



HAMMARBY FRIIDROTT

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2011



Herrlaget tog brons på Lag-SM som gick på Sollentunavallen Foto: Ulrika Hellberg

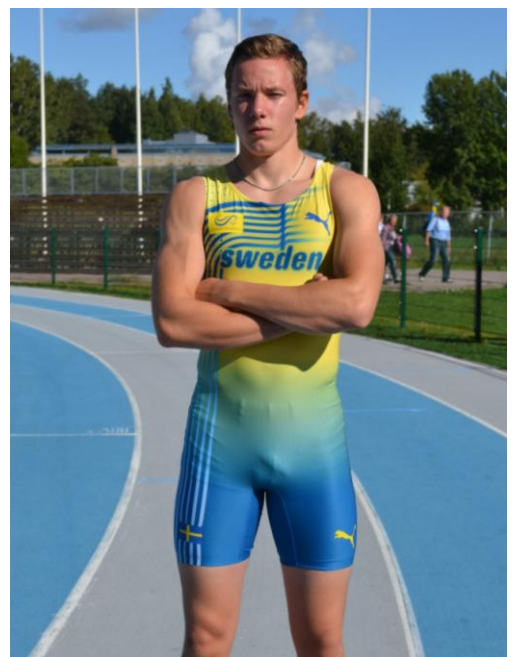
"Klaga inte över att du inte har tid, det är en fråga om prioritering!"

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Ordförandens sida	1
Organisation	2
Klubb fakta	3
Utbildningar/Uppföljningar	4-5
Inomhusmästerskap	6-10
Utomhusmästerskap	11-19
Landskamper och internationella mästerskap	20-21
Folksam Grand Prix	23
Läger och tävlingsresor	24
Idrottslyftet	25-26
Tävlings- & arrangemangskommittén (TAK)	27
Friidrottsskolan	28
Midnattsloppet	29-32
Särskilda utmärkelser	33-34
Nya klubbrekord	35-36
Klubbmästare	37-46



Stine Tomb och Michel Tornéus Foto: Ulrika Hellberg



Jonathan Wulff i landslagsdräkt
Foto: Jan Wulff

Friidrottsåret 2011 i Hammarby Friidrott

Verksamhetsåret 2011 gav oss många positiva stunder i Hammarby. Friidrotts-Sverige fick däremot en chock och en eftersläpande mörk ton av Patrik Sjöbergs skildring av sin barn- och ungdomstid som friidrottare i en mytomspunnen tränares ungdomsgrupp. Boken orsakade både mediahysteri och allvarliga samtal bland ledare inom vår idrott. I Hammarby tog styrelsen blixtnabbt fram en klubbpolicy mot kränkande behandling med riktlinjer för hur ledare och tränare ska förhålla sig till sina enskilda aktiva och till sina ungdomsgrupper. Vår värdegrund och vår filosofi att arbeta i team är våra nycklar till att försöka undvika ytterligare mänskliga tragedier.

Årets absoluta höjdpunkt var naturligtvis att vi hade med både ledare och aktiva på plats vid VM i Dageau, Oscar med Michel i längdhopp och Dejan med Stine på 400m häck. Jag gläds också väldigt mycket över att vi lyckades ha både ett herr- och ett damlag med i Lag-SM-finalen för första gången och att herrarna dessutom överraskande tog ett brons i bästa möjliga konkurrens. Det senare lyckades genom att vi tog hela fem grensegrar varav fyra i hoppgrenar. Mycket kul och imponerande!

De individuella toppresultaten har också imponerat med två segrar i XL-Galan i Globen, Michel 8.13 m i längd och Abeba med 4.01.47 på K 1500m. På Lag-EM hade vi hela fem atleter med och Michels 8.19 m i längd var mycket nära ett klassiskt svenskt rekord.

SM-statistiken visar att vi har etablerat oss på en relativt hög nivå, men att det också krävs mycket stora insatser på klubbnivå för att ta ett steg ända upp på pallplats.

SM-standaren:

2011:	Herrarna 5:a på 70 p	Damerna 9:a på 24 p
2010:	Herrarna 12:a på 20 p	Damerna 9:a på 27 p

SM-poängligan för Herrar och Damer från 15 år och uppåt:

2011:	9:e plats poängmässigt och en 7:e plats i medaljstriden
2010:	7:e plats poängmässigt och en 10:e plats i medaljstriden

Våra yngre framtidshopp har också gjort stora framsteg och tagit platser i landslaget till NM och ungdomsfinnkampen. Vi kommer garanterat att höra mer av dem framöver! Utmaningen för oss ligger nu i hur vi ska klara att utveckla våra unga talangfulla friidrottare till att nå högsta elitnivå. Vi har duktiga ungdomar i klubben och det gäller för oss att ta hand om dem på bästa sätt. Det kommer föreningens VISION och MÅL för planeringsperioden fram till 2020 att handla om!

Vår Sommarfriidrottsskola, den största i Sverige, slog ett imponerande rekord med hela 1 374 deltagande barn i somras. Skolan leddes av många unga ledare under fem veckor på Enskede IP.

Vi är även duktiga på att arrangera friidrottstävlingar, där den främsta varit Hammarbyspelen, vår inomhustävling över två dagar med cirka 2600 starter. Vårt engagemang i Stadionklubbarna gav oss också möjlighet att aktivt bidra vid DN-Galan, som ingår i Diamond League samt i Lag-EM.

Midnattsloppet fortsatte sin positiva utveckling och årets lopp på Södermalm, det 30:e i ordningen, blev ett succéartat rekordlopp med 24 000 anmälda. Loppet i Göteborg blev en prövning med många tappra löpare i hållande regn. Loppet i Helsingfors blev en succé med en perfekt start- och målplats på Senatstorget. Midnattsloppets expansion är imponerande!

Vår årliga höstkonferens arrangerades på Zinkens vandrarhem och debattklimatet var gott! ***Ja, i vår klubb finns det åsikter och det visar också att den lever!***

/ Ingvar Åström, ordförande

ORGANISATION

Styrelse

Ingvar Åström ordförande, Ulrika Hellberg sekreterare, Mats Fältström kassör, Johan Klinteskog, Liselotte Huldin, Fredrik Karlsson, Henrik Attersand och Annika Billberg (suppleant).

Personal

Kansli: Peter Wikström, sportchef-ungdomsansvarig heltid, Anneli Melander, ekonomiansvarig halvtid, Per Synnerman, elitansvarig deltid.

Anställda del av året eller tillfälligt anställda:

Johanna Ewertzh, städning klubbhuset, John Klingstedt, städning gymmet.

Anställningar via arbetsförmedlingen:

Mikael Thulin (100 %), Alex Smirnov 75 % till och med september.

Tränare: Dejan Mirkovic 60 % och Oscar Gidewall 75 % som elittränare, Per Synnerman, deltid.

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

Midnattsloppet Nordic AB:

Göran Qvarfordt, VD, Henrik Balkander, projektledare för Stockholm, Lars Eriksson, Joakim Löfwing och Johan Moberg. Henrik Attersand, extrapersonal under sommaren.

Valberedning

Jan Pihlblad ordförande, Gunnar Wärngård och Sandra Höckerstrand.

Alliansstyrelsen: Ulrika Hellberg

Revisorer: Anders Green och Malin Ilbäcken.

Tävlings- och arrangemangskommitté - TAK

Peter Wikström sammankallande, Lars E Andersson, Christer Björkman, Lars Ahlqvist, Pär Holm, Kjell Hägglund, Björn Lindén, Lou Cederwall, Hedvig Lindström och Lars Höglund.

Elitteamet:

Johan Klinteskog (sammankallande), Per Synnerman, Dejan Mirkovic, Oscar Gidewall och Fredrik Karlsson.

Konsulttränare: Kenth Olsson, Fredrik Oderborn.

Äldre ungdomsteam:

Johan Gustafsson, Daniel Abrahamsson, Thomas Avebäck, Peter Wikström, Henrik Rodhe, Mattias Lindberg och Thomas Ewertzh.

Yngre ungdomsteam:

Per Hansson, Frida Retsloff, Peter Lundgren, Jan Pihlblad, Sabina Kings och Petra Kapell.

Barnteam:

Sabina Kings, My Kiiman-Håll, Patrik Hernwall, Mattias Lindberg, Patrik Borseman, Fredrika Roos, Catherine Olin, Lotta Borgius, Fredrik Goetzinger, Jonas Littorin, Fredrik Persson och Angelica Schwebke.

KLUBBFAKTA 2011

Aktivitet	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005
Standarpoäng män	70 (5)	20 (12)	35 (8)	82 (4)	84 (4)	54 (6)	35 (7)
Standarpoäng kvinnor	24 (9)	27 (9)	30 (9)	9 (21)	8 (25)	3 (36)	2 (46)
SM-poäng (SFIF)	21.5 (7)	15,75 (9)	18 (7)	20.25 (6)	18.75 (6)	17.25 (6)	18.25 (7)
SM-poäng 15år-seniorer	267 (9)	250 (7)	245.5 (8)	282 (6)	365,5 (5)	293 (6)	244 (7)
SM-medaljer	43	35	34	34	52	40	33
Medaljpoäng	80	65	49	59	96	81	70
Landslagsdeltagande	23	12	7	15	13	8	3
Antal betalande medlemmar	1102	925	711	648	644	650	736
	561 M	463 M	352 M				
	541 K	462 K	359 K				
Deltagare på statistik inne	90	92	84	76	90	79	74
Deltagare på statistik ute	132	111	95	116	134	106	131

Rekordår

Aktiva 2011 från klubbens adresslistor

Ålder	Flickor	Pojkar	Totalt	Tränare
7 år	37	46	83	17
8 år	49	36	85	17
9 år	49	35	84	14
10 år	46	32	78	12
11 år	35	17	52	11
12 år	26	20	46	6
13 år	33	8	41	8
14 år	10	5	15	16
15-17 år	29	20	49	
18-19 år	10	13	23	12
20-22 år	13	15	28	
> 23 år	6	15	21	
Summa	342	262	604	113



Vår mångkampare Björn Barrefors i aktion Foto: DECA

UTBILDNINGAR/UPPFÖLJNINGAR

Externa utbildningar

9 okt, 6 nov. 2010, 12 mars och 9 april – Ungdomstränarutbildning 10 – 14år, Sätrahallen

Anne-Helene Järverup, Peter Lundgren, Pia Lundgren, Catrin Fahlén, Sabina Kings, Magnus Rådbo och Magnus Rydén.

13 februari – Friidrott i gymnastiksal del 3, Tallkrogens skola

Pirjo Olsson, Ulf Hausmann, My Kiiman-Håll, Thomas Lindahl, Fredrika Roos, Johanna Ewertzh och Lotta Borgius.

18-20 mars – Utvecklingsträff i lång sprint/häck, Bosön

Frida Persson.

8-9 april – Utvecklingsträff i sprint, Sätrahallen

Sunday Ojuri och Jan Wulff.

9-10 april – Utvecklingsträff i mångkamp, Falun

Andreas Almlöf och Mattias Lindberg.

9-10 april – Ungdomstränarutbildning 14-17 år, Sätrahallen

Anders Diamant, Johan Gustafsson, Ove Hultström, Dick Lindberg, Alex Smirnov, Per Hansson, Rickard Tersander och Michael Scherdin (endast löpning).

5-6 maj – Att leda andra utan att vara chef, Stockholm

Peter Wikström.

5-6 maj – Utvecklingsträff i höjd, Kil

Oscar Gidewall och Mehdi Alkhatib.

29-31 juli – Utvecklingsträff för kort sprint/häck, Sundsvall

Jonathan Eklund, Jonathan Wulff, Fatima Makkala, Sunday Ojuri, Dejan Mirkovic och Jan Wulff.

9 september + 8 oktober – Friidrott 7-10 år, del 1 + 2, Bergholmsskolan

Christina Wik, Anneli Aaltonen Krantz, Anders Brandt, Fredrik Goetzinger, Susanne Lindefalk, Lotta Borgius, Charlotta Ström och Åsa Ahlbom.

24-25 september + 3 oktober - Plattformen, Stockholm

Fredrik Nordén.

30 september – 2 oktober, Göteborg + 25-27 november, Falun – Juniortränarutbildning, steg 1

Tomas Avebäck och Mattias Lindberg.

12 oktober – Friidrott i gymnastiksal del 1, Enskedeskolan

Malin Andersson Osobi, Fredrik Goetzinger, Jonas Littorin, Fredrik Persson, Anneli Aaltonen Osobi, Charlotte Pettersson, Angelica Schwebke, Marika Lind, Fredrik Nordén, Hans Håkansson och Anna Lundströmer.

14-16 oktober – Utvecklingsträff i mångkamp, Örebro

Andreas Almlöf och Mattias Lindberg.

15-16 oktober – Unga Ledare, Lillsved

Alex Torgersson och Lynette Morgan.

11-13 november – EAA-summit series, Falun

Henrik Attersand, Johan Attersand, Tomas Avebäck, Thomas Ewertzh, Oscar Gidewall och Kjell Hägglund.

12 november – Friidrott i gymnastiksal del 2, Tallkrogens skola

Fredrik Goetzinger, Fredrik Persson, Max Keife, Jonas Littorin, Åsa Ahlbom, Hans Håkansson, Malin Andersson Osobi, Angelica Schwebke, Anneli Aaltonen Krantz, Marika Lind och Andreas Robling.

12-13 + 21 november – Plattformen, Stockholm

Johanna Ewertzh och Anna Lundströmer.

1-2 december – Inlärningsmetodik för skivstångsträning, Helsingborg

Henrik Attersand.

Interna utbildningar

20 januari – Funktionärernas ABC, Sättrahallen

Britt-Marie Degerholm, Lars Forsell, Helena Henningsson Gåhlin, Pontus Henningsson Gåhlin, Susanna Lindvall, Henrik Rodhe, Niclas Wärn, Sanna Wärn, Dennis Munogli och Bosse Wallsten.

1 maj – Friidrottsskoleutbildning, Enskede IP

25 ungdomar deltog i denna utbildning inför sommarens Friidrottsskola och 20 i fortsättningsdelen. Ansvariga var Peter Gustafsson och Peter Wikström.



