. Anna Allert vann 400m på 73.38. Ellinor Bill kom tvåa på 60mh 10.38 före Elin Lindell 10.45. Ellinor vann tresteg på 9.32w (8.86 i godkänd vind). Freja Avebäck vann boll på 28.22.

De yngsta klasserna hade en intern 4-kamp som vanns av Viktor Nilsson i P10, Olle Sundin i P9 och Teodor Broman i P8. Elin Forsberg vann F10, Hanna Österberg F9 och Ylva Jakobsson i F8 på samma slutpoäng som Pernilla Hansson och Magdalena Åkesson men med fler grensegrar.

7-9 juli – Världsongdomsspelen, Göteborg

Ett gäng äldre ungdomar och några seniorer deltog på de gigantiska tävlingarna på Ullevi. Petra Thulin tog sig till final på 100mh via årsbästa i försök med 15.03. I F17 visade Sofia Hellberg-Jonsén gryende form och kom trea på 200m med 25.23 och på 100m blev hon sexa på 12.45. Även Fatima Makakala började få fart på benen, nu femma på 100mh på 14.60. I F15 hoppade Ulrika Jakobsson mycket bra i längd och tog brons på 5.38w. Tove Tengvall löpte strålande på 100m där hon vann B-finalen på utmärkta 12.69.

Magnus Jensen gjorde bandebut efter ett långt tävlingsuppehåll pga. skador. Det blev godkända 4.01.65 på 1500m. Johan Klinteskog löpte 800m på 1.52.59 och Joacim Löfving gjorde säsongsdebut med 1.54.38 efter en lång skadeperiod. Thobias visade framfötterna i P19 där han vann 1500m på 4.03.99 och kom tvåa på 800m på 1.54.91. Jonathan Eklund persade på 110mh och kom tvåa på 15.21. Patrik Nilsson gjorde ett mycket starkt lopp över 1500mh och slutade fyra på perset 4.40.36 i P15. Love fältström hade en bra helg och vann tresteg på nytt KR 13.34 i motvind! I längd slutade Love fyra på KR 6.03.

21-23 juli – Valbo Games, Gävle

Petra Thulin vann 100mh på måttliga 15.59. Nadja Trygg blev trea i spjut F19 på 32.91. I F15 blev Ulrika Jakobsson trea både på 80mh 12.34 och i längd 5.09. På 100m blev det vinst i B-final på 12.99 före Linnéa Alstermark 13.23. Emelie Persson vann 300m på utmärkta 41.13 och blev trea på 800m med 2.20.57. Elin Lindell knep brons på 60m F11 med 8.95w.

Emil Lerdahl löpte bra på 3000m och kom in på 8.38.43 vilket räckte till en andraplats.

Mladjen Djakovic satte pers i tresteg och kom trea på 13.56 i P19. I P15 tog Osvald Wiklander brons på 2000m med 6.26.97, det blev även brons på 1500m med 5.00.67. Love Fältström vann stav på 3.63 och kom trea i höjd på 1.76. Erik Oden man kom tvåa i diskus på 39.60 och trea i kula på 12.61. Olle Ström satte två KR i P11, dels 60mh 12.12 där han kom tvåa och i kula 10.43 där det blev bron. Olle kom tvåa i höjd med 1.40.

22-23 juli – ENA-spelen i mångkamp, Enköping

Björn Barrefors gör en seniormångkamp för att kvala till JVM i Kina. Han når 7 012p efter en bra serie och blev klar för JVM. Jonas Elgered gjorde en strålande insats i P19 när han nådde 6 568p. 6.57 i längd och 4.32.01 på 1500m var toppresultaten. Joel Thoren bröt efter en bra inledning av mångkampen.

26-27 juli – Rosenbomspelen, Karlskrona

Några av Dejans ungdomar blir bjudna att delta på tävlingar i Karlskrona. Patrik Rosencrantz löper 100m på 11.35 i svag motvind och på dubbla distansen blir det 22.53. Jonathan Eklund hoppar 4.36 i stav. Han vinner 110mh P19 på 15.35. Joel Thorén vinner kula på 13.19, spjut på 55.34 och blir tvåa i diskus på 38.77.

Sofia Hellberg-Jonsén tar en dubbel I F17 när hon vinner 100m 12.71 (12.58 i försök) och 200m på 25.15w. Fatima blev tvåa på 100mh 14.65. I längd blev de seger på nytt KR i F17 på goda 5.63. Paulina Engfors vann 300mh på 47.56.

28-30 juli – Gurkspelen, Västerås

Joakim Löfving är på gång och vann 800m på 1.51.71! Love Fältströmvann stav P15 på nytt KR 3.78, även Christian Adrar över 3 meter med 3.03. Patrik Nilsson kom tvåa på 800m på perset 2.10.94. Även pers på 2000m på tiden 6.17.60 vilket räckte till en tredjeplats. I P14 hade Matthew Mereman en bra helg, seger på 300m 39.39 och i tresteg 11.25. På 100mh kom han två med 15.04w.

Petra Thulin löpte 100mh och kom tvåa med 15.30. Ulrika Jakobsson löpte mycket bra å 80mh och blev tre på 12.21. Ulrika vann 300mh på 47.15. Tove Tengvall löpte 100m på 12.98 och gick till final.

11 augusti – Road to Barcelona, Sävedalen

En tävling med endast 1500m på programmet och som fungerade som observationstävling för Finnkampen. I A-heatet kom Joakim Löfwing fyra på 3.52.05 och i B-heatet persade Emil Lerdahl som för första gången löpte under fyra minuter, 3.59.49.

17 augusti – Viking Line Games, Källbrinks IP

En av väldigt få seniortävlingar i distriktet med tyvärr väldigt tunt deltagande trots brinnande tävlingssäsong. Patrik Rosencrantz blev två på 100m med 11.36 och på dubbla distansen blev han trea på 22.75. Jonathan Eklund vann stav på 4.30.

21-23 augusti – Fredrikshofsspelen, Stadion

David Andersson blev fyra på 100m med tiden 11.59. Thobias Ekhamre provar 400m med gott resultat 51.36. Emil Lerdahl kom tvåa på 1500m 4.06.21 före Tobias Nylander 4.07.16. I klassen P10 sätter Charlie Granath KR på 60m med 9.1 (manuell tid) och på 200m 31.41. Emelie Forsell vinner tresteg F17 på 10.35. I F15 löper Linnéa Alstermark 100m på 13.26 i motvind och blev på det trea i längd blev hon tvåa på 4.88. Jasmin Sabir vinner tresteg på 10.08 och kommer trea på 800m med 2.26.36. I F11 vinner Elin Lindell 60m på nytt KR 60m 8.7 (manuell tid) även KR på 200m 30.85.

