



HAMMARBY FRIIDROTT

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2012



Michel Tornéus, årets friidrottare 2012! FOTO: DECA

"Uppmuntran ger uthållighet!"

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Ordförandens sida	1
Organisation	2
Klubb fakta	3
Utbildningar/Uppföljningar	4-5
Inomhusmästerskap	6-9
Utomhusmästerskap	10-19
Landskamper och internationella mästerskap	20-21
Folksam Grand Prix	22
Läger och tävlingsresor	23-24
Idrottslyftet	25-28
Tävlings- & arrangemangskommittén (TAK)	29
Friidrottsskolan	30
Midnattsloppet	31-34
Särskilda utmärkelser	35-36
Nya klubbrekord	37-39
Klubbmästare	40-49



Vår nya storstjärna Abeba Aregawi

FOTO: DECA



En nöjd Michel Tornéus

FOTO: DECA

Friidrottsåret 2012 i Hammarby Friidrott

Året 2012 var året du vi skulle uppfylla våra långsiktiga mål som initierades på styrelse- och ledarkonferensen i Agadir, Marocko i början av november år 2004. Vi målade där upp en djärv framtidsvision och vi formulerade så småningom ett eggande, "hårigt" mål uttryckt som **PÅ PÄLLEN i London-OS 2012!** Vi beslutade att hålla kvar detta tydliga och engagerande långsiktiga mål för att vara stabila i vår målbild och mäta våra resultat mot den ända in i "kaklet". Nu var vi vid utgången av år 2012 framme vid att slutligen mäta oss mot våra långsiktiga mål inom området MEDLEMMAR, IDROTTSRESULTAT och EKONOMI både på övergripande- och detaljerad nivå.

Sammanfattningsvis kan vi utan tvivel säga att arbetet med att ta fram och förankra en VISION med långsiktiga utmanande MÅL, tydligt kopplade till den, har skapat en utvecklingskraft som gjort att hela föreningen har utvecklats på ett signifikant och häpnadsväckande sätt. Vi kan med gott samvete säga att vi nått våra mål genom hårt arbete, hög kompetens, hög kvalitet och enastående atleter. Vi kan idag vara stolta över vad vi åstadkommit bl. a. genom:

- Midnattsloppets utveckling och spridning, 11 400 löpare 2005 till 55 300 löpare 2012.
- Två deltagare i London-OS 2012, en 4:e plats (1 cm från pallen) och en 5:e plats samt en BRONS-medalj i EM i Helsingfors plus ett svenskt rekord i längdhopp 8,22m.
- Vår medlemsbas har ökat till 1241 betalande medlemmar och vi har en mycket stor och livaktig barn- och ungdomsverksamhet.
- Vi har genomfört en fantastisk Sommarfriidrottsskola under 5 veckor med närmare 1400 barn, som lärt sig friidrott hos våra positiva och duktiga friidrottsungdomar.
- Vi har nått vårt ekonomiska mål med råge att ha en ekonomisk buffert > 2 MSEK.
- Vi har haft en kompetent styrelse och ett väl fungerande kansli.
- Vi har varit aktiva och gjort vår röst hörd i friidrotts-Sverige.
- Vi har en verksamhet som vilar på en väl genomarbetad och förankrad värdegrund.

Årets absoluta höjdpunkt var naturligtvis att vi hade med både ledare och aktiva under London-OS. Michel Tornéus insats att komma fyra i OS var mäktigt, men hans BRONS-peng i EM var också stort!

De individuella toppresultaten har också imponerat med Abebas överlägsna totalseger i Diamond League på 1500m och hennes världsranking som 1:a. Michels efterlängtnade svenska rekord i längd på 8.22 var både imponerande och efterlängtad.

Bakom dessa toppar finns det en elitgrupp på närmare 30 atleter och flera lovande ungdomar.

Vi är även duktiga på att arrangera friidrottstävlingar, där den främsta arenatävlingen varit **Hammarbyspelen**, vår inomhustävling över två dagar. Vårt engagemang i Stadionklubbarna har utökats i år genom representation i styrelsen och i operativt arbete, speciellt inom VIP och kläder. Vi har aktivt bidragit vid **DN-Galan Athletic Week**, som ingår i Diamond League samt i Stora SM på Stadion. **Midnattsloppet Stockholm** på Södermalm, det 31:a i ordningen, blev ett succéartat rekordlopp med 30 000 anmälda. Det bästa någonsin!

Vår årliga höstkongress arrangerades på Zinkens vandrarhus och den var väl förberedd genom en styrelsekongress i Nynäshamn och en styrelsekanslikongress i Biarritz.

/ Ingvar Åström, ordförande

ORGANISATION

Styrelse

Ingvar Åström ordförande, Ulrika Hellberg vice ordförande, Magnus Brodén sekreterare, Mats Fältström kassör, Malin Ilbäcken, Barbro Bolander, Fredrik Karlsson, Henrik Attersand ordinarie ledamöter och Annika Billberg (suppleant).

Personal

Kansli: Peter Wikström, sportchef-ungdomsansvarig heltid, Kicki Ericsson heltid, Mikael Thulin kanslist-hemsidan heltid, Anneli Melander, ekonomiansvarig 60 %, Per Synnerman, elitansvarig deltid.

Anställda del av året eller tillfälligt anställda:

Thobias Ekhamre och John Klingstedt, städning av gymmet.

Tränare: Dejan Mirkovic 75 % 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, Linn Hellstrand och Camilla Linder.

Alliansstyrelsen: Lars E Andersson.

Revisorer: Anders Green och Ingmar Åkesson.

Tävlings- och arrangemangskommitté – TAK:

Peter Wikström sammankallande, Lars E Andersson, Christer Björkman, Lars Ahlqvist, Pär Holm, Ingmar Åkesson, Björn Lindén, Lou Cederwall, Hedvig Lindström, Mikael Thulin och Lars Höglund.

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

Konsulttränare: Kenth Olsson, Lech Nikitin.

Junior och seniorteam: Michael Forss, Jan Wulff, Åsa Engwall, Daniel Stenman, Kjell Hägglund, Jens Wallgren, Henry Geywu, Annika Billberg, Hans Almström, Peter Gustafsson, Fredrik Åkerlind, Henrik Attersand, Johan Attersand.

Ungdomsteam: Thomas Avebäck, Mattias Lindberg, Thomas Ewertzh, Peter Wikström, Magnus Berg, Per Hansson, Ove Hultström, Henrik Rodhe, Björn Blomberg, Niclas Wärn, Lars-Göran Olsson, Lars-Christer Bergman, Johanna Aderö, Catrin Fahlén, Petra Kapell, Magnus Rådbo, Jan Pihlblad.

