



HAMMARBY FRIIDROTT

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2009



Sofia, Frida, Jasmin och Stine som gjorde ett fantastiskt lopp på Stafett-SM 4x400m

”Försök att tycka om varandras olikheter!”

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Ordförandens sida	1
Organisation	2
Klubb fakta	3
Utbildningar/Uppföljning	4-5
Inomhusmästerskap	6-9
Utomhusmästerskap	10-14
Landskamper och internationella mästerskap	15
Folksam Grand Prix	16
Läger och tävlingsresor	17-18
Idrottslyftet	19-22
TAK	23
Friidrottsskolan	24
Midnattsloppet	25-27
Särskilda utmärkelser	28
Nya klubbrekord	29-30
Klubbmästare	31-40



Erik Emilsson i aktion på Terräng-SM



Ingvar Åström som speaker på Terräng-SM

Friidrottsåret 2009 i Hammarby Friidrott

Vårt friidrottsår på elitnivå har varit en stor framgång för damerna och ett litet steg tillbaka för herrarna. De senaste årens optimism om en kontinuerlig vandring uppåt i friidrottssociteten, har inte infriats men utfallet har ändå blivit att både herrar och damer ligger på en hög nivå i friidrotts-Sverige. Utveckling går i trappsteg och vi måste befästa och etablera oss på ett trappsteg för att kunna ta nästa steg uppåt i trappan. I detta sammanhang är påfyllnaden av aktiva underifrån vital.

Idrottsligt hade vi ett par riktiga utropstecken i form av stafett-SM guld på herrar 4x800 m och stafett-SM silver på damer 4x400 m. Vi tog totalt 1 SM-guld, 13 SM-silver och 19 SM-brons under året. Bästa individuella insatser stod Frida Persson för med ett SM-silver på 400 m häck och Stine Tomb med ett brons på 400 m i det mest omtalade SM-loppet under året.

Vi har haft en fin elitverksamhet under senare år och speciellt damsidan har haft en brant utveckling upp mot toppskiktet. Vad sägs om följande utveckling enligt SM-standarpoängen där både herrar och damer nu finns med på 10-i-topp-listan:

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
2009: Herrarna 7:a på 39 p	Damerna 9:a på 30 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.
2009:	8:e plats poängmässigt och en 10:e plats i medaljstriden

Ovanstående resultat är frukten av idog träning, ett flitigt tävlande och bra tränare och ledare.

Vår Sommarfriidrottsskola, den största i Sverige, slog ett nytt imponerade rekord med 936 deltagande barn som leddes av ett 60-tal unga ledare under 4 veckor på Enskede IP.

Vi är även duktiga på att arrangera friidrottstävlingar, där de främsta var Terräng-SM och Lag-SM samt Hammarbyspelens 2-dagarstävling inomhus. Berömmet efter ett mycket välarrangerat Terräng-SM i Tantolunden var stort och brett. Vi har alla anledning att vara stolta över detta arrangemang. Vårt engagemang i Stadionklubbarna ger oss också möjlighet att aktivt bidra i DN-galan, Lilla DN-galan och DN-galan Youth.

Midnattsloppet har fortsatt sin positiva utveckling och årets lopp på Söder landade i rekordsiffran 22 400 anmälda totalt i Lilla och Stora loppet. Det var riktigt häftigt att få uppleva denna magiska kväll på Södermalm. Loppet i Göteborg blev en succé även år två och nu hade antalet deltagare ökat till 11 300 löpare från startårets 7 300. Pressexponeringen blev även i år stor, mycket större än i Stockholm! Nyheten i år inom Midnattsloppets ram var att det även gick ett lopp i Fredriksberg i Köpenhamn. Om vi hade fint väder i Stockholm och Göteborg så fick vi uppleva den raka motsatsen i Danmark. Skyfall och storm! Det hindrade inte den tappra skaran på 3 200 löpare från att löpa sina 10 kilometer och sedan vara med och dansa med Sambaorkestern framför scenen. Midnattsloppet expansion är imponerande och ska nu hanteras ännu mer professionellt under kommande år genom en bolagsbildning.

Låt oss nu glädjas åt damernas framgångar detta friidrottsår och se framåt mot VISION 2012 och en fortsatt positiv utveckling av vår verksamhet!

/Ingvar Åström, ordförande

ORGANISATION

Styrelse

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

Personal

Kansli: Peter Wikström utvecklingsansvarig, Henrik Balkander klubbadministratör, Göran Qvarfordt Midnattsloppsansvarig,

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

Anställningar via arbetsförmedlingen: Aleksej Smirnov från 21/9 75 %. Mikael Thulin från 18/11 halvtid.

Konsulter till Midnattsloppet: Mats Jonsson och Lars Eriksson.

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

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

Valberedning

Linda Wikström ordförande, Karin Österberg, Jan Pihlblad och Sandra Höckerstrand

Revisor

Kent Thudén och Erik Emilsson

Tävlings- och arrangemangskommitté - TAK

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

Elitteamet:

Ingvar Åström sammankallande, Henrik Balkander, Per Synnerman, Dejan Mirkovic, Oscar Gidewall, (Fredrik Åkerlind)

Äldre ungdomsteam:

Linn Hellstrand, Peter Häggström, Annika Billberg, Peter Gustafsson, Gunnar Wärngård, Hans Almström, Kjell Hägglund, Thomas Bäck, Michael Forss, Jan Wulff, Anna Wikström.

Yngre ungdomsteam:

Peter Wikström, Tomas Avebäck, Thomas Ewertzh, Johan Gustafsson, Daniel Abrahamsson, Per Hansson, Catrin Fahlén

Barnteam:

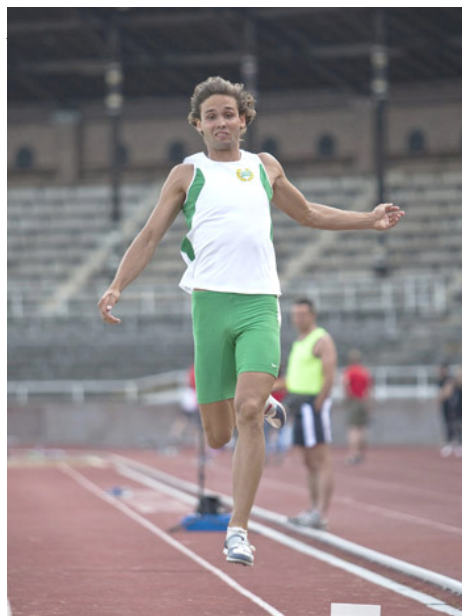
Moa Brant, Ellen Erixon Svensk, Catrin Fahlén, Nora Fogelström, Ulrika Jakobsson, Petra Kapell, Sabina Kings, Ellen Nordgren, Linda Norling, Jan Pihlblad, Mikael Scherdin, Anna Söderström.

KLUBBFAKTA 2009

Aktivitet	2009	2008	2007	2006	2005	2004
Standarpoäng män	35 (8)	82 (4)	84 (4)	54 (6)	35 (7)	45 (7)
Standarpoäng kvinnor	30 (9)	9 (21)	8 (25)	3 (36)	2 (46)	0
SM-poäng (SFIF)	18 (7)	20.25 (6)	18.75 (6)	17.25 (6)	18.25 (7)	16.25 (6)
SM-poäng (Stefan Olsson)	245,5 (8)	282 (6)	356,5 (5)	293 (6)	244 (7)	180 (9)
SM-medaljer	34	34	52	40	33	21
Medaljpoäng	49	59	96	81	70	37
Landslagsuppdrag	7	15	13	8	3	6
Antal betalande medlemmar	711 352 M 359 K	648	644	650	736	644
Deltagare på statistik inne	84	76	90	79	74	64
Deltagare på statistik ute	95	116	134	106	131	88

Antal aktiva 2009 från klubbens adresslistor

Ålder	Flickor	Pojkar	Totalt	Tränare
7 år	47	45	92	19
8 år	58	34	92	15
9 år	40	27	67	11
10 år	35	22	57	10
11 år	52	29	81	8
12 år	21	7	39	12
13 år	11	17	36	
14 år	21	10	31	8
15 år	12	11	23	10
16 år	11	11	22	
17 år	9	6	15	13
18-19 år	13	16	29	
20-22 år	6	15	21	
> 23 år	4	16	20	
Summa	350	267	617	106



Jonathan Eklund i aktion på Lag-SM



Ett gäng goa tjejer från träningslägret i Mora

UTBILDNINGAR/UPPFÖLJNINGAR

Externa utbildningar

22 januari, 5 och 19 februari – Distriktsdomarutbildning

Louise Cederwall

8 februari – Gymnastiksalsträning del 2

Marcus Sambo, Birgitta Edenius, Ove Hultström, Mikael Scherdin, Ulf Rapp, Jens Brikell, Gran Ekvall, Pelle Nylén

21-22 februari, 21-22 mars – Ungdomstränarutbildning 14-17 år (påbörjades 2008)

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

28 februari – Explosiv Skivstångskurs

Per Molin

22 mars – Gymnastiksalsträning del 3

Jens Brikell, Göran Ekvall, Per Hansson, Ove Hultström, Sabina Kings, Pia Pundgren, Peter Lundgren, Pawel Opolski

27-29 mars – Utvecklingsträff Mångkamps Falun

Sandra Höckerstrand, Jonathan Eklund, Jonas Elgered

27-29 mars – Utvecklingsträff Sprint/Häck Göteborg

Tove Tengvall, Sofia Hellberg-Jonsén

21 mars, 25 april – Ungdomstränarutbildning 10-14 år (påbörjades 2008)

Anders Diamant, Johan Gustafsson, Ove Hultström, Linda Rodhe, Mikael Scherdin, Darian Wielgosz

1-3 maj Framtidsledarutbildning

Mikael Scherdin, Linda Wikström

2 maj – Spjutuppföljning

Philip Bäck

11-13 September – Förbundsstarterkurs

Maria Norss

5 helger under 2009 – Juniortränarutbildningen steg 1

Jan Wulf, Annika Billberg, Björn Lindén

3-4 oktober – 7-10 år Utbildning

Peter Lundgren

10 oktober, 7 november 10-14 år Utbildning (avslutas 2010)

Sven Román, Richard Tersander

16 oktober – Utvecklingsträff Löpning, Bosön

Tobias Ekhamre

18 oktober – Gymnastiksalsträning del 1

Caroline Abrahamsson, Anne-Helene Järverup, Peter Lundgren, Pia Lundgren, Alexander Persson, Peter Cornelius, Jonathan Eklund, Jonas Elgered

28-29 oktober- Temakonferens Skador

Kjell Hägglund

18 oktober – Gymnastiksalsträning del 1

Jens Brikell, Göran Ekvall, Per Hansson, Ove Hultström, Sabina Kings, Pia Pundgren, Peter Lundgren, Pawel Opolski

7-8 november + 28-29 november – Ungdomstränarutbildning 14-17 år (avslutas 2010)

Pelle Hansson, Mikael Scherdin

13-15 november – Framtidsledarutbildning, Västerås

Johan Klinteskog

13-15 november – European Jumping Conference

Kjell Hägglund, Oscar Gidewall

15 november – Gymnastiksalsträning del 2

Patrik Hernwall, Anne-Helene Järverup, Peter Lundgren, Pia Lundgren, Peter Cornelius, Jonathan Eklund, Dennis Acson

Interna utbildningar (har inte fixat med dessa)

17 maj – Utbildning Friidrottsskolan

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

3-4 oktober – Kostföreläsning av Karin Magnusson AXA, Stora Vätö

I samband med tjejlägret på Stora Vätö där 36 tjejer deltog.



Alla tjejerna som var med på tjejsatsarlägret

Foto: Ulrika Hellberg

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR INOMHUS

4-5 februari – IUDM i mångkamp, Sättra Friidrottshall

Det blev ett något urvattnat mångkamps-DM då informationen om tävlingen kom ut väldigt sent. De äldre pojkklasserna genomförde inte heller en "riktig mångkamp" utan endast fem grenar.

