



Hammarby IF Friidrottsförening **VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2008**



Björn Barrefors – segrare på SM i mångkamp inne och ute

” Satsa det där lilla extra, det kan vara helt avgörande!”

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Ordförandens sida	1
Organisation	2
Klubbakta	3
Utbildningar/Uppföljning	4-5
Inomhustävlingar	6-8
Utomhustävlingar	9-16
Landskamper och internationella mästerskap	17
Folksam Grand Prix	18
Läger	19
Idrottslyftet	20-22
TAK	23
Friidrottsskolan	25
Midnattsloppet	24-26
Nationaldagsspelen	27
Särskilda utmärkelser	28
Nya klubbrekord	29-30
Klubbmästare	31-40



Ett gäng glada tjejer från "Tjejsatsningen" på Storholmen

Friidrottsåret 2008 i Hammarby Friidrott

Efter att förra året ha gjort vårt bästa friidrottsår någonsin var optimismen stor om en fortsatt vandring uppåt i friidrottsområdet, men utfallet blev att vi stannade på samma höga nivå och såg till att etablera oss där, vilket egentligen var högst naturligt. Utveckling går i trappsteg och man måste befästa och etablera sig på ett trappsteg för att kunna ta nästa steg uppåt i trappan.

Idrottsligt hade vi ett par riktiga utropstecken i form av två senior SM-guld i mångkamp för Björn Barrefors och ett SM-guld på den klassiska 1 500 m distansen i senior-SM utomhus genom Olle Walleräng. Dessutom kryddades detta av att herrarna i Lag-SM lyckades stanna kvar i den högsta divisionen för första gången någonsin, bl a genom en heroisk insats i stafetten på 4 x 100 m.

Vi har haft en fantastiskt fin idrottsutveckling under senare år eller vad sägs om följande utveckling enligt SM-standarpoängen:

2005:	Herrarna 8:a på 35 poäng	Damerna 46:a på 2 poäng
2006:	Herrarna 6:a på 54 poäng	Damerna 36:a på 3 poäng
2007:	Herrarna 4:a på 84 poäng	Damerna 25:a på 8 poäng
2008:	Herrarna 4:a på 82 p	Damerna 21:a på 9 poäng

Om vi tittar på SM-poängligan för Herrar och Damer från 15 år och uppåt så ser vi följande:

2007:	5:e plats poängmässigt
2008:	6:e plats poängmässigt och en 8:e plats i medaljstriden.

Vi har dessutom som vanligt genomfört en stor och imponerande sommarfriidrottsskola under fyra veckor och rest, tränat och tävlat flitigt under året.

Tyvärr har ett bestående intryck av friidrottsåret ändå varit den stora mängden skador, något som drabbat inte bara oss utan även runt om i friidrotts-Sverige. Detta stämmer till analys och eftertanke, vilket våra ansvariga tränare och ledare nu gjort inför nästa år och åtgärder är vidtagna och fler är på gång.

Vi är även duktiga på att arrangera friidrottstävlingar, där de främsta är Hammarbyspelens tvådagarsstävling inomhus och DN-galan, där vårt engagemang i Stadionklubbarna ger oss möjlighet att bidra aktivt i DN-galan, Lilla DN-galan och DN-galan Youth.

Midnattsloppet har fortsatt sin positiva utveckling och årets lopp på Söder landade i rekord-siffran 21.000 anmälda totalt i Lilla och Stora loppet. Det var riktigt häftigt att få uppleva och vi hade också tur med vädret, vilket skapade en fin inramning denna magiska kväll på Södermalm. En vecka senare genomfördes det första Midnattsloppet i Göteborg och det blev en succé från start med 7.300 anmälda löpare och en mycket positiv stämning runt hela arrangemanget. Loppet fick också ett stort utrymme i pressen till skillnad mot hur det är i Stockholm. Midnattsloppets expansion fortsätter nu till Köpenhamn under nästa år!

Klubborganisationen har varit under förändring under året, först med en bantning av ekonomiska skäl och sedan temporära lösningar under en tid för att mot slutet av året åter landa i en expansion, främst pga. att Midnattsloppet växer och att våra sponsorer vill så väl.

Låt oss nu med ett väl genomfört friidrottsår bakom oss ta ett ytterligare steg uppåt mot VISION 2012 och en fortsatt positiv utveckling av vår verksamhet!

Ingvar Åström, ordförande

ORGANISATION

Styrelse

Ingvar Åström ordförande, Birgitta Granlund sekreterare, Gustaf Malmros, Ulrika Hellberg, Petra Thulin, Willy Berggren, Lina Karlsson, Linn Hellstrand (suppleant) och Annika Billberg (suppleant).

Personal

Peter Wikström utvecklingsansvarig, Mia Nicklasson ekonomiansvarig tom 31/5, Åsa Fellenius klubbadministratör tom 31/5, Göran Qvarfordt Midnattsloppsansvarig, Henrik Balkander klubbadministratör från 1/10.

Dejan Mirkovic, Per Synnerman och Oscar Gidewall halvtid som elittränare.

Anställda del av året eller tillfälligt anställda: Joakim Löfwing, Lina Karlsson och Björn Barrefors.

Lars E Andersson timanställd som statistikansvarig (pensionär).

Konsulter till Midnattsloppet: Mats Jonsson och Lars Eriksson.

Valberedning

Linda Wikström ordförande, Karin Österberg, Martin Enholm och Mikael Sköldmark.

Revisor

Kent Thudén

Tävlings- och arrangemangskommitté TAK

Peter Wikström sammankallande, Lars E Andersson, Christer Björkman, Lars Ahlqvist, Pär Holm, Lars Höckerstrand, Willy Berggren, Kjell Hägglund, Björn Lindén.

Team YV 7-10 år

Peter Wikström sammankallande, Per Hansson, Michael Fosselius, Sofia Peterson, Catrin Fahlén, Ove Hultström, Ellen Nordgren, Moa Brandt, Ellen Erixson Svensk, Nora Fogelström, Ella Mattsson, Julia Andersson, Mikael Scherdin

Team YV 11-14 år

Jan Wulff sammankallande, Jan Pihlblad, Linus Skjutar Apell, Tomas Averbäck, Thomas Ewertzh, Thomas Bäck, Kjell Hägglund, Michael Forss

Team UV 15-17 år

Peter Wikström sammankallande, Linn Hellstrand, Peter Gustafsson, Peter Häggström, Henry Geywu, Jens Wallgren, Annika Billberg, Björn Lindén, Petra Thulin, Gunnar Wärngård

Junior- och seniorverksamheten JV/SV

Willy Berggren sammankallande, Per Synnerman, Dejan Mirkovic, Oscar Gidewall

KLUBBFAKTA 2008

Aktivitet	2004	2005	2006	2007	2008
Standarpoäng män	45 (7)	35 (7)	54 (6)	84 (4)	82 (4)
Standarpoäng kvinnor	0	2 (46)	3 (36)	8 (25)	9 (21)
SM-poäng (SFIF)	16.25 (6)	18.25 (7)	17.25 (6)	18.75 (6)	20.25 (6)
SM-poäng (Stefan Olsson)	180 (9)	244 (7)	293 (6)	356.5 (5)	282 (6)
SM-medaljer	21	33	40	52	34
Medaljpoäng	37	70	81	96	59
Landslagsuppdrag	6	3	8	13	16
Antal medlemmar	644	736	650	644	648
Deltagare på statistik inne	64	74	79	90	76
Deltagare på statistik ute	88	131	106	134	116

Antal aktiva 2008 från klubbens adresslistor

Ålder	Flickor	Pojkar	Totalt	Tränare
7 år	50	31	81	12
8 år	44	33	77	12
9 år	40	27	67	11
10 år	47	31	78	8
11 år	26	13	39	13
12 år	24	15	39	
13 år	24	12	36	8
14 år	15	11	26	8
15 år	14	7	21	
16 år	10	8	18	13
17 år	8	9	17	
18-19 år	10	10	20	
20-22 år	4	12	16	4
> 23 år	0	13	13	
Summa	316	232	548	89



Thobias Ekhamre i aktion



Glada men slitna efter en helgs SM-mångkapande och vunnen lagseger

UTBILDNINGAR/UPPFÖLJNINGAR

Externa utbildningar

3-5 oktober – Utbildarutbildning framtidsledare, Solna

Peter Wikström

4-5 oktober – Barnledarutbildning

Marcus Sambo, Sabina Kings, Jens Brikell, Gabriella Andersson, Magnus Rydén, Anne-Helene Järverup

11-12 oktober – Utvecklingsträff, Sättra

Björn Barrefors, Sofia Hellberg-Jonsén och Dejan Mirkovic

12 oktober + 8 november – Ungdomstränarutbildning 10-14 år (avslutas 2009)

Mikael Scherdin, Nils Edelstam, Ove Hultström, Johan Gustafsson, Linda Rohde, Anders Diamant, Darian Wielgosz

25 september - 2 oktober – Träff för unga ledare 16-25 år, Nerja, Spanien

Sandra Höckerstrand, Julia Andersson, Ella Nordgren och Ulrika Jakobsson

4-5 oktober – Löpstränarutbildning steg 2

Gunnar Wärngård

8-9 november + 29-30 november – Ungdomstränarutbildning 14-17 år (avslutas 2009)

Jan Pihlblad (hopp), Steve Berger (löpning), Mattias Lindberg (löpning), Tomas Avebäck (kast), Thomas Ewertzh (hopp), Lennart Jonsson (hopp), Per Ström (kast), Anna Wikström (sprint/häck)

19 november – Elittränarseminarium, Stockholm

Ulrika Hellberg

22-23 november – Unga ledare, Eskilstuna

Filippa Gille och Anna Söderström

28-30 november – Utvecklingsträff spjut 28-30 november, Växjö

Sandra Höckerstrand

23 oktober – SISU, Fysisk träning för ungdom, Solna

Sabina Kings, Linus Apell Skjutar, Göran Ekvall

13-14 december – Hoppuppfölning, Göteborg

Love Fältström

Interna utbildningar

23 januari – Funktionärskurs i Sättrahallen

Pär Holm ansvarig, Monica Andersson, Christina Scüttman, Robert Jönsson, Peter Olausson, Göran Svensson, Peter Lundgren, Karin Frankesten, Ove Hultström, Jan ferneman, Per-Olof Berghäll, Terese Lindberg, Maria Qvarfordt, Åsa Schelander, Barbro Averin Markström.

10 februari – Friidrott i gymnastiksal del 2, Nytorpsskolan

Peter Wikström ansvarig för utbildning med ca 10 deltagare.

9 mars – Friidrott i gymnastiksal del 3, Nytorpsskolan

Peter Wikström ansvarig för utbildning med ca 10 deltagare.

17 maj – Utbildning Friidrottsskolan

Ett 15-tal ungdomar deltog i denna utbildning inför sommarens Friidrottsskola. Ansvariga Peter Gustafsson och Peter Wikström.

11 november – Friidrott i gymnastiksal del 1, Nytorpsskolan

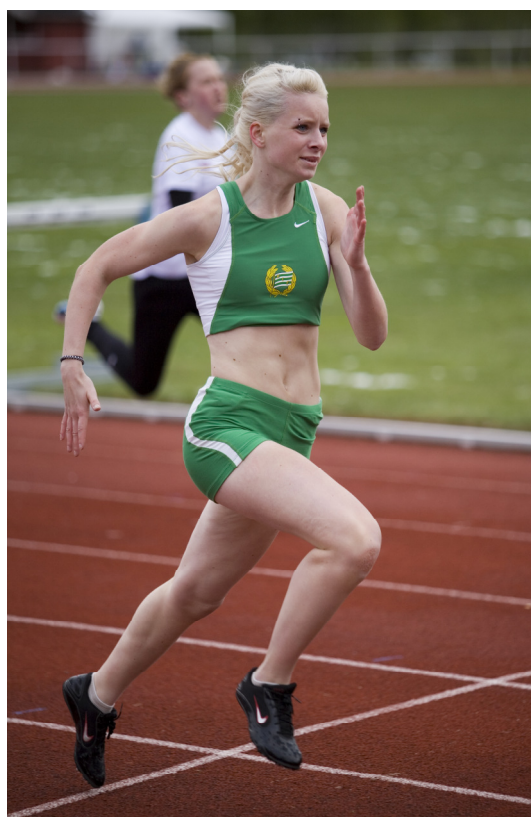
Peter Wikström ansvarig, Sabina Kings, Göran Ekvall, Marcus Sambo, Per Hansson, Belinda Wallin-Tolf, Ellen Erixson Svensk, Birgitta Edenius och Ove Hultström.

2 december – Kostföreläsning av Karin Magnusson AXA, Klubbhuset

32 aktiva och tränare i team 90-92 deltog på en inspirerande kväll i kostens värld.



Sandra Höckerstrand i landslagsdräkten



Tove Tengvall IJSM-medaljör på 60m

INOMHUSTÄVLINGAR (Mästerskap)

26-27 januari – IDM 17 år-seniorer, Sätra Friidrottshall

Vi fick i år endast fyra distriktsmästare. I vissa grenar var deltagarantalet extremt dåligt. I flera grenar räckte det med att delta för att ta medalj.

De flesta av våra äldre aktiva valde tyvärr att avstå denna tävling! Det lysande undantaget var Rickard Pell som vann 800m på 1.52.51.

De som gjorde bra insatser var Linus Vigert som knep ett brons på 60m P19 på 7.38. Jesper Jonsson kom tvåa på 400m med 52.94 i samma klass. Love Fältström vann 60mh i P17 på goda 8.47 och kom tvåa på samma distans men utan häckar på 7.30. Erik Odenman tog silver i kula P17 med en stöt på 12.01.