Barnteam: Sabina Kings, My Kiiman-Håll, Patrik Hernwall, Patrik Borseman, Fredrika Ringh, Catherine Olin, Lotta Borgius, Fredrik Goetzinger, Jonas Littorin, Fredrik Persson, Fredrik Engström, Eva Torbjörnsson, Anette Helge, Fredrik Lind, Sussi Lindefalk .

KLUBBFAKTA 2012

Aktivitet	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006
Standarpoäng män	59 (4)	70 (5)	20 (12)	35 (8)	82 (4)	84 (4)	54 (6)
Standarpoäng kvinnor	34 (8)	24 (9)	27 (9)	30 (9)	9 (21)	8 (25)	3 (36)
SM-poäng (SFIF)	24 (4)	21.5 (7)	15,75 (9)	18 (7)	20.25 (6)	18.75 (6)	17.25 (6)
SM-poäng 15år-seniorer	269.5 (8)	267 (9)	250 (7)	245.5 (8)	282 (6)	365,5 (5)	293 (6)
SM-medaljer	38	43	35	34	34	52	40
Medaljpoäng	76	80	65	49	59	96	81
Landslagsuppdrag (personer)	19 (12)	21 (13)	12 (7)	7 (5)	15 (10)	13 (11)	8 (6)
Antal betalande medlemmar	1241	1102	925	711	648	644	650
	628 M	561 M	463 M	352 M			
	613 K	541 K	462 K	359 K			
Deltagare på statistik inne	91	90	92	84	76	90	79
Deltagare på statistik ute	150	132	111	95	116	134	106

Rekordår

Aktiva 2012 från klubbens adresslistor

Ålder	Flickor	Pojkar	Totalt	Tränare
7 år	43	46	89	20
8 år	48	43	91	15
9 år	53	41	94	19
10 år	48	41	89	16
11 år	42	29	71	12
12 år	21	14	35	4
13 år	18	18	36	12
14 år	27	10	37	
15-17 år	25	19	44	9
18-19 år	12	15	27	14
20-22 år	14	17	31	
> 23 år	12	15	27	
S:a 2012	363	308	671	121
S:a 2011	342	262	604	113
S:a 2010	320	244	564	112



Elin Andersson FOTO: Louise Larsson

UTBILDNINGAR/UPPFÖLJNINGAR

Externa utbildningar

28 januari + 3 mars – Friidrott 7-10 år, Bergholmsskolan

Tuva Sjöström, Fredrik Nordén och Angelika Schwebke.

18 februari – Friidrott i gymnastiksal del 3, Tallkrogens skola

Charlotte Pettersson, Fredrik Goetzing, Fredrik Persson, Angelica Schwebke, Hans Håkansson, Jonas Littorin, Anneli Aaltonen Krantz, Jonas Tillhagen, Erik Helsing och Andreas Robling.

10 mars – Friidrott 10-12 år, Sättrahallen

Daniel Goltum och Ulf Hausmann.

17 mars + 21 april + 5 maj - Friidrott 12-14 år, Sättrahallen

Henrik Rodhe.

17-18 mars – Friidrott 14-17 år, Fördjupning, Sättrahallen

Ove Hultström, Dick Lindberg.

24-25 mars – Utvecklingsträff i kort häck, Huddinge

Andreas Almlöf, Gunnar Odenman, Mattias Lindberg, Thomas Avebäck och Jan Wulff.

14-15 april – Löpträning, steg 1, Stockholm

Mattias Lindgren och Niclas Wärn.

21-22 april – Grundtränarutbildning 1, Stockholm

Marcus Sambo, Leif Nordén, Ulf Hausmann, Carina Björk och Lynette Morgan.

12-13 maj – Plattformen del 2, Stockholm

Carina Björk och Lotta Borgius.

15-17 juni – Utvecklingsträff för kort sprint/häck, Sundsvall

Jonathan Wulff, Sunday Ojuri, Frida Persson och Jan Wulff.

16-17 juni – Speakerutbildning, Sundsvall

Linus Skjutar Apell.

15 september + 6 oktober – Friidrott 7-10 år, del 1 + 2, Bergholmsskolan

Charlotte Pettersson, Krister Palin och Fredrik Persson.

16-18 mars, Växjö + 12-14 oktober, Bosön + 16-18 november, Karlstad – Juniortränarutbildning, steg 2

Tomas Avebäck och Mattias Lindberg.

26-28 oktober, Glasgow, Skottland - The International Festival of Athletics Coaching

Thomas Avebäck.

Interna utbildningar

16 januari – Funktionärernas ABC, Sättrahallen

Peter Bonander, Lena Hentschel, Catrin Åkerblom Rudensten, Ingmar Åkesson, Fasil Mengistu och Andreas Aspegren.

16 januari + 20 februari, Höjdhoppsutbildning med Bengt Jönsson, Sättrahallen

Peter Wikström, Per Hansson, Ove Hultström, Ulf Samuelsson, Henrik Rodhe och Johanna Aderö tillsammans med tolv aktiva från Team 98-99.

6 maj – Friidrottsskoleutbildning, Enskede IP

30 ungdomar deltog i denna utbildning inför sommarens Friidrottsskola och 12 i fortsättningsdelen. Ansvariga var Peter Wikström och Peter Gustafsson.



Janne Pihlblad utbildar sina ungdomar med stort engagemang FOTO: Lova Wählin



Grete Ahlberg med ett av sina 22 klubbrekord under 2012! FOTO: Peter Wikström

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR INOMHUS

18-19 februari – ISM, Örebro

Med några av våra bästa i USA och några som var skadade så blev det en ganska så tunn trupp. Det blev 14 deltagare (nio män och fem kvinnor) som gjorde 17 grenstarter. De stora medaljhoppnen var Oscar Gidewalls elithopparkillar som infriade förhoppningarna med varsitt guld. Michel Tornéus vann överlägset längd på 7.85 och Mehdi Alkhatib vann höjd på 2.15. Dennis Acson har kommit igång efter sin fotoperation och tog sig till final på 60mh där han slutade femma på 8.28 (8.21 i försök). Thobias Ekhamre kom sexa på 1500m med 3.55.33 i en tät uppgörelse. Juniorerna Jonathan Wulff och Philip Green nådde semi på 60m resp. 200m och satte där pers med 7.08 resp. 22.82 (från innerbanan).

I stafetten 4x200m löpte grabbarna mycket bra och slutade tvåa men blev diskade pga underväxel (linjetramp).

På tjejsidan var det Frida Persson som knep SM-poäng genom sin femteplats på 400m 56.64. Emma Fredriksson tog sig till final på 60mh och slutade sju på 8.86.