Bäst lyckades Elin Lindell som kom fyra i klassen F15 med 3 401p. Andreas Almlöf gjorde mångkampsdebut i P15 och kom sexa. Philip Green låg bra till i klassen P17 men bröt inför avslutande 600m. I de yngsta klasserna hade vi inga deltagare.

14-15 februari – IUDM 12-16 år, Sättra Friidrottshall

Det var en klar uppryckning från Hammarbys sida när det gäller deltagande starter i år jämfört med förra året. Det var framförallt i de äldre klasserna vi tog många medaljer medan det i de yngre klasserna var betydligt tunnare. Vi gjordes totalt 191 starter, 75 bland killarna och 116 bland tjejerna. Det blev totalt 35 medaljer varav 7 guld och hela 16 silver!

Det var tre dominanter som tog de sju segrarna. Elin Lindell i F14 bytte ut förra årets silverpengar mot guld i 60m 8.27 och på 60mh 9.44. Hon knep också ett brons på 200m med tiden 27.82. Gunnar Odenman som är en mycket spänstig kille plockade hem segern i P16 tresteg 12.43 och på 60mh 9.06. Gunnar tog även silver i längd med 5.94.

I P15 tog Jonathan Wulff hem segrar på 60m 7.77, 200m 24.84 och i stav 3.40!

I P16 hade Philip Green en bra helg med tre silver, 60mh 9.18, tresteg 11.78 och stav 3.60. Det blev också en fjärdeplats i längd på fina 5.87. Philip Bäck som har legat lite lågt i höst slog till med pers i längd och knep brons på 5.88. Ken Braesch-Andersen putsade perset på 400m till 54.83 vilket gav silver och i stav blev det brons med ett hopp på 3.10.

Mattias Qvarfordt i P15 gör stora framsteg, han blev nu tvåa på 60m 7.69 och i längd 5.42, 25.44 på 200m skäms inte heller för sig. Erik Grundberg är en kille som har förbättrat sig i höjd vid nästan varje tävling, nu blev det pers igen med 1.71 vilket gav silver och en USM-plats.

Vårt nyförvärv i P14 Sebastian Wesslén som är nybörjare i friidrott har gått fram för varje tävling. Nu blev det silver på 60m på utmärkta 7.75 och brons på 200m med 25.50. Andreas Almlöf är också en kille som har flyttat fram positionerna, 9.83 på 60mh räckte till brons och i höjd kom han fyra på perset 1.58. Olle Ström som är en allsidig kille knep silver i stav 2.35 och i höjd 1.61.

I P13 blev det två brons för vår snabbe Viktor Nilsson, 8.62 på 60m och 27.98 på 200m.

Julia Karlsson visade framfötterna i F16 på 400m och tog silver på mycket goda 60.04 vilket var rejält pers. Sara Österberg kom tvåa i längd på 5.28 och blev trea på 60m med 8.03. Tove Forsbacka Karlsson knep ett silver i stav på 2.43.

I klassen F15 gjorde Stina Åberg ett bra lopp över 1000m och tog brons på 3.19.32. Rebecka Schelander som varit skadad i höst kom tvåa i längd med 5.00. Josefine Sandelius som har gjort comeback efter uppehåll kom tvåa på 60mh med 9.55. Sara Ericsson befäste sin nya nivå i höjd med en tredjeplats på höjden 1.48. I F14 blev Louise Huldin även hon trea i höjd på 1.48.

I F12 tog Linnéa Gustafsson silver på 60mh med tiden 11.20 (11.03 i försök)

Distriktsmästare blev:

Elin Lindell	F14	60mh	9.44
Elin Lindell	F14	60m	8.27
Gunnar Odenman	P16	60mh	9.06
Gunnar Odenman	P16	tresteg	12.43
Jonathan Wulff	P15	60m	7.66
Jonathan Wulff	P15	200m	24.84
Jonathan Wulff	P15	stav	3.40

21-22 februari – IDM 17 år – seniorer (Formenkollen), Sättra Friidrottshall

Årets DM var integrerat med tävlingen Formenkollen. Förutom distriktsmästarna nedan så kom Jonathan Eklund tvåa på 60mh med 8.50 (8.45 i extralopp). Rain Kallaste satte pers i höjd med 1.78. På 400m kom Nathalie Tolvers fyra på perset 59.80 före Jasmin Sabir 60.32. I F19 kom Sandra Höckerstrand två i kula med en stöt på 11.77 och Emilia Forsell kom tvåa i tresteg med 10.70. Frida Retsloff knep ett brons i längd F17 med 4.99.

Distriktsmästare blev:

Johan Attersand	M	60mh	14.80
Jonathan Eklund	M	stav	4.60
Love Fältström	P19	tresteg	13.96
Tove Tengvall	F19	60m	7.81
Linnéa Alstermark	F17	stav	8.04
Lova Wohlin	F17	400m	61.29
Jasmin Sabir	F17	tresteg	10.78

28 februari - 1 mars – ISM, Bollnäs

Det stora glädjeämnet i Bollnäs var tjejernas avslutande stafett över 4x200m där Tove Tengvall, Sofia Hellberg-Jonsén, Sara Österberg och Stine Tomb löpte strålande och vann ett silver. Segrande Spårvägen löpte tyvärr i ett annat heat så det blev ingen kamp kvinna mot kvinna. Med tiden 1.40.45 krossades det gamla klubbrekordet med nästan två sekunder. Individuellt svarade Stine Tomb för den bästa prestationen då hon var nära segern på 400m men blev passerad på upploppet och slutade trea på 55.34.

Vårt säkraste kort de senaste åren Johan Attersand fick tyvärr bryta tresteget pga. av kramp i vaden under uppvärmningen. Erik Emilsson start på 1500m var också i farozonen då han fick kramp i ena vaden dagarna innan. Han kunde ändå genomföra sitt lopp och kom femma på 3.49.44. Annars var det veteranen Per Synnerman som var vår bästa löpare med sin fjärdeplats på 800m med 1.54.91! Här fick tyvärr Thobias Ekhamre bryta då han inte var helt bra från sin magsjuka han fick dagarna innan. På tekniksidan nådde Erik Nordström 7.11 i längd vilket räckte till en femteplats.

Våra juniorer räckte inte till i dessa sammanhang utan behöver ytterligare några år med bra träning för att konkurrera om framskjutna placeringar.

Totalt sett var det ett klart tunnare ISM än vad vi hade räknat med då flera av våra bästa hade valt att stå över inomhussäsongen eller inte var i form. Med Björn Barrefors och Fatima Makakala i USA förbättrade inte våra chanser till fler framskjutna placeringar.

7-8 mars – IJSM+17 år, Göteborg

Årets resultat på IJSM oroar en hel del inför framtiden då vi med 15 deltagare endast lyckades komma hem med en medalj. Det var Thobias Ekhamre som alltid levererar när det gäller som knep ett brons då han kom trea på 1500m med 3.54.24 i M22. Jonathan Eklund kom femma på 60mh med årsbästa 8.40 och i stav kom han sexa på 4.32. Jonas Elgered klämde i med 6.67 i längd vilket var pers och kom på det sexa.

I P19 raderade Love Fältström ut Johan Attersands KR i tresteg då han kom fyra på 14.34.

På tjejsidan kämpade Sofia Hellberg-Jonsén om medalj i K22 400m men fick se sig slagen på upploppet och slutade fyra på 57.37. I F19 blev det överraskande en fjärdeplats för Nathalie Tolvers även det på 400m på perset 59.30. Tove Tengvall som inte riktigt har hittat formen i år tog sig till final på 60m och slutade där sjua på 7.83. Emilia Forsell var nog tävlingens utropstecken, hon klarade två drömgränser först 11.06 i tresteg och dagen efter 5.06 i längd.

Jasmin Sabir kom utanför finalen på 400m i F17 och slutade femma på 60.41.

Vi saknade Fatima Makakala och Björn Barrefors som var i USA vilka säkert båda hade förbättrat medaljskörden.

7-8 mars – IUSM 15-16 år, Borås

Våra ungdomar gjorde en klart godkänd insats på årets IUSM, det blev inga medaljer men flera framskjutna placeringar och många personliga rekord. Vi hade 16 ungdomar med som gjorde 28 grenstarter.

Sara Österberg imponerade i F16 där hon på 60m kom femma med 7.92 (7.88 i försök) och i längd fyra på 5.50, båda resultaten personliga rekord. I F15 löpte Josefine Sandelius strålande på 60mh och tog sig ända till final och slutade där femma på 9.37. På 400m blev både Julia Karlsson och Ken Braesch Andersen lurade på bra placeringar då funktionärerna inte hade koll på starlinjerna vilket medförde att alla inte löpte full distans!

I P15 knep Jonathan Wulff två fjärdeplaceringar, 3.37 i stav och 7.63 på 60m (7.53 i semi). Våra killar i P16 höll sig väl framme. Philip Gren kom sexa i stav på pers 3.78 före Ken även hann på pers 3.66. Gunnar Odenman fick inte till det i längd men i tresteg blev det pers 12.58 och en sjundeplats. På 60mh kom han femma på 8.84 (8.65 i försök). Philip Bäck hoppade 5.92 i längd på kvalet men fick inte till det riktigt i finalen.

14-15 mars – ISM i mångkamp, Västerås

Mångkamparna levererar – tre medaljer av våra duktiga killar!

Jonathan Wulff gjorde en mycket bra debut i SM-sammanhang och kom två i yngsta pojkklassen P15 efter flera pers på resultatet 5 763p. Philip Green gjorde också han en strålande kamp med flera pers bl.a. 6.02 i längd och slutade fyra på 5 106p.

Våra juniorer i M22 Jonathan Eklund och Jonas Elgered som även tävlade bland männen gjorde en bra första dag, tyvärr fick Jonathan ont i foten i höjdhoppet och stannade där på blygsamma 1.70. Med tejpad fot kunde Jonathan fullfölja på söndagen och knep ett brons i M22 och en sjätteplats i M på 4 991p. Jonas Elgered hade en bra öppning på sin kamp med pers i kula och höjd. På söndagen gick det lite sämre och han hamnade på 4 931p.

Stine Tomb gjorde ett inlägg som mångkampare och slutade tia på 3 345p, endast tre poäng från klubbrekordet!

Vi hade en relativt tunn trupp till årets mångkamp då Björn Barrefors var i USA (tävlade denna helg på NCAA och nådde där 5 795p och kom trea vilket hade räckt till en klar seger på ISM), Sandra Höckerstrand avstod deltagande och missade på så sätt en trolig medalj i F19. Vi saknade tyvärr Philip Bäck och Ulrika Jakobsson som gjorde bra kamper förra året och kanske borde vi ha haft med ytterligare någon ungdom.

3. M22 Jonathan Eklund -88 4 991p

60m 7.34 – längd 6.84 – kula 10.28 – höjd 1.70 – 60mh 8.49 – stav 4.64 – 1000m 2.52.45

4. M22 Jonas Elgered -87 4 931p

60m 7.52 – längd 6.58 – kula 11.61 – höjd 1.82 – 60mh 8.91 – stav 4.24 – 1000m 2.43.89

2. P16 Philip Green -93 5 106p

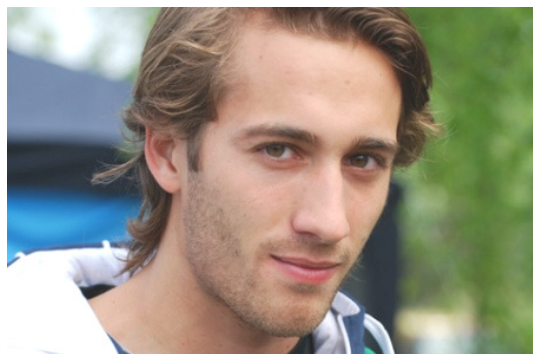
60m 7.80 – stav 3.74 – längd 6.02 – 60mh 8.97 – höjd 1.67 – kula 11.06 – 800m 2.13.30

2. P15 Jonathan Wulff -94 5 763p

60m 7.53 – stav 3.54 – längd 5.52 – 60mh 9.29 – höjd 1.55 – kula 12.02 – 600m 1.36.41

10. K Stine Tomb -86 3 345p

60mh 9.04 – höjd 1.52 – kula 8.44 – längd 4.91 – 800m 2.19.08



Jonas Elgered



Philip Green och Gunnar Odenman

14-15 mars – Nordeamästerskapen, Eskilstuna

Hammarby var representerat av åtta aktiva som gjorde 16 grenstarter. Detta resulterade i fem medaljer och fem poängplatser.