26 augusti – Klubbmatch mot Hanviken, Enskede IP

Hammarby vann stort över Hanviken. Det var endast i 17-årsklasserna som innehöll väldigt få deltagare som Hanviken vann med några poäng. Några resultat ur mängden. Esbjörn Backlund vann spjut P17 på 47.51. Matthew vann höjd P15 på 1.76 och 100mh på 15.39. Philip Green tog dubbelseger i höjd 1.46 och på 60mh 10.24. I P11 vann Jacob Ewertzh längd på 4.08 och Viktor Frigell vann överlägset 60mh special på 11.4. I F13 vann Lovisa Grönros 600m på 1.47.50 och Sara Österberg vann 60mh på utmärkta 10.03. I yngsta klassen F11 vann Elin Lindell 60mh special på 10.3 medan Ellinor Bill vann längd på 4.15.

26-27 augusti – Täby Open, Tibblevallen

Joel Thorén kom tvåa i spjut på 57.67. I P15 vann Christian Adrar stav på nytt pers 3.14. I P13 vann Philip Bäck höjd på fina 1.53. Han kom även trea i kula med 10.97. Maria Hultgren kom trea i längd F15 på 4.97. Hanna Kapell kom tvåa på 800m F8 med 3.19.03

2-3 september – Sättraspelen, Sättra IP

Mladjen Djakovic vinner tresteg på 13.68w (13.59 godkänd vind). Henrik Norgren blir tvåa på 200m P19 med 23.74. David Tholander vinner 800m P17 på 2.12.97 och Esbjörn Backlund vinner spjut på 47.78. I klassen P15 sätter Erik Odenman nytt KR i slägga med 43.44, han vinner även höjd på 1.64. Patrik Nilsson blir tvåa på 1500mh med 4.49.25 före Linus Linde 4.56.85. Erik Grundberg blev tvåa i längd P12 på 4.36, även trea i höjd 1.40. I yngsta klassen P9 löper Tim Möller varvet på 1.16.77. Elin Källander vinner 800m F19 på 2.38.68. Elin Jonsson löper 800m på 2.31.40 i F17 och blir tvåa. I F15 vinner Sara Karlsson 800m på 2.30.70. Maria Hultgren blir tvåa på längd med 4.79. Jasmin Sabir går till final F14 100m och blir tvåa på 13.59, tvåa även i höjd på 1.39. Våra F11 håller sig väl framme. Elin Lindell vinner 60m på 9.05 och blir trea på 400m på 1.17.12. Freja Avebäck blir tvåa i längd på 3.88w och tvåa i boll 27.44

6 september – Höstproppen, Enskede IP

Höstproppen avgjordes i skönt sensommarväder med svaga vindar.

Johan Klinteskog vann 800m på 1.57.84. Tobias Nylander debuterar på 5000m och blir fyra på 15.32.26. Mladjen Djakovic vann tresteg med ett hopp på 13.16. Linnéa Alstermark -92 löper bra på 200m och får 27.14.

10 september – Hanvikens Ungdomsspel, Trollbäckens IP

Emelie Viklund hoppar 4.71 i längd och blev på det tvåa i F13. Emelie Nyström blir trea i spjut på 24.42. Amelie Möller blev trea på 80m F12 på 11.92. Freja Avebäck når final på 60m F11 och blir där tvåa på 9.39. Freja blir även tvåa i spjut med 13.75.

Christian Adrar P15 löper 100mh på 15.15. Simon Olsson vinner spjut P14 på 32.63. och Niklas Bougt vinner 800m på 2.27.83 före Christopher Ljung 2.28.56. I P13 vann Gunnar Odenman 60mh på 10.38 och blev tvåa i längd på 4.91. Jonathan Wulff sätter igen KR på 80m P12 när han vinner på 11.11, han hoppar 4.64 i längd vilket ger silver. Erik Grundberg tar silver på 60mh med 12.31. I P11 blir det en andraplats för Jacob Ewertzh i längd på 4.00. I P10 blev Charlie Granath trea i längd 3.65 och trea på 60m 9.49 (9.43 i försök).

22 september – Castorama, Enskede IP

Ett första försök att få igång Castorama i föreningen var lyckad. Hela 26 deltagare med som kastade och hade det roligt. Efteråt så blev det grillning vid klubbhuset. Joel Thorén var bäst av killarna med 2 495p efter bl.a. 58.25 i spjut. Niklas Kleebinder dök upp och visade att han fortfarande kan, 2 383p och 39.06 i diskus.

På damsidan blev Lina Karlsson bästa Hammarbyare med 2 008p, 30.34 i diskus och 29.63 i slägga var hennes bästa resultat.

30 september – Castorama, Enskede IP

”Team Hägge” hade en egen Castorama för gruppen och föräldrar. Peter Häggström visade att killarna fortfarande har mycket att lära och vann ohotad på 1 753p. Bland tjejerna vann Sandra Höckerstrand på 2009p (en poäng mer än vad Lina Karlsson hade veckan innan).

20 oktober – Spiken, Segeltorp

Ett typiskt Spikenväder, ruggigt och regnigt och med ett ganska tunt startfält. Vad var alla löpare? Familjen Lindoff hade en bra dag. Kristina Lindoff vann damklassen endast sex sekunder från idealtiden, här var Anna Allert snabbast med tiden 12.07. I pojkklassen vann Rickard Lindoff på den exakta idealtiden 11.57.

Spiken vann Artur Almås, efter att ha löpt de två jobbiga varven på 21.07 var han sju sekunder från idealtiden. Snabbast var Lars Erik ”Palle” Liljebäck med 19.58. I gubbklassen segrade Tomas Tholander på 11.47 i en mycket tät uppgörelse, han var endast fyra sekunder från idealtiden. Snabbast var Lars Erik ”Palle” Liljebäck som på sitt första varv hade 9.57. Efteråt så var det fika och prisutdelning som vanligt i skola. Tack Lasse och Pia för ett trevligt arrangemang.



Willy Berggren i startgrupparna för SPIKEN

TRÄNINGSLÄGER

7-9 oktober 2005 – Upptaktsläger för ungdomar på Vaddö

Det var totalt ca 50 personer som upplevde ett härligt höstläger med bra stämning för våra ungdomar födda 90-91. Det blev ett antal hårda träningspass och mycket annan lekfull och social verksamhet.

22 januari-23 februari – Träningsläger i Sydafrika, Potchefstroom.

Mycket bra träningsmöjligheter, tyvärr blev Fredrik krasslig under sin vistelse och kunde inte träna fullt ut. Johan Klinteskog sammanstrålade med Fredrik och var kvar ytterligare några veckor.

8-22 april – Löparläger för seniorer/juniorer, Italien

Per Synnerman åkte till Italien med stora delar av våra bästa löpare. Det blev två veckor med hård träning i bra miljö.

8-22 april – Träningsläger för ungdom/juniorer, Turkiet

Dejan Mirkovic och Mathias Bourdin åkte till Turkiet med ett 15-tal aktiva för att vässa formen inför vårens viktiga tävlingar. Några aktiva var endast med på första veckan.