Michel Tornéus FOTO: Peter Holgersson Runfix



Mehdi Alkhatib FOTO: Peter Holgersson Runfix

18-19 februari – IUDM 12-16 år, Sätra Friidrottshall

Det blev många pallplatser på årets IUDM jämfört med förra året trots att många av de äldre ungdomarna inte deltog! Totalt hade vi med 49 deltagare, 34 tjejer och 15 killar. De genomförde 86 respektive 38 grenstarter, vilket gav 24 medaljer varav nio guld.

Rosanna Cianelli var den stora dominanten i klassen F13 med hela fem medaljer!

Guld på 200m med 27.53 på nytt KR. Silver i höjd 1.47, längd 4.89, kula 11.16 och brons på 60m med 8.56.

Distriktsmästare blev:

Erik Sehlberg	P15	höjd	1.59
Sebastian Hargeström	P14	60mh	9.77
Martin Forsberg	P13	stav	1.90
Ellen Westman Persson	F16	1500m	5.27.24
Felicia Asplund	F16	60mh	10.01
Isa Diamant	F14	kula	11.38
Grete Ahlberg	F14	kula	11.38
Rosanna Cianelli	F13	200m	27.53 KR
Maja Lundmark	F13	stav	2.00

25-26 februari – IJSM, Bollnäs

Vi hade 15 aktiva (9 män och 6 kvinnor) med på årets tävling, vilket var betydligt färre än förra årets 27. Alla våra löpare saknades! 21 grenstarter genomfördes, fördelade på 8 för kvinnor och 13 för män. Det blev sex medaljer, varav en av ädlaste valör och fem poängplatser.

Janne Wulffs vassa P19-killar plockade fram storformen till inomhussäsongens viktigaste tävling. Jonathan Wulff tog en klar seger på 60m på superperset 6.97 före Sunday Ojuri 7.01! Gunnar Odenman har gått från klarhet till klarhet denna vinter och kunde plocka hem två bronsmedaljer, 60mh 8.29 (8.27 i försök) och längd 6.89. Även Philip Green tog sig till final på 60mh och slutade sexa på 8.56 (8.44 i försök). Philip tog sig även till final på 400m och slutade där fyra, Ken Breasch Andersen slutade sexa. I P17 tog Andreas Almlöf ett silver på favoritdistansen 60mh utan att få till det där lilla extra, 8.25 i försöken och 8.29 i finalen. Jacob Ewertzh hade helgens jämnaste serie då han tog sig till final på 60m och slutade där femma (7.28, 7,27, 7.27).

Emma Fredriksson hittade formen till årets viktigaste tävling att satte pers i en tuff final på 60mh K22. Hon slutade femma på 8.75. Emma Norss knep ett brons i stav på perset 3.44 i F19. Madeleine Rossi kom femma i stav i klassen F17 på 2.82. Lovisa Grönros tog sig till semi på 400m F19 men 59.33 räckte inte till final. Lynette Morgan hade finalförhoppningar på 400m K22 men tiden 57.76 var inte tillräcklig.



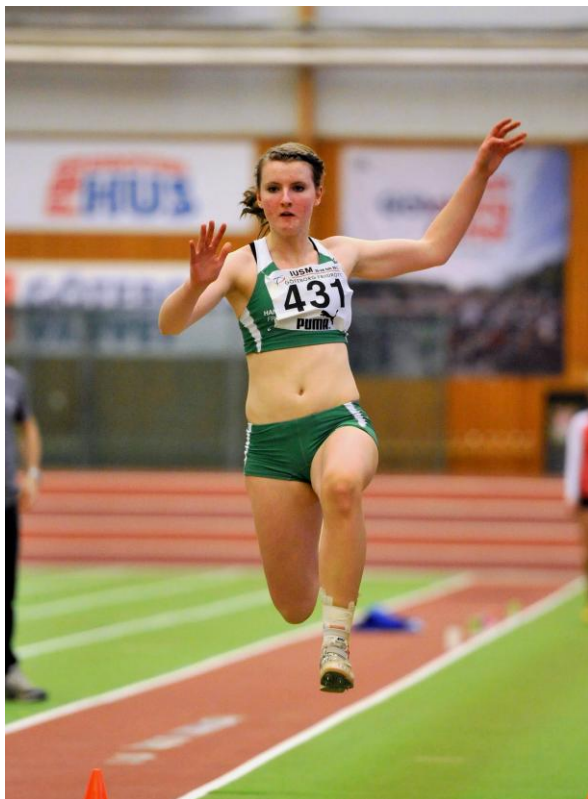
Jonathan Wulff och Sunday Ojuri tog en dubbel på 60m P19 FOTO: DECA



Gunnar Odenman – dubbel bronsmedaljör på 60m häck och i längd FOTO: DECA

19-20 februari – IUSM, Stockholm, Storängshallen

Det blev en väldigt liten trupp till årets IUSM, endast fem aktiva. De presterade över lag mycket bra. Anton Hördell var närmast en medalj i längd då han persade med 5.95 i klassen P15, samma resultat som trean. Yasmin Jelassi tog sig till final på 60m F16 efter perset 8.01 i försök. I finalen blev det en sjundeplats med 8.02. Sjua kom även Sara Pernbrink då hon persade i tresteg med 10.85 i F16. I F15 var Linnéa Gustafsson nära final på 60mh med 9.44. Sandra Hentschel tog sig till semi på 60m i F15 8.12 (8.11 i försök).



Sara Pernbrink 10.85 i tresteg FOTO: DECA



Anton Hördell 5.95 i längd FOTO: DECA

10-11 mars – ISM i mångkamp, Göteborg

Jonas Elgered hade ingen bra helg och bröt mångkampen inför avslutande 1000m. Han hade då nollat på korta häcken och inte haft något större flyt i de övriga grenarna.

Andreas Almlöf kom fyra i klassen P17 och hade topparna på 60m häck 8.30 och i kula 13.83.

4. P16 Andreas Almlöf

4 520 p

60m	stav	längd	60mh	höjd	kula	800m
7.49	3.24	5.99	8.30	1.67	13.83	2.18.01



Andreas Almlöf in aktion i kula och på häck FOTO: DECA

24-25 mars – Svealandsmästerskapen, Sättra

Våra ungdomar gjorde många fina prestationer på Svealandsmästerskapen när Hammarby Friidrott stod som värd för tävlingarna i Sättra Friidrottshall. Hammarby blev överraskande bästa klubb om man utgår från poängskalan 6,5,4,3,2,1 för de sex främsta placeringarna före Huddinge och Täby. I klassen F14 var Hammarby bästa klubb och i P14 och F13 var vi andra bästa klubb! Stockholm vann som vanligt distriktsmatchen stort före Uppland och Värmland.