På damsidan var det riktigt tunt. I klassen F17 lyste dock Tove Tengvall med seger på 60m på fina 7.75. Ulrika Jakobsson hade också en bra helg med seger på 60mh 9.18, tvåa i längd med 5.14 och trea på 60m med 8.09.

Distriktsmästare blev:

Rickard Pell	M	800m	1.52.51
Love Fältström	P17	60mh	8.47
Tove Tengvall	F17	60m	7.75
Ulrika Jakobsson	F17	60mh	9.18

16-17 februari – IUDM 12-16 år, Sätra Friidrottshall

Det gjordes totalt 155 starter av de våra, 67 bland killarna och 88 bland tjejerna. Det blev totalt 30 medaljer varav 9 guld och 12 silver! Förutom distriktsmästarna nedan kan nämnas Henrik Wedberg som kom tvåa på 60m 7.47 och trea på 400m 54.10 i P16. Gunnar Odenman tog brons på 60mh 9.51 och i längd 5.41 i P15. I samma klass blev det silver för Philip Green i stav med 3.20. I P14 kom Mattias Qvarfordt tvåa i längd med 5.21 och Jonathan Wulff tvåa på 60mh med 9.57. Olle Ström tog tre medaljer i P13, silver på 60mh 10.45 och i höjd 1.48 samt brons i tresteg 9.83.

Rebecka Schelader tog brons i F14 på 60m 8.43 och längd 4.87. Mikaela Gustafsson tog förutom guld i höjd även silver i längd med 5.02 och på 60mh 9.87 (9.80 i försök). Elin Lindell kompletterade sina guld i F13 med ett silver på 60m 8.50. I yngsta klassen F12 kom Vera Altrov Berg tvåa på 60m med 8.83.

Distriktsmästare blev:

Jasmin Sabir	F16	60m	8.16	
Jasmin Sabir	F16	400m	60.11	
Mikaela Gustafsson	F14	höjd	1.56	Nytt KR
Elin Lindell	F13	60mh	10.07	
Elin Lindell	F13	200m	28.18	
Gunnar Odenman	P15	tresteg	12.21	
Philip Green	P15	längd	5.49	
Jonathan Wulff	P14	stav	2.98	
Eddie Strand	P14	1000m	3.04.41	

23-24 februari – SM, Malmö

Vi åkte ner med en relativt stor trupp, 17 aktiva fördelade på 4 tjejer och 13 killar. Vi saknade Julia Korneeva som stannade hemma pga. skadekänningar. Trots en hel del framgångar så blev det ett SM med stolpe ut för Hammarbys del.

Den starkaste insatsen kom på 800m där Johan Klinteskog kom två på 1.51.80 före Fredrik Karlsson 1.52.57 och Thobias Ekhamre 1.53.12 Hässelbys Mattias Claesson vann ohotad.

Fredrik Karlsson var också ytterst nära att ta sig till final på 400m efter 48.85 i försöken men slutade femma. På 3000m gjorde Erik Emilsson en bra insats men räckte inte till för medalj. Nu blev det en hedrande fjärde plats med tiden 8.16.19. Therence Mbonabirama blev tyvärr diskad efter att ha löpt mycket fint och gick i mål som trea på 3000m. Hedrande fjärdeplatser blev det också för Björn Barrefors på 60m häck 8.19 (8.18 i försök) och i längd 7.16. Han var dock väldigt nära medalj i båda grenarna. I finalen på 60m häck gick han hårt åt första häcken och tappade rytm och i längd hade han ett hårfint övertramp som i hopplängd hade räckt till medalj. Våra 1500m löpare hade ingen lyckad helg, I slutskedet av loppet lyckades Rickard Pell fälla Olle Walleräng som ramlade och bröt. Rickard kunde fortsätta men hade inget med slutstriden att göra utan kom in som sexa. Erik Nordström fick endast upp 6.97 i längd vilket räckte till åttonde plats. Jonathan Söderling skadade hällen i tresteg och stannade på 13.51.

Jonathan Eklund fick inte heller till det på 60m häck utan fick 8.89, i stav stannade han på 4.47.

Patrik Rosencrantz som började säsongen lovande har inte hittat någon formtopp. Nu blev det 23.33 i försöken på 200m och 23.48 i semi. I stafett 4x200m kom våra killar femma med tiden 1.30.32.

Ulrika Hellberg-Jonsén blev fyra på 400m med tiden 56.22. Fatima Makakala satte pers i försöken på 60mh med 8.71 men fick inte till det i finalen utan slutade sju på 8.86. På 60m blev det 7.85 för Fatima. Tove Tengvall och Ulrika Jakobsson som i första hand var nere för att springa stafett fick inte till det i sina individuella grenar. Tove fick 7.83 på 60m och Ulrika 5.12 i längd. I stafetten 4x200m löpte tjejerna bra och vann sitt heat och kom totalt trea med tiden 1.42.14.

1-2 mars – IJSM, Eskilstuna

Det var 17 aktiva som deltog på årets IJSM. Totalt blev det sju medaljer, ett guld, tre silver och tre brons och totalt blev det 48 SM-poäng.

Redan på fredagen genomfördes stav i Västerås då takhöjden i Eskilstuna inte tillåter hopp med långa stavar. Björn Barrefors persade och kom trea på 4.72 i M22, Jonathan Eklund femma på 4.55 följd av Jonas Elgered 4.15. Björn fortsatte med att persa på 60mh med 8.14 vilket gav silver, Jonathan femma med 8.48. Björn var sedan ytterst nära att ta guld i längd men blev omhoppad med en centimeter inför sista hoppen. Björn fick på ett mycket fint hopp och landade på ca 7.30 men hade tyvärr några millimeters övertramp. Nu blev det ytterligare ett silver på 7.06. Tobias Ekhamre som alltid presterar när det gäller gjorde så även nu när han tog hem segern på 1500m med 3.54.71. Therence Mbonabirama var med och slogs om medaljerna ända in på mållinjen men slutade till sist fyra med 3.55.34. På 60m deltog Henrik Adolfsson som tog sig till semi och fick där 7.22. Jonathan Söderling som inte kunde hoppa tresteg pga. ond häl testade i stället 60m och satte pers med 7.28. Jonathan Eklund löpte på 7.39. Henrik stötte även kula och kom sju på 12.95. Jesper Jonsson fortsätter att utvecklas och persade nu på 400m i P19 med 52.09 vilket räckte till semi. André Vadström-Björk fick inte riktigt till det i längd utan stannade på 5.93. Vi hade inga deltagare med i klassen P17!

I K22 knep Jenny Davidsson brons i kula med en stöt på 12.44 trots att hon var krasslig. Emmi Öslund löpte strålande på 1500m och arbetade upp sig genom fältet och slutade trea på perset 4.46.05. I F19 fick Sandra Höckerstrand inte till det i kula med sin nya rotationsteknik utan stannade på 10.34. Sofia H-J satte pers på 60m och kom sexa på 7.80, Fatima fick 7.85 i semi. På 400m blev det tre lopp för Sofia, i finalen kom hon fyra i mycket hård konkurrens på tiden 56.08 vilket var årsbästa. Fatima fick inte till det på 60mh utan slutade femma på 8.81.

I F17 löpte Tove Tengvall strålande i finalen på 60m och knep silver på nya perset 7.72! Maria Hultgren satte pers med 10.74 i tresteg men det räckte inte riktigt för att nå final, i längd blev det också pers för Maria med 5.17. Emelie Persson räckte inte till i den tuffa konkurrensen på 400m då hon nådde 61.36 i försöken.

8-9 mars – IUSM 15-16 år, Sättra Friidrottshall

Tyvärr inga medaljer när IUSM avgjordes på hemmaplan. Vi hade med 16 deltagare som gjorde 28 starter. Bäst lyckades Jasmin Sabir som på 400m F16 kom fyra på 58.89. Övriga poängplaceringar togs av Tove Forsbacka Karlsson som med 2.49 i stav kom femma i F15. Philip Green kom även han femma i stav i P15 på 3.39, även femma i längd med 5.61 där Gunnar Odenman kom sexa på samma resultat.

15-16 mars – ISM i mångkamp, Göteborg

Det blev ett mycket positivt mångkamp-SM för Hammarbys del. Björn Barrefors tog sitt första senior-SM guld när han segrade på resultatet 5 577p vilket förde upp honom på topp-10 genom tiderna! Björn gjorde en mycket stabil serie utan missar. Björn vann naturligtvis även klassen M22 där Jonathan Eklund blev sexa på 5 094p efter flera fina resultat bl.a. 6.85 i längd och 4.64 i stav. Jonas Elgered blev sju på 4 852p efter en fin serie med många pers och Henrik Adolfsson kom nia på 4 400p. Henrik hade dock stora problem med en fot och kunde inte gå för fullt. Våra yngre grabbar gjorde en strålande insats i klassen P15. Trots att de fick kämpa mot betydligt mer fysiskt utvecklade killar så hängde de med bra. Philip Green som var ett huvud kortare än de flesta låg trea efter första dagen efter bl.a. 3.44 i stav. Philip Bäck gick om Green efter en stark avslutning på 600m.

Som gräddde på moset så visade det sig att Hammarbys killar blev bästa klubbtag där de totalt tre bästa resultaten räknades samman oavsett ålder. De som ingick i laget var Björn, Philip och Philip. Utöver detta fick Björn ett stipendium på 5000 kronor från mångkampsföreningen.

Ulrika Jakobsson valde att ställa upp på mångkampen då hon var sjuk under IJSM. Nu gjorde hon en mycket bra kamp med tanke på förutsättningarna och hon fick förhoppningsvis mersmak till fortsatt mångkampande. Hon slutade nia i F17 på 3 396p. Sandra Höckerstrand kände av sin förkylning och bröt efter fyra grenar men hade slutat som åtta om hon hade löpt ett normallopp över 800m.

1. MS-M22 Björn Barrefors -87 5 577p KR

60m 7.20 – längd 6.99 – kula 13.34 – höjd 1.97 – 60mh 8.14 – stav 4.64 – 1000m 2.52.49

6. M22 Jonathan Eklund -88 5 094p

60m 7.28 – längd 6.85 – kula 10.66 – höjd 1.76 – 60mh 8.44 – stav 4.64 – 1000m 2.52.71

7. M22 Jonas Elgered -87 4 852p

60m 7.46 – längd 6.61 – kula 11.34 – höjd 1.79 – 60mh 8.95 – stav 4.24 – 1000m 2.48.96

6. P15 Philip Bäck -93 5 332p

60m 8.02 – stav 2.94 – längd 5.34 – 60mh 9.68 – höjd 1.61 – kula 12.15 – 600m 1.35.05

7. P15 Philip Green -93 5 297p

60m 8.10 – stav 3.44 – längd 5.58 – 60mh 9.39 – höjd 1.64 – kula 10.07 – 600m 1.41.34

15-16 mars – Nordea Regionsmästerskap 13-14 år, Västerås

Årets Regionsmästerskap gick över två dagar då det nu har blivit en tävling även för 13-åringar. Vi hade 10 ungdomar som var uttagna och åtta kom till start. De gjorde tillsammans 16 grenstarter vilket resulterade i 4 medaljer. Vi saknade Mikaela Gustafsson som brutit armen och Olle Ström som inte kom till start.

I P14 Jonathan Wulff hade en häktisk helg med flera grenar. Han fick nu till det i stav och segrade på 3.37. Jonathan tog sig till final på 60m där han slutade sexa på 7.95. Han gick även till final på 60mh efter 9.32 i försök vilket är KR men avstod då han var mitt inne i stavgången. Eddie Strand löpte lysande i finalen över 1000m och kom in som fyra på 2.58.80. I P13 kom Daniel Magnusson fyra i tresteg med ett hopp på 9.34.

I F13 kom Elin Lindell tvåa på 200m med 28.04. Allsidige Lisa Ferneman som var med i hela fyra grenar knep ett brons på 60m med 8.52 och kom sexa på 200m med 28.81. Ellinor Bill blev trea på tresteg 9.51 och kom femma på 60mh med 10.44

UTOMHUSTÄVLINGAR (Mästerskap)

20 april – Terräng-DM, Vallentuna

Erik Emilsson kom tvåa på herrarnas korta bana med tiden 12.06 annars var det extremt tunt med deltagande från klubben, totalt endast 13 personer!

Våra veteraner Lars-Erik Liljebäck vann M50 8km på 29.01 och Pär Olsson kom tvåa i M45 8km på 32.27.

3-4 maj – SM i terräng, Växjö

Årets glädjeämne var herrarna på korta banan där Erik Emilsson höll sig väl framme och slutade femma 12.00. Olle Walleräng kom tätt bakom in som sjua 12.05. Laget som kom trea kompletterades med Emil Lerdahl. Emil dubblade och löpte även långa banan dagen efter.

Emmi Östlund gjorde ett bra lopp i K22 och slutade femma. Annars var det en blek tävling med endast sju deltagare Hammarbyare.

10-11 maj – DM i mångkamp, Tibblevallen

Jonas Elgered öppnade säsongen mycket bra och kom tvåa i M på 6 340p. Jonathan Eklund in som trea med 6 210p. I klassen P13 kom Olle Ström tvåa med 4 113p. Andreas Almlöf gjorde också en bra kamp och slutade fyra på 3 316p.

Elin Lindell tog brons i F13 med 4 061p följd av Ellinor Bill 4 044p.