2-23 maj – Träningsläger i Font-Romeu, Frankrike

Rickard Pell på utlandsläger i Frankrike liksom Fredrik Karlsson som sammanstrålade med Rickard den 9 maj. De åkte efter lägret vidare på tävlingar på kontinenten för att satsa på kvalgräns till EM.

19-21 juni – FC-Öst läger, Östhammar

Några av våra ungdomar födda 93-94 var med på FC-Öst lägret i Östhammar tillsammans med ungdomar från hela regionen.

26 juni-2 juli – Seniorläger, Falkenberg

Per Synnerman och Fredrik Åkerlind var nere med ett stort gäng (22 personer) för att ladda inför kommande tävlingar. Tyvärr hände en tråkig olycka där Jacob Cedertun bröt foten på tre ställen under fotbollsspel och kommer att få en väldigt lång konvalisent.

24-27 juli – Ungdomsläger, Mora

Efter tävlande på Valbo Games åkte ett drygt 20 ungdomar med ledare till Mora för att vässa formen till USM. Vi bodde i fem självhushållslägenheter i Moraparken och hade väldigt fina dagar med bra träning, matlagning och annat kul.

20-22 oktober – Löparläger i Älvdalen på Rickard Pells landställe

Våra äldre löpare hade ett skönt upptaktsläger i avspänd miljö. I år var det 12 deltagare med!

TÄVLINGSARRANGEMANGSKOMMITTÉN – TAK

Under året har TAK varit huvudarrangör till 11 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 26 augusti. Utöver detta har många av våra funktionärer hjälpt till på diverse arrangemang inom distriktet.

18-19 jan.	UDM i mångkamp	Sätra Friidrottshall
18-19 feb	Hammarbyspelen	Sätra Friidrottshall
23 april	KM i terräng	Vårflodsparken
29 april	Terräng-DM	Tantolunden
17 maj	Vårproppen	Sätra IP
20-21 maj	UDM i mångkamp	Sätra IP
25 maj	Svenska cupen	Sätra IP
17 juni	Hammarby Ungdomsspel	Enskede IP
6 sep	Höstproppen	Sätra IP
22 sep	Castorama	Enskede IP
22 okt	Spiken	Segeltorp

Utbildning:

TAK har genomfört två interna funktionärskurser "Funktionärens ABC" under året, den 9 februari och den 13 juni med totalt ca 25 deltagare.

FRIIDROTTSSKOLAN

Årets Friidrottsskola genomfördes på Enskede IP under veckorna 24, 25, 32 och 33 med totalt 720 nöjda deltagare.

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

Totalt var det ca 40 ungdomar som hjälpte till som tränare under dessa veckor.



Vem har sagt att man inte kan klippa alla häckarna på en gång

MIDNATTSLOPPET 19 AUGUSTI 2006

Det 25:e Midnattsloppet blev en stor succé med deltagarrekord och med en (som vanligt) stor publik. I år var vädret med oss och loppet avgjordes i ljumt sensommarväder. Ca 880 funktionärer deltog där merparten kom från Hammarby och gjorde Midnattsloppet möjligt.

Antal anmälda löpare Stora Midnattsloppet: 15.576 st

I mål kom:

4 083 kvinnor

8 375 män

Lilla Midnattsloppet:

Antal anmälda löpare: 1.059 st

474 tjejer

585 killar

Total mängd anmälda Midnattsloppslöpare: 16.635 st

Resultat män:

- | | | |
|----------|------------------|----------------|
| 1. 29:29 | Elijah Mbogo | Kenya |
| 2. 29:51 | Lamghari Abdelah | Marocko |
| 3. 30:14 | Erik Sjöqvist | Enhörna IF |
| 4. 30:32 | Henrik Ahnström | Hälle IF |
| 5. 30:54 | Juha Hellsten | |
| 6. 31:00 | Mats Granström | Eksjö Södra IK |
| 7. 31:08 | Lars Johansson | Brittatorps TK |
| 8. 31:24 | Oskar Käck | IF Hagen |

Resultat kvinnor:

- | | | |
|----------|------------------------|--------------|
| 1. 33:53 | Ida Nilsson | Högby IF |
| 2. 34:50 | Ebba Stenbäck Morrison | |
| 3. 35:45 | Jenny Johansson | Hässelby SK |
| 4. 35:53 | Cecilia Jeverstam | Mölnåls AIK |
| 5. 36:03 | Karin Sennvall | Hässelby SK |
| 6. 36:11 | Jessica Gunnarsson | SK Vidar |
| 7. 36:33 | Helena Olofsson | Rånäs 4H |
| 8. 37:23 | Susanna Damm | Huddinge AIS |



NATIONALDAGSSPELEN 6 JUNI 2006

Spelens andra upplaga genomfördes i ”sol-vind & lite vatten”.

Spelen hade samlat 12 arrangörer och tillsammans genomfördes drygt 30 olika arrangemang.

ARMBRYTNING

BASKET

BORDTENNIS

CYKEL

DANS

FRIIDROTT

GOLF

NATIONALDAGSPROMENADEN

INLINE

LÖPNING

ORIENTERING

RODD

Hammarby friidrott stod förutom som Huvudarrangör även som värd för två arrangemang: friidrott som prova-på verksamhet (löpning, kula och höjd) samt ett motionslopp runt Hammarby Sjö.

ca 200 löpare deltog i loppet.

Resultatet på män:

1. 166	Anders Holmberg	Hammarby	18.59.2
2. 146	Tomas Jansson		19.10.1
3. 119	Emil Lerdahl	Hammarby	19.10.7

Resultatet på kvinnor:

1. 21	Seeta Dageryd	Täby	23.50.0
2. 133	Charlotte Karlsson		24.23.8
3. 143	Olena Babenko		25.10.0



SÄRSKILDA UTMÄRKELSER 2006

Bästa ungdomar 17 år

Bästa manliga ungdom
Bästa kvinnliga ungdom

Love Fältström
Sofia Hellberg-Jonsén

Herbert Östrings minne Bästa prestation

Rickard Pell



Rickard Pell



Love Fältström



Sofia Hellberg-Jonsén

Tidigare inteckningar i Herbert Östrings minne

Nr	Namn	Årtal	Nr	Namn	Årtal
1	Björn Femtén	1967	21	Monica Signal	1987
2	Marie Louise Olsson	1968	22	Monica Signal	1988
3	Ulla Ekblom	1969	23	Monica Signal	1989
4	Marie-Louise Olsson	1970	24	Mats Edlund	1990
5	Göte Rosenqvist	1971	25	Johan Danelius	1991
6	Kjell Andersson	1972	26	Julie Leonard	1992
7	Siw Sörensen	1973	27	Johan Attersand	1993
8	Bright Ebenezer	1974	28	Johan Attersand	1994
9	Roland Fröderberg	1975	29	Johan Attersand	1995
10	Örjan Wallin	1976	30	Petra Kapell	1996
11	Elisabeth Lundin	1977	31	Rickard Pell	1997
12	Gunnar Wärngård	1978	32	Per Synnerman	1998
13	Johan Wikström	1979	33	Rickard Pell	1999
14	Örjan Wallin	1980	34	Johan Attersand	2000
15	Bengt Lundgren	1981	35	Rickard Pell	2001
16	Lars Abrahmsén	1982	36	Rickard Pell	2002
17	Lars Abrahmsén	1983	37	Rickard Pell	2003
18	Lars Abrahmsén	1984	38	Rickard Pell	2004
19	Lars Abrahmsén	1985	39	Johan Attersand	2005
20	Caroline Plüss	1986	40	Rickard Pell	2006