Svealandsmedaljörer blev:

2. Marina Janhunén	F14	1000m	3.16.60
2. Ida Fritzdorf Kåberg	F14	stav	2.79
2. Grete Ahlberg	F14	kula	11.69
3. Efe Agbonkhese	F14	60m	8.31
3. Ella Strömfelt	F14	stav	2.59
2. Maja Lundmark	F13	stav	1.99
3. Julia Dyrke	F13	800m	2.31.54
2. Sebastian Hargeström	P14	stav	2.99
3. Timothy Olsson	P14	1000m	2.54.97
3. Timothy Olsson	P14	tresteg	10.97
3. Frank Förnestic	P14	längd	5.25

Poängsammanställning:

1. Stockholm	1003.5p	5. Södermanland	495.0p
2. Uppland	726.0p	6. Närke	443.0p
3. Värmland	537.0p	7. Dalarna	386.0p
4. Västmanland	531.5p	8. Gotland	106.0p



Timothy Olsson, Frank Förnestic, Sebastian Hargeström med segerbucklan FOTO: Ove Hultström

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR UTOMHUS

28-29 april – Terräng-SM, Linköping

I den största klassen M 4 km hade vi inga deltagare med men på långa banan 12 km kämpade Emil Lerdahl till sig en sjundeplats med tiden 38.01. Daniel Woldu bröt tyvärr efter att ha hängt med bra i början. I klassen M22 hade vi med hela sex löpare. John Kingstedt var främst med sin åttonde plats. John tillsammans med Victor Hedin och Patrik Nilsson knep guld i lag, andralaget kom sexa. I P19 kom killarna trea lag, Alex Torgersson, Sam Salehain och Patrick Claesson ingick i laget.

På den kvinnliga korta banan 4 km kom Lisa Naucér in som 21:a på 15.00. På långa banan 8 km blev Charlotte Karlsson tia på 29.45. Elin Jonsson gjorde ett av sina få framträdanden då hon kom tia på 4 km i klassen K22 med tiden 15.38. Något snabbare löpte Lovisa Grönros då hon kom femma i klassen F19 på 15.33. Lovisa var med och tog hem silvret i lag tillsammans med Ellen Narfgren och Emma Forss.

De främsta placeringarna nåddes i veteranklasserna. Ständigt unge Lars-Erik "Palle" Liljebäck kom trea i klassen M50 och fick där tiden 28.46 över 8 km. Clas Lövenheim blev fyra i M60 4 km på 16.05.



Guldlaget i M22 – Patrik Nilsson, Victor Hedin, John Kingstedt FOTO: DECA

12 maj – SM i halvmaraton, Göteborg

Årets SM genomfördes i samband med Göteborgsvarvet. Emil Lerdahl gjorde en stabil insats och slutade 25:a på tiden 1.08.11.

20 maj – Kval till Lag-SM, Enskede IP

Eftersom herrarna var direktkvalificerade till Lag-SM så var det endast våra damer som behövde kvala. Tävlingen började på sämsta tänkbare sätt för våra tjejer då Amanda Nilsson blev dömd för en tveksam tjuvstart på korta häcken. Tjejerna kämpade sig in i matchen och stod till slut som segrare och klara för Lag-SM. Det blev fyra grensegrar av Frida Persson på långa häcken med 59.64. Jasmin Sabir i tresteg med 12.01. Lisa Naucér på 1500m 4.50.78 och Lovisa Grönros som satte klubbrekord på hinder med 5.18.52. Det blev även fyra andraplaceringar. Det är liksom på herrsidan kasten som är vår akilleshäla.

1. Hammarby IF	70.5p
2. Falu IK	67.0p
3. Västerås FK	66.0p

4. Huddinge AIS	59.0p
5. Golf Tjälve	58.0p
6. KFUM Örebro FI	53.5p

26-27 maj – Distriktsmästerskapen 12-14 år, Enskede IP

Hammarby genomförde årets Distriktsfinal på Enskede IP. Tävlingarna flöt på bra men som vanligt så saknades många av distriktets ungdomar på tävlingen. Våra ungdomar gjorde totalt 203 grenstarter (killarna 74 och tjejerna 129). Det blev 32 medaljer varav 9 guld.

Distriktsmästare blev:

Marina Janhunnen	F14	1500mh	5.43.88	KR
Grete Ahlberg	F14	diskus	37.26	
Grete Ahlberg	F14	slägga	40.56	
Rosanna Cianelli	F13	höjd	1.51	
Maja Lundmark	F13	stav	2.08	
Victoria Richardson	F12	1000m	3.31.69	
Sebastian Hargeström	P13	stav	3.08	
Martin Forsberg	P13	stav	2.18	
William Henningson	P13	200mh	33.96	



Linnéa Palmerstedt satte nytt KR i stav 2.68, Matilda Sjöholm och Fanny Robertsson i bakgrunden



Två duktiga löpartjejer, Marina Janhunnen och Victoria Richardson FOTO: Louise Larsson

2 juni – SM-maraton, Stockholm

Årets upplaga av Stockholm maraton genomfördes under vidriga förhållanden. Det var bara några få plusgrader och hårda vindar så kyleffekten var extremt stor. Många fick bryta loppet pga nedkylning. Daniel Woldu fick föras till sjukhus kraftigt nedkyld efter att ha hängt med i täten under en stor del av loppet. En som trivdes i det bistra vädret var Charlotte Karlsson som överraskande vann SM på tiden 2.48.37 (fyra totalt i tävlingen). Även tuffingen Emil Lerdahl bemästrade klimatet och gjorde sitt bästa SM någonsin då han kom två på tiden 2.27.14 (åtta totalt i tävlingen).



Charlotte gjorde en fantastisk insats på och vann SM FOTO: DECA



Emil på väg mot mål och SM-silver FOTO: DECA

15-17 juni – UDM/JDM 15-19 år, Källbrinks IP

Det skramlade in ett antal medaljer på årets UDM/JDM, 26 medaljer varav 11 guld.