17 maj – Kval till Nordeakampen, Vallentuna

Det gjordes flera fina prestationer då våra killar och tjejer som utan problem kvalade till finalen i Nordeakampen som gick i Växjö i augusti. På killsidan blev det en trippel på korta häcken då Philip Gren segrade på 15.40 före Gunnar Odenman 15.52 och Jonathan Wulff 15.67. Gunnar kom även tvåa i höjd på perset 1.68. Philip Bäck landade spjutet på 40 meters linjen exakt och kom fyra.

Lovisa Grönros tog hem segern på 800m med 2.27.66. Tove Forsbacka Karlsson kom trea med 2.31.48. Sara Österberg tog brons i längd med 4.85 och Mikaela Gustafsson blev fyra i höjd med 1.52. I den avslutande mixstafetten 6x200m tog Hammarbyarna hem segern efter en hård fight med Hässelby, segertiden blev 2.39.12.

18 maj – Kval till Lag-SM, Falun

Det var nära att denna tävling blev inställd då ett kraftigt snöfall hade drabbat mellansverige dagen innan. Nu blev det ändå tävling men hoppgrenarna kördes i inomhushallen. Varken herrarna eller damerna kunde ställa upp med fullt lag men tack vare många segrar i herrklassen kunde Hammarby ta hem segern och var därmed klara för Lag-SM senare i sommar.

Segrar togs av Erik Nordström på 100m 11.16 och i längd 6.99. Det blev även dubbelseger för Björn Barrefors i höjd 1.96 och stav 4.66. Jonathan Söderling tog hem segern i tresteg på fina 14.67. I löpgrenarna blev det segrar för Thobias Ekhamre på 800m 1.59man. och för Erik Emilsson på 1500m 3.55man.

Damerna ställde upp med ett mycket reservbetonat lag och tog inte en enda seger vilket medförde att damerna tävlar i Regionsserien nästa säsong. Några ljusglimtar fanns det dock, Elina Almström satte KR i sägga för F17+K med 43.13 och Sandra Höckerstrand satte KR i spjut i klassen F19 med 37.17.

Herrar:

1. Hammarby IF	71p
2. Huddinge AIS	68p
3. Västerås FK	66p
4. Falu IK	62p
5. Upsala IF	56p
6. Gefle IF	48p

Damer:

1. Västerås FK	77p
2. Täby IS	66.5p
3. Gefle IF	65p
4. Falu IK	64p
5. Huddinge AIS	54.5p
6. Hammarby IF	48p

24-25 maj – Stafett-SM, Göteborg

Vi hade som vanligt många lag med, totalt 16 stycken. Vi har varit bortskämda med flera topplaceringar de senaste åren men så blev inte fallet i år. Det blev ändå sju medaljer men inget av ädlaste valör. Våra löparkillar som var skadedrabbade knep ändå två silver på sträckorna 4x800m 7.34.74 och 4x1500m 15.50.80. Vi hade också ett lag med på 4x100m men de lyckades inte ta sig till final. I klassen M22 blev det två brons på sträckorna 4x100m 42.68 och 4x400m 3.23.26. I P19 blev det också ett brons på 4x100m 44.17. De yngsta killarna i P15 satte KR på 4x100m med 47.75 och kom femma. I F15 blev det ett överraskande silver på 3x800m med 7.22.01 och i klassen F19 blev det ett brons på 4x100m med 48.42.

Stafett-SM medaljörer:

M	4x800m	2:a	7.34.74	Per Synnerman, Thobias Ekhamre, Johan Klinteskog, Erik Emilsson
M	4x1500m	2:a	15.50.80	Per Synnerman, Johan Klinteskog, Erik Emilsson, Thobias Ekhamre
M22	4x100m	3:a	42.68	Henrik Adolfsson, Erik Nordström, Jonathan Söderling, Björn Barrefors
M22	4x400m	3:a	3.23.26	Jonas Elgered, André Kahlström, Jonathan Eklund, Henrik Adolfsson
P19	4x100m	3:a	44.17	Linus Vigert, Love Fältström, Jesper Jonsson, Henrik Wedberg
F19	4x100m	3:a	48.42	Fatima Makakala, Ulrika Jakobsson, Sofia Hellberg-Jonsén, Sandra Höckerstrand
F15	3x800m	2:a	7.22.01	Tove Forsbacka Karlsson, Stina Åberg, Lovisa Grönros



Glade tjejer som knep silvret på Stafett-SM 3x800m

27-29 maj – Senior-DM, Sätra IP

Det var blåsigt med växlande vindar vilket illustreras av Sofia Hellberg-Jonsén som var snabbast i försöken på 100m med 12.28w och sedan i finalen kom tvåa på 13.14!

Annars ett mycket tunt deltagande från vår sida och väldigt tunna startfält i många grenar. Kanske är detta dödsstöten för denna tävlingsform.

Distriktsmästare blev:

Jonathan Eklund	110mh	15.42
Jonathan Eklund	stav	4.65
Björn Barrefors	längd	4.91
Fatima Makakala	100mh	14.88
Stine Tomb	400mh	61.40

Emil gjorde en bra insats på årets SM-mara men han hade nog hoppats på lite bättre tid. Nu slutade han som 18:e man i mål och nådde sin främsta SM-placering genom att komma sexa, med tiden 2.33.02.

Huddingespelen är integrerad med JDM-UDM och det gjordes en hel del fina resultat. Vi hade med 17 pojkar som gjorde 40 grenstarter och 17 flickor som gjorde 33 grenstarter. Dessa tog hela 43 medaljer varav 7 guld.

André Vadström-Björk	P19	400m	51.52	
Erik Odenman	P17	slägga	44.07	
Niklas Jonsson	P16	3000m	9.39.34	
Lilian Gren	F16	300mh	47.21	
Jasmin Sabir	F16	400m	59.95	
Sara Österberg	F15	100m	12.31	KR F15
Sara Österberg	F15	300m	41.90	

Vi hamnade på samma slutpoäng som IF Göta, men tack vare seger i den avslutande stafetten där killarna löpte in på nytt KR 41.84 så är vi till 2009 klara till direktfinal. I stafettlaget löpte Henrik Adolffson, Erik Nordström, David Andersson och Björn Barrefors.

- | | |
|-----------------------|------------|
| 1. Hässelby SK | 80p |
| 2. Spårvägens FK | 74p |
| 3. Ullevi FK | 67p |
| 4. Hammarby IF | 58p |
| 5. IF Göta | 58p |
| 6. Mölndals AIK | 38p |

I år blev det ett eget mångkamps-SM för seniorerna som gick i ett något blåsigt och tidvis regnigt väder. Björn Barrefors var dock fokuserad på uppgiften och kunde till sist vinna med över 200 poäng till närmaste konkurrent. Han kopplade greppet redan i den andra grenen längd, som han vann på 7.40w medan ingen annan mäktade att ta sig över sju meter. I stav var han dock illa ute och klarade ingångshöjden först i sista försöket. Jonathan Eklund gjorde också en bra kamp och satte pers. medan Jonas Elgered var helt ur balans och stod över i flera grenar.

100m 11.44 – längd 7.40w – kula 12.66 – höjd 2.01 – 400m 51.12
110mh 14.86 – diskus 35.37 – stav 4.60 – spjut 50.86 – 1500m 4.47.07

100m 11.86 – längd 6.70w – kula 10.16 – höjd 1.77 – 400m 52.48
110mh 15.76 – diskus 32.08 – stav 4.50 – spjut 43.34 – 1500m 4.50.21

1-3 augusti – Stora SM, Västerås

Helgens höjdpunkt var Olle Wallerängs guld på 1500m. Olle som har varit juniorstjärna och sedan haft några motiga år med skador fick äntligen kliva högst upp på pallen i seniorsammanhang. Olle hade inga problem i försöken utan vann sitt heat utan problem.

I samma heat sprang Per Synnerman som även han tog sig till final på tid.

Till finalen var taktiken klar. Per skulle offra sig som hare de första två varven för att göra konkurrenterna möra och sedan skulle Olle ta över i ett fortsatt högt tempo. Taktiken fungerade perfekt och konkurrenterna droppade av en efter en och på upploppet drog Olle ifrån till en säker seger på tiden 3.46.96.

Våra 800m killar anförde Hammarbytruppen på fredagen med försök på 800m. Joakim Löfving som äntligen har kommit i tävlingsdugligt skick fick en bra resa och kunde på upploppet gå upp i ledningen och vinna på 1.51.45. Johan Klinteskog kom in som trea i heatet och gick vidare på tid. I heat två satte junioren André Kahlström pers med 1.53.00 vilket dock inte räckte till avancemang. I heat tre satte Per Synnerman veteranpers med 1.53.39 och i heat fyra löpte Thobias Ekhamre mycket bra och kom in som tvåa på perset 1.51.04.

I finalen som blev väldigt tät hängde killarna med bra. Men ut på upploppet så var det endast Thobias som hade chans på bronset, Tyvärr orkade han inte enda fram utan slutade som femma på 1.51.17 följd av Johan 1.51.38 och Jocke 1.51.48.

Fatima Makakala har haft lite skadekänningar och har inte fått tekniken att stämma. Hon hängde med bra i början av loppet men tappade mycket på slutet. Nu blev det ändå final för Fatima efter 14.92 i försöken. I finalen blev det ett liknande lopp men hon knep sjätteplatsen på 14.93 och tog sina första SM-poäng.

Erik Nordström valde att stå över sprintsträckorna och i stället satsa på hoppen. Han gjorde en intressant årsdebut i tresteg och hoppade hela 15.20 med mersmak vilket gav honom en femteplats – 16 meter nästa?

Sandra Höckerstrand gjorde seniordebut i spjut med den äran och tog sig till slutomgångarna trots teknikproblem. Hon slutade åtta på godkända 40.12 men hade inte så långt fram till fjärdeplatsen. Sofia Hellberg Jonsén som satsade på 400m har haft det lite trögt i år, trots fina resultat på 100m och 200m har det inte lossnat på 400m. Sofia hade inga problem att ta sig till final då hon kom tvåa i sitt heat på årsbästa 56.16. I finalen gick det något trögare och hon slutade sexa på 56.66.

Björn Barrefors hade en tuff helg med tre grenstarter. I höjd fungerade det inte bra i det ymniga regnandet utan han stannade på för honom blygsamma 1.94.

I längdkvalet gick det bättre och han hade inga problem att nå finalen efter ett hopp på 7.02. Erik Nordström hade inte heller några problem att nå finalen trots att han nyligen har bytt hoppfot pga. smärtor i hoppfoten. Han nådde 7.17 vilket är felfotspers.

Jonathan Eklund nådde 6.66 vilket inte räckte till finalomgången.

I finalen fick Erik upp 7.39w och slutade fyra. Björn ville inte vara sämre han utan klämde i med pers i sista hoppet med 7.36 vilket förde upp honom som femma.

Innan längdfinalen hade Björn löpt häck. I försöken löpte han utmärkt men strulade till det på sluthäckarna men lyckades ändå vinna heatet på utmärkta 14.31w. Jonathan Eklund gjorde ett stabilt lopp men fick inte till det där lilla extra utan kom i mål på 15.33 och missade därmed finalen.

I finalen fick Björn till ett liknande lopp och hade bronsläge inför de sista häckarna men hakade i och kom in som god fyra på perset 14.37.

David Andersson var mycket laddad inför 100m och gjorde ett bra lopp men i något för stark medvind. Tiden 11.05w räckte inte till vidareavancemang då semifinalerna utgick.

Våra 5000m löpare rosade inte marknaden. Emil Lerdahl bröt loppet i ett tidigt skede och Magnus Jensen klev av med 1000 meter kvar.

Allmänt kan man väl säga att årets SM var ganska tunt. Framförallt i vissa grenar var deltagandet mycket lågt och resultatnivån inte allt för skrämmande.

Vi saknade många av våra bättre aktiva som tyvärr är skadade. Förhoppningsvis ska vi kunna ställa en betydligt starkare trupp på fötterna till nästa års SM som går i Malmö.

8-10 augusti – USM, Täby

Det liknade mer höst än sommar när USM gick på hemmaplan, halvkallt och en hel del regn.

Vi ställde upp med sex pojkar och 8 flickor som gjorde 24 grenstarter,

Jasmin Sabir tog vår enda medalj när hon satte pers på 300mh i F16 med 45.44 vilket gav brons.

Övriga poängplatser stod Philip Green för i stav med ett hopp på 3.53 på vilket han kom femma i P15. Gunnar Odenman kom också femma men i tresteg på 12.48w i P15. Niklas Jonsson kom sexa på 2000mh med tiden 6.45.18 i P16.

Det kändes som om våra ungdomar var semestertränade, dvs. inte i bästa form. USM ligger inte heller helt bra till i början av augusti, utan borde ligga lite senare på året.

8-10 augusti – JSM, Norrtälje

Det var något bättre väder än på USM i Täby men inte helt optimalt. Vi hade 22 aktiva som ställde upp, 14 killar som gjorde 26 grenstarter och 8 tjejer som gjorde 13 grenstarter. Dessa samlade på sig 10 medaljer varav en i ädlaste valör. Utöver dessa medaljer tog vi 9 poängplatser.