NYA KLUBBREKORD INOMHUS 2006

Datum	Arena	Namn	År Gren	Resultat	Klass
05-11-26	Sätra friidrottshall	Olle Ström	95 Höjd	1,43	P11
05-11-26	Sätra friidrottshall	Ellinor Bill	95 Längd zon	4,09	F11
05-12-11	Sätra friidrottshall	Ellinor Bill	95 Längd zon	4,18	F11
06-01-06	Sätra friidrottshall	Martin Johansson-V	91 60 m	7,47	P15
06-01-06	Sätra friidrottshall	Ellinor Bill	95 Längd zon	4,20	F11
06-01-18	Sätra friidrottshall	Paulina Engfors	90 600 m	1.41,93	F17
06-01-22	Sätra friidrottshall	Sebastian Öberg	87 60 m häck 100,0	8,48	P19
06-01-22	Sätra friidrottshall	Jenny Davidsson	88 Kula 4,0	11,40	F19
06-01-25	Sätra friidrottshall	Philip Green	93 4-kamp	3.202	P13
06-01-28	Våxnäshallen	Emma Alsing-Skoog	92 Stav	2,44	F14
06-01-28	Våxnäshallen	Sofia Hellberg-Jonsén	89 200 m	25,13	F17
06-01-29	Våxnäshallen	Love Fältström	91 Stav	3,74	P15
06-01-28	Torvalla	Bill Gustavsson	96 Kula 2,0	8,48	P10
06-01-29	Athleticum	Björn Barrefors	87 60 m häck 100,0	8,24	P19
06-01-29	Athleticum	Fatima Makakala	89 60 m häck 76,2	8,89	F17
06-02-04	Houston TX, USA	Jacob Cedertun	82 1 eng. mil	4.13,39	MS
06-02-04	Sätra friidrottshall	Björn Barrefors	87 60 m häck 100,0	8,20	P19
06-02-04	Sätra friidrottshall	Björn Barrefors	87 60 m häck 100,0	8,10	P19
06-02-04	Sätra friidrottshall	Fatima Makakala	89 Längd	5,63	F17
06-02-04	Sätra friidrottshall	Jenny Davidsson	88 Kula 4,0	12,66	F19
06-02-05	Sätra friidrottshall	Fatima Makakala	89 60 m häck 76,2	8,85	F17
06-02-11	Sätra friidrottshall	Philip Green	93 60 m häck 76,2	10,06	P13
06-02-11	Ames, IA, USA	Jacob Cedertun	82 1 eng. mil *	4.09,60	MS
06-02-12	Sätra friidrottshall	Fatima Makakala	89 60 m häck 76,2	8,79	F17
06-02-12	Sätra friidrottshall	Ellinor Bill	95 Längd zon	4,24	F11
06-02-12	Munktellarenan	Olle Walleräng	85 1500 m	3.48,73	M22
06-02-12	Sunnahallen K-krona	Björn Barrefors	87 60 m häck 106,7	8,38	MS
06-02-18	Sätra friidrottshall	Anna Sundstedt	96 Kula 2,0	6,25	F10
06-02-18	Sätra friidrottshall	Olle Ström	95 Höjd	1,44	P11
06-02-18	Sätra friidrottshall	Patrik Nilsson	91 1000 m	2.49,42	P15
06-02-19	Sätra friidrottshall	Ellinor Bill	95 Tresteg zon	9,06	F11
06-02-19	Sätra friidrottshall	Gunnar Odenman	93 60 m häck 76,2	10,04	P13
06-02-19	Sätra friidrottshall	Linnéa Alstermark	92 Längd	5,06	F14
06-02-26	Sätra friidrottshall	Björn Barrefors	87 60 m häck 106,7	8,27	MS
06-02-26	Sätra friidrottshall	Björn Barrefors	87 60 m häck 106,7	8,25	MS
06-03-03	PEAB-hallen V-ås	Fatima Makakala	89 60 m häck 76,2	8,70	F17
06-03-03	PEAB-hallen V-ås	Björn Barrefors	87 Stav	4,46	P19
06-03-04	PEAB-hallen V-ås	Patrik Nilsson	91 1000 m	2.48,88	P15
06-03-05	Sätra friidrottshall	Anna Allert	95 400 m	74,13	F11
06-03-05	PEAB-hallen V-ås	Love Fältström	91 Stav	3,79	P15
06-03-05	PEAB-hallen V-ås	Sofia Hellberg-Jonsén	89 400 m	56,22	KS + F19
06-03-11	Rosvalla Nyköping	Björn Barrefors	87 7-kamp	5.228	P19
06-03-26	Mässhallen, Örebro	Michael Refors	91 3000 m	10.17,92	P15
06-04-01	Sätra friidrottshall	Olle Ström	95 Kula 2,0	9,92	P11
06-04-01	Sätra friidrottshall	Mikaela Gustafsson	94 4-kamp	2.707	F12
06-04-01	Sätra friidrottshall	Anna Allert	95 800 m	2.48,19	F11
06-04-02	Sätra friidrottshall	Ellinor Bill	95 Längd zon	4,26	F11