Distriktsmästare blev:

Mattias Qvarfordt	P19	100m	11.75
Jacob Ewertzh	P17	100m	11.25
Jacob Ewertzh	P17	200m	22.96
Ella Narfgren	F19	800m	2.23.31
Lovisa Grönros	F19	300mh	44.48
Emma Norss	F19	stav	3.33
Yasmin Jelassi	F16	100m	12.89
Yasmin Jelassi	F16	200m	27.17
Sara Pernbrink	F16	tresteg	10.72
Sandra Hentschel	F15	100m	12.52
Felicia Lindberg	F15	spjut	33.67

20 juni – Lag-SM, Göteborg

Tävlingen genomfördes på anrika Slottskogsvallen. Både våra damer och herrar hade tagit sig till final. Herrarna visade sig vara mycket starka på hoppsidan där Michel Tornéus vann längd på fina 7.99. Mehdi Alkhatib stod för en dubbel och vann höjden på 2.16 och kom tvåa i tresteg med ett hopp på 14.24. Björn Barrefors knep även han en andraplats då han kom två i stav på 4.76. Vårt sorgebarn är kastsidan där vi endast fick med oss sex poäng totalt i de fyra grenarna! Våra löpare skötte sig bra och tog många mittenplaceringar. Thobias Ekhamre dubblade 800m och 1500m och belönades med två tredjeplatser på 1.54.28 resp. 4.00.90. Jonathan Eklund kom två på korta häcken 15.07. Våra unga sprinterkillar gjorde bra ifrån sig, Jonathan Wulff blev fyra på 100m 10.84 och Sunday Ojuri trea på 200m 22.09. I den avslutande stafetten 4x100m löpte killarna bra och putsade klubbrekordet till 41.60 vilket räckte till en tredjeplats. Killarna slutade på en överraskande tredjeplats efter mycket strul med poängräkandet.

Tjejerna hade långt ifrån bästa lag och hade inget med topplaceringarna att göra utan får kvala även nästa år. Vår storstjärna Abeba Aregawi hade inga problem att ta hem segrar på 800m och 1500m på 2.05.73 resp. 4.28.24. Charlotte Karlsson kom trea på 5000m med 17.27.78. Jenny Davidsson gästspelade i kula och stötte överraskande bra och kom tre på 12.65.

Herrar

1. Spårvägen FK	81.0p
2. Hässelby SK	73.5p
3. Hammarby IF	64.0p
4. Ullevi FK	62.0p
5. Huddinge AIS	52.0p
6. IF Göta	45.5p

Damer

1. Ullevi FK	79.0p
2. Hässelby SK	72.0p
3. Spårvägen FK	65.0p
4. IF Göta	60.0p
5. Gefle IF	54.0p
6. Hammarby IF	46.0p



Lynette Morgan FOTO: Louise Larsson



Lynette, Frida, Jasmin och Yasmin FOTO: Louise Larsson

30 juni – Lag-USM 15-17 år, Stockholm/Väsby

Hammarby slutade sju på Lag-USM med 100 poäng och hade inget med medaljstriden att göra. Åldersgruppen är för sprintinriktad för att kunna konkurrera i lagsammanhang. På killsidan tog Jacob Ewertzh en tredjeplats på 200m på utmärkta 22.62. En tredjeplats blev det också för Andreas Almlöf på korta häcken 14.06. Stafettlaget på 4x100m kom även de trea på 44.51. Ellinor Bill var den enda av tjejerna som placerade sig då hon kom trea i tresteg på 11.31. Sandra Hentschel gjorde ett bra lopp över 100m där hon kom fyra på 12.58. Korta stafettlaget slutade trea på 49.06.

1. Malmö AI	147 p	7. Hammarby IF	100 p
2. Hässelby SK	140 p	8. Täby IS	96 p
3. Ullevi FK	122 p	9. IF Göta	95 p
4. IFK Växjö	120 p	10. Sundbybergs IK	71 p
5. Gefle IF	109 p	11. Turebergs FK	67 p
5. Huddinge AIS	109 p		

10-12 augusti – JSM+USM 17 år, Stockholm/Sollentuna

Vi hade med en rekordstor trupp på årets JSM. 34 aktiva, 20 killar och 14 tjejer. De gjorde tillsammans 49 grenstarter, vilka resulterade i 11 medaljer varav två av ädlaste valör. Vi hade utöver medaljerna även 13 poängplatser. Jonathan Wulff missade en solklar medalj på 100m då han blev diskad för tjuvstart. Han fick dock revansch på 200m där Jonathan och Sunday Ojuri tog en dubbel. Philip Green imponerade på 300mh där han överraskande vann på mycket goda 37.97 vilket var nytt KR P19. Sunday löpte mycket bra på 100m och raderade ut det gamla KR då han i finalen rusade in på 10.74 och tog silver.

På tjejsidan visade Lynette Morgan gryende form och knep ett brons på 400m med 55.96.

Medaljörer blev:

1. Philip Green	P19	300mh	37.97	KR
1. Sunday Ojuri	P19	200m	21.80	
2. Sunday Ojuri	P19	100m	10.74	KR
2. Jonathan Wulff	P19	200m	21.97	
2. Jasmin Sabir	F19	tresteg	11.81	
2. Gustaf Lidfeldt	P17	2000mh	6.19.25	
2. Emma Norss	F19	stav	3.29	
3. Lynette Morgan	K22	400m	55.96	
3. Andreas Almlöf	P17	110mh	14.69 (14.66 i förs.)	
3. Gunnar Odenman	P19	300mh	39.68	
3. Jacob Ewertzh	P17	100m	11.23 (11.20 i förs.)	



Snabba killar från JSM på Sollentunavallen, Jacob, Philip, Jonathan, Sunday FOTO: DECA

10-12 augusti – USM 15-16 år, Stockholm/Väsby

Endast åtta aktiva, vilka gjorde 15 grenstarter på årets USM. Det blev inga medaljer men två poängplatser. Sandra Hentschel F15 kom fyra på 100m efter 12.59 i försöken. I finalen hade vinden vänt till kraftigt mot och Sandra fick där 12.86. Den andre poängtagaren blev Manne Persson som kom fyra i tresteg P16 med 12.55.

24-16 augusti – SM, Stockholm/Stadion

Vi hade med 13 män som gjorde 18 grenstarter och 7 kvinnor som gjorde 9 grenstarter. Vi fick med oss fem medaljer varav tre guld och utöver medaljerna ytterligare 6 poängplatser.

Michel Tornéus stod för en spektakulär dubbel då han vann längd på 7.80 och tresteg på 15.90. Björn Barrefors tog överraskande silvret i längd på perset 7.55. Frida Persson tog en övertygande seger på 400mh med 59.19. Mehdi Alkhatib knep ett silver i höjd på 2.11.

Övriga som poängplacerade sig var våra duktiga långlöpare Charlotte Karlsson och Emil Lerdahl som båda kom sexa på 10 000m med tiderna 35.11.03 resp. 29.54.17. Emil löpte även bra på 5 000m där han kom åtta med 14.39.89. På 110mh hade vi tre deltagare med, Björn Barrefors, Jonathan Eklund och Dennis Acson. Björn och Jonathan gick till final och slutade där femma resp. sexa på 14.81 (14.50 i förs.) resp. 14.86 (14.74 i förs.). Jasmin Sabir kom femma i tresteg på 12.38. Lynette Morgan och Hannes Skugghall tog sig båda till final på 400m. Lynette öppnade stenhårt men orkade inte riktigt fullfölja men tog en hedrande sjätteplats på 56.55. Hannes slutade åtta efter att ha satt pers i försöken med 49.71.