Tunga gardet, kassör Mats Fältström och ordförande Ingvar Åström Foto: Ulrika Hellberg

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR INOMHUS

29-30 januari – IUDM 12-16 år, Sättra Friidrottshall

Årets IUDM genomfördes i samband med Formenkollen. Tyvärr var arrangemanget under all kritik med ett tidsprogram som omöjliggjorde vissa naturliga dubbleringar.

Det var ett magert deltagande från Hammarby, framförallt bland de äldre, som valde att åka till Malmö denna helg. Många var också sjuka och kunde inte delta. Totalt hade vi med 55 deltagare, 32 tjejer och 23 killar. De genomförde 88 respektive 46 grenstarter, vilket gav 14 medaljer varav ett guld.

Distriktsmedaljörer blev:

1. Isa Diamant	F14	stav	2.33	
2. Efe Agbankhese	F13	60m	8.69 (8.55 i försök)	
2. Wilma Nordkvist	F13	60m häck	10.00 (9.99 i försök)	
2. Wilma Nordkvist	F13	höjd	1.50	KR
2. Grete Ahlberg	F13	kula	11.29	KR
2. Valentine Andersson Ingemarsson	P14	höjd	1.56	
2. Anton Hördell	P14	längd	5.01	
3. Anton Hördell	P14	60m häck	10.03	
3. Timothy Olsson	P13	800m	2.32.39	
3. Emily Berghäll	F13	kula	11.21	
3. Pernilla Hansson	F13	tresteg	10.19	KR
3. Pernilla Hansson	F13	60m	8.75 (8.72 i försök)	
3. Elin Forsberg	F15	höjd	1.52	
3. Martin Forsberg	P12	60m häck	12.18	

6-7 mars – ISM i mångkamp, Norrköping

Då Jonas Elgered blev sjuk dagen innan tävlingen och Jonathan Eklund ännu inte var i form efter sin skada så var det Andreas Almlöf som ensam fick försvara klubbens färger i Norrköping. Andreas kom trea förra året i klassen P15 och kunde nu försvara denna placering i klassen P16. Andreas har gått framåt mycket i de flesta grenarna men skulle behöva utveckla sitt stavhoppande för att konkurrera med de allra bästa. Nu gjorde Andreas en bra mångkamp men fick inte riktigt till det i specialgrenen 60mh som ändå blev klart bästa poänggren med 802p. På 800m finns det också många poäng att hämta.

3. P16 Andreas Almlöf

4 249 p

60m	stav	längd	60mh	höjd	kula	800m
7.56	3.05	6.13	8.75	1.75	11.06	2.19.74



Sunday Ojuri silvermedaljör på IJSM 60m Foto: DECA

19-20 februari – IJSM, Stockholm, Sättra Friidrottshall

Vi hade 27 aktiva i elden denna intensiva helg. 32 grenstarter genomfördes, fördelade på 11 kvinnor och 16 män. Det blev sex medaljer, varav två av ädlaste valör och fyra poängplatser.

I äldsta klassen K22 tog Elina Almström silver i vikt kastning, som har fått ett uppsving då grenen nu har kommit med i IJSM/IUSM. Resultatet 15.16 är pers och även nytt KR.

Frida Persson hade inga problem att ta sig till final på 400m via 56.57 i försök. I finalen blev det tufft motstånd och Frida slutade trea på 55.91.

I F19 slog Jasmin Sabir till med 12.47 i tresteg med vilket hon bärgade segern. Hon raderade även ut klubbrekordet för F19. Frida Luppert Thomsson vann silver på 60mh. Efter 8.99 i försöken så blev det 8.96 i finalen. Frida hoppade också längd och slutade där sexa på 5.60.

Emma Norss tillhörde medaljkandidaterna i stav men fick inte till det och slutade nu fyra på 3.25 i F17. Sara Ericsson persade i höjd med resultatet 1.55 och Josefine Sandelius tog sig till final på 60mh och kom där åtta på 9.44 (9.42 i försök).

Det var inga framgångar i den äldsta klassen M22 men i P19 visade Sunday Ojuri gryende form då han tog silver på 60m på nya perset 7.06. Detta trots en usel start och en för tidig fällning! Philip Green var inte i toppform denna helg utan fick nöja sig med en sjätteplats på 400m på 51.61 och en sjundeplats på 60mh på 8.59. Gunnar Odenman var placeringen för Philip på 60mh på 8.55 (8.54 i försök). Gunnar persade i längd och slutade sju på 6.55.

I yngsta klassen P17 visade Jonathan Wulff varför han leder Sverigestatistiken. Han hade inga problem att ro hem segern med resultatet 7.19 (7.16 i semi). Här var även Samy Ahmed och Mattias Qvarfordt nära att ta sig till final då de i semi hade 7.45 resp. 7.48. Vår nya löparkille Alex Torgersson satte pers på 1500m med 4.15.30 i försöken och tog sig till final. I finalen orkade Alex inte det höga tempot utan slutade åtta på 4.19.30.



Jasmin Sabir 12.47 i tresteg och guldmedaljör Foto: DECA

19-20 februari – IUSM, Stockholm, Storängshallen

Det var en relativ tunn trupp som deltog på årets IUSM. Totalt nio aktiva, fyra pojkar och fem flickor. Dessa avverkade tillsammans 15 grenstarter vilket gav tre medaljer varav ett guld och en poängplats. I klassen P16 visade den allsidige Andreas Almlöf framfötterna på favoritdistansen 60mh. Med perset 8.46 i försöken tog han sig lätt vidare till final. I finalen kom Andreas igång bra efter en som vanligt lite trög start, men slutforceringen var magnifik och han kunde fälla sig över mållinjen som segrare med det nya perset 8,37! Andreas hoppade även längd och slutade där sjua med 6.15. Jacob Ewertzh, som är vass på lite längre sprintsträckor, satsade nu på 60m och 60mh. Även han persade i försöken på 60mh med 8.71 och tog sig till final. I finalen förbättrade Jacob sin tid till 8.69 och slutade sexa. Jacob tog sig även till semi på 60m där tiden 7.52 inte räckte till final.

Ellinor Bill slog till med ett kanonhopp i tresteg och knep ett silver på nya perset och tillika klubbrekordet 12.18 (F17) i klassen F16. Ellinor tog sig även till final i längd och slutade där åtta på 5.36. Elin Lindell som har visat stigande form hade inga problem att ta sig till final på 60m. Efter 8.03 i försök och 7.92 i semi så slog hon till med tangerat pers i finalen och knep ett brons med tiden 7.87. Elin löpte även häck och tog sig där till final via 9.28 i försök. I finalen putsade hon perset med några hundra delar och slutade sjua på 9.19.

I klassen F15 visade Yasmin Jelassi fin form på 60m och tog sig till final via perset 8.00 i semi. I finalen fick hon inte riktigt till det och slutade sjua på 8.06. Yasmin löpte även 60mh men kom där helt fel till första häcken och missade på det en given finalplats.



Andreas Almlöf segrare på 60mh P16, 8.37 Foto: DECA



Ellinor Bill silver i tresteg F16, 12.18 Foto: DECA

26-27 februari – ISM, Göteborg

Med flera av våra bästa i USA och några som var sjuka så blev det ett mycket tunt SM för Hammarbys del, endast 10 deltagare (fyra män och sex kvinnor) som gjorde 12 grenstarter. Michel Tornéus hade inga problem att vinna längdhoppet på för honom blygsamma 7.68. Mehdi Alkhatib tog silver i höjd på 2.16. Rickard Pell som aviserat att han slutat på elitnivå tog sig överraskande till final på 800m efter 1.54.72 i försöken. I finalen satsade Rickard friskt, men hade inga krafter kvar under andra halvan av loppet och slutade sist. Jonathan Eklund har ännu inte kommit igång ordentligt efter ett längre skadeuppehåll. Nu blev det 4.58 i stav och 8.53 på 60m häck.

Frida Persson hade inga problem att ta sig till final på 400m efter 56.30 i försök. I finalen löpte Frida mycket bra och knep ett brons på perset 55.20. Jasmin Sabir testade 60m och belönades med första loppet under 8 sekunder (7.98). I huvudgrenen tresteg blev det 12.20 och en femteplats. Lova Wåhlin förbättrade sitt nysatta pers ytterligare några tiondelar när hon kom sjua på 800m med 2.16.23. Frida Luppert Thomsson stannade på 5.37 i längd och på 60m häck blev det 9.01 i försöken. Emma Fredriksson bröt sitt häcklopp och i avslutande stafetten 4x200m fick tjejerna också bryta loppet efter en katastrofväxel där Rebecca Högberg ramlade av banan.



Michel Tornéus Foto: DECA



Mehdi Alkhatib Foto: DECA

12-13 mars – IUDM i mångkamp 13-17 år, Sättra Friidrottshall

Hammarby stod som värd för årets IUDM i mångkamp som i år genomfördes på en helg, vilket möjliggjorde att P15 och P17 kunde genomföra en mångkamp med alla sju grenarna. Arrangemanget flöt på mycket bra och Hammarby hade framgångar i 13-årsklasserna där vi hade många deltagare. I klassen F13 var både Wilma Nordkvist och Pernilla Hansson över det tidigare klubbrekordet med råge. Wilma tog också nytt KR i höjd med 1.52.

Distriktsmedaljörer blev:

2. F13 Wilma Nordkvist 3 653 p KR

60m häck	höjd	längd	kula
10.41	1.52	4.67	9.09

3. F13 Pernilla Hansson 3 530 p

60m häck	höjd	längd	kula
10.10	1.46	4.57	8.26

3. P13 Theodor Ilbäcken 3 035 p

60m häck	längd	kula	höjd
10.41	4.46	7.56	1.40

19-20 mars – Nordea Regionsmästerskap, Örebro

Stockholm hade inga problem att vinna årets Regionsmästerskap. Hammarby hade hela 19 deltagare med, vilka gjorde 35 individuella grenstarter. Det blev fyra medaljer varav två guld och många fina personliga rekord. Framförallt var det våra duktiga flickor i klassen F13 som utmärkte sig. Grete Ahlberg fick på en riktig kanonstöt och tog hem segern med resultatet 12.67, vilket var en rejäl ökning av hennes egna klubbrekord. Klubbrekord och seger blev det även för Wilma Nordkvist i höjd där hon nu putsade sitt tidigare rekord till 1.54. Wilma knep även ett brons på 60mh där det blev pers med 9.91. Pernilla Hansson satte klubbrekord i tresteg då hon kom trea på 10.25. "Pillan" löpte också bra på 60mh 10.07 och 60m 8.55 på vilket hon tog sig till finaler. Medalj blev det också för Isa Diamant då hon kom tvåa i stav F14 på 2.42. Nära medalj var Hanna Kapell i stav F13 då hon kom fyra på 2.22.

På killsidan var det Simon Werner som var närmast en medalj då han kom fyra i höjd med 1.54 i klassen P13, samma resultat som segraren!

1. Stockholm	1025.0 p	5. Södermanland	415.0 p
2. Uppland	842.0 p	6. Dalarna	346.0 p
3. Värmland	622.5 p	7. Närke	293.5 p
4. Västmanland	464.5 p	8. Gotland	187.5 p



Wilma Nordkvist 1.54 i höjd Foto: DECA



Grete Ahlberg 12.67 i kula Foto: DECA

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR UTOMHUS

16-17 april – Terräng-SM, Uppsala

Väldigt tunt deltagande från klubbens sida, ingen kvinnlig deltagare i någon av klasserna! I klassen P17 nådde vi den främsta placeringen då det blev silver i lagtävlingen. Det var Alex Torgersson, Gustaf Lidfeldt och Sam Salehein som deltog i laget. I P19 blev det också medalj då laget kom trea. Mycket tack vare Niklas Jonsson som kom femma individuellt på 4000m med 12.54, övriga i laget var Christopher Ljung och Michele Alemayoh. Det var på veteransidan vi nådde de bästa individuella placeringarna! Evigt unge Lasse Swidén knep ett brons i M65 över 4000m med tiden 16.55 och Lars Erik Liljebäck kom fyra i den tuffa klassen M50 där han fick tiden 30.13 på 8000m.



Bronslaget i P19 – Christopher Ljung, Michele Alemayoh, Niklas Jonsson och coach PG

14-15 maj – Täby Vårmångkamp (DF 12-19 år)

Vi hade väldigt få deltagare med på denna tävling. Bäst lyckades Theodor Ilbäcken som kom femma i klassen P13 efter en mycket jämn serie där poängen låg mellan 777 och 806 poäng. Slutpoängen blev 3 941p. Bästa gren blev kast med liten boll där Theodor kom trea på 43.50. I klassen F13 hade vi ett antal tjejer med. Ylva Jakobsson slutade sexa på 3 874p.



Hannes Skugghall bidrog till att herrarna tog sig till Lag-SM-final Foto: DECA

17-18 maj – Stafett-DM, Sättra IP

Det var flera lag som på DM testade formen inför stundande Stafett-SM i Växjö. Framförallt var det våra ungdomslag som deltog. Hammarby tog totalt 11 medaljer varav fyra guld.

Mest imponerade våra killar i klassen P19 då de vann och satte nytt KR på 4x100m 42.60. Utöver de segrande lagen löpte P17 mycket bra på Svensk stafett där de kom tvåa på 2.03.80. P13 knep silver på 4x80m med tiden 42.70. Silver blev det även på 3x600m på nya klubbrekordet 5.11.54 (Frank Förnestic, Timothy Olsson, Sebastian Hargeström). I klassen F13 hade vi imponerande fem lag med, både på 4x80m och 3x600m!

Distriktsmästare blev:

P19 4x100m 42.60 (Ken Braesch Andersen, Jonathan Wulff, Philip Green, Sunday Ojuri)

F17 4x100m 49.58 (Yasmin Jelassi, Olivia Sjöberg, Ellinor Bill, Elin Lindell)

F17 1 000m 2.21.85 (Yasmin Jelassi, Ellinor Bill, Elin Lindell, Emma Forss)

F13 4x80m 42.30 (Pernilla Hansson, Ylva Jakobsson, Hanna Kapell, Efe Agbonkhese)

22 maj – Kval till Lag-SM, Sollentunavallen

Kvalet var i år integrerat med tävlingen SAYO. Hammarby hade stora framgångar och herrarna vann med stor marginal. För damerna var det tuffare då de i avslutande stafetten behövde vinna medan Falun fick vara bäst femma. Nu växlade Falun bort sig och våra tjejer vann och var därmed klara för Lag-SM finalen.