* överlång bana

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2006

Datum	Arena	Namn	År	Gren	Resultat	Klass	w
06-05-07	Källbrink	Therese Gävert	88	Slägga 4,0	40,77	KS + F19	
06-05-07	Källbrink	Erik Odenman	91	Slägga 4,0	38,73	P15	
06-05-14	Sätra	Erik Odenman	91	Slägga 4,0	38,94	P15	
06-05-20	Sätra	Philip Green	93	5-kamp	4.373	P13	
06-05-20	Sätra	Philip Green	93	Boll 300	49,15	P13	
06-05-25	Sätra	Joel Thorén	87	Spjut 800	59,46	MS +P19	
06-05-25	Sätra	Joel Thorén	87	4 x 100 m	43,53	M22	
06-05-25	Sätra	Patrik Rosencrantz	86	4 x 100 m	43,53	M22	
06-05-25	Sätra	Henrik Norgren	87	4 x 100 m	43,53	M22	
06-05-25	Sätra	Erik Nordström	86	4 x 100 m	43,53	M22	
06-05-27	Sollentuna	Jonathan Wulff	94	80 m	11,13	P12	0,0
06-05-27	Sollentuna	Jonathan Wulff	94	Höjd	1,48	P12	T
06-05-27	Sollentuna	Olle Ström	95	Kula 2,0	10,36	P11	
06-05-27	Sollentuna	Fatima Makakala	89	Längd	5,50	F17	-0,1 T
06-05-27-28	Lerum	Björn Barrefors	87	10-kamp	7.085	P19	
06-05-28	Lerum	Björn Barrefors	87	110 m h 100	14,83	P19	-0,6
06-05-28	Sollentuna	Philip Green	93	Spjut 400	37,24	P13	
06-05-28	Sollentuna	Olle Ström	95	Spjut 400	32,50	P11	
06-05-28	Sollentuna	Gustav Bivstedt	96	600 m	1.58,70	P10	
06-06-03	Uden, NED	Olle Walleräng	85	1500 m	3.43,01	M22	
06-06-03	Sätra	Olle Ström	95	Boll 300	41,83	P11	
06-06-06	Trollbäcken	Elin Lindell	95	80 m	12,08	F11	1,6 NY
06-06-11	Källbrink	Jonathan Wulff	94	200 m	28,84	P12	-0,5
06-06-12	Karlskrona	Björn Barrefors	87	110 m h 106,9	14,76	MS	0,1
06-06-12	Karlskrona	Björn Barrefors	87	110 m h 106,9	14,76	P19	0,1
06-06-17	Enskede	Ellinor Bill	95	Tresteg zon	8,86	F11	1,7
06-06-21	Tingvalla	Jonathan Eklund	88	Stav	4,46	P19	
06-07-01	Studenternas	Olle Ström	95	Diskus 0,6	25,49	P11	
06-07-01	Studenternas	Olle Ström	95	Kula 2,0	10,37	P11	
06-07-07	Ullevi	Love Fältström	91	Längd	6,03	P15	1,3
06-07-09	Ullevi	Love Fältström	91	Tresteg	13,34	P15	-1,7
06-07-22	Gavlestadion	Olle Ström	95	60 m häck 76	12,12	P11	0,5
06-07-22	Gavlestadion	Olle Ström	95	Kula 2,0	10,43	P11	
06-07-22-23	Enköping	Björn Barrefors	87	10-kamp	7.012	MS	
06-07-22	Enköping	Joel Thorén	87	Kula 6,0	13,93	P19	
06-07-27	Karlskrona	Fatima Makakala	89	Längd	5,63	F17	1,2
06-07-29	Arosvallen	Love Fältström	91	Stav	3,78	P15	
06-07-29	Härnösand	Elvira Ekholm	95	200 m	33,32	F11	-1,1
06-08-04	Rosvalla	Erik Odenman	91	Slägga 4,0	43,22	P15	
06-08-05	Rosvalla	Sofia Hellberg-Jonsén	89	400 m	56,29	F17	
06-08-05	Rosvalla	Fatima Makakala	89	100 m häck 76,2	14,43	F17	0,9
06-08-05	Rosvalla	Fatima Makakala	89	100 m häck 76,2	14,36	F17	0,8
06-08-05	Rosvalla	Fatima Makakala	89	100 m häck 76,2	14,26	F17	1,0
06-08-04	Källbrink	Björn Barrefors	87	110 m häck 100	14,63	P19	1,7
06-08-04	Källbrink	Björn Barrefors	87	110 m häck 100	14,53	P19	-0,4
06-08-04	Källbrink	Björn Barrefors	87	Stav	4,71	MS +P19	
06-08-16-17	Beijing, Kina	Björn Barrefors	87	10-kamp	7.332	P19	
06-08-17	Beijing, Kina	Björn Barrefors	87	110 m häck 100	14,48	P19	1,2
06-08-19	Gavlestadion	Love Fältström	91	Stav	3,92	P15	
06-08-19	Gavlestadion	Fatima Makakala	89	4 x 100 m	49,28	F17	

06-08-19	Gavlestadion	Paulina Engfors	90	4 x 100 m	49,28	F17	
06-08-19	Gavlestadion	Sofia Hellberg-Jonsén	89	4 x 100 m	49,28	F17	
06-08-19	Gavlestadion	Sandra Höckerstrand	90	4 x 100 m	49,28	F17	
06-08-20	Sätra	Matthew Mereman	92	100 m häck 84	15,05	P14	-0,4
06-08-20	Sätra	Philip Bäck	93	Diskus 0,6	34,35	P13	
06-08-20	Sätra	Philip Green	93	Spjut 400	37,65	P13	
06-08-19	Sätra	Lovisa Grönros	93	1500 m	5.07,77	F13	
06-08-20	Sätra	Emelie Nyström	93	Diskus 0,6	27,76	F13	
06-08-21	Stadion	Charlie Granath	96	60 m	9,1m	P10	-1,1
06-08-22	Stadion	Charlie Granath	96	200 m	31,41	P10	0,0
06-08-21	Stadion	Elin Lindell	95	60 m	8,7m	F11	-1,3
06-08-22	Stadion	Elin Lindell	95	200 m	30,85	F11	-0,4
06-08-24	Stadion	Amelie Möller	94	300 m häck 76,2	58,85	F12	NY
06-08-26	Espo Finland	Sofia Hellberg-Jonsén	89	400 m	55,72	F17	
06-08-30	Källbrink	Lovisa Grönroos	93	3 x 600 m	5.32,57	F13	
06-08-30	Källbrink	Anna Kårling Kahn	93	3 x 600 m	5.32,57	F13	
06-08-30	Källbrink	Tove Forsbacka-K	93	3 x 600 m	5.32,57	F13	
06-09-02	Sätra	Erik Odenman	91	Slägga 4,0	43,44	P15	
06-09-02	Lugnet Falun	Love Fältström	91	Stav	4,04	P15	
06-09-02	Lugnet Falun	Love Fältström	91	Längd	6,27	P15	1,0
06-09-09	Studenternas	Sandra Höckerstrand	90	St 1000 m	2.16,56	F17	
06-09-09	Studenternas	Fatima Makakala	89	St 1000 m	2.16,56	F17	
06-09-09	Studenternas	Paulina Engfors	90	St 1000 m	2.16,56	F17	
06-09-09	Studenternas	Sofia Hellberg-Jonsén	89	St 1000 m	2.16,56	F17	
06-09-10	Studenternas	Fatima Makakala	89	4 x 100 m	48,93	F17	
06-09-10	Studenternas	Paulina Engfors	90	4 x 100 m	48,93	F17	
06-09-10	Studenternas	Sofia Hellberg-Jonsén	89	4 x 100 m	48,93	F17	
06-09-10	Studenternas	Ulrika Jakobsson	91	4 x 100 m	48,93	F17	
06-09-10	Studenternas	Fatima Makakala	89	4 x 100 m	48,53	F17	
06-09-10	Studenternas	Paulina Engfors	90	4 x 100 m	48,53	F17	
06-09-10	Studenternas	Sofia Hellberg-Jonsén	89	4 x 100 m	48,53	F17	
06-09-10	Studenternas	Ulrika Jakobsson	91	4 x 100 m	48,53	F17	
06-09-10	Trollbäcken	Jonathan Wulff	94	80 m	11,11	P12	-0,7
06-09-16	Gavlestadion	Olle Ström	95	5-kamp	3.071	P11	
06-09-20	Sätra	Ellinor Bill	95	3-kamp	1.926	F11	NY
06-09-23	Sätra	Jonathan Wulff	94	80 m	11,05	P12	0,3
06-09-24	Sätra	Christian Adrar	91	4 x 100 m	46,82	P15	
06-09-24	Sätra	Matthew Mereman	92	4 x 100 m	46,82	P15	
06-09-24	Sätra	Erik Odenman	91	4 x 100 m	46,82	P15	
06-09-24	Sätra	Love Fältström	91	4 x 100 m	46,82	P15	
06-09-24	Sätra	Jonathan Wulff	94	Höjd	1,50	P12	
06-09-24	Sätra	Stefan Abramovic	95	5 x 60 m	44,41	P11	
06-09-24	Sätra	Victor Frigell	95	5 x 60 m	44,41	P11	
06-09-24	Sätra	Jonas Olsson	95	5 x 60 m	44,41	P11	
06-09-24	Sätra	Jacob Ewertzh	95	5 x 60 m	44,41	P11	
06-09-24	Sätra	August Johansson	95	5 x 60 m	44,41	P11	
06-09-24	Sätra	Elin Lindell	95	5 x 60 m	43,65	F11	
06-09-24	Sätra	Elvira Ekholm	95	5 x 60 m	43,65	F11	
06-09-24	Sätra	Ellinor Bill	95	5 x 60 m	43,65	F11	
06-09-24	Sätra	Freja Averbäck	95	5 x 60 m	43,65	F11	
06-09-24	Sätra	Maie Sene	95	5 x 60 m	43,65	F11	
06-09-24	Sätra	Ellinor Bill	95	längd	4,45	F11	-2,0
06-09-24	Sätra	Charlie Granath	96	60 m	9,19	P10	-0,3