Vårt nytillskott i P14 Sebastian "Wesslan" Wesslén löpte strålande på 200m och kom tvåa på 25.2m. På 60m blev det också medalj, trea på 7.88. Andreas Almlöf som har gått framåt mycket i år löpte 200m på 26.2m. Andreas löpte även 60mh där det blev pers 9.46 (9.44 i försök) på vilket han kom fyra. I höjd blev det en femteplats för Andreas på 1.59. Olle Ström kom fyra i stav på blygsamma 2.27 och i höjd blev han diskad!

I den yngre pojkklassen P13 hade vi endast en deltagare, Viktor Nilsson som löpte 200m på 29.0m och 60m på 8.65 vilket räckte till semi.

I F14 blev Elin Lindell trea på 200m med tiden 27.7m. Elin löpte även strålande på 60mh där hon persade och kom trea med 9.59 och på 60m slätt kom hon fyra på 8.28 (8.26 i försök). Louise Huldin klarade drömgränsen 1.50 i höjd och knep på det ett silver. I längd hoppade Ellinor Bill 4.62 och i tresteg blev det 10.29 en retsam centimeter från bronset.

Elin Forsberg vår enda deltagare i F13 klarade 1.33 i höjd.



Artur Grönlund



Bollkastande tjejer från våra ungdomsgrupper på Distriktsfinalerna

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR UTOMHUS

25-26 april – Terräng-SM, Tantolunden i Stockholm

Hammarby stod som arrangör för ett mycket lyckat SM-arrangemang. Årets terräng-SM kommer att gå till historien som ett av de bästa någonsin. Härlig inramning, bra bana och många deltagare, mitt i Stockholm.

Lars-Erik "Palle" Liljebäck vann Hammarbys enda guld i SM-terrängen i Tantolunden. – ”Skojigt att vinna på hemmaplan i Bajenland. Härligt att höra publikens jubel, vilket gör att man pressar sig lite extra”.

Konkurrensen var hård i M50-klassen. Det var först efter halva loppet som Palle kände sig någorlunda säker på seger. Det gick otroligt snabbt, även om banan inte var riktigt 2000 meter.

Banan ger Palle nära på högsta betyg. ”Rolig och varierande, man blir aldrig less även när man springer fyra varv. Bra också med lagom många tuffa backar. Men han undrar var dagens elitlöpare i Hammarby håller hus. Med några undantag var det tunnsått med grönvitt på startlinjen. Lite trist att vi inte har fler duktiga löpare nu när Hammarby arrangerar. Retoriskt frågar han vad klubbar som Lidingö, Kville och Sävedalen har som Hammarby saknar. Jag tror det handlar om inställning och attityd. För att lyckas på medel- och långdistans måste man satsa helhjärtat och vara beredd på att det kan göra ont. Det gäller att skapa en stämning där tuff träning varvas med lust och gemenskap, då kommer framgångarna”. Själva arrangemanget är han helnöjd med som presschef.

Stina Åberg, Sofia Linjo och Amelia Westerberg tog silver i lagtävlingen F15 på 4 km.

Emma Forss som också är med på bilden kom i mål placeringen precis efter Amelia och även om det inte blev medalj till Emma, som hamnade precis utanför laget, så var Hammarby mest representativ i just F15-klassen med fyra löpare. En fin eloge till Micke Forss som med stort engagemang tränar dessa löpartjejer! Bland de främre placeringarna är också värd att nämnas. Niklas Jonsson i P17 som förra helgen vann terräng-DM. På SM blev det nu en tiondeplats.



Starten på herrarnas korta bana på Terräng-SM i Tantolunden
Liedberg

Foto: Niclas

16 maj – SM-halvmaraton, Göteborg

Hammarby hade ingen deltagare med på årets SM i halvmaraton som gick i samband med Göteborgsvarvet.

23-24 maj – Stafett-SM, Karlstad

Stafett-SM har under de senaste åren varit en av klubbens mest framgångsrika mästerskap, så även i år. Vi ställde upp med 19 lag och ett lag i F14 som var där för att se och lära inför kommande SM. Det blev totalt åtta medaljer för vår del och fyra fjärdeplatser. Postumt ändrades detta till nio medaljer och tre fjärdeplatser då Hässelbys segrande lag på 4x800m blev diskade då Adnan Agar senare under säsongen inte följde de regler som gäller för att få delta på SM-tävlingar. Detta medförde att Hammarby i efterhand vann 4x800m på tiden 7.32.16 och vårt andralag flyttades upp från fjärdeplats till brons.

Söndagens mest spännande final var K 4x400m. Jasmin Sabir öppnade och lämnade över pinnen till Hammarbys pigga nyförvärv Frida Persson, efter ett lopp på dryga 60 sekunder. Då började den stora jakten upp mot prispallen. När "HJ" lämnade över pinnen till Stine Tomb hade vi 10 meter upp till IFK Växjö. Efter 150 meter var Stine ikapp den inte helt okände växjölöparen Carolina Klüft. "Carro" visade sig dock vara lite för stark men Stine höll träningskamraten Jessica Samuelsson från Hässelby bakom sig med några hundradelars marginal och silvret var ett faktum och det gamla klubbrekordet krossades med många sekunder.

Tjejerna gjorde även en strålande insats på 4x100m där det nya klubbrekordet nu lyder på 47.22, resultatet räckte till en femte plats. I laget sprang Tove Tengvall, Stine Tomb, Sofia H-J och Ulrika Jakobsson).

1. M 4x800m 7.32.16 (Fredrik Karlsson, Erik Emilsson, Rickard Pell, Joakim Löfving)
2. K 4x400m 3.44.27 KR (Jasmin Sabir, Frida Persson, Sofia H-J, Stine Tomb)
2. F17 1000m 2.19.58 (Linnéa Alstermark, Frida Retsloff, Julia Karlsson, Jasmin Sabir)
3. M 4x1500m 16.04.19 (Joakim Löfving, Magnus Jensen, Erik Emilsson, Rickard Pell)
3. M 4x800m 7.44.02 (Per Synnerman, André Karlström, Alexander Persson, Johan Klinteskog)
3. M22 3x800m 5.57.16 (Jonas Elgered, Alexander Persson, André Kahlström)
3. P19 3x800m 6.03.98 (Filip Segerberg, Patrik Nilsson, Selman Özkan)
3. F17 4x100m 49.26 (Linnéa Alstermark, Jasmin Sabir, Frida Retsloff, Julia Karlsson)
3. F15 4x100m 51.48 (Lisa Ferneman, Josefine Sandelius, Mikaela Gustafsson, Elin Lindell)

30 maj – SM-maraton, Stockholm

Emil Lerdahl försvarade klubbens färger med den äran och genomförde loppet på ett taktiskt bra sätt. Emil höll bra fart sista halvan av loppet och kunde avancera till en slutlig åttonde plats. När det gäller SM-placeringar så blev Emil fyra!

14 juni – Svealandscupen, damer, Sätra IP/Sätra Friidrottshall

Efter förra årets fadäs då tjejerna åkte ur högsta serien så tog de nu revansch och tog en mycket klar seger. Det blev många topplaceringar och inga sistaplatser. Det var ett riktigt skitväder på Sätra IP med mycket starka vindar vilket gjorde att höjd och stav kördes inomhus i Sätra Friidrottshall.

Segrade Stine Tomb på 200m 24.77w, Sofia H-J 400m 57.03, Fatima Makakala 100mh 14.65w, Jasmin Sabir 400m 66.46 och i stafetten 4x100m 49.26 (Sara Österberg, Stine Tomb, Sofia H-J och Fatima Makakala).

Nu får tjejerna tävla tillsammans med killarna nästa säsong och då kämpa om en plats till Lag-SM!

1. Hammarby IF	105p
2. Gefle IF lag 2	95p
3. Turebergs FK	76p
4. Rånäs 4H	75p
5. IFK Tumba	74p
6. SoIK Hellas FI	68p
7. FGF Gotland	56p
8. Eskilstuna FI	50p

1 juli – Lag-SM, Stockholm

Det var ytterst nära att våra herrar klarade att bli direktkvalificerade till nästa års Lag-SM i en ovanligt tät tävling. Nu missade vi den möjligheten med futtiga två poäng.

Det blev två grensegrar genom Björn Barrefors på 110mh 14.52 och Erik Emilsson på 3000mh 9.06.75. Magnus Jensen gjorde en stark insats på 5000m 14.55.97 och kunde hålla undan till en andraplats trots stummande ben de sista varven. Jonathan Eklund visade fin form och belade andraplatsen i stav med 4.66 och kom trea i längd på 6.97. En tredjeplats blev det även för Johan Attersand i tresteg 15.10, som ledde inför sista hoppet men blev omhoppad med några centimeter. Men det var inte där vi tappade en finalplats utan det var framförallt våra löpare som brukar ta mycket poäng som inte räckte till denna dag. Sedan behöver vi en sprinter och en kastare på nationell toppnivå för att vara med och kriga i toppen.

1. Hässelby SK	69.0p
2. Spårvägens FK	67.0p
3. IF Göta	65.0p
4. Ullevi FK	60.5p
5. Hammarby IF	58.5p
6. IFK Växjö	55.0p

1-3 augusti – SM, Malmö

Vi hade en ovanligt liten trupp till årets SM, endast tio herrar och tre damer!

Stine Tomb var i lysande form och kunde på 400m knipa ett brons på personbästat 53.49. På 400mh fick Stine konkurrans av vårt nyförvärv från Helsingborg, Frida Persson. Det blev täta dueller både i försök och final. Frida tog silver på 58.54 och Stine blev trea på 58.62 trots ett mindre bra tekniskt lopp.

På herrsidan var det Thobias Ekhamre som klev fram och visade att han numer tillhör senioreliten på medeldistans. Nu knep Thobias sin första individuella medalj i seniorsammanhang genom tredjeplatsen på 800m 1.51.59 och tog sig även till final på 1500m där han kämpade till sig en sjätteplats på perset 3.49.38.

14-16 augusti – JSM+17 år, Karlskrona

Det blev flera fina insatser för Hammarby:arna. Framförallt börjar tjejerna visa framfötterna vilket är roligt. Det var 13 tjejer som deltog mot endast 8 killar.

I K22 hade Frida Persson inga problem att ta hem segern på favoritdistansen 400mh med 59.30. Fatima Makakala knep silvret på 100mh 14.64 och Sofia Hellberg-Jonsén tog brons på 400m 57.30. I F17 slog Linnéa Alstermark till med 12.19 på 100m och kom tvåa. Tvåa kom även Jasmin Sabir på 300mh med 44.03. Båda belönades med en plats i ungdomsfinnkampen. Linnéa löpte även bra på 200m och kom femma på nya perset 25.67 i motvind! Femma kom även Lova Wåhlin på 800m 2.19.25.

I klassen F19 blev det inga medaljer men Emilia Forsell kom sexa i tresteg med 11.19 liksom Nathalie Tolvers på 400m 59.60 (59.03 i försök).

14-16 augusti – USM 15-16 år, Karlskrona

Det var flera av våra ungdomar som lyfte sig ett snäpp på årets USM vilket resulterade i fyra medaljer av våra 10 pojkar och 7 flickor. Det kunde ha blivit ytterligare någon medalj om inte Sara Österberg hade råkat ut för en bristning i hamstring under 100m finalen.