Medaljörer blev:

Björn Barrefors	M22	110mh	1:a	15.42
Björn Barrefors	M22	400mh	2:a	54.87
Thobias Ekhamre	M22	800m	2:a	1.53.51
Thobias Ekhamre	M22	1500m	2:a	3.56.55
André Kahlström	M22	800	3:a	1.54.47
Love Fältström	P17	längd	3:a	6.88
Love Fältström	P17	300mh	3:a	38.96
Emmi Östlund	K22	2000mh	2:a	7.21.86
Sofia Hellberg-Jonsén	K22	100m	2:a	12.01w (12.06 i försök)
Ulrika Jakobsson	F17	tresteg	3:a	11.36

17 augusti – Lag-USM, Källbrinks IP

Efter förra årets seger var målet att kunna vara med och slåss om en medalj. Tyvärr var inte stämningen den bästa i truppen vilket gjorde att det var flera som underpresterade. Det blev till slut en blygsam sjundeplats för de våra. Den enda seger togs av Love Fältström på 110mh som presterade 15.04 i motvind. Love kom även tvåa i längd med 6.49. På tjejsidan var det stafettlaget på 4x100m som presterade bra och kom tvåa på 50.05.

Poängsammanställning:

1. Ullevi FK	245p	10. Bromma IF	170p
2. Falu IK	238p	11. IFK Växjö	140p
3. IF Göta	232p	12. Rånäs 4H	139p
4. Huddinge AIS	206p	13. Västerås SK	139p
5. IK Ymer	203p	14. Sundbybergs IK	136p
6. Mölndals AIK	198p	15. Valbo AIF	125.5p
7. Hammarby IF	195p	16. Upsala IF	119p
8. Gefle IF	186p	17. Turebergs FK	109.5p
9. Hässelby SK	180p	18. Hanvikens SK	106p

23-24 augusti – Distriktsfinaler 12-14 år, Enskede IP

Vi hade betydligt fler deltagare med än förra året men fortfarande är det ganska tunt, inte bara från oss utan även från andra föreningar i distriktet. Till nästa år kommer tävlingen att ligga i början av september vilket borde innebära att det blir större startfält.

Vi hade 38 deltagare med – 15 pojkar och 23 flickor. Dessa gjorde tillsammans 101 grenstarter vilket resulterade i 20 medaljer varav 6 guld.

Framförallt var det våra duktiga flickor i klassen F13 som dominerade stort.

Distriktsmästare blev:

Jonathan Wulff	P14	stav	3.46
Lisa Ferneman	F13	80m	10.95
Lisa Ferneman	F13	60mh	10.02
Elin Lindell	F13	200m	27.65
Ellinor Bill	F13	längd	4.86
Ellinor Bill	F13	tresteg	10.26

23-24 augusti – USM-JSM i mångkamp, Kalmar

Vi hade fem atleter med på denna tävling. Jonas Elgered fick revansch från stora SM och tog nu bronsmedaljen i klassen M22 med 6 229p före Jonathan Eklund på 5 953p. Philip Green fick revansch på Philip Bäck i P15 sen inomhusmångkampen. Nu kom Green fyra med 5 808p och Bäck sexa på 5 695p.

Sandra Höckerstrand var inte i slag denna helg utan men kämpade till sig en fjärdeplats med 4 446p.

30-31 augusti – Final Nordeakampen, Växjö

Det var ett taggat gäng som åkte ned till Växjö för att försöka förbättra placeringen sen förra året där vi slutade nia. Våra duktiga mångkampsskallar samlade ihop många poäng i år medan tjejerna halkade efter något. Till slut blev det en åttonde plats för laget. De bästa killarna i respektive gren var Philip Bäck på 800m 2.10.97 (11) och kula 13.14 (6). Gunnar Odenman 100mh 14.67 (7), längd 5.68 (13) och höjd 1.69 (13). Philip Green spjut 43.55 (7).

De bästa tjejerna i respektive gren var Tove Forsbacka-Karlsson på 800m 2.31.44 (14). Josefine Sandelius 80mh 13.70 (49). Mikaela Gustafsson höjd 1.53 (16) och kula 8.99 (39). Sara Österberg längd 5.29w (6) och Isabelle Lindberg spjut 21.11 (55).

Förening	Mixpoäng	Flickor	Pojkar	Stafett
1. Huddinge AIS	33 211p	12 577p	15 087p	5 547p
2. Ullevi FK	33 192p	14 210p	13 501p	5 481p
3. IFK Växjö	32 101p	12 921p	13 683p	5 497p
4. Västerås FK	31 581p	14 262p	12 040p	5 279p
5. Sundsvall FI	31 560p	13 767p	12 677p	5 116p
6. Gefle IF	30 575p	13 978p	11 650p	4 927p
7. Täby IS	30 482p	13 670p	11 704p	5 108p
8. Hammarby IF	29 258p	10 345p	13 638p	5 275p
9. Skellefteå AIK	27 453p	11 475p	10 439p	5 539p
10. Malmö AI	27 391p	11 255p	10 802p	5 334p
11. IFK Helsingborg	27 188p	10 418p	12 253p	4 517p
12. IFK Lund	27 185p	10 502p	11 429p	5 254p
13. Sävedalens AIK	25 896p	9 267p	11 947p	4 482p
14. Hässelby SK	23 822p	10 818p	13 004p	0p
15. IF Göta	23 684p	6 904p	12 460p	4 320p

3-4 september – UDM i stafett, Källbrinks IP

Inga seniorlag med men våra juniorer och ungdomar deltog. Våra P19 pojkar löpte mycket bra och vann på 43.27 vilket var två hundra delar före ett segervisst Huddinge. I P17 3x800m var killarna med och slogs om segern men slutade trea på 6.25.74. I P15 blev killarna diskade på 4x100m men tog revansch på 3x800m som de vann på 6.55.14. I P13 blev det brons på 4x80m med tiden 42.99.

Våra snabba tjejer i F17 tog hem segern på 4x100m med och på 3x800m. I Svensk stafett blev de tyvärr diskade. I F15 blev det ingen medalj på 4x100m men på 3x800m blev det både silver och brons. F13 hade hela tre lag med på 4x80m som alla tog sig till final. Det blev guld, brons och en femteplats.

Distriktsmästare blev:

P19	4x100m	43.27	(Linus Vigert, Love Fältström, André Vadström-Björk, Jesper Jonsson)
P15	3x800m	6.55.12	(Philip Green, Ken Braesch-Andersen, Anton Brunnstedt)
F17	4x100m	49.24	(Linnéa Alstermark, Tove Tengvall, Frida Retsloff, Ulrika Jakobsson)
F17	3x800m	7.26.31	(Hilde Adrianzon, Lova Wåhlin, Jasmin Sabir)
F13	4x80m	42.54	(Freja Avebäck, Alicia Ohlsson, Lisa Ferneman, Elin Lindell)

6 september – SM i halvmarathon, Stockholm

Emil Lerdahl skötte sig med den äran och satte pers med 1.08.46 vilket räckte till en tiondeplats.

12-14 september – Skol-SM, Sollentuna

Flera av våra ungdomar visade bra höstform och det togs hela sju medaljer och ett antal poängplatser.

Ulrika Jakobsson gladdes i tresteg när hon tog hem segern i sitt sista hopp.

Utöver medaljörerna nedan måste Love Fältström fina lopp i försöken på 110mh 14.77 nämnas vilket är nytt KR för P17. Tyvärr fick han inte till det i finalen utan slutade fyra.

Medaljörer blev:

P17	Love Fältström	tresteg	13.35	2:a
P17	Love Fältström	300mh	39.15	2:a
P16	Niklas Jonsson	3000m	9.24.56	3:a
F19	Sandra Höckerstrand	300mh	46.54	2:a
F19	Sandra Höckerstrand	spjut	40.64	2:a
F17	Tove Tengvall	100m	12.60	3:a
F17	Ulrika Jakobsson	tresteg	11.45	1:a

13-14 september – Regionsmästerskap 13-14 år, Karlskoga

Vi hade 13 deltagare med i Stockholmslaget som tillsammans gjorde 29 grenstarter. Jonathan Wulff tog hem segern i stav P14 på nytt 3.47. Eddie Strand kom fyra på 800m 2.15.26. I P13 kastade Olle Ström diskusen 33.79 på vilket han kom femma.

Mikaela Gustafsson fick prova på tresteg och kom trea på 10.47 i F14. I F13 var Elin Lindell flitigt i elden. Hon kom fyra på 80m 10.82 (10.74 i semi), femma på 60mh 10.15 och sexa på 200m 28.10. Tjejerna hade också ett rent klubbtag i stafetten 4x80m.

Stockholm vann knappt på 1 258p före Uppland 1 214p.



Esbjörn Backlund vår förste kastare över 60 meter i spjut



Foto: Niclas Liedberg

20-21 september – STH-Cup, Sättra IP

STH-Cup avslutade tävlingssäsongen för ungdomarna. Våra 15-åringar tappade några placeringar sen förra året då vi vann, nu blev det en tredjeplats. VO på 1500mh på pojksidan och en missad stafett på flicksidan bidrog mycket till detta. Individuellt gjorde Jonathan Wulff ett bra lopp över 100m och kom tvåa på 12.11. Bland flickorna blev det två klubbrekord, Tove Forsbacka Karlsson i stav med 2.45 och Mikaela Gustafsson i längd 5.29. 13-åringarna hängde med bra i täten men slutade fyra efter att ha brutit i pojkstafetten. Tjejerna gjorde en mycket bra match, Elin vann 80m på 10.71 och kom tvåa på 60mh 10.08 Louise Huldin klämde i med 1.47 i höjd och kom trea. Tjejerna vann stafetten 4x80m i överlägsen stil på 41.95. 11-åringarna gjorde en liten uppryckning sen förra året och slutade nu femma. Jonathan Roos tog hem segern i boll med 38.64 och Sebastian Hargeström vann sitt heat på 600m med 2.01.28 och slutade trea. Bland flickorna var det flera fina resultat, Linnéa Gustafsson vann längd på 4.09. Pernilla Hansson hoppade 1.33 i höjd vilket var nytt KR i F10. KR blev det också för Magdalena Åkesson i kula med 8.52 i klassen F10. Hanna Kapell satte även hon KR på 600m 2.05.81 i F10.

P/F15

1. Huddinge AIS	114p
2. Täby IS	81p
3. Hammarby IF	79p
4. Hässelby SK	77p
5. Bromma IF	59p
6. Tureberg FK	78p
7. Spårvägens FK	58p
8. Turebergs FK	56p
9. Danderyd SK	26p

P/F13

1. Huddinge AIS	478p
2. Tureberg FK	434.5p
3. Täby IS	421p
4. Hammarby IF	411p
5. Hässelby SK	343.5p
6. Sundbyberg IK	284p
7. Huddinge AIS 2	255p
8. Danderyd SK	178p
9. Tyresö FK	176p

P/F11

1. Huddinge AIS 1	379p
2. Täby IS	282.5p
3. Hässelby SK	255p
4. Tureberg FK	249.5p
5. Hammarby IF	238p
6. Danderyd SK	236p
7. Spårvägen	188p
8. Huddinge AIS 2	187p
9. Sundbybergs IK	172p



Erik Nordström hade en bra säsong med flera personliga rekord

Foto: Nicklas Liedberg

LANDSKAMPER & INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP

26 januari – 5-lagsmatch, Glasgow, Storbritanien

Fredrik Karlsson fick dra på sig landslagsdräkten i denna minilandskamp. Fredrik kom femma på 800m med 1.52.20.

16 februari – Europacupen, Moskva, Ryssland

Hammarby hade hela tre deltagare med på denna tävling. Individuellt löpte Olle Walleräng 1500m och kom åtta på 3.53.96. I den något udda stafetten 800+600+400+200 fick Rickard Pell löpa första sträckan och växlade sedan över till Fredrik Karlsson. Laget slutade fyra på tiden 4.16.35.

7-8 juni – Landskamp i mångkamp SWE-FIN-EST och JNM, Jyväskylä, Finland

Björn Barrefors och Sandra Höckerstrand representerade Sverige i denna tävling. Björn i seniorlandskampen och JNM22, Sandra på JNM22.

Björn kom sju efter en jämn serie utan toppar eller missar. Sandra gjorde också en mycket bra kamp och slutade fyra på nytt KR för F19.

7. MS Björn Barrefors -87 7 316p KR M+M22

100m 11.55 – längd 7.30 – kula 12.66 – höjd 2.02 – 400m 51.48

110mh 14.80 – diskus 37.05 – stav 4.55 – spjut 49.89 - 1500m 4.48.20

4. K22 Sandra Höckerstrand -90 4 724p KR F19

100mh 15.82 – höjd 1.58 – kula 10.53 – 200m 27.31 – längd 5.34 – spjut 40.57 – 800m 2.29.93

21-22 juni – Europacupen second league, Tallin, Estland

Stine Tomb representerade Norge i denna tävling och gjorde ett mycket bra lopp över 400mh. Stine slutade trea på tiden 59.36 vilket är KR K22.

28-29 juli – Europacupen i mångkamp first league, Finland

Björn Barrefors fick förtroendet att representera Sverige i denna åttanationerscup. Han förvaltade detta förtroende genom att placera sig som sju på nya perset 7 405p vilket är nytt KR.

7. MS Björn Barrefors -87 7 316p KR M+M22

100m 11.27 – längd 7.22 – kula 12.77 – höjd 2.04 – 400m 50.87

110mh 14.56 – diskus 38.43 – stav 4.50 – spjut 47.12 - 1500m 4.48.46

8-13 juli – JVM 19 år, Bydgoszcz, Polen

Sofia Hellberg Jonsén gjorde ett bra lopp över 200m i lätt motvind men tiden 25.05 räckte endast till en femteplats i den hårda konkurrensen och det blev därmed inget vidare avancemang för henne.

16-17 augusti – Nordiska 19 årskampen, Island

Sofia Hellberg-Jonsén blev uttagen att löpa 100m efter sin fina insats på JSM. Sofia fick inte till något bra lopp i motvinden utan slutade som femma på 12.42.