KLUBBMÄSTARE 2006**Utomhus****100 m**

Rosencrantz, Patrik 11.22

200 m

Rosencrantz, Patrik 22.26

400 m

Klinteskog, Johan 49.91

800 m

Pell, Rickard 1:48.29

1 500 m

Walleräng, Olle 3:43.01

5 000 m

Lerdahl, Emil 14:59.55

10 000 m

Lerdahl, Emil 32:00.32

Halvmaraton

Rappe, Martin 1:12:40.00

Maraton

Lerdahl, Emil 2:33:04.00

3 000 m hinder

Cedertun, Jacob 9:15.11

110 m häck

Barrefors, Björn 14.79

400 m häck

Elgered, Jonas 58.78

Höjd

Barrefors, Björn 2.00

Stav

Barrefors, Björn 4.71

Längd

Barrefors, Björn 7.14

Tresteg

Attersand, Johan 15.39

Kula

Thorén, Joel 12.31

Diskus

Kleebinder, Niklas 39.06

Slägga

Kleebinder, Niklas 34.74

Spjut

Thorén, Joel 59.46

4 000 m terräng

Jensen, Magnus 12:34

10-kamp

Barrefors, Björn 7.012

MÄN SENIORER**Inomhus****60 m**

Barrefors, Björn 7.35

200 m

Barrefors, Björn 23.70

400 m

Rysjö, Niclas 49.84

800 m

Pell, Rickard 1:49.56

1 500 m

Walleräng, Olle 3:48.73

3 000 m

Holmberg, Anders 8:43.68

60 m häck

Barrefors, Björn 8.27

Höjd

Barrefors, Björn 1.94

Stav

Barrefors, Björn 4.46

Längd

Barrefors, Björn 7.05

Tresteg

Attersand, Johan 15.25

Kula

Vakant

7-kamp

Vakant

KLUBBMÄSTARE 2006

* Finns även i äldre åldersklass

POJKAR 19 ÅR**Utomhus****100 m**

Barrefors, Björn 11.29

200 m

Norgren, Henrik 23.74

400 m

Barrefors, Björn 50.95

800 m

Ekhamre, Thobias 1:54.37

1 500 m

Ekhamre, Thobias 3:56.92

5 000 m

Vakant

2 000 m hinder

Nilsson, Patrik 7:00.63

110 m häck (100 cm)

Barrefors, Björn 14.48

300 m häck (91,4 cm)

Vakant

Höjd

Barrefors, Björn * 2.00

Stav

Barrefors, Björn * 4.71

Längd

Barrefors, Björn * 7.14

Tresteg

Dzakovic, Mladjen 13.59

Kula (6,0 kg)

Thorén, Joel 13.93

Diskus (1,75 kg)

Olsson, David 39.81

Slägga (6,0 kg)

Vakant

Spjut (800 gr)

Thorén, Joel * 59.46

10-kamp

Barrefors, Björn 7.332

Inomhus**60 m**

Barrefors, Björn * 7.35

400 m

Segerlind, Jonas 52.04

1500 m

Tholander, David 5:02.88

60 m häck (100 cm)

Barrefors, Björn 8.10

Höjd

Barrefors, Björn * 1.94

Stav

Barrefors, Björn * 4.46

Längd

Barrefors, Björn * 7.05

Tresteg

Dzakovic, Mladjen 13.51

Kula (6,0 kg)

Thorén, Joel 13.51

7-kamp

Barrefors, Björn 5.228

KLUBBMÄSTARE 2006

* Finns även i äldre åldersklass

POJKAR 17 ÅR**Utomhus****100 m**

Kårelid, Viktor 11.89

200 m

Molin, Per 24.45

400 m

Molin, Per 53.75

800 m

Molin, Per 2:02.41

1 500 m

Lind Olsson, David 5:41.48

3 000 m

Vakant

2 000 m hinder

Nilsson, Patrik * 7:00.63

110 m häck (91,4 cm)

Adrar, Christian 18.29

300 m häck (84 cm)

Daniel Bernebrant 44.03

Höjd

Fältström, Love 1.77

Stav

Fältström, Love 4.04

Längd

Fältström, Love 6.27

Tresteg

Fältström, Love 13.34

Kula (5,0 kg)

Molin, Per 12.77

Diskus (1,5 kg)

Vigert, Linus 33.58

Slägga (5,0 kg)

Odenman, Erik 37.59

Spjut (700 gr)

Backlund, Esbjörn 55.83

4 000 m terräng KM

Nilsson, Patrik 14.11

10-kamp

Vakant

Inomhus**60 m**

Ekholm, Andrej 7.45

400 m

Molin, Per 54.79

1 500 m

Tholander, David * 5:02.88

60 m häck (91,4 cm)

Bernebrant, Daniel 9.29

Höjd

Älvebrand, Eric 1.79

Stav

Fältström, Love 3.79

Längd

Kårelid, Viktor 6.14

Tresteg

Fältström, Love 12.25

Kula (5,0 kg)