Nu tog medaljerna av våra allsidiga mångkampsskillar. Gunnar Odenman kom trea i tresteg 13.06 och även femma på 110mh 15.80. Philip Green kom trea på 300mh 40.54 och femma i längd 6.33w. I P15 löpte Jonathan Wulff mycket bra på 100m och tog brons med 11.49w.

På tjejsidan var det Emma Norss som knep ett brons i stav F15 på 2.97. Hon kom även sexa i tresteg med 11.08w.

14-16 augusti – Lag-USM 15-17 år, Falun

Det var endast 10 klubbar som deltog på årets Lag-USM vilket är färre lag än vanligt.

Våra aktiva kändes lite trötta så här i slutet av säsongen och det var många som inte nådde upp till normal nivå. Målet var att knipa en medalj men det blev till slut en femteplats.

Det flesta av de våra hamnade mitt i startfälten. De som fanns med i topp var Jasmin Sabir som vann 300mh på 44.91 och Emma Norss som vann stav på 2.90.

Stafettlagen på 4x100m gjorde också bra ifrån sig genom att komma tvåa på 50.61 (Lova W, Jasmin S, Frida R, Julia K.) respektive 44.82 (Philip G, Ken B-A, Philip B, Jonathan W.)

Det är framförallt i kastgrenarna vi hamnar långt ned och förlorar många viktiga poäng.

1. Huddinge AIS	127.5p	6. Mölndals AIK	93.0p
2. Ullevi FK	115.0p	7. Västerås FK	87.0p
3. IK Ymer	112.0p	8. Hässelby SK	81.0p
4. Gefle IF	110.0p	9. IF Göta	79.5p
5. Hammarby IF	105.0p	10. Falu IK	72.0p

5-6 september – Distriktsfinaler 12-14 år, Enskede IP

Hammarby fick förtroendet att även i år arrangera DF på hemmaplan. Tävlingarna flöt på bra i det härliga sensommarvädret även fast det blåste en hel del under lördagen.

Vi hade betydligt fler deltagare med än förra året men fortfarande är det ganska tunt i vissa klasser, inte bara från oss utan även från andra föreningar i distriktet.

Vi hade 63 deltagare med – 22 pojkar och 41 flickor. Dessa gjorde tillsammans 163 grenstarter vilket resulterade i 14 medaljer varav 2 guld.

De Hammarbyare som dominerade var Andreas Almlöf som i P14 knep hela 4 medaljer.

I F14 ville inte Elin Lindell vara sämre utan även fick stiga upp på pallen fyra gånger.

Vera Altrov Berg tog två kastmedaljer i klassen F13 och Eddie Strands lillebror Charlie gjorde tävlingsdebut och tog två medaljer i klassen P12, även det i kastgrenarna.

Distriktsmästare blev:

Andreas Almlöf	P14	100mh	15.00
Vera Altrov Berg	F13	diskus	25.38

5-6 september – SM-mångkamp, Eskilstuna

Vi fick endast med oss tre deltagare till årets mångkamp, Jonathan Eklund i M22 och Philip Green och Philip Bäck i P16. Tyvärr inga tjejer med denna gång.

Jonathan öppnade väldigt starkt men skadade foten i höjdhoppet och kunde inte fullfölja kampen. Philip G. och Philip B. brukar alltid ha täta fighter och så även denna gång. Green var något vassare och knep brons, Bäck kom femma. Green gjorde ett mycket bra lopp över 110mh och fick med tiden 15.38 hela 804p.

0. M22 Jonathan Eklund -88 Bröt

100m 11.44w – längd 6.91w – kula 10.66 – höjd 1.75 – 400m 54.00

110mh DNF – diskus 34.30 – stav DNS

3. P16 Philip Green -93 5 994p

110mh 15.38 – diskus 31.29 – stav 3.76 – spjut 37.94 – 300m – 37.94

100m 12.23 – längd 6.02 – kula 11.04 – höjd 1.70 – 1000m 3.01.56

5. P16 Philip Bäck -93 5 773p

110mh 16.24w – diskus 36.74 – stav 2.96 – spjut 42.42 – 300m – 38.27

100m 12.10 – längd 5.86 – kula 12.12 – höjd 1.64 – 1000m 3.00.19

12-13 september – Nordeamästerskapen, Uppsala

Vi hade med nio tjejer men endast en kille på årets mästerskap. Dessa gjorde tillsammans 21 starter. Bäst lyckades Andreas Almlöf som har gått framåt mycket i år. Han segrade på 100m på fina 14.77 i klassen P14. Andreas kom även sexa i höjd på 1.60 och var med i det segrande stafettlaget över 4x100m.

Elin Lindell gjorde ett starkt lopp på 100m i kraftig motvind när hon kom trea på 13.23 i F14.

I klassen F13 kom Vera Altrov Berg femma i diskus med 25.20.

1. STOCKHOLM	1490 p
2. UPPLAND	1157 p
3. VÄRMLAND	961 p
4. VÄSTMANLAND	556 p
5. NÄRKE	498 p
6. DALARNA	433 p
7. SÖDERMANLAND	407 p



Våra landslagstjejer Jasmin Sabir och Linnéa Alstermark i Göteborg - Finnkampen

LANDSKAMPER OCH INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP

Det har varit ett trögt år för våra manliga elitaktiva men i stället så kommer nu tjejerna med stormsteg vilket är mycket positivt.

27-28 juni – Europacupen i mångkamp, Szczecin, Polen

Björn Barrefors gjorde som vanligt en stabil mångkamp men kunde inte riktigt få till det i höjd och spjut pga. sina skadeproblem. På 400m blev det pers med 49.49.

20. Björn Barrefors

100m 11.16 – längd 3.98w – kula 13.28 – höjd 1.92 – 400m 49.49

110mh 14.65 – diskus 38.56 – stav 4.80 – spjut 46.27 – 1500m 4.52.44

16-19 juli – JEM22, Kaunas, Litauen

Frida Persson gjorde ett bra lopp i första försöksheatet och kom in som femma på 58.60. Tiden visade sig räcka till vidareavancemang och i semi gick det ännu lite fortare, på tiden 58.27 blev Frida sju.

29-30 augusti – Finnkampen , Göteborg, Ullevi

Frida Persson fick förtroende att representera Sverige på långa häcken efter sitt fina lopp på uttagningarna i Gävle. Frida löpte bra men fick inte till det där lilla extra och slutade fyra på 59.18. Thobias Ekhamre som hade hoppats på att få löpa specialdistansen 800m fick nu i stället hoppa in på 1500m. Det blev ett riktigt luslopp där Thobias löpte i front men blev på slutet omspurad och slutade sexa på 4.23.18!

I **ungdomsfinnkampen** gjorde Jasmin Sabir en lysande löpning över 300mh och kom in som tvåa på nya perset 43.62 och tillika nytt klubbrekord.

Linnéa Alstermark blev uttagen på 100m efter sin fina insats på USM där hon tog silver. Nu blev hon fyra på 12.37 i lätt motvind. Linnéa fick även delta i stafetten 4x100m och gjorde där en strålande insats på förstasträckan vilket lade grunden till segern på 46.38.



Thobias Ekhamre i kamp med Finnarna på Finnkampen i Göteborg

FOLKSAM GRAND PRIX

Årets FGP genomfördes över sex tävlingar och det var i första hand i löpgrenarna vi hade deltagare. Augustitävlingarna fungerade som sista uttagning till Finnkampen.

9 juni – Göteborg, Slottskogsvallen

Våra pigga lång häck tjejer visade bra form, Stine Tomb vann och persade med 58.24 och Frida Persson kom in som trea på 59.48.

Magnus Jensen som har kommit igång med sitt tävlande efter långvariga skadeproblem satte nu pers på 5000m med 14.31.00. Jonathan Eklund gjorde ett bra lopp över 110mh 14.92.

25 juni – Stockholm, Sollentunavallen

Det var starka startfält på 800m. Thobias Ekhamre kom långt ner i B-heatet trots goda 1.51.61. André Kahlström 1.55.52 i C-heat och Alexander Persson 1.56.43 i D-heat.

Magnus Jensen testade 3000m och löpte på godkända 8.25.11.

Stine Tomb fick inte riktigt till det på långa häcken utan kom nu trea på 60.44.

6 juli – Karlskrona

Thobias Ekhamre in som tvåa i B-heatet på 800m med 1.51.90. Joakim Löfwing gjorde säsonsdebut och nådde 1.53.31. Magnus Jensen testade nu 1500m 3.55.24.

Sofia Hellberg-Jonsén som har haft det lite trögt på 400m löpte nu riktigt bra på de kortare distanserna, 100m 12.27w och 200m 25.18.

23 juli – Karlstad

Killarna löpte den lite udda distansen 1000m. Bäst löpte Thobias Ekhamre som kom tvåa i B-heatet på 2.24.99., Joakim Löfwing in på 2.27.76 och André Kahlström 2.29.38 i C-heatet.

Frida Persson fick löpa favoritdistansen 400mh i A-heatet och kom där femma på 60.91.

Stine Tomb vann B-heatet på 59.86.

22 augusti – ”Road to Daegu 2011” Göteborg, Slottskogsvallen

Johan Attersand försökte att kvala in till Finnkampen men 15.09 räckte tyvärr inte denna gång.

22 augusti – ”Gunder Hägg spelen” Gävle

Frida Persson löpte mycket bra och segrade på 400mh med 58.32.

Thobias Ekhamre kom tvåa på 800m på fina tiden 1.50.58 följd av Fredrik Karlsson 1.51.85. André Karlström kom tvåa i B-heatet på 1.53.84.



Jocke ”Mr Love” Löfwing – Stafett-SM



Sofia Hellberg-Jonsén – Stafett-SM

LÄGER OCH TÄVLINGSRESOR

Våra grupper har genomfört en mängd aktiviteter under året vilket är positivt då detta är en viktig motivationskälla för fortsatt satsning.

26-16 januari – Stellenbosch, Sydafrika

Dejan Mirkovic åkte iväg med några av sina aktiva för att under tre veckor träna hårt under bra förhållanden.

23-25 januari – Tävlingsresa till Götas Ungdomsspel, Karlstad

En busslast ungdomar i åldersgrupperna 93-96 och tränare åkte traditionsenligt till Karlstad för att prestera bra resultat på de snabba banorna i Voxnäs hallen. Det blev som vanligt mängder med personliga rekord och gruppöverskridande kontakter vilket är viktigt för klubbkänslan.

1-5 april – Vårläger för våra äldre löpare, Gotland, Hejnum

Per Synnerman genomförde ett mycket trevligt läger på Gotland med 10 av våra äldre löpare. De hade tur med ett härligt vårväder och det tränades på bra inför de kommande vårtävlingarna.

5-20 april – Vårläger, Cypern, Larnaca

Dejan åkte iväg med sitt gäng till Cypern tillsammans med IFK Helsingborg för att öka kvaliteten på träningen inför stundande tävlingar.

25-26 april – Dagläger för 95-gruppen, Bosön

Ett 30-tal ungdomar och ledare från Team 95 genomförde ett helgläger på Bosön utan övernattning. Det blev förutom träning även en höjdhopsutbildning med Bengt Jönsson.

1-3 maj – Träningsläger för Team löp 90-92, Nynäshamn

Ett 30-tal aktiva och tränare hade en härlig helg i Nynäshamn där de bodde på Lövhagens Vandrarhem och tränade på Kvarnängens IP med omgivningar.

1-8 maj – Vårläger, Nerja, Spanien

Team H åkte iväg till varmare trakter med totalt 13 personer för att vässa formen inför utomhussäsongen.

26-28 juni – Världsongdomsspelen, Göteborg, Ullevi

Många aktiva från olika grupper deltog på de gigantiska tävlingarna under tre häktiska dagar.