29-30 augusti – Finnkampen, Helsingfors

Erik Emilsson löpte 3000m hinder och slutade fyra på 8.53.23. Erik fick också rycka in på 1500m pga. att Olle Walleräng blev sjuk. Erik slutade sexa på 3.55.14.

I ungdomsfinnkampen gjorde Love Fältström landslagsdebut. Love var inte helt frisk men lyckades ändå hoppa 6.65 vilket gav en fjärdeplats.

6-7 september – Nordisk juniorkamp 22 år, Finland

Emmi Östlund fick göra debut i landslagssammanhang. Emmi kämpade på bra men slutade sexa på 11.28.58 vilket är nytt klubbrekord. Björn Barrefors blev diskad på 110mh och i längd blev han femma på 7.13. Thobias Ekhamre fick göra en tuff dubblering. Han kom trea på 800m 1.52.78 och fyra på 1500m med 4.02.45.

FOLKSAM GRAND PRIX

Deltagandet på årets GP-tävlingar var lågt från klubbens sida pga. det tråkiga skadeläget bland våra seniorer.

3 juni – Folksam Grand Prix, Malmö

Thobias Ekhamre kom tvåa i B-finalen på 800m med 1.52.43. I A-finalen på 1500m kom Olle Walleräng sju på 3.49.09 och Erik Emilsson nia på 3.49.86. Erik Nordström fick upp hela 7.52w i längd och kom trea. Fatima Makakala fick kämpa i motvinden på 100mh och kom sju på beskedliga 15.34.

16 juni – Folksam Grand Prix, Karlskrona

Vårt nyförvärv André Kahlström kom tvåa i C-finalen på 800m med 1.54.36. Olle Walleräng och Erik Emilsson flyttade fram sina positioner jämfört med Malmö, Olle femma på 3.46.74 och Erik åtta på 3.48.83. Jonathan Eklund löpte bra på 110mh och kom sexa på 15.32. Erik Nordström fick endast upp 7.21 i längd men nu i godkänd vind vilket räckte till en femteplats.

Sofia Hellberg blev två på 100m i C-final med 12.14. P 200m vann hon B-finalen med 25.14.

Fatima slapp stark motvind denna gång och förbättrade sig till 14.61 på 100mh på vilket hon kom sju. Sandra Höckerstrand kastade spjut i B-poolen vilken hon vann på nya perset 43.67.

24 juni – Folksam Grand Prix, Göteborg

Endast radarparet Olle Walleräng och Erik Emilsson deltog. De förbättrade sig ytterligare något på 1500m. Olle femma på 3.45.85 och Erik sju med 3.47.67.

8 juli – Folksam Grand Prix, Sollentuna

Joakim Löfving testade formen på 400m när han vann B-finalen på 51.45. Johan Klinteskog som varit skadedrabbad gjorde ett bra lopp på 800m och kom trea i B-finalen på 1.51.29. André Kahlström löpte samma sträcka men i C-final och kom fyra på 1.54.30. Olle Walleräng förbättrade sig ytterligare på favoritsträckan 1500m. Nu blev han femma på 3.43.95.

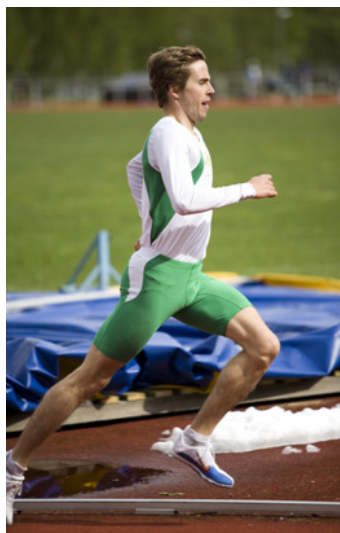
Björn Barrefors kom femma på 110mh 14.60 och Johan Attersand kom fyra i tresteg på för honom beskedliga 14.80.

Emmi Östlund löpte mycket bra på 1500m och persade med 4.39.14 på vilket hon kom femma.

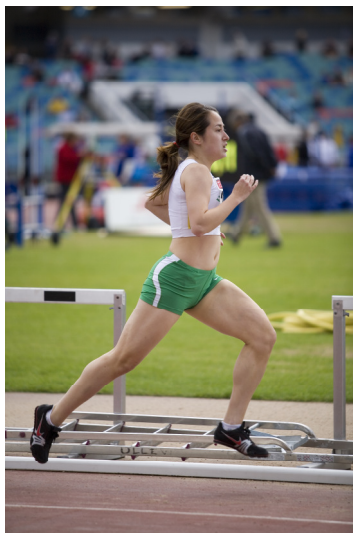
28 juli – Folksam Grand Prix, Karlstad

Våra 800m-killar radade upp sig i B-finalen, Johan Klinteskog in som trea på 1.52.35 följd av Thobias Ekhamre 1.52.56 och Joakim Löfving 1.52.83. Per Synnerman kom trea i C-final med 1.54.51. Björn Barrefors fick inte till det på 110mh utan slutade fyra på 14.68. Bättre gick det i längd där han persade med 7.34.

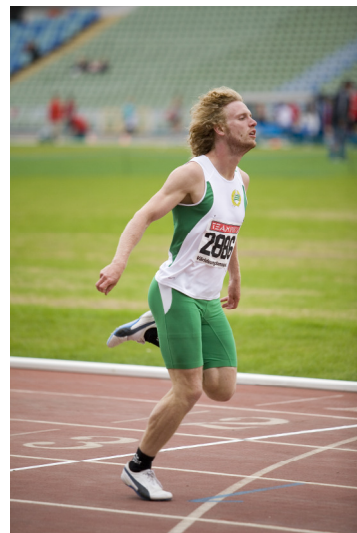
Sofia Hellberg Jonsén löpte 100m och kom femma i B-final med 12.17. Fatima Makakala fyra på korta häcken med 14.99.



Erik Emilsson



Emmi Östlund



David Andersson

TRÄNINGSLÄGER

December-januari – Sydafrika

Några av våra äldre aktiva var på träningsläger i Sydafrika. Dejan var nere med några från sin grupp i Stellenbosch och några av löparna var i Potchefstroom.

3-17 april – Träningsläger 1 för hopparna i Italien, Formia

Oscar Gidewall åkte till Italien med sin grupp för att vässa formen inför vårens viktiga tävlingar.

Vårläger – Löparläger för seniorer/juniorer, Portugal, Monte Gordo

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

22 april-5 maj – Träningsläger för Dejans grupp, Kroatien

Dejan åkte iväg med sitt gäng och ytterligare några från andra föreningar till sina hemtrakter i Kroatien.

Maj – Träningsläger 2 för hopparna, Portugal, Monte Gordo

Oscar Gidewall med aktiva tränade tillsammans med aktiva från andra föreningar på ett landslagsläger

9-10 maj – Helgläger för våra löpare i team 90-92, Nynäshamn

Flertalet av våra löpare i team 90-92 och ett antal gäster från andra föreningar deltog på ett trevligt läger med mycket träning och god mat.

16-18 juni – FC-Öst läger, Stockholm

Några av våra ungdomar födda 94-95 var med på FC-Öst lägret tillsammans med ungdomar från hela regionen.

5-13 juli – Ungdomsläger 1, Klippan

Våra ungdomar i team 93-94 med ca 30 barn och ledare drog ner till Janne Wulffs hemtrakter Klippan för att träna och även ha ett utbyte med den lokala klubben Klippans FK. Gruppen hade arbetat in en hel del pengar för att få ned kostnaden så mycket som möjligt. Lägret avslutades med tävlingar i Helsingborg, Öresundsspelen.

12-18 juli – Ungdomsläger 2, Mora

Efter mycket strul och tack vare pengar från Idrottslyftet kom team 90-92 iväg på ett härligt läger i inspirerande träningsmiljö. Det var ca 30 aktiva och ledare som deltog. Vi bodde i självhushåll vilket fungerade mycket bra. Träningen bedrevs på Morasparkens fina IP och på fina löpslingor efter Wasaloppsspåret.

17-19 oktober – Löparläger, Älvdalen

Våra äldre löpare var på upptaktsläger i Älvdalen, Rickard Pells landställe för att lägga upp riktlinjerna för kommande säsong.

11-12 oktober – Tjejsatsarläger på Storholmen

Det var totalt ca 50 tjejer som upplevde ett härligt höstläger med bra stämning. Det bjöds på föreläsningar och god mat, stämningen var på topp.

IDROTTSLYFTET

Hammarby har haft två projekt på gång under 2008 med stöd från Idrottslyftet, Tjejsatsningen som har fått 40 000 kronor och Ungdomssatsningen som har fått 45 000: -. Vi har utöver detta erhållit 10 000 kronor för att köpa idrottsmaterial till vår Friidrottskola.

Tjejsatsningen:

Projekt: fortsättning på vår TJEJSATSNING

Tidsperiod: 080101-081031

Projektledare: Petra Thulin

Syfte:

Hammarby Friidrott har blivit en av de största klubbarna i Sverige på herrsidan men är fortfarande relativt svaga på damsidan. För att utjämna denna skillnad och få fram fler duktiga kvinnliga friidrottare i klubben har Hammarby Friidrott under ett års tid haft en tjejsatsning med målgruppen 15-20 år.

Vi som ingår i projektgruppen för tjejsatsningen upplever att det är en skillnad på tjejer och killar i dessa åldrar avseende motivation för att träna och tävla. Många tjejer får uppleva att friidrottsresultaten stagnerar när de genomgår puberteten och vi tror därför att det är viktigt att friidrotten erbjuder mer än bara resultat för tjejerna när de är i tonåren.

Genom att även satsa på sociala aktiviteter som bidrar till sammanhållning och att kompisarna stannar kvar, hoppas vi kunna få tjejerna att stanna i friidrotten längre. Om tjejerna tar sig igenom den besvärliga tonårsperioden kommer de att kunna göra bra resultat som seniorer. Dessutom blir chansen att rekrytera kvinnliga ledare större när tjejerna stannar längre i friidrotten. Kvinnliga ledare är en bristvara idag och bidrar i sin tur till att det är tunt på tjejsidan.

Vi upplever att projektet varit mycket lyckat och skulle nu vilja fortsätta ett år till för att se till att vi får fler tjejer att stanna kvar och prestera i Hammarby Friidrott.

Målgrupp:

Aktiva tjejer mellan 15-20 år (ca 50-60 st.)

Mål:

Långsiktig målsättning

Styrelsen i Hammarby friidrott jobbar mot visionen ”År 2012” och har målsättningen att:

År 2012 ska:

- åtminstone 30 % av klubbens äldre aktiva juniorer och seniorer bestå av tjejer
- minst 30 % av ledare och tränare i ungdoms-, junior- och seniorverksamheterna vara tjejer
- tjejerna i klubben ta minst 30 % av klubbens SM poäng
- ett kvinnligt lag vara med i Lag-SM

Målet för år 2016 är att siffran 30 % ska vara utbytt mot 50 % i punkterna ovan.

Kortsiktig målsättning

Eftersom tjejprojektet beräknas pågå fram till och årsskiftet 2009/2010 är det viktigt med en kortsiktig målsättning som görs så mätbar som möjligt:

- Alla tjejer i Hammarby friidrott ska tycka att friidrott är kul
- Gemenskapen bland tjejerna ska öka mellan grupp- och åldersgränserna
- Flertalet av tjejerna i Hammarby Friidrott ska känna sig sporrade till att fortsätta med friidrott i någon form, antingen som aktiva eller ledare.
- Svenska Cupen ska vara en minnesvärd tävling för tjejerna som de ser fram emot till nästa år
- Hammarby Friidrott ska vara största förening på tävlingen "Tjejernas kväll" på Stadion den 21:a augusti.
- De manliga ledarna i Hammarby friidrott ska bli mer insatta i vad som är viktigt att tänka på när man tränar tjejer mellan 15 och 20 år.

Genomförande:

Svenska Cupen Kick-off

Tjejlaget till Svenska cupen kommer att ha teambuilding för att skapa laganda och gemenskap vid ett tillfälle innan tävlingen.

Föreläsning för manliga tränarna om tjejer

För att få de manliga tränarna mer insatta i tjejprojektet och för att de ska lära sig mer om vad som är viktigt att tänka på när man tränar tjejer, ska en temakväll ordnas för dem. Tanken är att bjuda in någon som föreläser om tjejer, kost och idrottsanorexi. Sker under tidig vår 2009

Tjejernas kväll

Som en extra satsning på denna tävling för tjejerna ordnas det med förtäring samt hejklack på läktaren. Tanken är att tjejerna ska få mersmak för att tävla

Höstläger

Både år 2007 och 2008 genomförde satsningen ett höstläger för klubbens alla tjejer mellan 15 och 20 år. Detta läger har varit så lyckat att vi satsar på att det ska bli en tradition i klubben. Läget genomförs i liknande form under 2009.

Tidsplan:

2009-01-01 – 2009-12-31

Avslutning & utvärdering:

Resultatet av den kortsiktiga målsättningen mäts genom en enkät under höstlägret hösten 2009, samt genom att utvärdera Hammarbys deltagande på Tjejernas Kväll i augusti. En enkät kommer också att gå ut till samtliga huvudtränare i de berörda åldersgrupperna för att mäta deras syn på betydelsen av projektet.

Ekonomisk kalkyl:

Kostnader:

-Svenska Cupen Kick-off	4000:-
-Föreläsning manliga tränare	3000:-
-Tävling "Tjejernas Kväll"	3000:-
-Höstläger 2008	30 000:-
	40 000:-

Intäkter:

Terminsavgifter
Egenavgifter vid höstlägret (resor bl.a.)