Molin, Per 12.40

7-kamp

Bernebrant, Daniel 4.515

KLUBBMÄSTARE 2006

* Finns även i äldre åldersklass

POJKAR 15 ÅR**Utomhus****100 m**

Mereman, Matthew 12.27

300 m

Mereman, Matthew 39.39

800 m

Nilsson, Patrik 2:10.94

2 000 m

Nilsson, Patrik 6:13.04

1 500 m hinder

Nilsson, Patrik 4:40.36

100 m häck (84 cm)

Fältström, Love 14.38

300 m häck (76,2 cm)

Fältström, Love 41.37

Höjd

Fältström, Love * 1.77

Stav

Fältström, Love * 4.04

Längd

Fältström, Love * 6.27

Tresteg

Fältström, Love * 13.34

Kula (4,0 kg)

Odenman, Erik 13.18

Diskus (1,0 kg)

Odenman, Erik 40.85

Slägga (4,0 kg)

Odenman, Erik 43.44

Spjut (600 gr)

Odenman, Erik 39.20

2 000 m terräng KM

Nilsson, Patrik 6.56

4 000 m terräng KM

Nilsson, Patrik * 14.11

8-kamp

Fältström, Love 6.224

Inomhus**60 m**

Johansson-V, Martin 7.47

200 m

Johansson-V, Martin 23.86

1 000 m

Nilsson, Patrik 2:48.88

60 m häck (84 cm)

Fältström, Love 9.03

Höjd

Älvebrand, Eric * 1.79

Stav

Fältström, Love * 3.79

Längd

Fältström, Love 5.78

Tresteg

Fältström, Love * 12.25

Kula (4,0 kg)

Odenman, Erik 13.06

7-kamp

Fältström, Love 5.406

KLUBBMÄSTARE 2006

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**80 m**

Jonathan Wulff 10.9

200 m

Wulff, Jonathan 28.84

600 m

Braesch-Andersen Ken 1.49.95

1 500 m

Lind Olsson, David 5:41.48

60 m häck (76,2 cm)

Green, Philip 9.88

Höjd

Bäck, Philip 1.53

Stav

Vakant

Längd zon

Green, Philip 5.04

Tresteg zon

Odenman, Gunnar 11.09

Kula (3,0 kg)

Bäck, Philip 10.97

Diskus (0,6 kg)

Bäck, Philip 34.75

Slägga (3,0 kg)

Green, Philip 17.63

Spjut (400 gr)

Green, Philip 38.01

2 000 m terräng KM

Vigert, Tobias 07.43

5-kamp

Green, Philip 4.373

KLUBBMÄSTARE 2006**Utomhus****60 m**

Granath, Charlie 8.95

600 m

Ström, Olle 1:57.93

Höjd

Ström, Olle 1.46

Längd zon

Ewertzh, Jacob 4.08

Tresteg zon

Ström, Olle 8.43

Kula (2,0 kg)

Ström, Olle 10.43

Boll (300 gr)

Ström, Olle 41.83

2 000 m terräng KM

Ström, Olle 07.57

POJKAR 13 ÅR**Inomhus****60 m**

Wulff, Jonathan 8.49

200 m

Green, Philip 29.39

800 m

Wetterberg, Klas 2:33.87

60 m häck (76,2 cm)

Odenman, Gunnar 10.04

Höjd

Green, Philip 1.52

Stav

Vakant

Längd zon

Green, Philip 5.02

Tresteg zon

Odenman, Gunnar 10.87

Kula (3,0 kg)

Green, Philip 8.57

4-kamp

Green, Philip 3.202

POJKAR 11 ÅR**Inomhus****60 m**

Granath, Charlie 9.20

400 m

Ström, Olle 1:12.09

Höjd

Ström, Olle 1.44

Längd zon

Ström, Olle 3.93

Tresteg zon

Ström, Olle 8.26

Kula (2,0 kg)

Ström, Olle 9.92

KLUBBMÄSTARE 2006**Utomhus****100 m**

Hellberg Jonsén, Sofia	12.45
------------------------	-------

200 m

Hellberg Jonsén, Sofia	25.23
------------------------	-------

400 m

Hellberg Jonsén, Sofia	55.72
------------------------	-------

800 m

Persson, Emelie	2:20.57
-----------------	---------

1 500 m

Wiking, Jessica	4:57.81
-----------------	---------

5 000 m

Ehlin Kolk, Maria	22:43.10
-------------------	----------

10 000 m

Vakant	
--------	--

Halvmaraton

Vakant	
--------	--

Maraton

Vakant	
--------	--

3 000 m hinder

Vakant	
--------	--

100 m häck (84 cm)

Thulin, Petra	14.83
---------------	-------

400 m häck (76,2 cm)

Håkansson, Camilla	66.87
--------------------	-------

Höjd

Arvidsson, Emelie	1.59
-------------------	------

Stav

Hellstrand, Linn	2.30
------------------	------

Längd

Makakala, Fatima	5.63
------------------	------

Tresteg

Thulin, Petra	11.23
---------------	-------

Kula (4,0 kg)

Höckerstrand, Sandra	10.43
----------------------	-------

Diskus (1,0 kg)

Karlsson, Lina	31.81
----------------	-------

Slägga (4,0 kg)

Gävert, Therése	40.77
-----------------	-------

Spjut (600 gr)

Trygg, Nadja	33.72
--------------	-------

4 000 m terräng KM

Lord, Johanna	16.03
---------------	-------

7-Kamp

Arvidsson, Emelie	3.532
-------------------	-------

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

Teilman, Maria	7.82
----------------	------

200 m

Hellberg Jonsén, Sofia	25.13
------------------------	-------

400 m

Hellberg Jonsén, Sofia	56.22
------------------------	-------

800 m

Engfors, Paulina	2:22.38
------------------	---------

1 500 m

Wiking, Jessica	4:54.79
-----------------	---------

3 000 m

Vakant	
--------	--

60 m häck (84 cm)

Makakala, Fatima	8.93
------------------	------

Höjd

Arvidsson, Emelie	1.67
-------------------	------

Stav

Alsing Skoog, Emma	2.44
--------------------	------

Längd

Makakala, Fatima	5.63
------------------	------

Tresteg

Thulin, Petra	11.09
---------------	-------

Kula (4,0 kg)

Davidsson, Jenny	12.66
------------------	-------

5-Kamp

Arvidsson, Emelie	3.190
-------------------	-------

KLUBBMÄSTARE 2006

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Hellberg Jonsén, Sofia * 12.45

200 m

Hellberg Jonsén, Sofia * 25.23

400 m

Hellberg Jonsén, Sofia * 55.72

800 m

Persson, Emelie * 2:20.57

1 500 m

Wiking, Jessika * 4:57.81

3 000 m

Jonsson, Elin 11:47.38

2 000 m hinder

Vakant

100 m häck (84 cm)

Makakala, Fatima 14.90

300 m häck (76,2 cm)

Torssell, Jessica 46.67

Höjd

Arvidsson, Emelie * 1.59

Stav

Alsing Skoog, Emma 2.10

Längd

Makakala, Fatima * 5.63

Tresteg

Makakala, Fatima 10.69

Kula (4,0 kg)