Bland herrarna blev det hela sju grensegrar, Michele Tornéus på 100m 10.63w, Joni Jaako 400m 48.75, Fredrik Karlsson 800m 1.56.23, Thobias Ekhamre 1500m 4.09.16, Jonathan Eklund 110mh 14.61w, Mehdi Alkhatib höjd 2.00 och stafettlaget 4x100m 42.70 (Ken Braesch Andersen, Jonathan Wulff, Philip Green och Sunday Ojuri). Sorgebarnet var kastgrenarna där det inte blev många poäng.

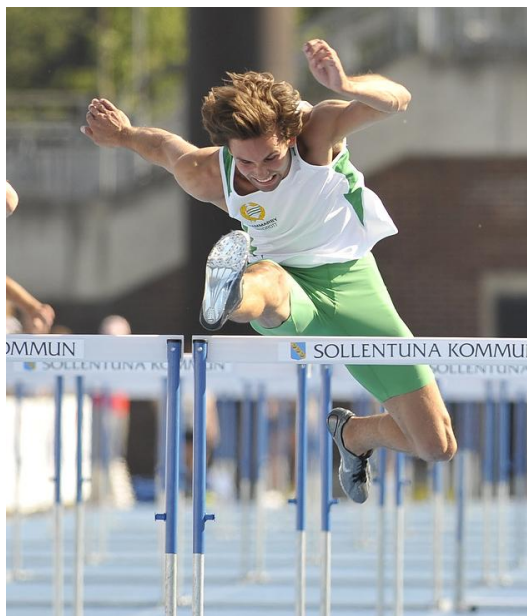
På damsidan tog Jasmin Sabir den enda individuella grensegern på 400m med 58.68. Vann gjorde även stafettlaget på 4x100m 48.74 (Tove Tengvall, Frida Luppert Thomsson, Elin Lindell, Linnéa Alstermark). Utöver segrarna så blev det hela sju andraplatser.

Herrar

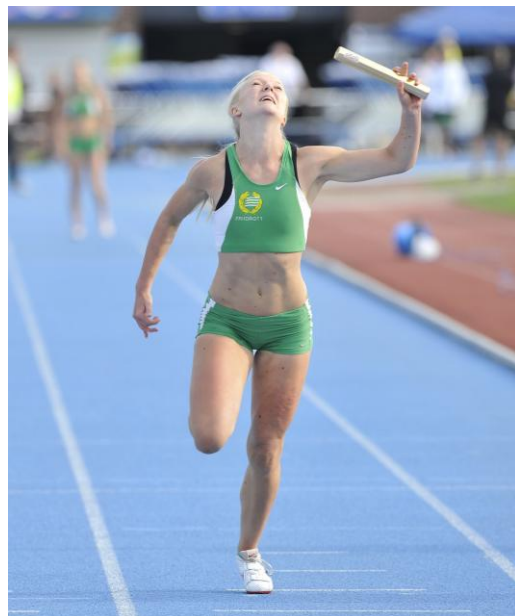
1. Hammarby IF	84.0p
2. KFUM Örebro	69.0p
3. GoIF Tjalve	63.0p
4. Falu IK	56.0p
5. Turebergs FK	50.0p
6. Gefle IF	44.0p

Damer

1. Hammarby IF	73.0p
2. Falu IK	70.0p
3. Gefle IF	68.0p
4. Huddinge AIS	61.5p
5. GoIF Tjalve	55.0p
6. Turebergs FK	39.0p



Jonathan Eklund Foto: DECA



Linnéa Alstermark Foto: DECA

28 maj – SM-maraton, Stockholm

Emil Lerdahl fick inte riktigt till det i årets SM. Han löpte in som 18:e man på tiden 2.30.02 och slutade på det sexa i SM-tävlingen. På 79:e plats hittar man den gamle räven Niklas Häggström på tiden 2.45.33.



Emil Lerdahl vår bästa långlöpare!



Efter loppet! Foto: Johan Gustafsson

2-3 juni – Stafett-SM, Växjö

Det blev stora framgångar för klubben då vi tog hem hela 10 medaljer varav tre guld och det fanns tillbud på fler medaljer av våra totalt 18 startande lag. Den mest överraskande bedriften stod laget F17 3x800m för. De diskuterade innan start att de skulle kämpa för att undvika en sistaplats. Alla i laget lyfte sig över tidigare nivå och Emma Forss kunde löpa i mål som klar segrare! Våra P19 grabbar satte ett prydligt KR på 4x100m i försöken med 42.41. På 4x800m män hade våra pojkar en hård dust med ärkerivalen Hässelby SK men Joni Jaako kunde hålla undan för Mattias Claesson. Positivt var också att vi hade lag på 4x100m M som slutade femma på 42.10 och på K 4x800m som knep ett silver.

1. M	3x800m	7.33.34	(Joakim Löfwing, Fredrik Karlsson, Thobias Ekhamre, Joni Jaako)
1. P19	4x100m	43.04	(Ken Braesch-A, Jonathan Wulff, Philip Green, Sunday Ojuri)
1. F17	3x800m	7.16.57	(Alexander Persson, André Kahlström, Thobias Ekhamre)
2. K	4x800m	9.16.76	(Jasmin Sabir, Frida Persson, Lova Wåhlin, Rebecca Högberg)
2. P19	3x800m	6.03.69	(Christopher Ljung, Niklas Jonsson, Hannes Skugghall)
2. P17	4x100m	44.08	(Mattias Qvarfordt, Sebastian Wesslén, Jacob Ewertzh, Sammy Ahmed)
3. M	4x1500m	15.57.44	(Joakim Löfwing, Joni Jaako, Erik Emilsson, Thobias Ekhamre)
3. K	4x400m	3.56.92	(Sara Österberg, Lova Wåhlin, Rebecka Högberg, Jasmin Sabir)
3. P19	4x400m	3.25.08	(Ken Braesch-A, Niklas Jonsson, Hannes Skugghall, Philip Green)
3. P17	1000m	2.03.00	(Mattias Qvarfordt, Sebastian Wesslén, Jacob Ewertzh, Alex Torgersson)



Guldlaget på 3x800m F17 Foto: DECA



Guldlaget på 4x800m herrar Foto: DECA

11-13 juni – UDM/JDM 15-19 år, Källbrinks IP

Det skramlade in en mängd medaljer på årets UDM/JDM, hela 41 medaljer varav 21 av ädlaste valör.

Distriktsmästare blev:

Niklas Jonsson	P19	800m	2.00.69
Niklas Jonsson	P19	2000mh	6.13.00
Valdemar Karlsson	P19	höjd	1.83
Gunnar Odenman	P19	110mh	15.60
Gunnar Odenman	P19	längd	6.64w
Jonathan Wulff	P17	100m	11.15
Alex Torgersson	P17	400m	50.60
Alex Torgersson	P17	800m	2.00.91
Erik Grundberg	P17	tresteg	12.70
Andreas Almlöf	P16	110mh	15.57
Andreas Almlöf	P16	300mh	42.23
Andreas Almlöf	P16	längd	6.09
Manne Persson	P15	tresteg	11.56
Josefine Sandelius	F19	300mh	49.86
Sara Ericsson	F17	höjd	1.54
Emma Norss	F17	stav	3.30
Rebecka Schelander	F17	längd	5.07
Elin Lindell	F16	100m	26.51
Yasmin Jelassi	F16	100m	12.98w
Elin Forsberg	F15	höjd	1.48
Stina Norss	F15	slägga	18.34



Emma Norss vår duktiga stavhoppare Foto: Steffan Norss

6-7 augusti – Mångkamps-SM och RM 13-14 år, Falun

Vi fick endast med oss tre deltagare till årets mångkamp, Björn Barrefors och Jonas Elgered i M och Andreas Almlöf i P16. Vi hade även med en pojke och sex flickor på RM.

Björn var inte i bästa form men presterade hyfsat första dagen. Andra dagen fick han kramp efter häckloppet och kunde inte gå för fullt och efter 35 meter i spjut var guldchansen borta. Björn bevakade bara sin silverplats på avslutande 1500m. Jonas Elgered fick inte till det och slutade på 5 861p. Bästa gren blev stav 4.15 trots ihållande regn. Andreas Almlöf fick inget flyt i sin kamp utan slutade femma på 5 635p.

RM-deltagarna fick kämpa i dåligt väder under söndagen men kunde ändå prestera hyfsade resultat. Sebastian Hargeström kämpade till sig ett silver endast 19p från KR. Ida Fritzdorf Kåberg var endast 11p från brons men satte nytt KR.

- 2. M Björn Barrefors -87 6 998p**
100m 11.38 – längd 7.30 – kula 12.54 – höjd 1.99 – 400m 50.75
110mh 14.70 – diskus 38.93 – stav 4.45 – spjut 35.95 – 1500m 5.17.80
- 2. P13 Sebastian Hargeström 4 354p**
60mh 9.98 – längd 4.83 – spjut 30.60 – höjd 1.39 – 600m 1.44.06
- 4. F13 Ida Fritzdorf Kåberg 4 300p KR**
60mh 11.28 – höjd 1.39 – spjut 28.94 – längd 4.42 – 600m 1.52.80

11-14 augusti – SM, Gävle

Det var en liten trupp som åkte till Gävle efter avhopp pga sjukdom, skador och några USA-resenärer som redan hade åkt iväg för studier. Det blev till sist 11 aktiva (åtta män och tre kvinnor) som gjorde 15 grenstarter. Det blev fem medaljer och ytterligare tre poängplatser.

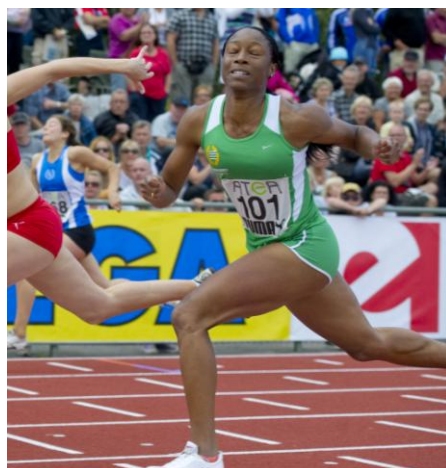
Joni Jaako tog vårt enda guld på 800m då han säkert vann ett taktiklopp på tiden 1.53.07. Thobias Ekhamre kämpade sig till en fjärdeplats på 1.54.53. Thobias hade redan säkrat en medalj då han kom trea på 1500m även det i ett taktiklopp på tiden 4.01.76.

För våra hoppstjärnor, som vi hade stora förväntningar på, blev det överraskande inga guld utan två andraplatser. Michel Tornéus fick se sig besegrad av Andreas Otterling som fick på hela 7.97w, Michel fick 7.79w. Mehdi Alkhatib fick det inte att stämma i höjd utan stannade på 2.13 och fick se sig slagen av Emil Svensson 2.16.

Emil Lerdahl gjorde en stark insats på 10000m och slutade fyra på perset 30.20.68. Emil löpte även 5000m och blev där nia på 14.41.51. Dennis Acson som varit borta en längre tid pga fotoperation tog sig ändå till final på 110mh med 14.95. Våra ungtuppar Jonathan Wulff och Sunday Ojuri SM-debuterade men nådde inte till final på 100m och 200m. Jonathan tog sig till semi på 100m och båda nådde semi på 200m. På damsidan var det Fatima Makakala som knep ett brons på 100mh 13.86w. Hon hade troligtvis vunnit om hon inte kraftigt hade slagit i en häck i slutet av loppet. Jasmin Sabir hoppade 12.10 i tresteg och kom med det sexa. Linnéa Alstermark löpte 100m på 12.30 men det räckte inte till final.



Joni Jaako vinner 800m Foto: DECA



Fatima Makakala 100mh Foto: DECA

20 augusti – Lag-USM 15-17 år, Källbrink

Hammarby slutade femma på Lag-USM med 104 poäng vilket var betydligt sämre än förväntat. Målet var att ta en medalj men många underpresterade i det usla vädret. Trots det fanns det ändå de som lyckades bra i regnet. Jonathan Wulff vann 100m ohotat på 11.21 och kunde defilera i mål. Vårt ungdomslöfte Alex Torgersson slog nytt pers på 400m. Alex öppnade runt 24.5 första 200 metrarna och ledde länge på upploppet. Alex fick dock ge sig de sista metrarna. Trots det usla vädret och regntunga banor blev det alltså 50.39 för Alex! Erik Grundberg satte årsbästa med resultatet 13.00 i tresteg. Emma Forss löpte starkt när hon slog pers med fina tiden 2.26.38! Emma Norss vann stavhoppet med 3.27.

Ellinor Bill fortsatte att visa stabilitet i längdhopp. Efter flera tävlingar runt 5.50 i sommar gjorde hon nu ännu en tävling i paritet med den nivån, dessutom i usla förhållanden. 5.48 blev hennes resultat.

1. Huddinge AIS	134 p	6. Gefle IF	98 p
2. Hässelby SK	128 p	7. Upsala IF	97 p
3. IFK Växjö	124 p	8. Täby IS	75 p
4. IF Göta	111 p	9. Sundbybergs IK	55 p
5. Hammarby IF	104 p	10. Huddinge AIS lag 2	51 p

26-28 augusti – JSM+USM 17 år, Vellinge

Vi hade med 25 aktiva, 15 killar och 10 tjejer. De gjorde tillsammans 34 grenstarter vilket resulterade i åtta medaljer varav två av ädlaste valör. Vi hade utöver medaljerna även åtta poängplatser. Framförallt var det våra duktiga sprinters som glänste denna helg, detta trots att medaljfavoriten Jonathan Wulff fick avbryta tävlingen pga ryggont. Sunday Ojuri löpte strålande på 100m i klassen P19 och knep ett silver med tiden 10.80w (10.81 i godkänd vind i semi). På 200m överträffade han alla förväntningar och vann efter en stark avslutning på strålande 21.42w. Linnéa Alstermark visade än en gång att hon är en mästerskapslöpare av rang. Hon kom nu tvåa på 100m F19 på tiden 11.81w (11.99 i försöken i godkänd vind).

Alex Torgersson hade en tuff helg då han dubblerade 400m och 800m i P17. På 400m blev det ett silver med tiden 50.46 och på 800m kom Alex femma med 1.58.54.