Hammarby Friidrotts ungdomssatsning 90-92

Projektledare: Annika Billberg
Linn Hellstrand
Peter Gustafsson

Syfte:

Varför vill vi genomföra denna satsning med hjälp av Idrottslyftet?

Hammarby Friidrott har idag ett stort antal aktiva i åldrarna födda 90-92 (ca 60st.) fördelat på tre tränarteam. Majoriteten tränar och tävlar aktivt, flera på ungdomselitnivå, men det finns även en stor grupp aktiva som tävlar mer begränsat i mindre tävlingar eller inte alls.

Hammarby Friidrotts syfte med satsningen på äldre ungdomar är att inspirera och motivera den här åldersgruppen till att fortsätta och utöka sitt tränade och tävlande och därmed säkerställa att fler ungdomar fortsätter att vara aktiva i klubben även som juniorer och seniorer. Den aktuella ålderskategorin är mycket känslig och från klubbens håll upplevs att många aktiva slutar med idrotten pga. bristande motivation och/eller att träningskompisar slutar. Genom projektet hoppas klubben hålla ungdomsteamen någorlunda intakta under den här perioden.

Genom projektet vill klubben nå två målgrupper:

1. Satsande aktiva som idag tränar och tävlar på ungdomselitnivå – bibehålla motivation och förbättra förutsättningarna för fortsatt goda prestationer.
2. Aktiva i klubben som i dag tränar och tävlar begränsat – inspirera till mer träning och tävling och behålla aktiva som är viktiga för kamratandan och klubbkänslan.

Mål:

Målet med satsningen är att behålla antalet aktiva i den aktuella ålderskategorin under säsongen 2008 samt att öka antalet aktiva som tävlar för klubben. Därutöver är målet att uppnå en ökad social gemenskap bland aktiva och tränare samt höjd motivation bland desamma.

Genomförande:

Inom ramen för satsningen kommer klubben att genomföra tre större aktiviteter som inriktar sig till ovan nämnda målgrupp.

1. Sommarläger i Mora i samband med Valbo Games, dvs. en kombination av läger och tävlingsresa. I Mora finns en bra anläggning med boende i närheten, väl lämpat för läger. Valbo Games är en bra tävling för att testa formen inför kommande stortävlingar., samtidigt som den inte upplevs som jättestor och skrämmande för den som är mindre tävlingsvan.
2. Mental träning är något som våra aktiva behöver. Många är otillräckligt förberedda mentalt inför större tävlingar och kunskapen bland tränarna inom området är inte tillräckligt. Därför har tränarteamet gemensamt tagit initiativ till att utbilda såväl ungdomar som tränare inom mental träning för att förbättra förutsättningarna till goda resultat i kommande tävlingar. Utbildningen kommer att ske genom externa föreläsare, gruppdiskussioner och praktiska övningar.
3. Tester: Ungdomsteamet kommer att genomföra en heldag med tester och sociala aktiviteter under våren.

Tidsplan:

10 mars – 1 oktober 2008

Uppföljning/utvärdering:

I oktober när tävlingssäsongen är över kommer tränarna att sitta ner tillsammans med utvecklingsansvarig och utvärdera den gångna säsongen och om man nått de mål som satts upp för projektet. Varje tränarteam kommer även att genomföra utvärderingar med respektive grupp för att lyssna av de aktivas syn hur hela ungdomsteamet utvecklats under året.

Ekonomisk kalkyl:

Sommarläger	40 000:-
Tävlingsresa	15 000:-
Tester+social aktivitet	5 000:-
	65 000:-

TÄVLINGSARRANGEMANGSKOMMITTÉN – TAK

Under året har TAK varit huvudarrangör till nio tävlingar inomhus och utomhus. TAK har även varit medarrangörer i ett antal tävlingar, bl.a. Lilla DN-Galan i Kungsträdgården den 20 juli, DN-Galan den 22 juli och DN-Galan Youth 23-24 juli på Stadion samt Svenska Handikappspelen för ungdomar på Stockholms Stadion den 30 augusti. Utöver detta har många av våra funktionärer hjälpt till på diverse arrangemang inom distriktet. Vi har också försökt att genomföra ett antal kastpropagandor med mindre framgång.

2-3 februari – Hammarbyspelen, Sättra friidrottshall

Den 8:e upplagan av Hammarbyspelen blev mycket lyckad med 1080 deltagande från hela 68 förening. Totalt gjordes det 2319 starter fördelade på 1348 för tjejerna och 971 för killarna.

27 april – KM i terräng, Vårflodsparken

I hyfsat vårväder genomfördes årets KM i terräng i Vårflodsparken. Det var något färre deltagare än förra året, 96 personer.

13 maj – Vårgaloppen, Enskede IP

Inte samma tryck som förra året men det var ändå drygt 100 personer som löpte i en timme runt ovalen. Engagemanget att skaffa sponsorer var inte heller lika stort vilket innebar att vi inte fick in lika mycket pengar sommar 2007.

3 augusti – The Flying Meatball Challenge

Team H med Linn Hellstrand och Peter Häggström i spetsen arrangerade en sommartävling för att ge våra USM- och JSM-deltagare ett bra tävlingstillfälle.

23-24 augusti – Distriktsfinaler 12-14 år, Enskede IP

Vi gjorde ett bra genomfört arrangemang. Det som saknades var aktiva. Tävlingen ligger illa till rent datumässigt då de flesta barnen och tränarna just kommit hem från sin semester. Till nästa år har vi fått tävlingen igen och då går den i början av september vilket troligtvis kommer att bli ett lyft för arrangemanget.

23 september – Höstgaloppen, Enskede IP

Pga. det mindre bra deltagandet på Vårgaloppen beslutades det att även köra en Höstgalopp. Uppslutningen blev inte heller här det vi hade räknat med, framförallt saknades alla våra äldre medlemmar.

28 september – Castorama 1, Enskede IP

Det var endast sex herrar som genomförde tävlingen och två damer från Rånäs 4H. Jonas Elgered blev bästa poängplockare med 2 140p.

5 oktober – Castorama 2, Enskede IP

Betydligt bättre uppslutning på den andra tävlingen. 13 herrar och tre damer kämpade på med kastredskapen. Per Molin blev bäst på herrsidan med 1 506p. På damsidan vann Elina Almström på 1 647p före Lina Karlsson.

11 oktober – SPIKEN, Segeltorp

Lasse E Andersson och Pia såg som vanligt till att SPIKEN genomfördes på traditionellt sätt. Tävlingen hade i år ett mindre startfält mycket beroende på att Tjejsatsarlägret gick samtidigt.

FRIIDROTTSSKOLAN

Årets Friidrottsskola genomfördes på Enskede IP under veckorna 24, 25, 32 och 33 med totalt 630 nöjda deltagare. Detta var ca: 100 ungdomar färre än förra året vilket tror vi beror på sämre marknadsföring än förra året, något som vi ska förbättra till nästa år.

Svenska Bostäder var som vanligt medarrangör och kunde erbjuda sina medlemmar ett kraftigt rabatterat pris. De sponsrade även en del av de produkter som de aktiva fick.

Enskedefältets skola användes som lunchmatsal vilket fungerade mycket bra. AXA sponsrade till viss del våra mellanmål liksom ETH Fukt & Grönt AB.

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

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



Stor glädje i en av våra grupper under sommarens Friidrottsskoleveckor

MIDNATTSLOPPET STOCKHOLM 16 AUGUSTI 2008

Det 27:e Midnattsloppet blev en stor succé med deltagarrekorde och med en (som vanligt) stor publik. I år var vädret med oss och loppet avgjordes i normalt sensommarväder. Ca 900 funktionärer deltog där merparten kom från Hammarby och gjorde Midnattsloppet möjligt.

Antal anmälda löpare till Stora Midnattsloppet: 19.186 st.

I mål kom:

4 951 kvinnor

10 101 män

Lilla Midnattsloppet:

Antal anmälda löpare: 1 400 st.

I mål kom:

590 tjejer

611 killar

Total mängd anmälda Midnattsloppslöpare: 20.586 st.

Män

Plac.	Namn	Född	Klubb	Startnr.	Tid
1	Henrik Skoog	79	Spårvägens FK	22	29.39
2	Japhet Kipkorir	80	Kenya	186	29.41
3	Jussi Utriainen	78	Finland	179	29.47
4	Erik Sjöqvist	72	Enhörna IF	3	30.13
5	Kristian Algers	75	Enhörna IF	129	30.13
6	Laban Siro		Kenya	115	30.41
7	Fredrik Uhrbom	77	Spårvägens FK	81	30.49
8	Erik Pettersson	80	Mölndals AIK	182	31.35
9	Patrik Engström	77	FK Studenterna	60	31.44
10	Patrick Kiplimo Koech	81	Kenya	183	31.45

Kvinnor

Plac.	Namn	Född	Klubb	Startnr.	Tid
1	Lisa Blommé	78	Hässelby SK	170	34.01
2	Anna Rahm	81	Rånäs 4H	84	34.57
3	Johanna Bohlin	90	IK Norrköping	159	35.23
4	Malin Ewerlöf Krepp	72	Spårvägens FK	99	35.34
5	Anneli Fransson	78	Rånäs 4H	168	35.37
6	Andreina Byrd	78		173	35.38
7	Louise Wiker	79	Hässelby SK	85	36.11
8	Anja Lindberg	76	Spårvägens FK	23	36.24
9	Alexandra Svensson	86	Hultsfreds Löparklubb	138	36.43
10	Hanna Salander	77	Hässelby SK	98	37.12



MIDNATTSLOPPET GÖTEBORG 23 AUGUSTI 2008

Det första Midnattsloppet i Göteborg blev en stor succé både arrangörmässigt och ekonomiskt. Det mesta fungerade bra men det blev en och annan brandkårsuttryckning innan löparna kom iväg. Arrangören fick extremt kort tid på sig mellan avstängning av gatorna tills det att starskottet gick. Göteborgarna verkade vara nöjda med arrangemanget och det kommer förhoppningsvis att bli en fortsättning med ännu fler löparen till nästa år.

Antal anmälda löpare till Midnattsloppet i Göteborg ca. 7 300 personer

I mål kom:

2 527 kvinnor

3 424 män

Män

Plac.	Namn	Född	Klubb	Startnr.	Tid
1	Japhet Kipkorir	80	Kenya	50	29.46
2	Laban Siro	?	Kenya	55	30.20
3	Oskar Käck	82	IF Hagen	42	30.47
4	Peter Gross	85	Hässelby SK	23	31.01
5	Joel Lewis-Jonsson	85	IS Göta, Helsingborg	32	31.36
6	Dan-Eric Archer	84	Sävedalens AIK	20	31.51
7	Andreas Åhwall	89	Hässelby SK	22	31.53
8	Magnus Jensen	84	Hammarby IF Friidrott	30	31.57
9	Fredrik Johansson	85	Ullevi FK	45	32.08
10	Martin Kjäll-Ohlsson	78	Hälle IF	29	32.15

Kvinnor

Plac.	Namn	Född	Klubb	Startnr.	Tid
1	Christine Johansson	78	IF Kville	170	34.01
2	Therese Hagersjö	77	Göteborg	84	34.57
3	Annika Eriksson	80	Trångsvikens IF	159	35.23
4	Signe Carlsson	83	Stadium 09, Fredsgatan	99	35.34
5	Lotta Lewis-Jonsson	82	IS Göta, Helsingborg	168	35.37
6	Charlotte Ardfors	80	Solvikingarna	173	35.38
7	Tove Ottosson	78	Glasrikets RC	85	36.11
8	Rebecka Andersson	93	Strömstads Löparklubb	23	36.24
9	Carin Tomsen	86	?	138	36.43
10	Sofie Adolfsson	89	Stadium 09, Fredsgatan	98	37.12



NATIONALDAGSSPELEN 6 JUNI 2008

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

Spelen hade samlat 10 arrangörer och tillsammans genomfördes drygt 30 olika arrangemang.