3-12 juli – Förbundsläger för löpare, Västervik

Då Per Synnerman är en GUA (Grenutvecklingsansvarig) i Sverige för löparna så kunde vi få med fem av våra aktiva på detta sommarläger.

15-17 Juli – Tävlingsresa, Åbo, Finland

Sju av våra äldre ungdomar gjorde en tävlingsresa till vårt Östra grannland Finland och tävlade där i Åbo på Paavo Normi Stadium. Per Moilin var reseledare för detta gäng.

18-25 juli – Träningsläger Team 93-94, Mora

Det blev 27 aktiva och fyra ledare som begav sig till den fina anläggningen i Moraparken. Trots det dåliga vädret så genomfördes en hel del träning och andra roliga aktiviteter.

9-11 oktober – Helgläger 98-grupperna, Edesta Gård, Trosa

Det blev ett mycket lyckat första läger för våra 98:or på Edesta gård som ligger utanför Trosa. Det blev en hel del träning både utomhus och i sporthallen. Det tävlades i en lagmångkamp där alla kämpade hårt. Föräldrar som skötte markservicen lagade kanonmat i storköket. På lördagskvällen blev det "Big ferre" med spökrunda som inte alla vågade gå! Vi var totalt 46 aktiva med och 10 tränare/föräldrar.

25-27 september – Upptaktsläger 96-97, Storholmen, Vätö

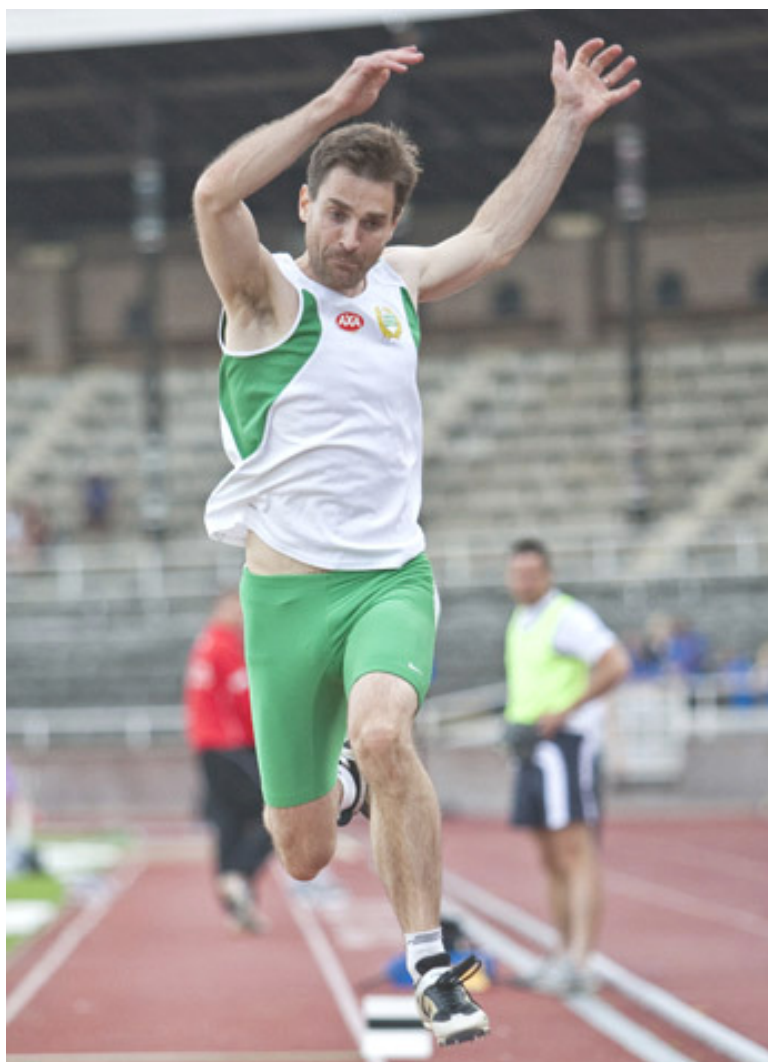
Team 96-97 fick en bra start på säsongen via höstlägret på Storholmen. Det blev 23 aktiva och ledare som fick möjligheten att svetsa samman ett stomgång för gruppen som har haft lite struligt under en längre tid.

3-4 oktober – Tjejläger, Storholmen, Vätö

Klubben har fått bidrag via Idrottslyftet till ett "tjejprojekt". Målet med projektet är att få fler äldre tjejer äldre kvar i klubben som vill fortsätta att satsa på sin friidrott. Lägret hade fokus på gemenskap, laga god mat och roliga aktiviteter. Det var totalt 42 tjejer med där de yngsta var födda -95.

9-11 oktober – Träningsläger för Team löp 90-92, Rösjön

För tredje året i rad genomförde Team 90-92 Löp ett lyckat upptaktsläger vid Rösjön som ligger norr om stan, mellan Sollentuna och Täby. Det var ett fullspäckt program från morgon till kväll med många aktiviteter och matlagning.



Johan Attersand på Lag-SM

Foto: Niclas Liedberg

IDROTTSLYFTET

PROJEKTNAMN: Hammarby Friidrotts Ungdomsbreddsatsning 90-92

FÖRENINGENS NAMN: Hammarby IF Friidrott

PROJEKTLEDARE: Annika Billberg, Linn Hellstrand, Peter Gustafsson

PROJEKTTID: oktober 2008-mars 2009

AKTIVITET

- ☐ Tävlingsverksamhet
- ☐ Träningsverksamhet

DELTAGARE

Ålder	Antal deltagartillfällen för alla tjejer	Antal deltagartillfällen för alla killar
17-20 år	79	87
Ålder	Antal tjejer	Antal killar
17-20 år	19	23

LEDARE

	Antal kvinnor	Antal män
17-20 år	3	5

VILKA MÄTBARA MÅL HAR NI AV PROJEKTET?

Hammarby Friidrott vill fortsätta satsningen på äldre ungdomar för att inspirera och motivera den här åldersgruppen till att fortsätta och utöka sitt tränande 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 lägger av med idrotten pga. bristande motivation och/eller att träningskompisar försvinner. Genom projektet hoppas klubben hålla ungdomsteamet någorlunda intakt under den här perioden.

Genom projektet vill Hammarby Friidrott nå 2 målgrupper:

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

Målet med projektet har varit att bibehålla antalet aktiva och öka antalet aktiva som tävlar för klubben under den gångna säsongen.

I början av 2008 (när projektet startade) hade vi ca 50-60 aktiva i denna ålderskategori.

När projektet avslutades i våras hade vi drygt 40 aktiva i denna ålderskategori.

Under projektets gång har vi alltså ”tappat” 20 aktiva som inte längre tränar aktivt. Det bör dock noteras att ett antal (5st) istället är engagerade som tränare till barngrupper i klubben och således finns kvar i verksamheten – vilket i sig var ett delmål i projektet.

Vi har rekryterat 7 nya aktiva från andra idrotter eller i vissa fall har klubbövergångar skett .

Vår bedömning är att projektet varit värdefullt för klubben och att vi, trots bortfall, uppnått viktiga mål under denna period. Vår grupp med aktiva i denna, mycket känsliga, ålderskategori är fortsatt stor med såväl bredd som topp.

EGNA (projektgruppens...) ERFARENHETER AV PROJEKTET?

Att träna ungdomar i åldern 17-19 är utmanande på många sätt – de utvecklas extremt olika och för en del blir utvecklas idrotten till en elitsatsning och för andra blir det att lägga skorna på hyllan. Genom detta projekt har vi velat skapa en miljö där de som elitsatsar och de som ”bara” tränar för socialt umgänge och aktiviteter skall kunna fortsätta träffas genom idrotten – och att ge ungdomar en chans att finnas kvar i verksamheten även när de inte räcker till för en elitsatsning.

Även om vi tappat ungdomar på vägen så är erfarenheten att detta arbete är viktigt och att vi lyckats väl med att behålla en stor aktiv grupp – som även attraherat nya förmågor.

EN EKONOMISK REDOVISNING, INTÄKTER SOM KOSTNADER.

Intäkter:

(Andra sponsorer och egna insatser
förutom/och Idrottslyftet)

Egna insatser (från de aktiva) 43 600

Subvention klubben 15 000kr (VU)

Idrottslyftet 33 800 kr

Kostnader:

Läger 1: 14 000 kr

Läger 2: 27 000 kr

Tävlingsresa 1: 45 000

Tävlingsresa 2: 6 400



Björn Barrefors i en stilstudie på Lag-SM på Stockholms Stadion

Foto: Niclas Liedberg

TJEJPROJEKTET... ett utdrag ur rapporten till förbundet

Kortsiktig målsättning (enligt projektets målbeskrivning)

1. Alla tjejer i Hammarby Friidrott ska tycka att friidrott är kul
2. Gemenskapen bland tjejerna ska öka mellan grupp- och åldersgränserna
3. Flertalet av tjejerna i Hammarby Friidrott ska känna sig sporrade till att fortsätta med friidrott i någon form, antingen som aktiva eller ledare.
4. Svenska Cupen ska vara en minnesvärd tävling för tjejerna som de ser fram emot till nästa år
5. Hammarby Friidrott ska vara största förening på tävlingen "Tjejernas kväll" på Stadion den 21a augusti.
6. 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.

Långsiktig målsättning (enligt projektets målbeskrivning)

Styrelsen i Hammarby friidrott jobbar mot visionen "År 2012" och har målsättningen att då skall:

- 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.

Utfall av årets tjejprojekt – kortsiktiga mål:

Tjejläger/Enkät (mål 1-3)

Dessa målsättningar jobbar vi aktivt med under hela året, vid tävlingar och övriga aktiviteter. Det är vårt tjejläger på hösten på Storholmen som kommit att bli årets största gemensamma händelse och aktivitet i tjejprojektet. Det var i år tredje gången lägret hölls och 35 aktiva födda mellan -89 och -95 deltog, samt sju ledare. Under lägret får tjejerna intressanta föreläsningar, träning och teambuildingsövningar. I enkäten som delades ut till alla tjejerna innan hemresan blev genomsnittsbetyget på lägret 4.5 av max 5 och alla utom fyra svarade att de vill genomföra lägret igen (de som inte svarade "ja" svarade "kanske"). Vi vet också att det börjar spridas ner i åldrarna att man får åka på detta läger från det första året man får vara med på SM och att detta blivit något tjejerna ser fram emot. De flesta svarade att de tror att de kommer finnas kvar i friidrotten, som aktiv eller ledare 6-10 år eller längre

Svenska Cupen (mål 4)

I år blev satsningen på Svenska Cupen mycket lyckad. Vi hade två kvinnliga tränare som höll i uttagning av laget i gott samarbete med övriga tränare. När laget väl var uttaget hade vi en kickoff i klubbhuset med middag, peptalk och utdelning av Hammarby-bandanas. Själva tävlingen utfördes i regn, storm och kyla på Sättra IP. Alla var mycket entusiastiska och satsade helhjärtat trots vädret. Vi vann och avancerade från Svealandscupen till Svenska cupen.

Utfall av årets tjejprojekt – långsiktiga mål

Det är svårare att utvärdera huruvida vi når upp till de långsiktiga målsättningarna med projektet, men vi kan i alla fall jämföra med hur det sett ut tidigare år och konstatera att det ser ljusare ut på damsidan än vad det gjort på länge.

Kvinnliga tränare

Linn Hellstrand är nu examinerad juniortränare med inriktning hopp/sprint. Annika Billberg går för närvarande samma utbildning.

Standarpoäng kvinnor

De SM-tävlingar vi plockat poäng på är Inomhus SM, Stafett-SM och Stora SM. Det är en positiv trend för damerna i klubben just nu. Vi har fått nyförvärv bland seniorna som påverkar resultaten och framtidsvisionerna för klubben mycket positivt. En stor prestation under året var andra platsen på 4x400m på Stafett-SM, där fick även två yngre tjejer springa varsitt lopp och bidra till segern. Vi närmar oss herrarnas poängnivå, sakta men säkert.