På tekniksidan var det Jasmin Sabir som tog en klar seger i tresteg med 12.31 i F19. Emma Norss kom tvåa i stav på 3.31 i F17 och Valdemar Karlsson tog överraskande brons i höjd på 1.97 i sitt första mästerskap i klassen P19. På löpsidan var det Niklas Jonsson som tog bronsmedalj på 2000mh P19 med 6.12.69. Nära medalj var även Emma Forss på 800m F17 där hon kom fyra.



Sunday imponerade på JSM Foto: DECA



Valdemar Karlsson JSM 3:a

26-28 augusti – USM 15-16 år, Ystad

Endast åtta aktiva, vilka gjorde 14 grenstarter på årets USM. Det blev tre medaljer och ytterligare två poängplatser.

Gustaf Lidfeldt gjorde en stark insats i P16 på 2000mh 6.38.51 och tog överraskande en silverpeng. Jacob Ewertzh visade även han fin form med en finalplats på 100m P16, åtta på 11.55 (11.50 i försök). På 300mh gled Jacob lätt vidare till final utan att förta sig och i finalen var han med och slogs om medaljerna. Det blev en hård upploppsstrid där Jacob kom in som trea på nya perset 39.77. Ellinor Bill som inte hade kunnat hoppa så mycket pga skadekänningar kunde trots detta ta en tredjeplats i favoritgrenen tresteg med 11.62 i klassen F16 hon kom även femma i längd på 5.35 (5.36 i kval). Andreas Almlöf var ytterst nära medalj på 110mh då han kom fyra med 14.85 i klassen P16.

10-11 september – Kraftmätningen final, Falun

Våra ungdomar födda 96 och 97 hade kvalat in till denna gigantiska lagtävling där deltagarna får poäng utifrån mångkampstabellerna. Varje lag får ställa upp med maximalt 16 deltagare. På pojksidan var det Manne Persson som individuellt lyckades bäst med 15.31 på 100mh, 1.70 i höjd och 5.57 i längd. Bland tjejerna var det Linnéa Gustafsson som löpte 80mh på 12.78 och Elin Forsberg som hoppade 1.50 i höjd.

1. IFK Växjö	32 789 p	9. IK Ymer	29 159 p
2. Hässelby SK	32 558 p	10. Linköpings GIF	28 847 p
3. Malmö AI	31 889 p	11. Skellefteå AIK	26 788 p
4. Falu IK	30 613 p	12. Hammarby IF	25 033 p
5. Huddinge AIS	29 996 p	13. IFK Tumba	25 022 p
6. Sundsvalls FI	29 641 p	14. Brattås CK	22 523 p
7. Upsala IF	29 283 p	15. Turebergs FK	20 807 p
8. IF Rigor			

10-11 september – Distriktsmästerskapen 12-13 år, Enskede IP

21 augusti – Genrepet (DF 14 år i vissa grenar), Sättra IP

3-4 september – Täby Open (DF 14 år i vissa grenar)

Årets DF blev något rumphuggen då 14-årsklasserna genomförde sina tävlingar på Täby Open och Genrepet pga att DF kolliderade med finalen för Kraftmätningen.

Det blev ändå många fina insatser och medaljer, framförallt i 13-årsklasserna.

Det genomfördes 173 grenstarter som gav 30 medaljer.

Grete Ahlberg dominerade i kast i F13 med sina tre guld och ett brons i kula. Ida Fritzdorf-Kåberg knep fyra silver i F13. Tobiasz Starega tog silver i diskus P13 på nytt KR 37.40. Nytt KR blev det även för Linnéa Palmerstedt i stav då hon kom tvåa med 2.49 i klassen F13 och för Julia Dyrke på 1000m i klassen F12 med tiden 3.24.89 vilket gav silver.

I 14-årsklasserna tog Vera Gerendes silver på 800m 2.30.59 liksom Sandra Hentschel på 100m 13.38. Brons blev det för Linnéa Gustafsson i tresteg 9.86 och för Beate Tersander på 300mh 50.93.

Distriktsmästare blev:

Sebastian Hargeström	P13	60mh	9.82	
Pernilla Hansson	F13	tresteg	10.43w	
Ylva Jakobsson	F13	längd	4.82	
Grete Ahlberg	F13	spjut	28.80	
Grete Ahlberg	F13	diskus	36.46	KR
Grete Ahlberg	F13	slägga	43.85	KR

16-18 september – Skol-SM, Växjö

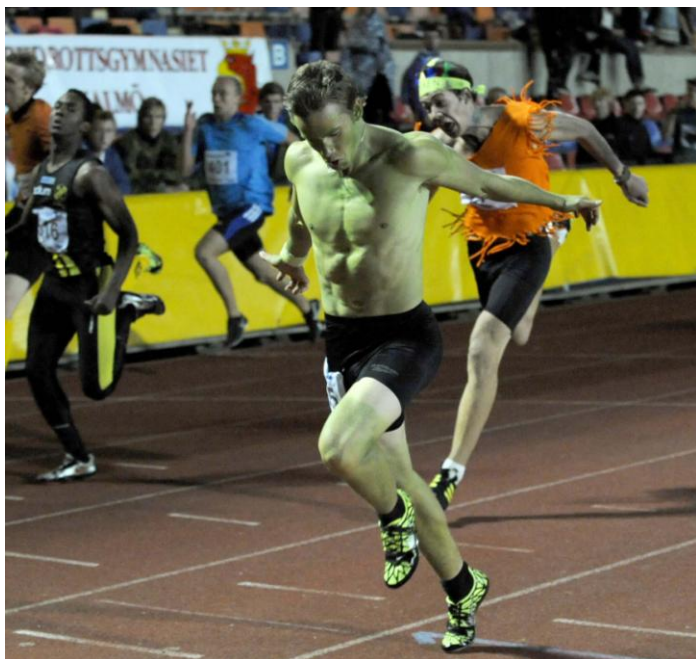
Det var åtta killar men endast två tjejer som deltog på årets Skol-SM som i år var förlagt till Växjö och Värendsvallen. De hade stora framgångar och kammade hem hela 12 medaljer.

I klassen P17 tog Jonathan Wulff hem segern på 100m med tiden 11.10 och det blev överraskande även en seger på 400m på 51.54. I äldsta pojkklassen 18+ vann Ken Breasch Andersen 400m på 50.89. Valdemar Karlsson tog silver i höjd med 1.86. Gunnar Odenman knep två brons på 110mh 15.38 och 300mh 40.69. Han kom även femma i längd med 6.60.

I P16 blev det två tredjeplatser för Jacob Ewertzh på 100m 11.53 och 300mh 40.46. Andreas Almlöf tog hem silvret på 110mh 14.72 och kom fyra på 300mh efter Jacob på 40.64.

Killarna hade ett rent Hammarbylag på 4x100m representerande Kärrtorps gymnasium.

Laget bestod av Erik Grundberg, Ken Breasch Andersen, Gunnar Odenman och Jacob Ewertzh och löpte på tiden 44.65 vilket hade gett en tredjeplats bland Friidrottsgymnasierna! På tjejsidan var det Ellinor Bill som tog medaljer i favoritgrenarna längd, tvåa på 5.39 och tresteg, trea på 11.63.



Jonathan Wulff och Jacob Ewertzh i annorlunda mundering på Skol-SM Foto: DECA

17 september – SM-halvmaraton, Stockholm

Emil Lerdahl gjorde en mycket bra insats på årets SM och löpte i mål som sexa på nya perset 1.07.39. Det var två utländska löpare före Emil så SM-placeringen blev fyra!

Triatlonsatsande Patrik Nilsson löpte riktigt bra och slutade 25:a på 1.12.40.

Vi hade även med två medeldistansveteraner som fanns med bland de främsta. Rickard Pell slutade 57:a på 1.16.51 och Fredrik Karlsson 110:a på 1.20.49.

17-18 september – Regionsmästerskap 13-14 år, Köping

Hammarby fick med 16 deltagare till året RM. Tillsammans gjorde de hela 52 grenstarter. De kom hem med hela nio medaljer varav tre guld! Vår kastartalang Grete Ahlberg tog hem fyra medaljer i klassen F13! Seger i slägga på det nya mästerskapsrekordet 44.33 tillika nytt KR. Greta vann även diskus på 34.78 och kom tvåa i spjut med 31.54 samt trea i kula med 12.12. Emily Berghäll kom tvåa i diskus på 29.62 liksom Ida Fritzdorf-Kåberg i stav på nytt KR 2.53, båda i klassen F13. I P13 blev det guld i stav för allsidiga Sebastian Hargeström med 2.70. Här kom Frank Förnestig tvåa på 2.37. Vera Gerendas löpte utmärkt på 800m F14 och knep bronset på nya perset 2.26.13.

1. STOCKHOLM	1588 p	5. SÖDERMANLAND	654 p
2. UPPLAND	1173 p	6. DALARNA	496 p
3. VÄRMLAND	977 p	7. NÄRKE	477 p
4. VÄSTMANLAND	677 p	8. GOTLAND	275 p



Nora Wärn och Elsa Hård, duktiga ungdomar från Team 98-99 på pallen Foto: Sanna Wärn

24 september – STH-Cup, Spånga IP

Våra 13-åringar var ytterst nära en seger men fick ge sig för Täby IS med några få poäng. Många gjorde fina insatser och de flesta kom på den övre halvan i resultatlistan vilket är viktigt i lagsammanhang. Tjejerna hade även ett andralag med. Segrarna kom på 600m där Timothy Olsson gjorde ett mycket fint lopp och vann på nytt KR 1.38.51. Sebastian Hargeström vann 60mh på 10.08. Tjejerna hade ingen individuell segrare men hela åtta bland de tre bästa. Guldet kom nu i stafetten 4x80m där tjejerna kämpade ner Täby med tiden 41.91 (Ida Fritzdorf, Pernilla Hansson, Ylva Jakobsson och Efe Agbonkhese). 11-årslaget bestod mest av 10-åringar så de räckte inte riktigt till i konkurrensen. Viktoria Rickardsson kom tvåa i boll på 24.62 och Siri Lindvall trea i höjd på 1.25. Det blev även brons på stafetten 5x60m 45.63 i ett lag med bara 10-åringar (Siri Lindvall, Tilda Kapell, Thelma Ilbäcken, Thea Nordström och Sira Gassama)

Pojkar och flickor 11 år

1. Huddinge AIS	276.0p
2. Turebergs FK	265.0p
3. Täby IS	247.0p
4. Hammarby IF	235.0p
5. Hässelby SK	129.0p
6. Danderyds SK	75.0p
7. Spårvägens FK	70.0p

Pojkar och flickor 13 år

1. Täby IS	384.0p
2. Hammarby IF	378.5p
3. Huddinge AIS	330.5p
4. Hässelby SK	305.0p
5. Turebergs FK	175.0p
6. Danderyds SK	161.0p
7. Hammarby IF lag 2	82.0p (endast tjejer)
8. Spårvägens FK	39.0p

LANDSLAGSDELTAGANDE

29 januari – Femnationslandskamp (GRB, SWE, USA, GER, Samväldet) Glasgow, Skottland

Joni Jaako och Mehdi Alkhatib representerade båda Sverige under denna lagmatch. Joni sprang 800m och slutade på femte plats med 1.51.55. Mehdi hoppade till sig en fjärdeplats i höjdhopp när han klarade 2.18.

5 februari – Trenationslandskamp (FIN-SWE-NOR), Tammerfors, Finland

Michel Tornéus vann längdhoppet med ett hopp på 7.94. Mehdi Alkhatib slutade på delad tredje plats i höjd med resultatet 2.17. Både Frida Persson och Stine Tomb sprang den något udda grenen 300mh inomhus. Stine vann och noterade nytt inofficiellt världsrekord(!) med tiden 40.09. Frida korsade mållinjen som tvåa på 41.43. Båda hammarbytjeerna sprang sedan 4x300m-stafett där Frida hade tredje sträckan i det svenska laget samtidigt som Stine sprang den fjärde i det norska laget.



Stine Tomb slår världsrekord på den udda inomhusgrenen 300m häck!

4-6 mars – IEM, Paris, Frankrike

Michel Tornéus lyckades precis ta sig till final med ett hopp på 7.88. I finalen slutade Michel på sjunde plats på resultatet 7.84.

18-19 juni – Lag-EM division 1, Izmir, Turkiet

Stine Tomb tävlade i Lag-EM:s andradivision och gjorde ett riktigt bra lopp på 400mh och klarade kvalgränsen till VM i Daegu, Sydkorea. Stine sprang på 56.38, vilket endast var fem ynka hundra delar från det norska rekordet! I 4x400m-stafetten gjorde Stine ytterligare en imponerande prestation när hon splittade 52.8 på sin sträcka!

18-19 juni – Lag-EM, Stockholm/Stadion

Här hade vi förmånen att ha med hela fem stycken hammarbyare! Michel Tornéus gjorde en imponerande tävling med ett monsterhopp på 8.19 med mersmak! Michel blev omhoppad i sista omgången med en ynka cm och slutade på andra plats. Mehdi Alkhatib hoppade fina 2.20 i höjd men slutade ändå på tionde plats i den hårda konkurrensen. Joni Jaako sprang 800m och slutade på sjunde plats med tiden 1.47.61. Sofie Persson sprang 400m och slutade på sjätte plats i sitt heat, totalt på elfte plats. Både Sofie och Rebecca Högberg sprang sedan 4x400m-stafett och klockades för 54.0 samt 54.5 på sina sträckor. Landslaget slutade på femte plats i heatet och totalt en tionde plats.



Michel Tornéus tvåa på Lag-EM med 8.19 Foto: DECA

2-3 juli – Europacupen i mångkamp, Bressanone, Italien

Björn Barrefors var bäst bland svenskarna efter första dagen där längdhoppet 7.45 var toppnoteringen. Björn nollade tyvärr på 110m häck och därmed försvann möjligheterna till en framskjuten placering. Björn stannade nu på 6 504 poäng.

27 augusti–4 september – VM, Daegu, Sydkorea

Michel Tornéus hoppade 7.65 och blev utslagen i längdhoppsskvalet. Michel hade kämpat mot klockan sedan hälskadan som han ådrog sig under GP i Sollentuna förstört stora delar av sommarträningen. Stine Tomb gjorde en offensiv satsning i ett rasande tempo och ledde loppet efter fyra häckar efter en otroligt bra start! På grund av den fina starten orkade inte Stine hålla lika högt tempo sista halvan av loppet och tappade steget lite. Hon slutade sexa i heatet på 57.51.