BORDTENNIS
CYKEL
FRIIDROTT
GOLF
HANDBOLL
KANOT
INLINE
ORIENTERING
RODD
TAEKWONDO

Hammarby friidrott stod förutom som huvudarrangör även som värd för två arrangemang: friidrott som prova-på verksamhet (löpning, kast och höjd) samt ett motionslopp ”Sverigeloppet” på ca 10 km som gick på en 5 km lång bana i Hammarby Sjöstad

137 löpare genomförde loppet:

119 man

18 kvinnor

Resultat herrar

1. Björn Widén	31.35
2. Hugo Hultqvist	32.28
3. Peter Lekkerhäki	32.45
4. Alex Smirnov	33.04
5. Mika Repo	33.15
6. Björn Tano	33.30
7. Memo Abbeholm	33.39
8. Fredrik Sohlberg	34.00
9. Peter Rose´n	34.16
10. Simon Lefvert	34.17

Resultat damer

1. Sara Eriksson	41.51
2. Ramona Karlsson	42.55
3. Michaela Nissen	42.56
4. Jane Breyle	43.10
5. Ulrika Edholm	43.44
6. Malin Kindgren	44.46
7. Petra Sporrang	45.14
8. Carolina Balck	45.50
9. Ann-Sofie Löfberg	46.32
10. Britta Hausmann	47.29



SÄRSKILDA UTMÄRKELSER 2008

Bästa ungdomar 17 år

Bästa manliga ungdom
Bästa kvinnliga ungdom

Love Fältström
Ulrika Jakobsson

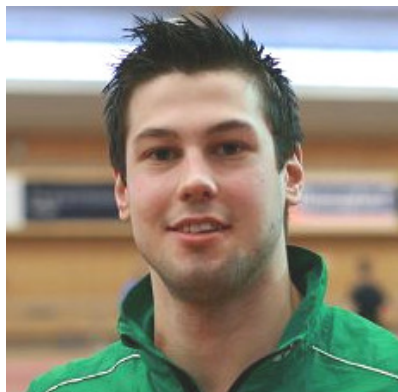
Herbert Östrings minne

Bästa prestation

Björn Barrefors



Ulrika Jakobsson



Björn Barrefors



Love Fältström

Tidigare inteckningar i Herbert Östrings minne

Nr	Namn	Årtal	Nr	Namn	Årtal
1	Björn Femtén	1967	22	Monica Signal	1988
2	Marie Louise Olsson	1968	23	Monica Signal	1989
3	Ulla Ekblom	1969	24	Mats Edlund	1990
4	Marie-Louise Olsson	1970	25	Johan Danelius	1991
5	Göte Rosenqvist	1971	26	Julie Leonard	1992
6	Kjell Andersson	1972	27	Johan Attersand	1993
7	Siw Sörensen	1973	28	Johan Attersand	1994
8	Bright Ebenezer	1974	29	Johan Attersand	1995
9	Roland Fröderberg	1975	30	Petra Kapell	1996
10	Örjan Wallin	1976	31	Rickard Pell	1997
11	Elisabeth Lundin	1977	32	Per Synnerman	1998
12	Gunnar Wärngård	1978	33	Rickard Pell	1999
13	Johan Wikström	1979	34	Johan Attersand	2000
14	Örjan Wallin	1980	35	Rickard Pell	2001
15	Bengt Lundgren	1981	36	Rickard Pell	2002
16	Lars Abrahmsén	1982	37	Rickard Pell	2003
17	Lars Abrahmsén	1983	38	Rickard Pell	2004
18	Lars Abrahmsén	1984	39	Johan Attersand	2005
19	Lars Abrahmsén	1985	40	Rickard Pell	2006
20	Caroline Plüss	1986	41	Fredrik Karlsson	2007
21	Monica Signal	1987	42	Björn Barrefors	2008

NYA KLUBBREKORD INOMHUS 2008

Datum	Arena	Namn	År	Klass	Gren	Resultat
07-12-01	Sätra Friidrottshall	Hanna Kapell	-98	F10	600m	2.10.05
08-01-05	Sätra Friidrottshall	Olle Ström	-95	P13	Kula	9.75
08-01-12	Sätra Friidrottshall	Lisa Ferneman	-95	F13	Kula	10.85
08-01-19	Sätra Friidrottshall	Erik Nordström	-86	M+M22	Längd	7.30
08-01-26	Athleticum, Malmö	Sofia Hellberg Jonsén	-89	F19	200m	25.11
08-01-26	Voxnäs hallen, Karlstad	Elin Lindell	-95	F13	200m	27.63
08-01-26	Sätra Friidrottshall	Love Fältström	-91	P17	60mh	8.47
08-02-02	Sätra Friidrottshall	Patrik Nilsson	-91	P17	1 000m	2.43.49
08-02-02	Sätra Friidrottshall	Efe Agbankhese	-98	F10	400m	1.18.30
08-02-02	Sätra Friidrottshall	Magdalena Åkesson	-98	F10	Kula	6.58
08-02-02/03	Sätra Friidrottshall	Jonathan Wulff	-94	P14	7-kamp	4 537p
08-02-03	Sätra Friidrottshall	Eddie Strand	-94	P14	600m	1.39.15
08-02-03	Sätra Friidrottshall	Olle Ström	-95	P13	4-kamp	3 356p
08-02-03	Sätra Friidrottshall	Mikaela Gustafsson	-94	F14	5-kamp	3 372p
08-02-09	Sätra Friidrottshall	Lisa Ferneman	-95	F13	Längd	4.92
08-02-10	Sätra Friidrottshall	Therence Mbonabirama	-86	M22	3 000m	8.15.43
08-02-17	Sätra Friidrottshall	Mikaela Gustafsson	-94	F14	Höjd	1.56
08-02-24	Athleticum, Malmö	Fatima Makakala	-89	K+F19	60mh	8.71
08-02-29	PEAB-hallen, Västerås	Björn Barrefors	-87	M+M22	Stav	4.72
08-03-01	Munktellarenan, Eskilstuna	Björn Barrefors	-87	M+M22	60mh	8.14
08-03-01	Munktellarenan, Eskilstuna	Sofia Hellberg Jonsén	-89	F19	60m	7.80
08-03-01	Munktellarenan, Eskilstuna	Emmi Östlund	-88	K22	1500m	4.46.05
08-03-15	PEAB-hallen, Västerås	Jonathan Wulff	-94	P14	60mh	9.32
08-03-15/16	Friidrottens hus, Gbg	Björn Barrefors	-87	M+M22	7-kamp	5 577p
08-03-29	Storängshallen	Simon Annell	-97	P11	600m	1.51.91
08-03-29	Storängshallen	Ellinor Bill	-95	F13	Tresteg	10.17
08-03-29	Storängshallen	Pernilla Hansson	-98	F10	Höjd	1.27



Två av våra styrelsemedlemmar, Petra och Birgitta



Jonathan Söderling, trestegshopparen

NYA KLUBBREKORD UTOMMHUS 2008

Datum	Arena	Namn	År	Klass	Gren	Resultat	Vind
08-05-10	Tibblevallen	Jonas Elgered	-87	M22	Spjut	53.88	
08-05-18	Lugnets IP, Falun	Elina Almström	-91	K+F17	Slägga	43.14	
08-05-26	Slottskogsvallen, Gtb	Henrik Adolfsson	-88	M22	4x100m	42.68	
08-05-26	Slottskogsvallen, Gtb	Erik Nordström	-86	M22	4x100m	42.68	
08-05-26	Slottskogsvallen, Gtb	Björn Barrefors	-87	M22	4x100m	42.68	
08-05-26	Slottskogsvallen, Gtb	Jonathan Söderling	-88	M22	4x100m	42.68	
08-05-28	Sätra IP	Jonathan Eklund	-87	M22	Stav	4.65	
08-07-07	Sollentunavallen	Esbjörn Backlund	-89	M+P19	Spjut	60.78	
08-06-07/08	Jyväskylä, Finland	Sandra Höckerstrand	-90	F19	7-kamp	4 724p	
08-06-08	Sollentunavallen	Lisa Ferneman	-95	F13	60mh	9.69	-0.7
08-06-14	Källbrinks IP	Sara Österberg	-93	F15	100m	12.31	+1.1
08-06-15	Källbrinks IP	Maria Mereman	-88	K22	Spjut	31.00	
08-06-16	Västra Mark, Karlskrona	Sandra Höckerstrand	-90	K+F19	Spjut	43.67	
08-06-21	Tallin, Estland	Stine Tomb	-86	K22	400mh	59.36	
08-06-28	Jyväskylä, Finland	Björn Barrefors	-87	M22	Höjd	2.04	
08-06-28/29	Jyväskylä, Finland	Björn Barrefors	-87	M+M22	10-kamp	7 405p	
08-06-28	Studenternas, Uppsala	Jonathan Wulff	-94	P14	Stav	3.50	
08-06-29	Ullevi, Malmö	Erik Nordström	-86	M	200m	21.84	+0.1
08-07-02	Slottskogsvallen, Gtb	Henrik Adolfsson	-88	M22	Slägga	41.72	
08-07-02	Slottskogsvallen, Gtb	Henrik Adolfsson	-88	M22	4x100m	41.84	
08-07-02	Slottskogsvallen, Gtb	Erik Nordström	-86	M22	4x100m	41.84	
08-07-02	Slottskogsvallen, Gtb	David Andersson	-85	M22	4x100m	41.84	
08-07-02	Slottskogsvallen, Gtb	Björn Barrefors	-88	M22	4x100m	41.84	
08-07-23	Stadion	Rebecka Schelander	-94	F14	Längd	5.14	+1.5
08-08-03	Enskede IP	Love Fältström	-91	P17	300mh	38.73	
08-08-03	Arosvallen, Västerås	Björn Barrefors	-87	M+M22	110mh	14.37	+1.6
08-08-09	Sportcentrum, Norrtälje	Love Fältström	-91	P17	Längd	6.88 Tang	-1.7
08-08-24	Enskede IP	Linnéa Gustafsson	-97	F11	60mh	11.67	-0.4
08-08-26	Stadion	Emmi Östlund	-88	K+K22	2 000m	6.44.67	
08-08-31	Woerden, Holland	Björn Barrefors	-87	M+M22	Stav	4.80	
08-08-31	Björknäs IP	Erik Odenman	-91	P17	Slägga	48.22	
08-09-07	Tampere, Finland	Emmi Östlund	-88	K+K22	3 000mh	11.28.58	
08-09-13	Sollentunavallen	Love Fältström	-91	P17	110mh	14.77	+0.5
08-09-20	Sätra IP	Mikaela Gustafsson	-94	F14	Längd	5.29	
08-09-20	Sätra IP	Hanna Kapell	-98	F10	600m	2.05.81	
08-09-20	Sätra IP	Pernilla Hansson	-98	F10	Höjd	1.33	
08-09-20	Sätra IP	Magdalena Åkesson	-98	F10	Kula	8.32	

KLUBBMÄSTARE 2008			MÄN SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Erik Nordström		10.95	Erik Nordström		7.20
200m			Björn Barrefors		7.20
Erik Nordström		21.84	200m		
400m			Erik Nordström		22.93
Johan Klinteskog		50.14	400m		
800m			Fredrik Karlsson		48.85
Erik Emilsson		1.50.68	800m		
1 500m			Johan Klinteskog		1.51.28
Olle Walleräng		3.43.87	1 500m		
5 000m			Erik Emilsson		3.50.22
Olle Walleräng		14.26.38	3 000m		
10 000m			Therence Mbonabirama		8.15.43
Vakant			60m häck (106.7 cm)		
Halvmarathon			Björn Barrefors		8.14
Emil Lerdahl		1.08.46	Höjd		
Marathon			Björn Barrefors		1.97
Emil Lerdahl		2.33.02	Stav		
3 000m hinder (91.4 cm)			Björn Barrefors		4.72
Erik Emilsson		8.53.23	Längd		
110m häck (106.7 cm)			Erik Nordström		7.30
Björn Barrefors		14.37	Tresteg		
400m häck (91.4 cm)			Jonathan Söderling		14.75
Björn Barrefors		54.87	Kula (7.26 kg)		
Höjd			Björn Barrefors		13.34
Björn Barrefors		2.04	7-kamp		
Stav			Björn Barrefors		5 577p
Björn Barrefors		4.80			
Längd					
Björn Barrefors		7.37			
Tresteg					
Erik Nordström		15.20			
Kula (7.26 kg)					
Björn Barrefors		12.86			
Diskus (2.0 kg)					
Björn Barrefors		38.43			
Slägga (7.26 kg)					
Henrik Adolfsson		41.74			
Spjut (800 gr)					
Esbjörn Backlund		60.78			
10-kamp					
Björn Barrefors		7 405p			
KM i terräng 4 000m					
Erik Emilsson		12.07			

KLUBBMÄSTARE 2008			POJKAR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Love Fältström		11.22	Love Fältström		7.30
200m			400m		
André Vadström-Björk		22.80	Jesper Jonsson		52.07
400m			1 500m		
Jesper Jonsson		51.14	Niklas Jonsson		4.40.77
800m			60m häck (100 cm)		
Patrik Nilsson		2.03.09	Vakant		
1 500m			Höjd		
Niklas Jonsson		4.22.43	Rain Kallaste		1.75
5 000m			Stav		
Vakant			Christian Löfstrand		3.50
2 000m hinder (91.4 cm)			Längd		
Patrik Nilsson		6.41.72	André Vadström-Björk		6.01
110m häck (100 cm)			Tresteg		
Vakant			Gunnar Odenman		12.21
300m häck (91.4 cm)			Kula (6.0 kg)		
Vakant			Esbjörn Backlund		11.57
Höjd			7-kamp		
Erik Odenman		1.77	Vakant		
Stav					
Philip Green		3.53			
Längd					
Love Fältström		6.88			
Tresteg					
Love Fältström		13.35			
Kula (6.0 kg)					
Esbjörn Backlund		10.47			
Diskus (1.75 kg)					
Vakant					
Slägga (6.0 kg)					
Vakant					
Spjut (800gr)					
Esbjörn Backlund	*	60.78			
10-kamp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2008			POJKAR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Love Fältström	*	11.22	Love Fältström	*	7.30
200m			400m		
Henrik Wedberg		23.00	Henrik Wedberg		53.19
400m			1 500m		
Patrik Nilsson		53.88	Niklas Jonsson	*	4.40.77
800m			60m häck (91.4 cm)		
Patrik Nilsson	*	2.03.09	Love Fältström		8.47
1 500m			Höjd		
Niklas Jonsson	*	4.22.43	Erik Odenman		1.70
3 000m			Stav		
Niklas Jonsson		9.24.56	Christian Löfstrand	*	3.50
2 000m hinder			Längd		
Patrik Nilsson	*	6.41.72	Philip Green		5.61
110m häck (91.4 cm)			Gunnar Odenman		5.61
Love Fältström		14.77	Tresteg		
300m häck (84 cm)			Gunnar Odenman	*	12.21
Love Fältström		38.73	Kula (5.0 kg)		
Höjd			Erik Odenman		12.49
Erik Odenman	*	1.77	7-kamp		
Stav			Vakant		
Philip Green	*	3.53			
Längd					
Love Fältström	*	6.88			
Tresteg					
Love Fältström	*	13.35			
Kula (5.0 kg)					
Erik Odenman		12.72			
Diskus (1.5 kg)					
Vakant					
Slägga (5.0 kg)					
Erik Odenman		48.22			
Spjut (700gr)					
Vakant					
10-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Patrik Nilsson		14.15			