	Damer	Herrar
2009	30p 9:e plats	39p 7:e plats
2008	9p 21:a plats	82p 4:e plats
2007	8p 25:e plats	84p 4:e plats
2006	3p 36:e plats	54p 6:e plats

EGNA (projektgruppens...) ERFARENHETER AV PROJEKTET.....

Projektet är en viktig del av friidrottsverksamheten och det vi gör betyder mycket för tjejerna. Gemenskapen mellan de kvinnliga ledarna har ökat i och med våra möten, vilket gör det lättare för oss att arbeta tillsammans. Vi inser dock att både vi och de aktiva ofta har mycket med träning, tävlingar, skola och jobb, därför är det bra att ha få men bra aktiviteter under året.



Några av klubbens duktiga kvinnliga ledare på tjejläget
Birgitta G, Ulrika H, Petra T, Karin Ö, Anna W. och Linn H.

Foto: Ulrika Hellberg

TAK - EGNA ARRANGEMANG

Hammarby Friidrott genomförde för första gången ett SM-arrangemang – **Terräng-SM** i Tantolunden. Arrangemanget med mycket lyckat med stortdeltagande och strålande vårväder. Både ledare och aktiva var nöjda med både banan som var väldigt publikvänlig och arrangemanget runt omkring. Några uttryckte att detta var det bästa var det bästa Terräng-SM någonsin!

Vi nöjde oss inte med att bara arrangera ett SM, utan vi tog även på oss huvudansvaret för **Lag-SM** på Stockholms Olympiastadion. Här hade vi med oss Särsvägen och Hässelby som medarrangörer. Arrangemanget flöt på mycket bra och efter avslutad tävling kunde deltagare och funktionärer inta en enklare måltid på Stadion.

Hammarbyspelen genomfördes på ett bra sätt och höll hög standard jämfört med många övriga arrangemang i distriktet. Deltagarantalet var dock betydligt lägre än förra året (ca 40 %). I år konkurrerade vi med Haninge Open i Torvalla och invigningen av nya hallen i Norrköping. Det gick även en stor tvådagars tävling helgen innan (Sätraspelen) och helgen efter gick Lilla GE-Galan och Raka spåret. Det genomfördes också några stora fotbollcuper denna helg.

<u>Arrangemang</u>	<u>Datum</u>	<u>Tävlingsledare</u>
Hammarbyspelen, Sätrahallen	24-25/1	Henrik/Peter
KM i terräng, Vårflodsparken	13/4	TAK/Willy/Peter/Lars A
SM i Terräng, Tanto	25-26/4	Henrik/Peter/Willy
MIDNATTSLOPPET - Fredrikshamn	12/6	Göran Q
Friidrottsskolan 1	15-18/6	Henrik/Peter G
Friidrottsskolan 2	22-26/6	Henrik/Peter G
Lag-SM, Stadion	1/7	Henrik/Peter
Friidrottsskolan 3	3-7/8	Henrik/Peter G
Friidrottsskolan 4	11-15/8	Henrik/Peter G
MIDNATTSLOPPET - Stockholm	15/8	Göran Q
MIDNATTSLOPPET - Göteborg	22/8	Göran Q
Distriktsfinalerna, Enskede IP	5-6/8	TAK
Höstgaloppen, Enskede IP	22/9	Henrik/Peter
Castorama 1, Enskede IP	28/9	Henrik
Castorama 2, Enskede IP	3/10	Peter
SPIKEN, Segeltorp	7/11	Lasse E

Arrangemang där vi ska hjälpa till

Lilla DN-Galan, Kungsträdgården	30/7	Linn, Ingvar
DN-Galan, Stadion	31/7	Linn, Ingvar
DN-Galan Youth, Stadion	1-2/8	Ulrika Hellberg
STH-Cupmatcher 11-15år, Sättra IP	19-20/9	08-fri.

FRIIDROTTSSKOLAN

Årets Friidrottsskola genomfördes på Enskede IP under veckorna 24, 25, 32 och 33 med totalt 936 nöjda deltagare. Detta var ca: 300 fler ungdomar än förra året vilket troligtvis berodde på bättre marknadsföring och att det i år gick att anmäla sig via vår hemsida.

Svenska Bostäder var som vanligt medarrangör och kunde erbjuda sina medlemmar ett kraftigt rabatterat pris.

Enskedefältets skola användes som lunchmatsal vilket fungerade mycket bra förutom vecka 32 då vi fick använda oss av Enskede Nya Servicehus som matsal och Enskede Vårdshus som matleverantör.

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. Henrik Balkander var ansvarig från kansliet och skötte mycket runt det praktiska som kontakter, bokningar, beställningar etc.

Totalt var det 63 ungdomar som hjälpte till som tränare under dessa veckor.



Alla barn och ledare som var med sista vevkan, v.33



Coola barn på Friidrottsskolan



Tjejer som tar en paus i värmen

MIDNATTSLOPPET STOCKHOLM 15 AUGUSTI 2009

Det 28:e Midnattsloppet blev åter en stor succé med deltagarrekor. Med lite lätt regn precis före start blev det ett bra löparväder runt Södermalm. Ca 800 funktionärer deltog där merparten kom från Hammarby Friidrott.

Antal anmälda löpare till Stora Midnattsloppet: 20 603 st.

I mål kom:

5 551 kvinnor

10 717 män

Lilla Midnattsloppet:

Antal anmälda löpare: 1 400 st.

I mål kom:

578 tjejer

661 killar

Total mängd anmälda Midnattsloppslöpare: 21 842 st.

Män

Plac.	Namn	Född	Klubb	Startnr.	Tid
1	Japhet Kipkorir	80	Kenya	38	29.48
2	Duncan Kiptanui	88	Kenya	85	29:49
3	Henrik Skoog	79	Spårvägens FK	80	30:00
4	Johan Wallerstein	78	IFK Lund	102	31:18
5	Adil Bouafif	78	Hässelby SK	112	31.27
6	Dan-Eric Archer	84	Sävedalens AIK	84	31.54
7	Patrik Engström	77	FK Studenterna	10	32.02
8	Therence Mbonabirama	86	Hammarby Friidrott	99	32:13
9	Patrik Andersson	86	Hälle IF	69	32:27
10	Johan Olsson	77	Spårvägens FK	73	32:29

Kvinnor

Plac.	Namn	Född	Klubb	Startnr.	Tid
1	Isabellah Andersson	80	Hässelby SK	91	33:35
2	Lisa Blommé	78	Hässelby SK	93	34:43
3	Ida Nilsson	81	Högby IF	79	35:01
4	Malin Ewerlöf Krepp	72	Spårvägens FK	95	35:26
5	Malin Liljestedt	80	Spårvägens FK	75	36:00
6	Tove Berg	77	Spårvägens FK	74	36:16
7	Johanna Bohlin	90	Hässelby SK	82	36:22
8	Cecilia Fager		Hässelby SK	101	37.20
9	Helena Wallin	81	Solvikingarna	66	37.29
10	Lena Eliasson	81	Hässelby SK	84	37:30



MIDNATTSLOPPET GÖTEBORG 22 AUGUSTI 2009

Det andra Midnattsloppet i Göteborg blev också det en succé med fortsatt ökat deltagarantal

Antal anmälda löpare till Midnattsloppet i Göteborg 10 680 personer

I mål kom:

3 786 kvinnor

4 770 män

Män

Plac.	Namn	Född	Klubb	Startnr.	Tid
1	Japhet Kipkorir	80	Kenya	4	29.45
2	Duncan Kiptanui	88	Kenya	36	29:45
3	Fredrik Johansson	85	Ullevi FK	34	31:02
4	Oskar Käck	82	Hälle IF	38	31:05
5	Matti Markowsky	88	Tyskland	15	31.08
6	Laban Zero		Kenya	24	31.09
7	Dan-Eric Archer	84	Sävedalens AIK	27	31.11
8	Henry Gross	85	Hässelby SK	12	31:49
9	Bashir Abdi	89	Belgien	37	32:02
10	Peter Gross	85	Hässelby SK	11	32:37

Kvinnor

Plac.	Namn	Född	Klubb	Startnr.	Tid
1	Ida Nilsson	81	Högby IF	46	34:46
2	Hanna Karlsson	79	Malmö AI	79	36:17
3	Helena Wallin	81	Solvikingarna	40	37:17
4	Therese Hagersjö	77	Göteborg	13	37:27
5	Charlotta Rehnberg	85	Linköping	468	37:56
6	Maria Andersson	79	IS Göta	634	38:38
7	Annika Eriksson	80	Trångsvikens IF	22	38:42
8	Pernilla Sjöholm	71	Torslanda	3415	38.53
9	Rebecka Andersson	93	Strömstads Löparklubb	31	38.59
10	Sara Holmgren	90	IF Göta	35	39:14



MIDNATTSLOPPET FREDERIKSBERG 12 JUNI 2009

Ett nytt Midnattslopp för 2009 var Midnattsloppet Frederiksberg i Köpenhamn, Danmark. Loppet var det första av förhoppningsvis flera i Frederiksberg. Organisationen ställdes på hårda prov då vädret var det sämsta tänkbara med mycket regn och blåst.

Arrangemanget genomfördes både som ett 5 km. och 10 km. arrangemang

Antal anmälda löpare till Midnattsloppet i Frederiksberg 3 166 anmälda

I mål kom:

1 063 kvinnor

1 239 män

Män 10 KM

Plac.	Namn	Född	Klubb	Startnr.	Tid
1	Martin Parkhøj	73		4	32:59
2	Richard Dion Jensen	85	Sparta	5	33:09
3	Lars Hansen	75	Run4ALL	1	35:22

Kvinnor 10 KM

Plac.	Namn	Född	Klubb	Startnr.	Tid
1	Nynne Warring	84		1337	44:05
2	Charlotte Sandberg	81	Helsingborg	2077	44:38
3	Marie Stampe	87	Haletudserne	1162	45:00

Män 5 KM

Plac.	Namn	Född	Klubb	Startnr.	Tid
1	Michael Jeppesen	88		2	16:51
2	Thomas Skytte	77	Loebesiden.dk	432	17:50
3	Arne Jakobsen	67		319	18:32

Kvinnor 5 KM

Plac.	Namn	Född	Klubb	Startnr.	Tid
1	Christina Hedegård Bruhn	75	Sparta	22	19:54
2	Lærke Høyer	84	Tri4	358	20:48
3	Stine Lauritsen	79	Haar	6410	21:07



SÄRSKILDA UTMÄRKELSER 2008

Bästa ungdomar 17 år

Bästa manliga ungdom

Philip Green

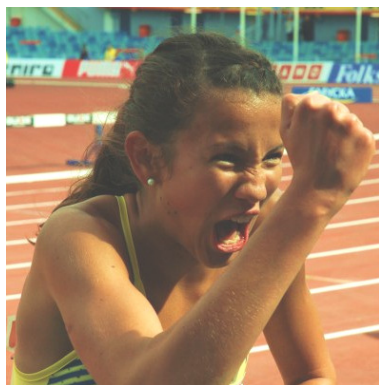
Bästa kvinnliga ungdom

Jasmin Sabir

Herbert Östrings minne

Bästa prestation

Stine Tomb



Jasmin Sabir



Stine Tomb



Philip Green

Tidigare inteckningar i Herbert Östrings minne

Nr	Namn	Årtal	Nr	Namn	Årtal
1	Björn Femtén	1967	23	Monica Signal	1989
2	Marie Louise Olsson	1968	24	Mats Edlund	1990
3	Ulla Ekblom	1969	25	Johan Danelius	1991
4	Marie-Louise Olsson	1970	26	Julie Leonard	1992
5	Göte Rosenqvist	1971	27	Johan Attersand	1993
6	Kjell Andersson	1972	28	Johan Attersand	1994
7	Siw Sörensen	1973	29	Johan Attersand	1995
8	Bright Ebenezer	1974	30	Petra Kapell	1996
9	Roland Fröderberg	1975	31	Rickard Pell	1997
10	Örjan Wallin	1976	32	Per Synnerman	1998
11	Elisabeth Lundin	1977	33	Rickard Pell	1999
12	Gunnar Wärngård	1978	34	Johan Attersand	2000
13	Johan Wikström	1979	35	Rickard Pell	2001
14	Örjan Wallin	1980	36	Rickard Pell	2002
15	Bengt Lundgren	1981	37	Rickard Pell	2003
16	Lars Abrahmsén	1982	38	Rickard Pell	2004
17	Lars Abrahmsén	1983	39	Johan Attersand	2005
18	Lars Abrahmsén	1984	40	Rickard Pell	2006
19	Lars Abrahmsén	1985	41	Fredrik Karlsson	2007
20	Caroline Plüss	1986	42	Björn Barrefors	2008
21	Monica Signal	1987	43	Stine Tomb	2009
22	Monica Signal	1988	44		2010