3-4 september – Nordisk juniorlandskamp 19 år, Köpenhamn, Danmark

Fyra stycken hammarbyare fick äran att representera landslaget den här gången. Sunday Ojuri, Linnéa Alstermark, Jasmin Sabir och Niklas Jonsson. Sunday Ojuri gjorde ett starkt lopp på 200m och slutade tvåa på 21.99. Det skulle dessutom blivit ännu en medalj för Sunday men efter en mycket konstig diskning av 4x100m-laget så blev det inte så.

Jasmin Sabir tog ett silver i tresteg med resultatet 12.28. Jasmin tog också ett brons när svenska laget på 4x400m kom trea.

Linnéa Alstermark slutade femma på 100m i svag motvind på 12.31. I 4x100m-stafetten blev det guld för Sverige och Linnéa!

Niklas Jonsson skulle ha sprungit 3000m men blev sjuk och kunde tyvärr inte ställa upp.

9-10 september – Finnkampen, Helsingfors, Finland

Michel Tornéus gjorde att par riktigt långa övertrampshopp! Det längsta godkända hoppet blev 7.84.

Mehdi Alkhatib slutade på för honom måttliga 2.08 men resultatet spelade egentligen inte så stor roll för Mehdi, då det viktiga i grenen var att få svensk poängövertikt. Något som Sverige lyckades med!

Joni Jaako och Thobias Ekhamre hade båda väldigt oflyt. Efter en långsam öppning blev det mer eller mindre kubbning efter en bra position på utgången till upploppet. Där hakades Joni i av en finne vilket gjorde att han tappade balansen och föll.

Thobias gick i mål som fyra men båda han och finnen som dragit ner Joni blev diskade. Anledningen till Thobias diskning var troligtvis lite för blå-vita ögon i tävlingsjuryn.

På damsidan var tyvärr Sofie Persson och Frida Persson skadade och Sofia Hellberg-Jonsén otillgänglig pga USA-studier, vilket var synd då samtliga sannolikt skulle kunnat ta de tre finnkampsplatserna på 400m.



Våra deltagare på Nordiska juniorkampen i Köpenhamn, Sunday, Linnéa, Jasmin, Niklas

Foto: Jan Wulff

10 september – Ungdomsfinnkampen, Leppävaara, Finland

Jonathan Wulff sprang 100m och kom på andra plats med tiden 10.93. Jonathan sprang även 4x100m-stafett för Sverige och där blev det en andraplats med tiden 42.13 efter att det svenska laget hade fått stuva om och kasta in reserven pga skada.

FOLKSAM GRAND PRIX/FOLKSAM CHALLENGE

11 juni – Folksam Grand Prix, Göteborg

Både Joni Jaako och Thobias Ekhamre deltog i det manliga A-heatet på 800m. Joni slog säsongsbästa med 1.47.78 och Thobias personligt på 1.47.82. De slutade på sjunde respektive åttonde plats. Fredrik Karlsson sprang i B-finalen på 1.53.09, vilket var säsongsbästa. Joakim Löfwing slutade trea i C-heatet på 1.54.28. Alexander Persson slog årsbästa när han kom tvåa i D-heatet på 1.55.18.

Linnéa Alstermark kom sju i det kvinnliga B-heatet på 12.52 i motvind. Jasmin Sabir uppnådde den högsta placeringen av samtliga hammarbyare när hon kom femma i trestegstävlingen på 12.13.

12 juni – Folksam Challenge, Hässleholm

Rebecca Högberg var den enda hammarbydeltagaren i Hässleholm. Rebecca noterade tiden 56.53 på 400m och kom på andra plats i tävlingen.

28 juni – Folksam Grand Prix, Sollentuna

Joni Jaako och Thobias Ekhamre gjorde båda superlopp på 800m och belönades med de personliga rekorden 1.47.01 samt 1.47.24, vilket gav en femte- och en sjundeplats. I B-heatet sprang Alexander Persson på nytt personligt rekord, 1.54.04, vilket räckte till en sjundeplats. Mehdi Alkhatib kom delad tvåa i höjdhoppet på resultatet 2.12.

Michel Tornéus slutade på andraplats i längdhoppet med resultatet 7.84. Michel var tyvärr tvungen att bryta tävlingen pga skada.

Sofie Persson sprang 200m i B-heatet och kom på tredje plats med tiden 24.76.

2 augusti – Folksam Grand Prix, Karlstad

Michel Tornéus sprang 100m i B-finalen och fick tiden 10.85. Janne Wulffs sprintergrabbar Sunday Ojuri och Jonathan Wulff sprang båda i C-heatet på 100m. Grabbarna noterade 11.00 respektive 11.04. På dubbla distansen blev det 22.35 för Sunday och 22.43 för Jonathan.

Joni Jaako och Thobias Ekhamre slutade sexa respektive sju i den manliga 800m-finalen på tiderna 1.47.63 samt 1.47.97.

Mehdi Alkhatib hoppade till sig en femteplats när han tog höjden 2.10.

Stine Tomb gjorde ett fint lopp på 400mh, vilket för övrigt var hennes andra snabbaste i karriären, 56.54.

Jasmin Sabir hoppade till sig en sjätteplats i tresteg på resultatet 12.20.

18 augusti – Folksam Challenge, Eskilstuna

Thobias Ekhamre noterade 1.49.05 på 800m och slutade på det fyra.

Dennis Acson var åter på banan efter lång skadefrånvaro och noterade på 110mh 14.80.

Mehdi Alkhatib vann höjdhoppstävlingen på 2.10. Mehdi hoppade även längdhopp och noterade där 6.93 i motvind, vilket gav en sjätteplats.

3 september – Folksam Challenge, Mölndal

Thobias Ekhamre noterade sin högsta placering i serien när han lyckades ta en tredjeplats på 800m med resultatet 1.49.18.

Mehdi Alkhatib kom fyra i höjd med ett hopp på 2.14.

LÄGER OCH TÄVLINGSRESOR

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

22-24 januari – Tävlingsresa till Götas Ungdomsspel, Karlstad

En busslast ungdomar i åldersgrupperna 96-99 och tränare åkte traditionsenligt till Karlstad för att prestera bra resultat på de snabba banorna i Voxnäs hallen. Det blev som vanligt mängder av personliga rekord, ca 120 st, och gruppöverskridande kontakter, vilket är viktigt för gruppkänslan.

17-24 april – Påskläger, Teneriffa, Spanien

Under Micke Forss ledning åkte 31 aktiva och fem ledare från Team 93-94 till Teneriffa för att träna under påsken.

17-26 april – Påskläger, Albufeira, Portugal

26 deltagare (89-92) + fem ledare slipade formen inför säsongen.

18 april – Quicknetspelen, Västerås

Säsongsavslutning med många personliga rekord för Team 98-99.

16-30 april – läger, Bar, Montenegro

Dejan var på ett härligt läger tillsammans med våra elitaktiva Dennis Acson, Stine Tomb, Jonathan Eklund, Frida Persson och Tove Tengvall.

14-15 maj – Upptaktsläger, Norrtälje

18 aktiva från 96/97-gruppen + fyra ledare for till Norrtälje för att spetsa formen, stärka gruppkänslan och ha trevligt tillsammans.

22-27 maj – Nordiska Skolspelen, Reykjavik, Island

Från Hammarby deltog Sebastian Hargström, Felicia Lindberg, Magdalena Åkesson, Pernilla Hansson, Emma Hultström och Theodor Ilbäcken.

27 juni-3 juli – Sommarläger, Hedemora

Från Team 98 åkte 24 deltagare med sex ledare till Hedemora för att fr a fokusera på teknikträning.

2-4 juli – Världsongdomsspelen, Ullevi, Göteborg

Många aktiva från olika grupper deltog i de gigantiska tävlingarna under tre hektiska dagar.

1-2 oktober – Höstläger, Lida

40 ungdomar från Team 98-99 åkte till Lida friluftsgård i Botkyrka söder om Stockholm för upptakts/höstläger. Fem ledare följde med.

22 november-6 december, Teneriffa, Spanien

Dejan och Stine var på träningsläger tillsammans med elitaktiva från andra klubbar. Den 27 november anslöt sig också Oscar, Michel och Mehdi, vilka stannade till den 13:de.

IDROTTSLYFTET

Klubben har genomfört fyra projekt som har subventionerats via Idrottslyftet under 2011.

PROJEKTNAMN: Triangelkampen

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström

VILKA MÄTBARA MÅL HAR NI AV PROJEKTET?

Vi hade totalt ca 2000 starter och ca 670 deltagartillfällen av ca 330 barn på de tre olika deltävlingarna.

EGNA (projektgruppens...) ERFARENHETER AV PROJEKTET?

Det som upplevdes som mycket positivt var den sociala delen då hela träningsgruppen hölls ihop genom hela tävlingen tillsammans med gruppens ledare och föräldrar. Detta gav en trygghet för de som inte var så vana vid tävlingssituationen.

Många träningsgrupper var duktiga på att göra reklam för tävlingen och hade med över 20 deltagare. Andra grupper arbetade inte lika aktivt och hade endast 5-6 barn med. Totalt var det 23 grupper som deltog och ca 220 barn/tillfälle.

Det har varit många positiva reaktioner från barn, tränare och föräldrar. Jag har inte hört något negativt – jo kanske att några tyckte att vardagstävlingen på Enskede IP slutade sent (20.30). Vi känner att vi vill utveckla och försätta med detta projekt även nästa år.

EN EKONOMISK REDOVISNING, INTÄKTER SOM KOSTNADER.

Intäkter Idrottslyftet:

3x10 000:-

(HIF, HAIS TIS)

Kostnader:

Vi har köpt/hyrt saker för ca 25 000:-

Tillkommer gör arbetskostnader för resp. kansli samt en
Hel del kostnader som inte är relaterade till fakturor.

PROJEKTNAMN: Sommarläger Team 98

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström

VILKA MÄTBARA MÅL HAR NI AV PROJEKTET?

Målet med lägret var att sammansvetsa Team 98 ytterligare inför kommande uppgifter

Det blev totalt 30 aktiva och ledare som en underbar vecka med mycket träning och kanonväder. Med tanke på att Team 98 satte hela 47 klubbrekord under året (ute och inne) så har verksamheten varit mycket givande.

EGNA (projektgruppens...) ERFARENHETER AV PROJEKTET?

Upplägget fungerade suveränt då vi kunde bo en på idrottsanläggningen. Allt vi behövde fanns inom området, simhall, styrkelokal, ny idrottsplats med kastplan och bowlinghall.

Trots spartanskt boende på gymnastiksalsgolv så var stämningen mycket god. Maten kom direkt till hallen via catering.

Vi filmade också en hel del och kunde göra teknikanalyser av var och en.

EN EKONOMISK REDOVISNING, INTÄKTER SOM KOSTNADER.

Lägret blev betydligt billigare än planerat då vi kunde ordna ett billigt boende och ordna med all mat och aktiviteter själva. En av tränarna åkte till Norrköping bara för att kunna låna ett militärtält!

Intäkter:

Idrottslyftet 15 000:-

Egenavgift 58 750:-

Kostnader:

Tränarkostnader 13 750:-

Kost och logi 63 305:-

Tåg 5 158:-

Övrigt 7828:-

PROJEKTNAMN: Friidrott i vardagen

PROJEKTLEDARE: Janne Wulff

Hur styr en satsande friidrottare upp sin vardag? ”Att gå från att gå på friidrott till att vara friidrottare”. Projektet genomfördes i tvärgrupper med diskussion om hur man lägger upp sin träning, kost, sömn, skola/arbete och att hinna med kompisarna.

VILKA MÄTBARA MÅL HAR NI AV PROJEKTET?

Se nedan.

EGNA (projektgruppens...) ERFARENHETER AV PROJEKTET?

De aktiva har blivit medvetna om hur man strukturerar sin vardag och sätta upp tydliga mål med sin verksamhet.

EN EKONOMISK REDOVISNING, INTÄKTER SOM KOSTNADER.

Intäkter:

Idrottslyftet 46 500:-

Sponsor 21 650:-

Egenavgifter 235 115:-

Kostnader:

303 265:-

PROJEKTNAMN: Löparsatsning Fittja

PROJEKTLEDARE: Per Synnerman

VILKA MÄTBARA MÅL HAR NI AV PROJEKTET?

Målet var att ha 10 aktiva i organiserad löpträning vid sommarens slut.

EGNA (projektgruppens...) ERFARENHETER AV PROJEKTET?

Vi fick igång verksamheten bra i början på sommaren med intresserade ungdomar i Fittja. Pga ledarbrist lyckades vi sedan inte behålla ungdomarna och driva verksamheten vidare.

EN EKONOMISK REDOVISNING, INTÄKTER SOM KOSTNADER.

Intäkter (idrottslyftet):

9 000:-

Kostnader:

Transport/logistik 5000 kr

Arvode 4000 kr

TAK - EGNA ARRANGEMANG

Förutom det gigantiska **Midnattsloppet i Stockholm** som hade samlat rekorddeltagande så genomförde klubben fyra större egna arrangemang.

Hammarbyspelen genomfördes på ett bra sätt och höll hög standard jämfört med många övriga arrangemang i distriktet. Det var 1078 anmälda aktiva från 82 föreningar som genomförde 2258 starter! **Triangelkampen** genomförs som en klubbmatch och är ett nytt grepp för att få våra yngre barn att komma igång med tävlandet. Det är Täby och Huddinge tillsammans med Hammarby som genomför detta projekt med hjälp av pengar från Idrottslyftet. **Friidrottskväll på Stadion** är en ny tävlingsserie för att få fler tävlingstillfällen för våra äldre aktiva. Detta är ett samarrangemang med Huddinge AIS och Spårvägen där Hammarby stod som värd för den första tävlingen av tre. Vi fick även förtroendet i år igen att arrangera **Distriktsfinalerna** på Enskede IP. Lars E Andersson tillsammans med Pia genomförde **SPIKEN** för 41:e året i rad!