Frida Persson med guldmedaljen på 400m häck FOTO: DECA

29-30 augusti – Stafett-DM, Sättra IP

Flera av våra ungdomslag testade formen inför stundande Stafett-SM. Våra 17-årslag gjorde fina insatser på 4x100m. Flickorna löpte på 49.23 Pojkarna vann på 44.98. I F15 hade vi hela tre lag med på 4x100m och förstalaget vann på 50.67 (Ida Fritzdorf Kåberg, Sandra Hentschel, Efe Agbonkhese, Tove Björnsdotter). Våra 11-åringar som var med utanför DM raderade ut tre klubbrekord! F11 vann 5x60 på 43.04 (42.07 i försöken) (Sira Gassama, Tilda Kapell, Siri Lindvall, Thelma Ilbäcken, Klara Rådbo). De blev även KR på 3x600m där det blev en tredjeplats på 6.07.87 (Sira Gassama, Iris Åberg, Thea Nordström). Även P11 satte KR på 3x600m med 6.18.60 (Paul Förnestig, Joel Axelsson, Emil Lavett).

Distriktsmästare blev:

F17	4x100m	49.23	(Elin Lindell, Madeleine Rossi, Ellinor Bill, Yasmin Jelassi)
P17	4x100m	44.98	(Marcus Holmqvist, Andreas Almlöf, Simon Averin Markström, Staffan Åkesson)
F15	4x100m	50.67	(Ida Fritzdorf Kåberg, Sandra Hentschel, Efe Agbonkhese, Tove Björnsdotter)

31 augusti-1 september – Kraftmätningen final, Uddevalla

Kraftmätningen är en lagtävling för klubbtagare 14-15 år, där varje klubb får ställa upp med max 16 deltagare. Det går kvalmatcher under våren i hela landet och de 16 bästa klubbarna går till final. Man får poäng i varje gren utifrån mångkampstabellerna. Matchen avslutas med stafett 6x200m som gick i samband med Finnkampen på Ullevi i Göteborg. Hammarby hade ett lag med mest 14-åringar vilket gjorde det svårt att konkurrera framförallt på killsidan. Tjejerna däremot hängde med bra och blev femte bästa klubb och bara några få poäng upp till tredje plats. Individuellt så blev det några bra placeringar och då ska man veta att det var upp mot 100 deltagare per gren. Christoffer Ahl kom femma på 800m på 2.06.88. Femma kom också Oskar Sidenbladh i spjut på 42.58. Anton Hördell blev nia i längd på 5.61. På tjejsidan var Ida Fritzdorf Kåberg bäst då hon kom sjua i spjut på nytt KR 36.73. Ida hoppade även 1.57 i höjd liksom Pernilla Hansson. Marina Janhunen löpte bra på 800m och kom tia på 2.24.85. Målet nästa år är att ta medalj.

Poängsammanställning mixlag inkl. stafetten:

1. IFK Växjö	34 462 p	9. Hammarby IF	28 835 p
2. Huddinge AIS	32 695 p	10. IF Göta	28 541 p
3. IFK Tumba	31 741 p	11. Brattås CK	27 427 p
4. Linköpings GIF	30 487 p	12. Sundsvalls FI	25 938 p
5. IK Ymer	30 082 p	13. Piteå IF	25 485 p
6. Malmö AI	29 941 p	14. Nyköpings BIS	25 116 p
7. Täby IS	29 902 p	15. Luleå FIF	23 641 p
8. Hässelby SK	29 897 p		

8-9 september – Stafett-SM, Södertälje

Åter ett Stafett-SM på hösten med uselt deltagande, så även från Hammarby! Vi hade endast åtta lag med mot ca 20 lag som vi har haft de senaste åren. Framförallt hade vi inte ett enda herrlag med! Det positiva var att alla våra åtta lag knep en medalj. Våra äldre tjejer tog ett guld på K 4x400m efter en hård dust med Hässelby SK. Guld blev det också på M22 4x400m på nytt KR. Våra 17-årslag gjorde fina insatser på 4x100m och kom båda trea.

1. K	4x400m	3.56.92	(Lynette Morgan, Jasmin Sabir, Sandra Knezevic, Frida Persson)
1. M22	4x400m	3.18.91	(Love Fältström, Philip Green, Jonathan Wulff, Hannes Skugghall)
2. K	4x800m	9.31.60	(Ellen Narfgren, Nathalie Tolvers, Lovisa Grönros, Frida Persson)
2. P19	3x800m	6.08.68	(Sam Salehian, Ken Braesch-Andersen, Alex Torgersson)
2. F19	3x800m	7.10.97	(Ellen Narfgren, Anna Jonsson Sundberg, Lovisa Grönros)
3. M22	3x800m	5.58.90	(Christopher Ljung, Niklas Jonsson, Hannes Skugghall)
3. P17	4x100m	43.62	(Marcus Holmqvist, Andreas Almlöf, Simon Averin M, Jacob Ewertzh)
3. F17	4x100m	48.91	(Elin Lindell, Sandra Hentschel, Ellinor Bill, Yasmin Jelassi)



Vinnande laget på K 4x400m, Lynette, Jasmin, Sandra och Frida FOTO: DECA

8-9 september – Regionsmästerskap 13-14 år, Falun

Det blev en dundersuccé på Svealandsmästerskapen för våra duktiga ungdomar födda 1998-1999 då Hammarby totalt sett blev bästa klubb med sammanlagt 16 medaljer.

Sex guld, fem silver och fem brons blev den otroliga medaljskörden för Hammarby! Dessutom lade vi beslag på sex fjärdeplatser. De flesta gjorda sin bästa tävling någonsin då de personliga rekorden haglade över Lugnets IP! Dessutom blev det sju klubbrekord!

Marina Janhunen hade en lyckad helg när hon tog dubbla guld och dessutom slog dubbla klubbrekord! På 300m fick hon tiden 42.31. På 1500m joggade hon runt på imponerande 5.36,07 och hade mycket krafter kvar. En annan som tog dubbla guld på vår kastartalang Grete Ahlberg. I diskus blev det nytt klubbrekord med 38.23! I slägga blev det också långt för Grete som där fick iväg släggan 43.61. Emily Berghäll tog silver i slägga med ett kanonkast på 40,09, vilket var nytt PB. Hanna Kapell tog en bronsmedalj i stavhopp med höjden 2.73, vilket är tangerat PB och klubbrekord! Pernilla Hansson gjorde en finfin trestegstävling med många långa hopp! Bästa hoppet mätte 11.13 för Pernilla vilket var nytt klubbrekord! Rosanna Cianelli tog ett brons i höjdhopp med höjden 1.53.