Höckerstrand, Sandra * 10.43

Diskus (1,0 kg)

Höckerstrand, Sandra 30.37

Slägga (4,0 kg)

Gävert, Therése * 40.77

Spjut (600 gr)

Trygg, Nadja * 33.72

7-kamp

Arvidsson, Emelie * 3.532

FLICKOR 19 ÅR**Inomhus****60 m**

Hellberg Jonsén, Sofia 7.87

400 m

Hellberg Jonsén, Sofia * 56.22

1 500 m

Wiking, Jessika * 4:54.79

60 m häck (84 cm)

Fatima Makakala * 8.93

Höjd

Arvidsson, Emelie * 1.67

Stav

Alsing Skoog, Emma * 2.44

Längd

Makakala, Fatima * 5.63

Tresteg

Shehu, Tea 10.54

Kula (4,0 kg)

Davidsson, Jenny * 12.66

5-kamp

Arvidsson, Emelie * 3.190

KLUBBMÄSTARE 2006

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Hellberg Jonsén, Sofia * 12.45

200 m

Hellberg Jonsén, Sofia * 25.23

400 m

Hellberg Jonsén, Sofia * 55.72

800 m

Persson, Emelie * 2:20.57

1 500 m

Grönros, Lovisa 5:07.77

3 000 m

Jonsson, Elin * 11:47.38

1 500 m hinder

Vakant

100 m häck (76,2 cm)

Makakala, Fatima 14.43

300 m häck (76,2 cm)

Torssell, Jessica * 46.67

Höjd

Engfors, Paulina 1.56

Stav

Alsing Skoog, Emma * 2.10

Längd

Makakala, Fatima * 5.63

Tresteg

Makakala, Fatima * 10.69

Kula (3,0 kg)

Höckerstrand, Sandra 12.89

Diskus (1,0 kg)

Höckerstrand, Sandra * 30.37

Slägga (4,0 kg)

Elina Almström 35.87

Spjut (600 gr)

Höckerstrand, Sandra 33.13

4 000 m terräng KM

Lord, Johanna * 16.03

7-kamp

Vakant

FLICKOR 17 ÅR**Inomhus****60 m**

Hellberg Jonsén, Sofia * 7.87

400 m

Hellberg Jonsén, Sofia * 56.22

1 500 m

Jonsson, Elin 5:25.22

60 m häck (76,2 cm)

Makakala, Fatima 8.70

Höjd

Engfors, Paulina 1.58

Stav

Alsing Skoog, Emma * 2.44

Längd

Makakala, Fatima * 5.63

Tresteg

Shehu, Tea * 10.54

Kula (3,0 kg)

Höckerstrand, Sandra 12.04

5-Kamp

Engfors, Paulina 3.607

KLUBBMÄSTARE 2006

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**100 m**

Tengvall, Tove 12.69

300 m

Persson, Emelie 41.13

800 m

Persson, Emelie * 2:20.57

2 000 m

Vakant

1 500 m hinder

Vakant

80 m häck (76,2 cm)

Torssell, Jessica 12.19

300 m häck (76,2 cm)

Torssell, Jessica * 46.67

Höjd

Hamrin, Zenobia 1.42

Höglblom, Caroline 1.42

Stav

Alsing Skoog, Emma * 2.10

Längd

Jakobsson, Ulrika 5.26

Tresteg

Sabir-T, Jasmin 10.52

Kula (3,0 kg)

Jakobsson, Ulrika 9.95

Diskus (0,6 kg)

Nyström, Emelie 27.76

Slägga (3,0 kg)

Almström, Elina 37.27

Spjut (400 gr)

Nordgren, Ellen 32.34

4 000 m terräng KM

Lord, Johanna * 16.03

2 000 m terräng KM

Lord, Johanna 7.42

6-kamp

Jakobsson, Ulrika 3.914

FLICKOR 15 ÅR**Inomhus****60 m**

Alstermark, Linnéa 8.13

200 m

Alstermark, Linnéa 27.19

1 000 m

Lord, Johanna 3:15.37

60 m häck (76,2 cm)

Torssell, Jessica 9.18

Höjd

Jakobsson, Ulrika 1.46

Stav

Alsing Skoog, Emma * 2.44

Längd

Alstermark, Linnéa 5.06

Tresteg

Shehu, Tea * 10.54

Kula (3,0 kg)

Jakobsson, Ulrika 9.37

5-Kamp

Jakobsson, Ulrika 3.506

KLUBBMÄSTARE 2006

* Finns även i äldre åldersklass

Utomhus**80 m**

Österberg, Sara 10.89

200 m

Österberg, Sara 28.17

600 m

Grönros, Lovisa 1.47.50

1 500 m

Grönros, Lovisa 5:07.77

60 m häck (76,2 cm)

Österberg, Sara 10.03

Höjd

Gustafsson, Mikaela 1.37

Kårling Kahn, Anna 1.37

Stav

Vakant

Längd zon

Viklund, Emelie 4.71

Tresteg zon

Gustafsson, Mikaela 9.09

Kula (2,0 kg)

Nyström, Emelie 9.83

Diskus (0,6 kg)

Nyström, Emelie * 27.76

Slägga (2,0 kg)

Vakant

Spjut (400 gr)

Nyström, Emelie 24.42

2 000 m terräng KM

Allert, Anna 08:02

5-kamp

Vakant

KLUBBMÄSTARE 2006**60 m**

Lindell, Elin 8.7M

400 m

Vakant

800 m

Allert, Anna 2:49.84

Höjd

Bill, Ellinor 1.33

Längd

Bill, Ellinor 4.45

Tresteg

Bill, Ellinor 8.86

Kula (2,0 kg)

Avebäck, Freja 8.21

Boll (300 gr)

Avebäck, Freja 28.98

2 000 m terräng KM

Anna Allert * 8.02

FLICKOR 13 ÅR**Inomhus****60 m**

Österberg, Sara 8.40

200 m

Österberg, Sara 28.75

800 m

Grönros, Lovisa 2:43.93

60 m häck (76,2 cm)

Österberg, Sara 11.25

Höjd

Gustafsson, Mikaela 1.40

Stav

Vakant

Längd zon

Viklund, Emelie 4.60

Tresteg zon

Kårling Kahn, Anna 10.12

Kula (2,0 kg)

Viklund, Emelie 9.09

4-kamp

Gustafsson, Mikaela 2.707

FLICKOR 11 ÅR**60 m**

Lindell, Elin 9.08

400 m

Allert, Anna 1:14.13

Höjd

Bill, Ellinor 1.28

Längd

Bill, Ellinor 4.26

Tresteg

Bill, Ellinor 9.06

Kula (2,0 kg)

Pastor, Kim 7.01

50

ARENA BINGO

Måndag-fredag 10.00 – 22.00
Lördag-söndag 11.00 – 21.00

Blekingegatan 32
Tel 08-714 35 50

Vi stödjer Hammarby IF Friidrotts verksamhet