<u>Arrangemang</u>	<u>Datum</u>	<u>Tävlingsledare</u>
Hammarbyspelen, Sätrahallen	5-6/2	Peter W
IUDM i mångkamp 12-17 år	12-13/3	Peter W
KM i terräng, Vårflodsparken	10/4	Willy/Peter/Lasse A.
Speedy Gonzales	12/5	TAK
Triangelkampen HIF-HAIS-TIS	28/5	TAK/Peter W
Friidrottskväll på Stadion 1	7/6	TAK
MIDNATTSLOPPET - Stockholm	13/8	Henrik B.
Distriktsfinalerna, Enskede IP	10-11/9	TAK
Castorama 1, Enskede IP	25/9	TAK
Höstgaloppen, Enskede IP	28/9	Peter W/Micke T
Castorama 2, Enskede IP	1/10	TAK
SPIKEN, Segeltorp	29/10	Lasse E

Arrangemang där vi hjälpte till:

IJSM, Sättra Friidrottshall	19-20/2	08 fri
Kval till Lag-SM, Sollentunavallen	22/5	Tureberg FK
Lag-EM, Stadion	18-19/6	08 fri
Friidrottskväll på Stadion 2	5/7	Spårvägen FK
Friidrottskväll på Stadion 3	14/7	Huddinge AIS
Lilla DN-Galan + Big shot, Kungsträdgården	28/7	Stadionklubbarna
DN-Galan, Stadion	29/7	Stadionklubbarna
DN-Galan Youth, Stadion	30-31/7	Stadionklubbarna
STH-Cup 11-13år, Spånga IP	24/9	08 fri

Många av våra rutinerade funktionärer har förutom ovanstående hjälpt till vid otal andra tävlingar.

FRIIDROTTSSKOLAN

Årets Friidrottsskola genomfördes på Enskede IP under veckorna 24, 25, 26, 32 och 33 med totalt 1374 nöjda deltagare, ca 200 fler ungdomar än förra året. Vi hade som vanligt överlag tur med vädret under veckorna. Svenska Bostäder och Familjebostäder var medarrangörer och kunde erbjuda sina medlemmar ett kraftigt rabatterat pris. Dessutom hade vi ett rabatterat specialpris vecka 32 för tränande medlemmar.

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

Peter Gustafsson var projektanställd för friidrottsskolan med ansvar för friidrottsveckorna, utbildning och visst förarbete. Mikael Thulin och Henrik Balkander var ansvariga från kansliet och skötte mycket runt det praktiska som kontakter, bokningar, beställningar etc.

Totalt var det 80 ungdomar som hjälpte till som tränare under dessa veckor.



Stavhopp och häckstafett under Sommarfriidrottsskolan på Enskede IP Foto: Mikael Thulin

MIDNATTSLOPPET STOCKHOLM 13 AUGUSTI 2011

Det 30:e Midnattsloppet blev en stor succé med deltagarreord. Redan den 31:a maj fick vi stänga loppet då det blev fulltecknat. Löparna bjöds på ett nytt kringarrangemang var trehundra meter. Ca 800 funktionärer deltog där merparten kom från Hammarby Friidrott.

Antal anmälda löpare till Stora Midnattsloppet: 24 441 st.

I mål kom:

7 228 kvinnor

11 751 män

Lilla Midnattsloppet:

Antal anmälda löpare: 1 603 st.

I mål kom:

652 tjejer

731 killar

Total mängd anmälda Midnattsloppslöpare: 26 044 st.

Män

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Haben Idris	87	Hässelby SK	39	31.08
2	Janne Holmén	77	Rånäs 4 H	54	31.38
3	Oskar Landin	87	Spårvägens FK	57	31.52
4	Fredrik Johansson	86	IFK Lidingö SOK	1129	31.53
5	Ralph Street	60	Scania IF	498	32.19
6	Martin Öhman	81	Hässelby SK	38	32.32
7	Andreas Svensson	83	FK Studenterna	23	32.47
8	Amanuel Weldemicael	88	Hässelby SK	40	33.01
9	Linus Nilsson	83	Enhörna IF	62	33.19
10	Björn Torsell	81	Hässelby SK	42	33.24

Kvinnor

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Jeri Emuru	89	Sundbybergs IK	52	33.55
2	Charlotte Karlsson	84	IFK Tumba	46	37.01
3	Helena Vågberg	77	IK Jogg	11	38.04
4	Johanna Kahlroth	85	Finland	84	38.16
5	Hanna Lindholm	79	FK Studenterna	957	38.37
6	Camilla Lindahl	81		916	38.38
7	Jessica Wetterborg	80	FK Studenterna	970	38.42
8	Cecilia Lindberg	76	Spårvägens FK	66	39.00
9	Sophia Sundberg	84	Spårvägens FK	63	39.22
10	Sara Göth	74	Nordström & Co Trävaror KB	78	39.27





Starten på Ringvägen i Stockholm Foto: Gustav Arvidsson



Löpare i Göteborg på Avenyn Foto: Anders Egle

MIDNATTSLOPPET GÖTEBORG 27 AUGUSTI 2011

Det fjärde Midnattsloppet i Göteborg blev för första gången fulltecknat. I mitten av juli stängde vi anmälan. Tyvärr var inte vädergudarna med oss utan regnet öste ner hela dagen.

Antal anmälda löpare till Midnattsloppet i Göteborg: 13 828 personer

I mål kom:

4 917 kvinnor

5 623 män

Män

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Laban Siro	84	Klypetussen Norge	43	31.17
2	Andreas Höye	84	Slevik IL	24	31.22
3	Peter Gross	85	Hässelby SK	26	31.31
4	Patrik Andersson	86	Hälle IF	36	31.44
5	Jörgen Tranemyr	79	Hälle IF	35	32.21
6	Clas Jansson	82		23	33.09
7	Anders Dahlman	81	IK Trasten	27	33.33
8	Anders Eriksson	82	IF Göta	16	33.40
9	Thomas Carlsson	68	Sävedalens AIK	40	34.08
10	Daniel Grant	89		34	34.24

Kvinnor

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Jenny Jansson	76	IFK Umeå	12	36.11
2	Petra Skiöld	75	Ryssbergets IK	20	38.43
3	Johanna Apelryd	93	Hälle IF	38	38.45
4	Erika Dinis	75	Hälle IF	9	39.02
5	Karin Nilsson	82	Ullevi FK	10	39.11
6	Sofie Adolfsson	89	Göteborg	354	39.19
7	Lena Andersson	86	Göteborg	8793	39.28
8	Zandra Anzén	85		7320	41.18
9	Hanna Tidblom	79	Göteborg	3562	41.20
10	Johanna Adolfsson	89	Göteborg	355	41.28



MIDNATTSLOPPET HELSINGFORS 3 SEPTEMBER 2011

Det andra Midnattsloppet som arrangerades i Helsingfors blev en succé med en fantastisk inramning på Senatstorget. Även här fick vi stänga anmälan i förtid då.

Antal anmälda löpare till Midnattsloppet i Helsingfors: 5 764 anmälda

I mål kom:

2007 män

2926 kvinnor



Män 10 KM

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Aki Nummela	85	Runner's High Oy	3	32.14
2	Jukka Kero	74		22	32.19
3	Wille Keihänen	74		21	32.38
4	Eetu Lindfors	90	Karhulan Katajaiset	18	33.23
5	Matti Rauma	82	Turun Urheiluliitto	11	33.27
6	Tapani Virtanen	85	Runner's High	13	33.41
7	Magnus Hellström	75	Sjundeå IF	5	33.51
8	Samuel Rautiainen	94	Viipurin Urheilijat	7	33.55
9	Matti Teittinen	83	Espoo	299	34.24
10	Jussi Makkonen	83	Helsingin Kisa-Veiko	10	34.29

Kvinnor 10 KM

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Laura Markovaara	73	KU 58/Helsinki	6	34.34
2	Sanni Klemelä	90	Forssan Salama	19	35.52
3	Kirsi Valasti	69	Turun Weikot	318	37.43
4	Minna Kainlauri	73	Lappeenrannan Urheil	15	40.49
5	Kukka-Mariaa Mustonen	77	Helsinki	224	40.50
6	Mirja Vartiainen	71	Helsinki	216	41.12
7	Pauliina Hänninen	81	Kenttäurheilijat .- 5	285	41.42
8	Mari Björn	91	Helsingfors	902	42.20
9	Johanna Partti	72	Helsinki	217	42.38
10	Tiina Tarvainen	78	Helsingin Kisa-Veiko	856	44.06



Starten i Helsingfors på Senatstorget Foto: Max Edin

SÄRSKILDA UTMÄRKELSER

Bästa ungdomar 17 år

Bästa kvinnliga ungdom

Bästa manliga ungdom

Ellinor Bill

Jonathan Wulff

Herbert Östrings minne

Bästa prestation

Michel Tornéus



Ellinor Bill Foto: DECA



Jonathan Wulff Foto: Jan Wulff



Michel Tornéus Foto: DECA

Tidigare inteckningar i Herbert Östrings minne

Nr	Namn	Årtal	Nr	Namn	Årtal
1	Björn Femtén	1967	24	Mats Edlund	1990
2	Marie Louise Olsson	1968	25	Johan Danelius	1991
3	Ulla Ekblom	1969	26	Julie Leonard	1992
4	Marie-Louise Olsson	1970	27	Johan Attersand	1993
5	Göte Rosenqvist	1971	28	Johan Attersand	1994
6	Kjell Andersson	1972	29	Johan Attersand	1995
7	Siw Sörensen	1973	30	Petra Kapell	1996
8	Bright Ebenezer	1974	31	Rickard Pell	1997
9	Roland Fröderberg	1975	32	Per Synnerman	1998
10	Örjan Wallin	1976	33	Rickard Pell	1999
11	Elisabeth Lundin	1977	34	Johan Attersand	2000
12	Gunnar Wärngård	1978	35	Rickard Pell	2001
13	Johan Wikström	1979	36	Rickard Pell	2002
14	Örjan Wallin	1980	37	Rickard Pell	2003
15	Bengt Lundgren	1981	38	Rickard Pell	2004
16	Lars Abrahmsén	1982	39	Johan Attersand	2005
17	Lars Abrahmsén	1983	40	Rickard Pell	2006
18	Lars Abrahmsén	1984	41	Fredrik Karlsson	2007
19	Lars Abrahmsén	1985	42	Björn Barrefors	2008
20	Caroline Plüss	1986	43	Stine Tomb	2009
21	Monica Signal	1987	44	Stine Tomb	2010
22	Monica Signal	1988	45	Michel Tornéus	2011
23	Monica Signal	1989			2012

Årets kvinnliga ledare: Sabina Kings

Denna trebarnsmamma är alltid glad, positiv och engagerad. Hon går alltid in med inställningen att om det dyker upp några problem så är de till för att lösas.

Hon startade som ledare i Hammarby Friidrott 2008 då det äldsta barnet blev 7 år. Hon tog då på sig huvudansvaret för en 01-grupp.

När barn nummer två blev 7 år så tog hon även på sig huvudansvaret att starta upp en 03-grupp.

Hon är även engagerad som ledare inom barngymnastik.

Referat från träningskollega:

"Hon har en sällsynt, naturlig och unik förmåga som barntränare. Hon är både mjuk mot barnen men agerar även med auktoritet om det behövs"



Foto: Ulrika Hellberg

Årets manliga ledare: Michael Forss

För sin excellenta insats som tränare för löpargruppen 93-94 som i år överraskade med ett SM guld i flickor 17 på 3x800! Micke drog igång en löpargrupp när löparkulturen i klubben i det närmaste var utdöende. Gruppen har fått påfyllning hela tiden och är känd för sin välkomnande atmosfär.

I Micke finns en stark Hammarbyanda och han har ett stort ideellt Hammarbyhjärta. Micke löpte själv som aktiv medeldistans och hade i dag funnits i elitskiktet i svensk löpning med sina resultat.

Micke gör också en stor insats för starten i Midnattsloppet som Startchef.

Att Micke är och har varit extremt närvarande i gruppen vet vi och den 28 september skrev han på sin Facebook:

"I lördags avslutades säsongen 2010/2011 för Löpargruppen.

Under året har vi haft 187 gemensamma aktiviteter (träningar, tävlingar och möten). Den aktive som hade högst närvaro kom upp i knappt 140 tillfällen. Tränarna ligger på ca 180 tillfällen vardera.



Årets funktionär: Curt Andersson

"The invisible man"

Denna legendar inom Hammarby Friidrott föddes 1944 och startade sin korta friidrottskarriär 1959. Favoritgrenarna var häck och stav. Han slutade sin aktiva karriär i mitten av 60-talet i samband med lumpen.

Tittar man i klubbrekordrullorna så finns han fortfarande kvar på den numer sällan löpta distansen 4x200m tillsammans med Bo Rune, Stellan Lindh och Erling Törnqvist med resultatet 1.32.3.

Trots avslutat egen friidrottskarriär har han fortsatt visat intresse för friidrotten som funktionär. Han har funnits med på de flesta tävlingar som har arrangerats i Hammarbys regi.