KLUBBMÄSTARE 2008			POJKAR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Jonathan Wulff		12.11	Jonathan Wulff		7.91
300m			200m		
Ken Braesch-Andersen		39.70	Ken Braesch-Andersen		26.11
800m			1 000m		
Philip Bäck		2.10.97	Ken Braesch-Andersen		2.55.87
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Gunnar Odenman		9.05
1 500m hinder			Höjd		
Eddie Strand		5.14.31	Philip Green		1.64
100m häck (84 cm)			Philip Bäck		1.64
Gunnar Odenman		14.67	Stav		
300m häck (76.2 cm)			Philip Green		3.44
Gunnar Odenman		42.80	Längd		
Höjd			Philip Green	*	5.61
Gunnar Odenman		1.69	Gunnar Odenman	*	5.61
Stav			Tresteg		
Philip Green	*	3.53	Gunnar Odenman	*	12.21
Längd			Kula (4.0 kg)		
Gunnar Odenman		5.87	Erik Odenman		12.25
Tresteg			7-kamp		
Gunnar Odenman		12.11	Philip Bäck		5 332p
Kula (4.0 kg)					
Philip Bäck		13.14			
Diskus (1.0 kg)					
Philip Bäck		40.90			
Slägga (4.0 kg)					
Philip Bäck		37.53			
Spjut (600gr)					
Philip Bäck		44.74			
8-kamp					
Philip Green		5 808p			
KM i terräng 2 000m					
Eddie Strand		7.05			
KM i terräng 4 000m					

KLUBBMÄSTARE 2008			POJKAR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Andreas Almlöf		11.35	Charlie Granath		8.89
Simon Averin Markström		11.35	200m		
200m			Olle Ström		28.82
Andreas Almlöf		27.87	800m		
600m			Jacob Ewertzh		2.43.45
Andreas Almlöf		1.45.16	60m häck (76.2 cm)		
1 500m			Olle Ström		10.20
Vakant			Höjd		
60m häck (76.2 cm)			Olle Ström		1.56
Olle Ström		10.10	Stav		
Höjd			Olle Ström		2.19
Olle Ström		1.59	Längd (zon)		
Stav			Jacob Ewertzh		5.61
Philip Green		3.53	Tresteg (zon)		
Längd (zon)			Olle Ström		10.28
Stellan Reidefors		4.69	Kula (3.0 kg)		
Tresteg (zon)			Olle Ström		9.75
Stellan Reidefors		9.26	4-kamp		
Kula (4.0 kg)			Olle Ström		3 356p
Mathias Stjernberg		9.68			
Diskus (1.0 kg)					
Olle Ström		34.55			
Slägga (3.0 kg)					
Vakant					
Spjut (400gr)					
Olle Ström		37.86			
5-kamp					
Olle Ström		4 113p			
KM i terräng 2 000m					
William Lundström		8.16			
KLUBBMÄSTARE 2008			POJKAR 11 ÅR		
60m			60m		
Tim Möller		9.24	Tim Möller		8.97
600m			400m		
Sebastian Hargeström		2.01.28	Tim Möller		1.12.19
60m häck (76.2 cm)			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Vakant		
Höjd			Höjd		
Jonathan Roos		1.20	John Karlsson		1.06
Längd (zon)			Längd (zon)		
Olle Sundin		3.91	Simon Annell		3.95
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Vakant			Simon Annell		8.21
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Elias Agnesjö		8.01	Elias Agnesjö		7.25
Boll (300 gr)					
Jonathan Roos		38.64			
KM i terräng 2 000m					
Arvid Samuelberg		8.35			

KLUBBMÄSTARE 2008			KVINNOR SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Sofia Hellberg-Jonsén	12.06		Tove Tengvall	7.72	
200m			200m		
Sofia Hellberg-Jonsén	24.57		Sofia Hellberg-Jonsén	25.11	
400m			400m		
Sofia Hellberg-Jonsén	56.19		Sofia Hellberg-Jonsén	56.08	
800m			800m		
Nathalie Tolvers	2.21.20		Emmi Östlund	2.22.6m	
1 500m			1 500m		
Emmi Östlund	4.39.14		Emmi Östlund	4.46.05	
5 000m			3 000m		
Emmi Östlund	18.25.48		Vakant		
10 000m			60m häck (84 cm)		
Vakant			Fatima Makakala	8.71	
Halvmarathon			Höjd		
Vakant			Mikaela Gustafsson	1.56	
Marathon			Stav		
Vakant			Tove Forsbacka Karlsson	2.49	
3 000m hinder (76.2 cm)			Längd		
Emmi Östlund	11.28.58		Ulrika Jakobsson	5.38	
110m häck (84 cm)			Tresteg		
Fatima Makakala	14.61		Ulrika Jakobsson	11.39	
400m häck (76.2)			Kula (4.0 kg)		
Stine Tomb	59.36		Jenny Davidsson	12.44	
Höjd			5-kamp		
Sandra Höckerstrand	1.59		Vakant		
Stav					
Tove Forsbacka Karlsson	2.45				
Längd					
Sandra Höckerstrand	5.34				
Tresteg					
Ulrika Jakobsson	11.45				
Kula (4.0 kg)					
Sandra Höckerstrand	11.47				
Diskus (1.0 kg)					
Sandra Höckerstrand	24.64				
Slägga (4.0 kg)					
Elina Almström	43.14				
Spjut (600 gr)					
Sandra Höckerstrand	43.67				
7-kamp					
Sandra Höckerstrand	4 724p				
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2008			FLICKOR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Sofia Hellberg-Jonsén	*	12.06	Tove Tengvall	*	7.72
200m			400m		
Sofia Hellberg-Jonsén	*	24.57	Sofia Hellberg-Jonsén	*	56.08
400m			1 500m		
Sofia Hellberg-Jonsén	*	56.19	Vakant		
800m			60m häck (84 cm)		
Nathalie Tolvers	*	2.21.20	Fatima Makakala	*	8.71
1 500m			Höjd		
Lovisa Grönros		5.14.0m	Mikaela Gustafsson	*	1.56
3 000m			Stav		
Hilde Adrianzon		12.24.61	Tove Forsbacka Karlsson	*	2.49
2 000m hinder (76.2 cm)			Längd		
Vakant			Ulrika Jakobsson	*	5.38
100m häck (84 cm)			Tresteg		
Fatima Makakala	*	14.61	Ulrika Jakobsson	*	11.39
300m häck (76.2 cm)			Kula (4.0 kg)		
Jasmin Sabir		45.36	Sandra Höckerstrand		12.44
Höjd			5-kamp		
Sandra Höckerstrand	*	1.59	Vakant		
Stav					
Tove Forsbacka Karlsson	*	2.45			
Längd					
Sandra Höckerstrand	*	5.34			
Tresteg					
Ulrika Jakobsson	*	11.45			
Kula (4.0 kg)					
Sandra Höckerstrand	*	11.47			
Diskus (1.0 kg)					
Sandra Höckerstrand	*	24.64			
Slägga (4.0 kg)					
Elina Almström	*	43.14			
Spjut (600 gr)					
Sandra Höckerstrand	*	43.67			
7-kamp					
Sandra Höckerstrand	*	4 724p			

KLUBBMÄSTARE 2008			FLICKOR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Sara Österberg		12.31	Tove Tengvall	*	7.72
200m			400m		
Tove Tengvall		25.90	Jasmin Sabir		58.86
400m			1 500m		
Jasmin Sabir		59.95	Vakant		
800m			60m häck (76.2 cm)		
Lova Wåhlin		2.22.32	Ulrika Jakobsson		9.00
1 500m			Höjd		
Lovisa Grönros	*	5.14.0m	Mikaela Gustafsson	*	1.56
3 000m			Stav		
Hilde Adrianzon	*	12.24.61	Tove Forsbacka Karlsson	*	2.49
1500m hinder (76.2 cm)			Längd		
Lovisa Grönros		5.43.14	Ulrika Jakobsson	*	5.38
100m häck (76.2 cm)			Tresteg		
Ulrika Jakobsson		14.75	Ulrika Jakobsson	*	11.39
300m häck (76.2 cm)	*		Kula (3.0 kg)		
Jasmin Sabir		45.36	Ulrika Jakobsson		10.79
Höjd			5-kamp		
Mikaela Gustafsson		1.53	Ulrika Jakobsson		3 396p
Stav					
Tove Forsbacka Karlsson	*	2.45			
Längd					
Mikaela Gustafsson		5.29			
Tresteg					
Ulrika Jakobsson	*	11.45			
Kula (3.0 kg)					
Mikaela Gustafsson		8.99			
Diskus (1.0 kg)					
Elina Almström		19.58			
Slägga (4.0 kg)					
Elina Almström	*	43.14			
Spjut (600gr)					
Ellen Nordgren		27.70			
7-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Lovisa Grönros		7.39			

KLUBBMÄSTARE 2008			FLICKOR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Sara Österberg	*	12.31	Sara Österberg		8.04
300m			200m		
Sara Österberg		41.90	Sara Österberg		26.96
800m			1 000m		
Lovisa Grönros		2.27.15	Lovisa Grönros		3.13.77
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Mikaela Gustafsson		9.68
1500m hinder (76.2 cm)			Höjd		
Lovisa Grönros	*	5.43.14	Mikaela Gustafsson	*	1.56
80m häck (76.2 cm)			Stav		
Tove Forsbacka Karlsson		13.34	Tove Forsbacka Karlsson	*	2.49
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Tove Forsbacka Karlsson		49.65	Mikaela Gustafsson		5.05
Höjd			Tresteg		
Mikaela Gustafsson	*	1.53	Vakant		
Stav			Kula (4.0 kg)		
Tove Forsbacka Karlsson	*	2.45	Johanna Ewertzh		8.77
Längd			5-kamp		
Mikaela Gustafsson	*	5.29	Mikaela Gustafsson		3 372p
Tresteg					
Josefine Sandelius		8.91			
Kula (3.0 kg)					
Mikaela Gustafsson		8.99			
Diskus (1.0 kg)					
Johanna Ewertzh		22.75			
Slägga (3.0 kg)					
Johanna Ewertzh		21.24			
Spjut (400gr)					
Fanny Tapper		23.81			
6-kamp					
Tove Forsbacka Karlsson		3 571p			
KM i terräng 2 000m					
Lovisa Grönros		7.39			



Vår styrelseledamot Ulrika Hellberg i en stilstudie över hinderteknikens mysterier Foto: Niclas Lidberg

KLUBBMÄSTARE 2008			FLICKOR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Elin Lindell		10.71	Elin Lindell		8.37
200m			200m		
Elin Lindell		27.48	Elin Lindell		27.63
600m			800m		
Vera Altrov Berg		1.50.76	Anna Allert		2.41.73
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Elin Lindell		10.07
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
Lisa Ferneman		9.69	Louise Huldin		1.43
Höjd			Stav		
Louise Huldin		1.47	Fanny Tapper		1.38
Stav			Längd (zon)		
Vakant			Lisa Ferneman		4.92
Längd (zon)			Tresteg (zon)		
Ellinor Bill		4.86	Ellinor Bill		10.17
Tresteg (zon)			Kula (3.0 kg)		
Ellinor Bill		10.26	Lisa Ferneman		10.85
Kula (2.0 kg)			4-kamp		
Lisa Ferneman		11.06	Ellinor Bill		3 171p
Diskus (600 gr)					
Vakant					
Slägga (3.0 kg)					
Vakant					
Spjut (400gr)					
Fanny Tapper	*	23.81			
5-kamp					
Elin Lindell		4 061			
KM i terräng 2 000m					
Lisa Ferneman		8.43			
KLUBBMÄSTARE 2008			FLICKOR 11 ÅR		
60m			60m		
Linnéa Gustafsson		9.29	Pernilla Hansson		9.55
600m			400m		
Hanna Kapell		2.05.81	Efe Agbenkhese		1.18.30
60m häck (76.2 cm)			60m häck (76.2 cm)		
Linnéa Gustafsson		11.67	Vakant		
Höjd			Höjd		
Linnéa Gustafsson		1.34	Pernilla Hansson		1.27
Längd (zon)			Längd (zon)		
Linnéa Gustafsson		4.09	Efe Agbenkhese		3.84
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Vakant			Vakant		8.21
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Magdalena Åkesson		8.32	Magdalena Åkesson		6.58
Boll (300 gr)					
Grete Ahlberg		24.01			
KM i terräng 2 000m					
Moirä Twengström		9.07			

ARENA BINGO

Blekingegatan 32 på Södermalm tfn: 08-714 35 50

Måndag-fredag 10.00 – 22.00

Lördag-söndag 11.00 – 21.00

Karlandaplan 8 i Farsta tfn: 08-94 66 41

Måndag-fredag 10.00 – 18.00 (onsdagar till 22.00)

Lördag 10.00 – 18.00

Vi stödjer Hammarby IF Friidrotts verksamhet



RUN  **stadium®**

PROSILIA.se

Folksam®


INTELLECTA

**SCREEN
BOLAGET!**
- det kompletta profileringsföretaget -

RUNNER'S
WORLD

Västberga Åkeri AB

Zip-Up

Dole
FRESH FRUIT


Quality Hotel Globe
Stockholm

Saga Motion

 **Webbkraft**

AXA

ETH
Frukt &
Grönt AB