Christoffer Ahl fortsätter imponera i medeldistanslöpning. Det blev vinst på 800m och nytt PB på tiden 2.06.47. Han tog även ett brons på 2000m där han slog klubbrekord med tiden 6.07.26! Sebastian Hargeström tog guld i stavhopp på höjden 2.97. Frank Förnestic fullbordade en Hammarbydubbel genom att lägga vantarna på silvret med 2.87, vilket var nytt PB. Timothy Olsson gjorde en superb trestegstävling. Bästa resultatet blev 12.33 vilket är nytt klubbrekord med nästan av halvmeter! Martin Forsberg satte nytt personligt rekord med stor marginal när han tog en silvermedalj i stavhopp på 2.47. Albin Rohde tog brons i samma tävling och satte även han nytt pers med 2.17.

Utöver dessa resultat var det ännu fler bra prestationer och personliga rekord i Falun! Stockholm tog denna gång ännu en överlägsen seger på sammanlagt 1607 poäng.

1. STOCKHOLM	1607 p	5. NÄRKE	616 p
2. UPPLAND	1009 p	6. DALARNA	501 p
3. VÄRMLAND	973 p	7. SÖDERMANLAND	465 p
4. VÄSTMANLAND	765 p	8. GOTLAND	77 p



Marina Janhunen, dubbel guldmedaljör på RM 300m och 1500m hinder FOTO: Peter Wikström

15-16 september – Mångkampsm-SM och RM 13-14 år, Källbrink

Endast en deltagare med på SM i klassen P17 där Andreas Almlöf gjorde en balanserad serie och slutade fyra på 6 201p.

Fyra ungdomar deltog på RM med framgång och våra yngsta tjejer fick kliva upp på pallen.

4. P17 Andreas Almlöf 6 201p

110mh 14.85 – diskus 33.80 – stav 3.62 – spjut 44.03 – 300m 37.21

100m 11.83 – längd 6.19 – kula 11.83 – höjd 1.64 – 1000m 3.03.99

4. P14 Sebastian Hargeström 3 388p

100mh 16.29 – diskus 23.64 – stav 3.22 – spjut 31.43

Längd 5.08 – kula 7.85 – höjd 1.47 – 800m 2.19.35

4. F14 Pernilla Hansson 3 210p

80mh 12.98 – höjd 1.54 – kula 9.19 / längd 4.83 – spjut 16.19 – 600m 1.50.54

2. F13 Rosanna Cianelli 4 384p KR

60mh 10.46 – längd 5.03 – spjut 21.59 – höjd 1.54 – 600m 1.59.04

3. F13 Isabella Engström 3 519p

60mh 11.75 – längd 4.18 – spjut 17.97 – höjd 1.27 – 600m 1.53.06



Två glada medaljörer, Isabella Engström och Rosanna Cianelli FOTO: Peter Wikström

21-23 september – Skol-SM, Växjö

Ingen större rusning till Skol-SM bland Hammarbyungdomarna. Det var endast sex killar och fyra tjejer som deltog. Det blev ändå hela 21 grenstarter! Tjejerna nådde inga framstående placeringar men killarna tog fem medaljer. I klassen P17 kom Jacob Ewertzh tvåa på 100m 11.04w och på 300mh med 39.12. Två medaljer tog även Andreas Almlöf. Han kom tvåa på favoritdistansen 110mh med 14.46w och trea på 300mh med 39.46. Den femte medaljen tog Erik Grundberg i klassen P19 på 110mh 15.72w.

22 september – STH-Cup, Spånga IP

Våra 11-åringar dominerade totalt och vann med hela 87 poäng! På tjejsidan vann Klara Rådbo höjd på imponerande 1.42 vilket är nytt KR. Sira Gassama tog hem segern på 60m med 9.02 och Siri Lindvall vann längd med ett hopp på 4.31. Tjejerna vann även stafetten 5x60m på 42.94.

På killsidan blev det en dubbel på 60m då Paul Förnestig vann på 9.02 före Philip Okeke 9.12. Denzel Miansangi Duckström segrade i kula på 8.71. Killarna vann även stafetten 5x60m med 43.59.

I 13-årsklassen räckte vi inte riktigt till utan slutade fyra med kontakt uppåt. Det var våra tjejer som var mest framgångsrika med tre grensegrar. Greta Deltin vann överlägset 80m på 10.87. Hedda Jahrl tog hem segern på 600m med 1.49.41 och Rosanna Cianelli tog hem segern i höjd på 1.54.

Pojkar och flickor 11 år

1. Hammarby IF	292.0p
2. Turebergs FK	205.0p
3. IFK Lidingö	203.0p
4. Täby IS	199.0p
5. Hässelby SK	162.0p
6. Danderyds SK	150.0p
7. Huddinge AIS	148.0p

Pojkar och flickor 13 år

1. Täby IS	307.0p
2. Turebergs FK	290.0p
3. Huddinge AIS	265.0p
4. Hammarby IF	253.0p
5. IFK Lidingö	174.0p
6. Hässelby SK	153.0p
7. Hellas FK	110.0p



Klara Rådbo KR i höjd 1.42 FOTO: okänd



Greta Deltin segrare på 80m FOTO: Ove H.

LANDSLAGSDELTAGANDE

11 februari – Trenationslandskamp (FIN-SWE-NOR), Steinkjer, Norge

Michel Tornéus vann längdhoppet med ett hopp på 7.63. Mehdi Alkhatib slutade på andra plats i höjd med resultatet 2.17. Thobias Ekhamre hade en tung dag och slutade sexa på 4.01.50 i herrarnas 1500 m.

4-6 mars – IVM, Istanbul, Turkiet

Michel Tornéus hade ett mindre lyckat inomhus-VM och resultatet 7.85 i kvalet räckte inte för att ta sig till final.

26 juni-1 juli – EM, Helsingfors, Finland

Björn Barrefors gjorde debut i mästerskapssammanhang och var först ut av de fyra Hammarbyaktiva som deltog i EM. Björn gjorde inte sin bästa mångkamp för året då han blev magsjuk dagen innan tävlingen. Det var länge oklart om han skulle kunna starta och utifrån förutsättningarna lyckades han ändå slita till sig 7537 poäng i tiokampen vilket resulterade i en sextonde plats totalt. Frida Persson och Stine Tomb var också tidigt ute och sprang försök på damernas 400 m häck första dagen. Frida slog sitt personliga rekord och gick i mål på 57.83, vilket bara var en dryg halvsekund från vidare avancemang. Stine som sprang i samma försöksheat som Frida hade en lite tyngre dag och gick i mål på 58.24. Michel kom till EM som en färsk svensk rekordhållare och förväntningarna var uppskruvade och det pratades en hel del om medaljer innan tävlingarna. Michel löste kvalet utmärkt genom att hoppa 8.07 i första försöket och kunde sedan fokusera fullt ut på finalen. I finalen inledde Michel med ett riktigt bra hopp på 8.17 som i det läget gjorde att Michel låg i ledning. Två personer hoppade förvisso förbi Michel i resultatlistan samtidigt som Michel inte lyckades öka (ett godkänt på 8.14 och tre övertramp) men Michel blev historisk då han blev första Hammarbyare att ta en medalj i ett internationellt mästerskap i och med sitt brons!