Foto: Ulrika Hellberg

KLUBBREKORD INOMHUS 2011

Datum	Arena	Namn	År	Gren	Resultat	Klass
2010-12-04	Jonesboro AR USA	Sofie Persson	87	400 m	54,63	K
2011-01-07	Fayetteville AR USA	Sofie Persson	87	600 m	1,29,63	K
2011-01-21	Albuquerque, NM USA	Fatima Makakala	89	60 m häck	8,61	K+K22
2011-01-22	Våxnäshallen Karlstad	Emily Berghäll	98	Kula 2,0	10,92	F13
2011-01-29	Kelvin Hall Glasgow GB	Mehdi Alkhatib	87	Höjd	2,18	M
2011-02-05	Sätra Friidrottshall	Alex Torgersson	94	1000 m	2.40.99	P17
2011-02-05	Sätra Friidrottshall	Linnéa Stevens	01	Tresteg zon	7,17	F10
2011-02-06	Sätra Friidrottshall	Sebastian Hargeström	98	600 m	1,43,60	P13
2011-02-11	Sätra Friidrottshall	Isa Diamant	97	Stav	2,51	F14
2011-02-13	Sätra Friidrottshall	Emma Norss	94	Stav	3,41	K+F17
2011-02-19	Sätra Friidrottshall	Elina Almström	91	Vikt 9,08 kg	15,16	K+K22
2011-02-19	Sätra Friidrottshall	Jasmin Sabir	92	Tresteg	12,47	F19
2011-02-20	Storängshallen Huddinge	Ellinor Bill	95	Tresteg	12,18	F17
2011-02-22	Globen	Michel Tornéus	86	Längd	8,13	M
2011-02-26	Fayetteville AR USA	Sofia Hellberg-Jonsen	89	400 m	55,43	K22
2011-02-27	Göteborg	Frida Persson	89	400 m	55,20	K22
2011-02-27	Göteborg	Lova Wåhlin	92	800 m	2,16,23	F19
2011-03-11	Collegie Stadion TX USA	Sofie Persson	87	800 m	2,04,96	K
2011-03-12	Collegie Stadion TX USA	Björn Barrefors	87	Kula 7,26	14,30	M
2011-03-12	Collegie Stadion TX USA	Sofie Persson	87	800 m	2,04,89	K
2011-03-13	Sätra Friidrottshall	Wilma Nordkvist	98	4-kamp	3.653	F13
2011-03-19	Tybblelundshallen Örebro	Pernilla Hansson	98	Tresteg zon	10,25	F13
2011-03-19	Tybblelundshallen Örebro	Wilma Nordkvist	98	Höjd	1,54	F13
2011-03-26	Torvalla Sporthall Handen	Siri Lindvall Adebessin	01	Längd zon	4,33	F10
2011-04-03	Storängshallen Huddinge	Siri Lindvall Adebessin	01	400 m	1,15,08	F10
2011-04-14	QuickNet Arena Västerås	Grete Ahlberg	98	Kula (2,0)	13,40	F13
2011-04-22	Munktellarenan, E-tuna	Siri Lindvall Adebessin	01	60 m	8,96	F10

= Förbättrat av annan person senare



Grete Ahlberg satte otroliga 18 klubbrekord under säsongen 2011! Foto: DECA

KLUBBREKORD UTOMHUS 2011

Datum	Arena	Namn	F-år	Gren	Resultat	Klass	Vind
11-04-13	Azusa, CA USA	Björn Barrefors	1987	Kula	14,19	M	
11-05-03	Värendsvallen, Växjö	Alex Torgersson	1994	3 x 800 m	6,11,11	P17	
11-05-03	Värendsvallen, Växjö	Gustaf Lidfeldt	1995	3 x 800 m	6,11,11	P17	
11-05-03	Värendsvallen, Växjö	Sam Saleheian	1994	3 x 800 m	6,11,11	P17	
11-05-04	Provo, UT USA	Fatima Makakala	1989	100 m häck	13,59	K + K22	0,8
11-05-07	Sätra IP	Linnéa Stevens	2000	Diskus 0,6	12,85	F11	
11-05-07	Sätra IP	Nora Odelius	2000	Slägga 2,0	16,06	F11	
11-05-07	Sätra IP	Emily Berghäll	1998	Slägga 2,0	32,26	F13	
11-05-12	Enskede IP	Hanna Kapell	1998	400 m	67,21	F13	
11-05-12	Enskede IP	Sebastian Hargeström	1998	400 m	61,59	P13	
11-05-15	Tibblevallen, Täby	Ylva Jacobsson	1998	Boll 300 gr	28,44	F13	
11-05-17	Sätra IP	Jonathan Wulff	1994	4 x 100 m	42,60	P19	
11-05-17	Sätra IP	Ken Braesch Andersen	1993	4 x 100 m	42,60	P19	
11-05-17	Sätra IP	Philip Green	1993	4 x 100 m	42,60	P19	
11-05-17	Sätra IP	Sunday Ojuri	1993	4 x 100 m	42,60	P19	
11-05-18	Sätra IP	Frank Förnestic	1998	3 x 600 m	5,11,94	P13	
11-05-18	Sätra IP	Sebastian Hargeström	1998	3 x 600 m	5,11,94	P13	
11-05-18	Sätra IP	Timothy Olsson	1998	3 x 600 m	5,11,94	P13	
11-05-19	Bislet, Oslo NOR	Stine Tomb	1986	300 m	38,74	K	
11-05-28	Geneve, SUI	Mehdi Alkhatib	1987	Höjd	2,21	M	
11-06-01	Källbrink, Huddinge	Thelma Ilbäcken	2001	60 m	9,15	F10	2,0
11-06-10	Källbrink, Huddinge	Pernilla Hansson	1998	200 m häck	33,06	F13	1,8
11-06-10	Källbrink, Huddinge	Beata Tersander	1997	200 m häck	32,10	F14	0,9
11-06-11	Källbrink, Huddinge	Pernilla Hansson	1998	Tresteg zon	10,56	F13	1,9
11-06-11	Källbrink, Huddinge	Wilma Nordkvist	1998	Höjd	1,56	F13	
11-06-12	Källbrink, Huddinge	Siri Lindvall Adebessin	2001	Längd zon	4,32	F10	1,3
11-06-18	Izmir, TUR	Stine Tomb	1986	400 m häck	56,38	K	
11-06-18	Stadion	Michel Tornéus	1986	Längd	8,19	M	1,4
11-06-22	Sollentunavallen	Fatima Makakala	1989	4 x 100 m	46,34	K + K22	
11-06-22	Sollentunavallen	Linnéa Alstermark	1992	4 x 100 m	46,34	K + K22	
11-06-22	Sollentunavallen	Sofia Hellberg-Jonsén	1989	4 x 100 m	46,34	K + K22	
11-06-22	Sollentunavallen	Tove Tengvall	1991	4 x 100 m	46,34	K + K22	
11-07-03	Hedens IP, Helsingborg	Siri Lindvall Adebessin	2001	60 m	9,13	F10	1,5
11-07-09	Ullevi, Göteborg	Michel Tornéus	1986	100 m	10,71	M	-0,7
11-07-10	Ullevi, Göteborg	Sunday Ojuri	1993	200 m	21,87	P19	0,1
11-07-31	Stadion	Grete Ahlberg	1998	Kula 2,0	13,66	F13	
11-07-31	Stadion	Emma Norss	1994	Stav	3,42	K + F17	
11-07-31	Baldershovs IP, Sundsv.	Jonathan Wulff	1994	100 m	10,90	P17	1,6
11-08-05	Arosvallen, Västerås	Lova Wåhlin	1992	800m	2,17,16	F19	
11-08-07	Lugnet, Falun	Ida Fritzdorf Kåberg	1998	5-kamp	4.300	F13	
11-08-16	Stadion	Hanna Kapell	1998	300 m häck	53,42	F13	
11-08-26	Vellinge IP	Sunday Ojuri	1993	100 m	10,81	P19	1,6
11-09-03	Köpings IP	Hanna Kapell	1998	200 m häck	30,54	F13	1,2
11-09-10	Enskede IP	Julia Dyrke	1999	1000 m	3,24,89	F12	
11-09-10	Enskede IP	Grete Ahlberg	1998	Diskus 0,6	36,46	F13	
11-09-10	Enskede IP	Tobiasz Starega	1998	Diskus 0,6	37,40	P13	
11-09-11	Enskede IP	Linnéa Palmerstedt	1998	Stav	2,49	F13	
11-09-15	Spånga IP	Timothy Olsson	1998	600 m	1,38,51	P13	
11-09-17	Köpings IP	Sebastian Hargeström	1998	200 m häck	29,56	P13	-1,5
11-09-18	Köpings IP	Grete Ahlberg	1998	Slägga 2,0	44,33	F13	
11-09-21	Enskede IP	Ida Fritzdorf Kåberg	1998	Stav	2,54	F13	
11-10-08	Enskede IP	Grete Ahlberg	1998	Boll 300 gr	42,18	F13	
11-10-08	Enskede IP	Andreas Almlöf	1995	Boll 300 gr	72,16	P16	

= Förbättrat av annan person senare

KLUBBMÄSTARE 2011			MÄN SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Michel Tornéus		10.71	Michel Tornéus		6.97
200m			200m		
Sunday Ojuri		21.87	Sunday Ojuri		23.19
400m			400m		
Joni Jaako		48.62	Joni Jaako		49.84
800m			800m		
Joni Jaako		1.47.01	Joni Jaako		1.50.08
1 500m			1 500m		
Thobias Ekhamre		3.49.22	Niklas Jonsson		4.10.85
5 000m			3 000m		
Emil Lerdahl		14.41.51	Emil Lerdahl		8.31.78
10 000m			60m häck (106.7 cm)		
Emil Lerdahl		30.20.68	Björn Barrefors		8.10
Halvmaraton			Höjd		
Emil Lerdahl		1.07.39	Mehdi Alkhatib		2.18
Maraton			Stav		
Emil Lerdahl		2.23.17	Björn Barrefors		4.90
3 000m hinder (91.4 cm)			Längd		
Niklas Jonsson		10.00.33	Michel Tornéus		8.13
110m häck (106.7 cm)			Tresteg		
Jonathan Eklund		14.56	Erik Grundberg		12.79
400m häck (91.4 cm)			Kula (7.26 kg)		
Philip Green		56.52	Björn Barrefors		14.30
Höjd			Vikt (15.88 kg)		
Mehdi Alkhatib		2.21	Vakant		
Stav			7-kamp		
Björn Barrefors		4.83	Björn Barrefors		5 816p
Längd					
Michel Tornéus		8.19			
Tresteg					
Johan Attersand		14.53			
Kula (7.26 kg)					
Björn Barrefors		14.19			
Diskus (2.0 kg)					
Björn Barrefors		41.55			
Slägga (7.26 kg)					
Henrik Adolfsson		42.69			
Spjut (800 gr)					
Esbjörn Backlund		54.12			
10-kamp					
Björn Barrefors		7.417p			
KM i terräng 4 000m					
Thobias Ekhamre		12.19			

KLUBBMÄSTARE 2011			POJKAR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Sunday Ojuri		10.81	Sunday Ojuri		7.06
200m			400m		
Sunday Ojuri	*	21.87	Philip Green		50.20
400m			1 500m		
Alex Torgersson		50.39	Niklas Jonsson	*	4.10.85
Ken Braesch Andersen		50.39	60m häck (100 cm)		
800m			Gunnar Odenman		8.54
Alex Torgersson		1.58.29	Höjd		
1 500m			Valdemar Karlsson		1.94
Christopher Ljung		4.10.03	Stav		
5 000m			Philip Green		3.59
Niklas Jonsson		15.42.43	Längd		
2 000m hinder (91.4 cm)			Gunnar Odenman		6.55
Niklas Jonsson		6.12.69	Tresteg		
110m häck (100 cm)			Erik Grundberg	*	12.79
Gunnar Odenman		15.38	Kula (6.0 kg)		
300m häck (91.4 cm)			Felix Andersson		10.54
Philip Green		39.40	Vikt (15.88 kg)		
Höjd			Vakant		
Valdemar Karlsson		1.97	7-kamp		
Stav			Vakant		
Staffan Åkesson		3,10			
Längd					
Gunnar Odenman		6.71			
Tresteg					
Erik Grundberg		13.27			
Kula (6.0 kg)					
Vakant					
Diskus (1.75 kg)					
Vakant					
Slägga (6.0 kg)					
Andreas Almlöf		17.45			
Spjut (800gr)					
Felix Andersson		47.57			
10-kamp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2011			POJKAR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Jonathan Wulff		10.90	Jonathan Wulff		7.13
200m			400m		
Jonathan Wulff		22.19	Jacob Ewertzh		53.53
400m			1 500m		
Alex Torgersson	*	50.39	Alex Torgersson		4.15.30
800m			60m häck (91.4 cm)		
Alex Torgersson	*	1.58.29	Andreas Almlöf		8.37
1 500m			Höjd		
Sam Salehian		4.24.25	Erik Grundberg		1.90
3 000m			Stav		
Gustav Lidfeldt		9.26.90	Andreas Almlöf		3.05
2 000m hinder			Längd		
Gustav Lidfeldt		6.38.51	Andreas Almlöf		6.15
110m häck (91.4 cm)			Tresteg		
Andreas Almlöf		14.72	Erik Grundberg	*	12.79
300m häck (84 cm)			Kula (5.0 kg)		
Jacob Ewertzh		39.77	Andreas Almlöf		11.15
Höjd			Vikt (11.34 kg)		
Staffan Åkesson		1.87	Vakant		
Stav			7-kamp		
Staffan Åkesson	*	3.10	Andreas Almlöf		4 249p
Längd					
Erik Grundberg		6.19			
Tresteg					
Erik Grundberg	*	13.27			
Kula (5.0 kg)					
Andreas Almlöf		11.69			
Diskus (1.5 kg)					
Andreas Almlöf		34.28			
Slägga (5.0 kg)					
Andreas Almlöf		31.03			
Spjut (700gr)					
Jonathan Wulff		44.46			
10-kamp					
Andreas Almlöf		5 635p			
KM i terräng 2 000m					
Alex Torgersson		6.29			
KM i terräng 4 000m					
Gustav Lidfeldt		13.41			

KLUBBMÄSTARE 2011			POJKAR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Anton Hördell		13.04	Anton Hördell		8.10
300m			200m		
Vakant			Artur Grönlund		25.93
800m			1 000m		
Timothy Olsson		2.21.61	Vakant		
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Timothy Olsson		7.42.76	Anton Hördell		9.67
1 500m hinder			Höjd		
Vakant			Manne Persson		1.60
100m häck (84 cm)			Stav		
Manne Persson		15.31	Sebastian Hargeström		2.34
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Vakant			Anton Hördell		5.23
Höjd			Tresteg		
Manne Persson		1.70	Manne Persson		11.07
Stav			Kula (4.0 kg)		
Sebastian Hargeström		2.70	Manne Persson		9.02
Längd			Vikt (9.08 kg)		
Manne Persson		5.57	Vakant		
Tresteg			7-kamp		
Manne Persson		11.56	Vakant		
Kula (4.0 kg)					
Manne Persson		10.02			
Diskus (1.0 kg)					
Vakant					
Slägga (4.0 kg)					
Vakant					
Spjut (600gr)					
Oskar Sidenbladh		31.88			
8-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2011			POJKAR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Sebastian Hargeström		10.77	Sebastian Hargeström		8.43
200m			200m		
Frank Förnestic		27.46	Sebastian Hargeström		27.87
600m			800m		
Timothy Olsson		1.38.51	Sebastian Hargeström		2.23.18
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Theodor Ilbäcken		10.26
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
Sebastian Hargeström		9.82	Simon Werner		1.54
Höjd			Stav		
Sebastian Hargeström		1.48	Sebastian Hargeström	*	2.34
Stav			Längd (zon)		
Sebastian Hargeström	*	2.70	Theodor Ilbäcken		4.88
Längd (zon)			Tresteg (zon)		
Sebastian Hargeström		4.83	John Karlsson		9.44
Tresteg (zon)			Kula (3.0 kg)		
Martin Forsberg		8.33	Simon Werner		9.09
Kula (3.0 kg)			4-kamp		
Tobiasz Starega		10.93	Theodor Ilbäcken		3.035p
Diskus (0.6 kg)					
Tobiasz Starega		37.40			
Slägga (3.0 kg)					
Tobiasz Starega		23.02			
Spjut (400gr)					
Sebastian Hargeström		32.35			
5-kamp					
Sebastian Hargeström		4.354p			
KM i terräng 2 000m					
Sebastian Hargeström		7.08			
KLUBBMÄSTARE 2011			POJKAR 11 ÅR		
60m			60m		
Elias Svensson		9.22	Elias Svensson		9.32
600m			400m		
Johan Ekberg		1.54.34	Elias Svensson		1.13.50
60m häck (76.2 cm)			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Vakant		
Höjd			Höjd		
Erik Strömfelt		1.25	Arvid Gussarsson		1.20
Längd (zon)			Erik Strömfelt		1.20
Arvid Gussarsson		3.94	Längd (zon)		
Tresteg (zon)			Oliver Andreasson		3.94
Vakant			Tresteg (zon)		
Kula (2.0 kg)			Arvid Gussarsson		7.79
Erik Norberg		8.01	Kula (2.0 kg)		
Boll (300 gr)			Erik Norberg		8.17
Jacob Palmerstedt		32.05			
KM i terräng 2 000m					
Vakant					