NYA KLUBBREKORD INOMHUS 2009

Datum	Arena	Namn	År	Gren	Resultat	Klass
2009-01-18	PEAB hallen	Elina Almström	91	Vikt 10, 0	11,55	KS
2009-01-20	Sätrahallen	Nathalie Tolvers	90	600 m	1.41,48	F19
2009-01-24	Albuquerque USA	Fatima Makakala	89	60 m häck	8,65	KS+K22
2009-01-24	Våxnäshallen	Elin Lindell	95	Längd	5,06	F14
2009-01-31	Sätrahallen	Tove Tengvall	91	60 m	7,77	F19
2009-01-31	Lincoln NE USA	Björn Barrefors	87	Stav	4,90	MS+M22
2009-02-01	Sätrahallen	Magdalena Åkesson	98	Höjd	1,35	F11
2009-02-05	Sätrahallen	Elin Lindell	95	5-Kamp	3401	F14
2009-02-05	Sätrahallen	Andreas Almlöf	95	5-kamp	3088	P14
2009-02-18	Globen	Stine Tomb	86	800 m	2,14,95	KS
2009-02-20	Lincoln NE USA	Björn Barrefors	87	Stav	4,93	MS+M22
2009-02-28	Collegie Station TX USA	Björn Barrefors	87	60 m häck	8,08	MS+M22
2009-03-01	Höghammarhallen	Tove Tengvall	91	4 x 200 m	1,40,45	KS
2009-03-01	Höghammarhallen	Sofia Hellberg Jonsén	89	4 x 200 m	1,40,45	KS
2009-03-01	Höghammarhallen	Sara Österberg	93	4 x 200 m	1,40,45	KS
2009-03-01	Höghammarhallen	Stine Tomb	86	4 x 200 m	1,40,45	KS
2009-03-08	Friidrottens hus	Love Fältström	91	Tresteg	14,34	P19
2009-03-13	Collegie Station TX USA	Björn Barrefors	87	Längd	7,38	MS+M22
2009-03-13	Collegie Station TX USA	Björn Barrefors	87	Kula 2,0	14,27	MS+M22
2009-03-13/14	Collegie Station TX USA	Björn Barrefors	87	7-kamp	5.795	MS+M22
2009-03-28	Storängshallen	Grete Ahlberg	98	Kula 2,0	7,78	F11



Deltagande på Lag-USM i Falun

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2009

Datum	Arena	Namn	År	Gren	Resultat	Klass	W
2009-05-23	Tingvalla, Karlstad	Tove Tengvall	91	4 x 100 m	47,22	K	
2009-05-23	Tingvalla, Karlstad	Stine Meland-Tomb	86	4 x 100 m	47,22	K	
2009-05-23	Tingvalla, Karlstad	Sofia Hellberg-Jonsén	89	4 x 100 m	47,22	K	
2009-05-23	Tingvalla, Karlstad	Ulrika Jakobsson	91	4 x 100 m	47,22	K	
2009-05-24	Tingvalla, Karlstad	Lova Wåhlin	93	4 x 400 m	3:48.63	K	
2009-05-24	Tingvalla, Karlstad	Jasmin Sabir	92	4 x 400 m	3:44.27	K	
2009-05-24	Tingvalla, Karlstad	Stine Meland-Tomb	86	4 x 400 m	3:44.27	K	
2009-05-24	Tingvalla, Karlstad	Sofia Hellberg-Jonsén	89	4 x 400 m	3:44.27	K	
2009-05-24	Tingvalla, Karlstad	Frida Persson	84	4 x 400 m	3:44.27	K	
2009-05-30	Borgsmo IP, Norrköp.	Love Fältström	91	100 m	11,09	P19	0,6
2009-06-10/11	Fayetteville, AR USA	Björn Barrefors	87	10-kamp	7648	M/M22	
2009-06-11	Fayetteville, AR USA	Björn Barrefors	87	Stav	4,90	M/M22	
2009-06-28	Ullevi	Sofia Hellberg-Jonsén	89	200 m	24,68	K22	1,8
2009-07-16	Kaunas LIT	Frida Persson	84	400 m häck	58,27	K22	
2009-08-01	Stadion	Esbjörn Backlund	89	Spjut 800 g	58,84	M22	
2009-08-02	Malmö Stadion	Stine Meland-Tomb	86	400 m	53,49	KS	
2009-08-07	Källbrink	Stine Meland-Tomb	86	200 m häck	28,34	KS	1,0
2009-08-09	Källbrink	Andreas Almlöf	95	100 m häck	15,00	P14	-0,6
2009-08-09	Källbrink	Emma Norss	94	Stav	3,00	F15	
2009-08-14	Västra Mark Karlskr.	Elina Almström	91	Slägga 4,0	46,17	K/F19	
2009-08-29	Ullevi	Jasmin Sabir	92	300 m häck	43,62	F17	
2009-09-19	Sätra	Sebastian Hargeström	98	600 m	1,51,73	P11	
2009-09-19	Sätra	Efe Agbankhese	98	5 x 60 m	42,96	F11	
2009-09-19	Sätra	Pernilla Hansson	98	5 x 60 m	42,96	F11	
2009-09-19	Sätra	Magdalena Åkesson	98	5 x 60 m	42,96	F11	
2009-09-19	Sätra	Fanny Robertsson	98	5 x 60 m	42,96	F11	
2009-09-19	Sätra	Hanna Kapell	98	5 x 60 m	42,96	F11	
2009-09-20	Sätra	Mattias Qvarfordt	94	4 x 100 m	46,76	P15	
2009-09-20	Sätra	Andreas AlmlÖF	95	4 x 100 m	46,76	P15	
2009-09-20	Sätra	Anders Brunnstedt	94	4 x 100 m	46,76	P15	
2009-09-20	Sätra	Jonathan Wulff	94	4 x 100 m	46,76	P15	
2009-09-20	Folkungavallen	Grete Ahlberg	98	Spjut 400 g	23,21	F11	
2009-09-20	Folkungavallen	Grete Ahlberg	98	Boll 300 g	30,35	F11	
2009-09-26	Enskede	Timo Moorast	86	Spjut 800 g	72,07	M	
2990-10-17	Stadion	Selman Özkan	91	4 x 1500 m	18,18,36	P19	
2990-10-17	Stadion	Niklas Jonsson	92	4 x 1500 m	18,18,36	P19	
2990-10-17	Stadion	Filip Segerberg	90	4 x 1500 m	18,18,36	P19	
2990-10-17	Stadion	Lukas Segerberg	92	4 x 1500 m	18,18,36	P19	

KLUBBMÄSTARE 2009

KLUBBMÄSTARE 2009		MÄN SENIORER	
Utomhus		Inomhus	
100m		60m	
Love Fältström	11.09	Björn Barrefors	7.13
200m		200m	
Erik Nordström	23.09	Björn Barrefors	23,23
400m		400m	
Björn Barrefors	49.49	Fredrik Karlsson	50,16
800m		800m	
Thobias Ekhamre	1.50.30	Erik Emilsson	1.52.83
1 500m		1 500m	
Thobias Ekhamre	3.49.38	Erik Emilsson	3.49.44
5 000m		3 000m	
Magnus Jensen	14.31.00	Oskar Kanmert Gustavsson	8.59.08
10 000m		60m häck (106.7 cm)	
Alex Smirnov	34.34.08	Björn Barrefors	8.08
Halvmarathon		Höjd	
Daniel Norberg	1.16.57	Björn Barrefors	1.95
Marathon		Stav	
Emil Lerdahl	2.26.37	Björn Barrefors	4.93
3 000m hinder (91.4 cm)		Längd	
Erik Emilsson	9.06.75	Björn Barrefors	7,38
110m häck (106.7 cm)		Tresteg	
Björn Barrefors	14.46	Johan Attersand	15,23
400m häck (91.4 cm)		Kula (7.26 kg)	
Alexander Persson	58.83	Björn Barrefors	14,27
Höjd		7-kamp	
Björn Barrefors	1.96	Björn Barrefors	5 795p
Stav			
Björn Barrefors	4.90		
Längd			
Björn Barrefors	7.32		
Tresteg			
Johan Attersand	15.10		
Kula (7.26 kg)			
Björn Barrefors	14.18		
Diskus (2.0 kg)			
Björn Barrefors	40.93		
Slägga (7.26 kg)			
Erik Odenman	37.19		
Spjut (800 gr)			
Timo Moorast	72.07		
10-kamp			
Björn Barrefors	7 689p		
KM i terräng 4 000m			
Magnus Jensen	12.32		

KLUBBMÄSTARE 2009			POJKAR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Love Fältström	*	11.09	Linus Vigert		7.27
200m			400m		
Jesper Jonsson		23.21	Jesper Jonsson		51.56
400m			1 500m		
Hannes Skugghall		50.66	Filip Segerberg		4.28.49
800m			60m häck (100 cm)		
Patrik Nilsson		1.59.38	Vakant		
1 500m			Höjd		
Patrik Nilsson		4.14.77	Erik Odenman		1.73
5 000m			Stav		
Filip Segerberg		17.22.33	Philip Green		3.78
2 000m hinder (91.4 cm)			Längd		
Patrik Nilsson		6.22.74	Philip Green		6.02
110m häck (100 cm)			Tresteg		
Vakant			Love Fältström		14.34
300m häck (91.4 cm)			Kula (6.0 kg)		
Vakant			Vakant		
Höjd			7-kamp		
Erik Grundberg		1.76	Vakant		
Stav					
Philip Green		3.90			
Längd					
Love Fältström		6.57			
Tresteg					
Love Fältström		14.03			
Kula (6.0 kg)					
Vakant					
Diskus (1.75 kg)					
Vakant					
Slägga (6.0 kg)					
Erik Odenman		42.76			
Spjut (800gr)					
Philip Bäck		38.14			
10-kamp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2009			POJKAR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Jonathan Wulff		11.49	Jonathan Wulff		7.50
200m			400m		
Ken Braesch Andersen		23.98	Ken Braesch Andersen		54.83
400m			1 500m		
Hannes Skugghall	*	50.66	Christoffer Ljung		4.44.37
800m			60m häck (91.4 cm)		
Niklas Jonsson		2.02.75	Gunnar Odenman		8.65
1 500m			Höjd		
Niklas Jonsson		4.20.18	Erik Grundberg		1.71
3 000m			Stav		
Niklas Jonsson		9.17.22	Philip Green	*	3.78
2 000m hinder			Längd		
Niklas Jonsson		6.28.66	Philip Green	*	6.02
110m häck (91.4 cm)			Tresteg		
Philip Green		15.38	Gunnar Odenman		12.59
300m häck (84 cm)			Kula (5.0 kg)		
Philip Green		40.54	Philip Bäck		11.24
Höjd			7-kamp		
Erik Grundberg	*	1.76	Philip Green		5 106p
Stav					
Philip Green	*	3.90			
Längd					
Philip Green		6.33			
Tresteg					
Gunnar Odenman		13.06			
Kula (5.0 kg)					
Philip Bäck		12.12			
Diskus (1.5 kg)					
Philip Bäck		36.74			
Slägga (5.0 kg)					
Philip Bäck		35.39			
Spjut (700gr)					
Philip Green		45.78			
10-kamp					
Philip Green		5 994p			
KM i terräng 2 000m					
Niklas Jonsson		6.34			
KM i terräng 4 000m					
Niklas Jonsson		13.35			