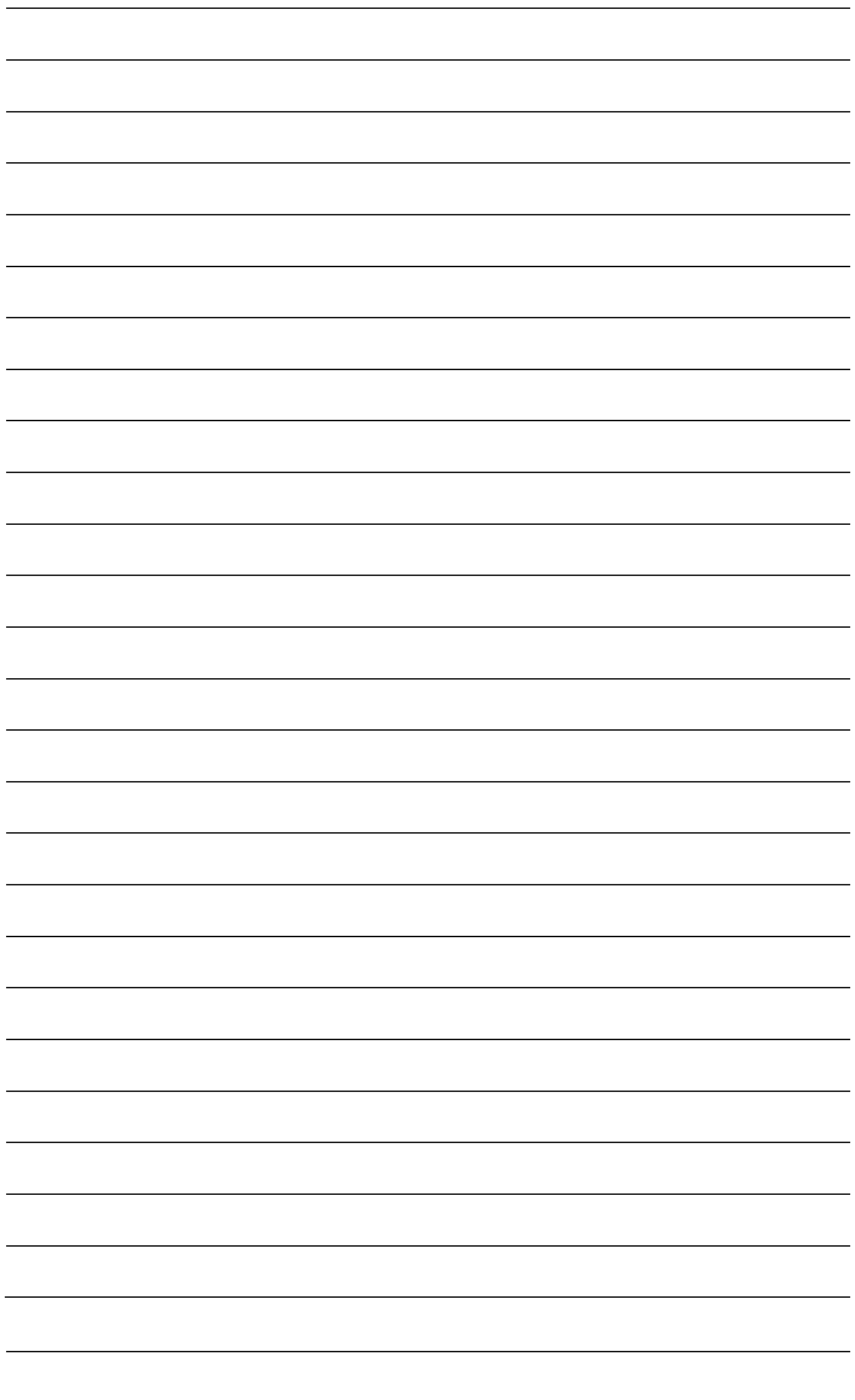
KLUBBMÄSTARE 2011			KVINNOR SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Linnéa Alstermark		11.99	Fatima Makakala		7.66
200m			200m		
Rebecca Högberg		24.52	Fatima Makakala		24.69
400m			400m		
Sofie Persson		54.69	Sofie Persson		54.63
800m			800m		
Rebecca Högberg		2.11.43	Sofie Persson		2.04.89
1 500m			1 500m		
Rebecca Högberg		4.52.80	Nathalie Tolvers		5.01.76
5 000m			3 000m		
Emmi Östlund		18.53.25	Vakant		
10 000m			60m häck (84 cm)		
Vakant			Fatima Makakala		8.61
Halvmaraton			Höjd		
Vakant			Elin Forsberg		1,57
Maraton			Stav		
Vakant			Emma Norss		3.41
3 000m hinder (76.2 cm)			Längd		
Vakant			Frida Lüppert Thomsson		5.60
100m häck (84 cm)			Tresteg		
Fatima Makakala		13.59	Jasmin Sabir		12.47
400m häck (76.2)			Kula (4.0 kg)		
Stine Tomb		56.38	Isabel Lindberg Oyarzo		8.24
Höjd			Vikt (9.08 kg)		
Wilma Nordkvist		1.56	Elina Almström		15.16
Stav			5-kamp		
Emma Norss		3.42	Vakant		
Längd					
Fatima Makakala		5.72			
Tresteg					
Jasmin Sabir		12.44			
Kula (4.0 kg)					
Jenny Davidsson		11.75			
Diskus (1.0 kg)					
Sandra Höckerstrand		36.46			
Slägga (4.0 kg)					
Elina Almström		48.80			
Spjut (600 gr)					
Emma Fredriksson		32.42			
7-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Nathalie Tolvers		7.29			
KM i terräng 4 000m					
Vakant		7.29			

KLUBBMÄSTARE 2011			FLICKOR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Linnéa Alstermark	*	11.99	Linnéa Alstermark		7.73
200m			400m		
Linnéa Alstermark		25.78	Jasmin Sabir		58.97
400m			1 500m		
Jasmin Sabir		58.68	Julia Wangenheim		5.12.87
800m			60m häck (84 cm)		
Lova Wåhlin		2.17.16	Frida Lüppert-Thomsson		8.96
1 500m			Höjd		
Julia Wangenheim		5.18.84	Elin Forsberg	*	1.57
3 000m			Stav		
Vakant			Emma Norss	*	3.41
1 500m hinder (76.2 cm)		2000mh?	Längd		
Lova Wåhlin		5.31.16	Frida Lüppert-Thomsson	*	5.60
100m häck (84 cm)			Tresteg		
Frida Lüppert-Thomsson		15.41	Jasmin Sabir	*	12.47
300m häck (76.2 cm)			Kula (4.0 kg)		
Jasmin Sabir		44.07	Isabel Lindberg-Oyarzo	*	8.24
Höjd			Vikt (9.08 kg)		
Wilma Nordkvist	*	1.56	Vakant		
Stav			5-kamp		
Emma Norss	*	3.42	Vakant		
Längd					
Ellinor Bill	*	5.53			
Tresteg					
Jasmin Sabir	*	12.44			
Kula (4.0 kg)					
Vakant					
Diskus (1.0 kg)					
Freja Avebäck		18.50			
Slägga (4.0 kg)					
Ellinor Bill		18.98			
Spjut (600 gr)					
Fanny Tapper		24.95			
7-kamp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2011			FLICKOR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Yasmin Jelassi		12.57	Elin Lindell		7.87
200m			400m		
Alexi Ramskog		26.21	Emma Forss		63.20
400m			1 500m		
Alexi Ramskog		62.46	Stina Åberg		5.36.12
800m			60m häck (76.2 cm)		
Emma Forss		2.22.73	Elin Lindell		9.19
1 500m			Höjd		
Vakant			Elin Forsberg	*	1.57
3 000m			Stav		
Vakant			Emma Norss	*	3.41
1500m hinder (76.2 cm)			Längd		
Sofia Linjo		6.23.59	Ellinor Bill		5.36
100m häck (76.2 cm)			Tresteg		
Josefine Sandelius		16.66	Ellinor Bill		12.18
300m häck (76.2 cm)			Kula (3.0 kg)		
Alexi Ramskog		47.70	Freja Avebäck		10.68
Höjd			Vikt (9.08 kg)		
Wilma Nordkvist	*	1.56	Vakant		
Stav			5-kamp		
Emma Norss	*	3.42	Vakant		
Längd					
Ellinor Bill	*	5.53			
Tresteg					
Ellinor Bill		11.63			
Kula (3.0 kg)					
Freja Avebäck		10.94			
Diskus (1.0 kg)					
Freja Avebäck		18.50			
Slägga (4.0 kg)					
Ellinor Bill	*	18.98			
Spjut (600gr)					
Fanny Tapper	*	24.95			
7-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Stina Åberg		7.59			
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2011			FLICKOR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Yasmin Jelassi	*	12.57	Yasmin Jelassi		8.00
300m			200m		
Vakant			Beata Tersander		28.36
800m			1 000m		
Vera Gerendas		2.26.13	Felicia Lindberg		3.30.31
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Yasmin Jelassi		9.42
1500m hinder (76.2 cm)			Höjd		
Vakant			Elin Forsberg	*	1.57
80m häck (76.2 cm)			Stav		
Linnéa Gustafsson		12.49	Isa Diamant		2.51
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Beata Tersander		48.99	Nikolina Nordkvist		4.92
Höjd			Tresteg		
Wilma Nordkvist	*	1,56	Beata Tersander		9.43
Stav			Kula (3.0 kg)		
Ida Fritzdorf Kåberg		2.54	Felicia Lindberg		9.44
Längd			Vikt (7.26 kg)		
Linnéa Gustafsson		4.89	Vakant		
Tresteg			5-kamp		
Sara Pernbrink		10.17	Nikolina Nordkvist		2 202p
Kula (3.0 kg)					
Grete Ahlberg		8.95			
Diskus (0.6 kg)					
Grete Ahlberg		36.46			
Slägga (3.0 kg)					
Grete Ahlberg		37.18			
Spjut (400gr)					
Felicia Lindberg		32.80			
6-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2011			FLICKOR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Efe Agbankhese		10.88	Pernilla Hansson		8.54
200m			200m		
Ida Fritzdorf Kåberg		27.33	Wilma Nordkvist		28.90
600m			800m		
Hanna Kapell		1.50.85	Pernilla Hansson		2.38.62
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Wilma Nordkvist		9.91
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
Ylva Jacobsson		10.08	Wilma Nordkvist		1.54
Höjd			Stav		
Wilma Nordkvist	*	1.56	Ella Strömfelt		2.24
Stav			Längd (zon)		
Ida Fritzdorf Kåberg	*	2.54	Wilma Nordkvist		4.92
Längd (zon)			Tresteg (zon)		
Pernilla Hansson		4.87	Pernilla Hansson		10.25
Tresteg (zon)			Kula (2.0 kg)		
Pernilla Hansson		10.56	Grete Ahlberg		13.40
Kula (2.0 kg)			4-kamp		
Grete Ahlberg		13.66	Wilma Nordkvist		3 653p
Diskus (0.6 kg)					
Grete Ahlberg		36.46			
Slägga (2.0 kg)					
Grete Ahlberg		44.33			
Spjut (400gr)					
Grete Ahlberg		31.54			
5-kamp					
Ida Fritzdorf Kåberg		4.300p			
KM i terräng 2 000m					
Maja Eklind		8.00			
KLUBBMÄSTARE 2011			FLICKOR 11 ÅR		
60m			60m		
Siri Lindvall Adebessin		9.13	Siri Lindvall Adebessin		8.96
600m			400m		
Victoria Richardsson		2.03.16	Siri Lindvall Adebessin		1.15.08
60m häck (76.2 cm)			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Vakant		
Höjd			Höjd		
Jessica Hansson		1.26	Siri Lindvall Adebessin		1.27
Längd (zon)			Längd (zon)		
Siri Lindvall Adebessin		4.32	Siri Lindvall Adebessin		4.33
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Vakant			Jessica Hansson		8.14
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Jessica Hansson		7.38	Lucy Björk Sambo		6.26
Boll (300 gr)					
Victoria Richardsson		26.23			
KM i terräng 2 000m					
Victoria Richardsson		8.26			



IDROTTENS **BINGO!** EN VINNANDE GEMENSKAP

Arena Bingo – Farsta

Adress

Karlandaplan 8, 123 47 Farsta

Telefon

08-94 66 40

Öppettider

Måndag – lördag 09.30-18.00

Söndag 09.30-15.00

Arena Bingo – Söder

Adress

Blekingegatan 32, 118 56 Stockholm

Telefon

08-714 35 50

Öppettider

Variantbingo

Måndag – fredag 10.00-22.00

Lördag 10.00-18.00

Söndag 11.00-21.00

Vi stödjer Hammarby IF Friidrotts verksamhet



www.hsb.se

PROSILIA