KLUBBMÄSTARE 2009			POJKAR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Jonathan Wulff	*	11.49	Jonathan Wulff	*	7.50
300m			200m		
Jonathan Wulff		37.38	Jonathan Wulff		24.45
800m			1 000m		
Eddie Strand		2.12.38	Eddie Strand		2.54.68
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Andreas Almlöf		9.44
1 500m hinder			Höjd		
Vakant			Erik Grundberg	*	1,71
100m häck (84 cm)			Stav		
Andreas Almlöf		14.70	Jonathan Wulff		3.54
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Andreas Almlöf		45.00	Mattias Qvarfordt		5,49
Höjd			Tresteg		
Erik Grundberg	*	1.76	Vakant		
Stav			Kula (4.0 kg)		
Jonathan Wulff		3.47	Jonathan Wulff		12,02
Längd			7-kamp		
Erik Grundberg		5.59	Jonathan Wulff		5 763p
Tresteg					
Erik Grundberg		12.32			
Kula (4.0 kg)					
Jonathan Wulff		11.70			
Diskus (1.0 kg)					
Andreas Almlöf		20.90			
Slägga (4.0 kg)					
Jakob Ewertzh		22.99			
Spjut (600gr)					
Jonathan Wulff		41.30			
8-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Eddie Strand		7.31			
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2009			POJKAR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Manne Persson		11.64	Viktor Nilsson		8.62
200m			200m		
Viktor Nilsson		27.85	Viktor Nilsson		27.98
600m			800m		
William Lundström		1.45.76	William Lundström		2.34.45
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Vakant		
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
Viktor Nilsson		10.95	Manne Persson		1.34
Höjd			Stav		
Manne Persson		1.39	Vakant		
Stav			Längd (zon)		
Vakant			Manne Persson		4.14
Längd (zon)			Tresteg (zon)		
Manne Persson		4.25	Elias Agnesjö		9,13
Tresteg (zon)			Kula (3.0 kg)		
Vakant			Elias Agnesjö		7.79
Kula (3.0 kg)			4-kamp		
Charlie Strand		9.30	Vakant		
Diskus (1.0 kg)					
Vakant					
Slägga (3.0 kg)					
Vakant					
Spjut (400gr)					
William Pettersson Köthnig		20.36			
5-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Timoty Olsson		8.32			
KLUBBMÄSTARE 2009			POJKAR 11 ÅR		
60m			60m		
Timoty Olsson		9.36	Sebastian Hargeström		9,34
600m			400m		
Sebastian Hargeström		1.51.73	Sebastian Hargeström		1.12.66
60m häck (76.2 cm)			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Vakant		
Höjd			Höjd		
Simon Werner		1.28	Simon Werner		1.20
Längd (zon)			Längd (zon)		
Joel Jahfel		3.90	Joel Jahfel		3.75
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Vakant			Joel Jahfel		7.79
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Alexander Stevens		6.67	Joel Jahfel		6.52
Boll (300 gr)					
Theodor Ilbäcken		32.51			
KM i terräng 2 000m					
Timoty Olsson	*	8.32			

KLUBBMÄSTARE 2009			KVINNOR SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Linnéa Alstermark		12.19	Tove Tengvall		7.75
200m			200m		
Sofia Hellberg-Jonsén		24.68	Stine Meland Tomb		25.17
400m			400m		
Stine Meland Tomb		53.49	Stine Meland Tomb		55.34
800m			800m		
Lova Wählin		2.16.99	Stine Meland Tomb		2.14.95
1 500m			1 500m		
Hilde Adrianzon		5.09.95	Lovisa Grönros		5.21.80
5 000m			3 000m		
Vakant			Nicole Mayr Olsson		12.49.35
10 000m			60m häck (84 cm)		
Vakant			Fatima Makakala		8.65
Halvmarathon			Höjd		
Vakant			Stine Meland Tomb		1.52
Marathon			Sandra Höckerstrand		1.52
Vakant			Stav		
3 000m hinder (76.2 cm)			Tove Forsbacka Karlsson		2.43
Vakant			Längd		
100m häck (84 cm)			Fatima Makakala		5.51
Fatima Makakala		14.36	Tresteg		
400m häck (76.2)			Emilia Forsell		11.06
Stine Meland Tomb		58.24	Kula (4.0 kg)		
Höjd			Sandra Höckerstrand		12.16
Sandra Höckerstrand		1.55	5-kamp		
Stav			Stine Meland Tomb		3 302p
Emma Norss		3.00			
Längd					
Sandra Höckerstrand		5.41			
Tresteg					
Emilia Forsell		11.45			
Kula (4.0 kg)					
Sandra Höckerstrand		11.88			
Diskus (1.0 kg)					
Elina Almström		24.34			
Slägga (4.0 kg)					
Elina Almström		46.17			
Spjut (600 gr)					
Sandra Höckerstrand		34.49			
7-kamp					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Hilde Adriansson		16.33			

KLUBBMÄSTARE 2009			FLICKOR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Linnéa Alstermark	*	12.19	Tove Tengvall	*	7.75
200m			400m		
Linnéa Alstermark		25.65	Nathalie Tolvers		59.30
400m			1 500m		
Nathalie Tolvers		58.67	Lovisa Grönros	*	5.21.80
800m			60m häck (84 cm)		
Lova Wåhlin	*	2.16.99	Ulrika Jakobsson		9.38
1 500m			Höjd		
Hilde Adrianzon	*	5.09.95	Sandra Höckerstrand	*	1.52
3 000m			Stav		
Hilde Adrianzon		11.17.60	Tove Forsbacka Karlsson	*	2.43
2 000m hinder (76.2 cm)			Längd		
Vakant			Sara Österberg		5.50
100m häck (84 cm)			Tresteg		
Sandra Höckerstrand		16.53	Emilia Forsell	*	11.06
300m häck (76.2 cm)			Kula (4.0 kg)		
Jasmin Sabir		43.62	Sandra Höckerstrand	*	12.16
Höjd			5-kamp		
Sandra Höckerstrand	*	1.55	Vakant		
Stav					
Emma Norss	*	3.00			
Längd					
Sandra Höckerstrand	*	5.41			
Tresteg					
Emilia Forsell	*	11.45			
Kula (4.0 kg)					
Sandra Höckerstrand	*	11.88			
Diskus (1.0 kg)					
Elina Almström	*	24.34			
Slägga (4.0 kg)					
Elina Almström	*	46.17			
Spjut (600 gr)					
Sandra Höckerstrand	*	34.49			
7-kamp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2009			FLICKOR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Linnéa Alstermark	*	12.19	Sara Österberg		7.88
200m			400m		
Linnéa Alstermark	*	25.65	Julia Karlsson		60.04
400m			1 500m		
Jasmin Sabir		58.72	Lovisa Grönros	*	5.21.80
800m			60m häck (76.2 cm)		
Lova Wåhlin	*	2.16.99	Josefin Sandelius		9.37
1 500m			Höjd		
Hilde Adrianzon	*	5.09.95	Louise Huldin		1.50
3 000m			Stav		
Hilde Adrianzon	*	11.17.60	Tove Forsbacka Karlsson	*	2.43
1500m hinder (76.2 cm)			Längd		
Hilde Adrianzon		5.43.17	Sara Österberg	*	5.50
100m häck (76.2 cm)			Tresteg		
Vakant			Jasmin Sabir		10.84
300m häck (76.2 cm)			Kula (3.0 kg)		
Jasmin Sabir	*	43.62	Freja Avebäck		9.18
Höjd			5-kamp		
Emma Norss		1.52	Elin Lindell		3 401p
Stav					
Emma Norss	*	3.00			
Längd					
Sara Österberg		5.40			
Tresteg					
Jasmin Sabir		11.34			
Kula (3.0 kg)					
Freja Avebäck		9.82			
Diskus (1.0 kg)					
Jasmin Sabir		22.82			
Slägga (4.0 kg)					
Johanna Ewertzh		19.40			
Spjut (600gr)					
Jasmin Sabir		26.77			
7-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Stina Åberg		7.30			
KM i terräng 4 000m					
Hilde Adriansson	*	16.33			

KLUBBMÄSTARE 2009			FLICKOR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Elin Lindell		13.09	Elin Lindell		8.09
300m			200m		
Emma Forss		44.23	Elin Lindell		27.41
800m			1 000m		
Stina Åberg		2.26.49	Emma Forss		3.14.73
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Stina Åberg		7.14.50	Josefin Sandelius	*	9.37
1500m hinder (76.2 cm)			Höjd		
Stina Åberg		5.55.96	Louise Huldin	*	1.50
80m häck (76.2 cm)			Stav		
Lisa Ferneman		12.43	Hedvig Ödahl		1.65
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Josefine Sandelius		48.55	Josefin Sandelius		5.11
Höjd			Tresteg		
Emma Norss	*	1.52	Ellinor Bill		10.37
Stav			Kula (4.0 kg)		
Emma Norss	*	3.00	Freja Avebäck	*	9,18
Längd			5-kamp		
Rebecka Schelander		5.07	Elin Lindell	*	3 401p
Tresteg					
Emma Norss		11.08			
Kula (3.0 kg)					
Freja Avebäck	*	9.82			
Diskus (0.6 kg)					
Vera Altrov Berg		25.38			
Slägga (3.0 kg)					
Fanny Tapper		22.33			
Spjut (400gr)					
Fanny Tapper		27.67			
6-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Stina Åberg	*	7.30			
KM i terräng 4 000m					
Ellinor Bill		21.13			

KLUBBMÄSTARE 2009			FLICKOR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Vera Altrov Berg		11.55	Vera Altrov Berg		8.66
200m			200m		
Vera Altrov Berg		29.57	Vera Altrov Berg		29.09
600m			800m		
Vera Altrov Berg		1.51.43	Paulina Westerberg		2.46.04
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Elin Forsberg		11.02
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
Tove Björnsdotter Pettersson		10.93	Linnéa Gustafsson		1.42
Höjd			Stav		
Magdalena Åkesson		1.38	Vakant		
Stav			Längd (zon)		
Vakant			Vera Altrov Berg		4.50
Längd (zon)			Tresteg (zon)		
Magdalena Åkesson		4.44	Vera Altrov Berg		9.10
Tresteg (zon)			Kula (3.0 kg)		
Agnes Odenman		8.89	Vera Altrov Berg		9.41
Kula (2.0 kg)			4-kamp		
Vera Altrov Berg		10.56	Vakant		
Diskus (0.6 kg)					
Vera Altrov Berg	*	25.38			
Slägga (3.0 kg)					
Vakant					
Spjut (400gr)					
Vera Altrov Berg		23.25			
5-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Hanna Kapell		9.07			
KLUBBMÄSTARE 2009			FLICKOR 11 ÅR		
60m			60m		
Efe Agbankhese		8.87	Pernilla Hansson		9.06
600m			400m		
Hanna Kapell		1.58.49	Hanna Kapell		1.16.37
60m häck (76.2 cm)			60m häck (76.2 cm)		
Pernilla Hansson		11.70	Elsa Hård		13.60
Höjd			Höjd		
Magdalena Åkesson	*	1.38	Magdalena Åkesson		1.38
Längd (zon)			Längd (zon)		
Magdalena Åkesson	*	4.44	Pernilla Hansson		4.00
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Vakant			Pernilla Hansson		8.89
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Grete Ahlberg		8.34	Grete Ahlberg		7.78
Boll (300 gr)					
Grete Ahlberg		30.25			
KM i terräng 2 000m					
Hanna Kapell	*	9.07			