3 augusti–12 augusti – OS, London, England

OS i London blev ett historiskt mästerskap för Hammarbys räkning då vi hade två deltagare kvalificerade i form av Michel Tornéus och Abeba Aregawi (tävlade för Etiopien). Michel kom dit som en av många aktiva som skulle kunna vara med och slåss om fina placeringar, men han var knappast en tydlig medaljkandidat. Michel började med att göra ett mycket bra kval där han redan i första hoppet gjorde 8.03 som skulle räcka till final. I finalen inledde sedan Michel lite sämre men tävlingen utvecklades till en rysare när Michel i fjärde omgången slog till med 8.11, som då innebar att Michel låg på tredjeplats. En hoppare lyckades svara och tog sig förbi med en ynka cm och Michel lyckades inte hoppa längre i de sista omgångarna och slutade på den grymma fjärdeplatsen. En stor besvikelse i stunden för Michel så klart men fantastiskt bra att vara med och slåss om medaljerna i OS!

Abeba var till skillnad från Michel en av de absolut hetaste medaljkandidaterna och kanske också den största favoriten till guld på damernas 1500 m. Hon tog sig också med lätthet igenom både försök och semifinal även om det var tydligt att hon saknar rutin från mästerskapssammanhang. Många tyckte nog att Abeba hade stärkt sitt favoritskap inför finalen även om ett par tjejer från Turkiet också hade visat en oroväckande hög nivå. Finalloppet blev dock inte alls så som Abeba och hennes supportrar hade önskat. Det gick långsamt och som ofta i den här typen av lopp så blev det stökigt och knuffigt. Med ett varv kvar var Abeba inblandad i en incident som störde rytmen och kostade dyrbara meter. Hon lyckades sedan ta sig uppåt i fältet men hade inte krafterna på slutet utan föll igenom till en femteplats. Det blev ingen medalj i OS för Abeba men det lär det bli nästa gång Abeba springer ett internationellt mästerskap. Och då med svenskt landslagslinne på sig!

18-19 augusti – Nordisk juniorlandskamp 19 år, Växjö

I 2012 års nordiska juniorlandskamp hade Hammarby med tre aktiva, Jonathan Wulff, Philip Green och Ken Braesch Andersen. Jonathan gjorde ett bra lopp på 100 m och slutade fyra på 10.87 och sprang sedan också andrasträckan på 4x100 där det svenska laget slutade på en andraplats. Philip Green slutade också fyra i sin gren 400 m häck på nästpers 55.41. Ken Braesch Andersen sprang 4x400 m och det svenska laget slutade här fyra.

1-2 september – Finnkampen, Göteborg

Efter det fina loppet på 10000 m i SM så fick Emil Lerdahl chansen för första gången i Finnkampen och som han gjorde det! Sverige körde en lagtaktik som gick hem perfekt, och Emil kunde fullborda den svenska trippeln med sitt andra personliga rekord på sträckan på en vecka då han sprang in på fina 29.52. Frida Persson gjorde ännu ett fint lopp på sin specialsträcka då hon vann damernas 400 m häck på 57.83. Tiden var marginellt sämre än årsbästat så den fina säsongen avslutades på ett mycket bra sätt!

Mehdi som hade en lite knepig säsong med en del ryggproblem lyckades kämpa ner en finne och bli fyra i höjdtävlingen med 2.13.

Michels fantastiska säsong avslutades givetvis med en seger i Finnkampen och det med ännu ett mycket fint resultat. I de nyckfulla vindarna fick Michel bara till två godkända hopp och han säkrade inte segern förrän i sista hoppet vilket visar att Michel är en hoppare som är bäst när det gäller. Och även om vinden var något över det godkända så är 8.14 så sent på säsongen riktigt bra!

10 september – Ungdomsfinnkampen, Göteborg

Jacob Ewertzh debuterade i landslaget i årets ungdomsfinnkamp och sprang både 100 m individuellt och 4x100 m. Jacob slutade fyra individuellt och det svenska laget vann 4x100.



Björn Barrefors öppnade 10-kampen bra med pers på 100m 11.02 FOTO: DECA

FOLKSAM GRAND PRIX/FOLKSAM CHALLENGE

6 juni – Folksam Challenge, Hässleholm

Frida Persson var den enda hammarbydeltagaren i Hässleholm. Frida vann damernas 400 m häck på tiden 59.42.

14 juni – Folksam Grand Prix, Göteborg

Både Jonathan Wulff och Sunday Ojuri sprang i B-finalen på 100 m och slutade där fyra respektive sju på 11.12 och 11.17. Både Jonathan och Sunday sprang sedan också i Sveriges juniorlag på 4x100 m. Victor Hedin sprang 800 m i förtävlingarna och hade inte en av sina bättre dagar när han sprang i mål på 1.57.21. Mehdi Alkhatib gjorde 2.14 i manliga höjdhopp vilket gav honom en andraplats totalt.

5 juli – Folksam Grand Prix, Sollentuna

Många av Hammarbys bästa aktiva ställde inte upp i Sollentuna men de som var på plats gjorde det bra. Lisa Naucér sprang 1500 m i damernas B-final på 1500 m och gjorde ett riktigt bra lopp då hon satte årsbästa med 4.43.59. Charlotte Karlsson hade också en bra dag då hon satte personligt rekord på damernas 5000 m med 17.20.90. Detta bara några veckor efter sitt fina lopp i Stockholm maraton!

19 juli – Folksam Grand Prix, Karlstad

Mehdi Alkhatib hade inte en av sina allra bästa dagar men lyckades ändå vinna herrarnas höjdhopp på 2.11. Även Michel Tornéus hade en lite tyngre dag och blev tvåa på 7.79 i herrarnas längdhopp. Stine Tomb sprang denna dag 200 m i stället för sin specialsträcka 400 m häck. Stine slutade femma på tiden 25.44. På damernas 3000 m sprang Lisa Naucér in på en sjundeplats med tiden 10.27.49.

28 juli – Folksam Challenge, Uppsala

Andreas Engwall sprang 100 m i A-finalen på herrarnas 100 m på tiden 10.96. I B-finalen på samma sträcka så blev Jacob Ewertzh trea på tiden 11.19. Alexander Persson sprang 800 m i B-finalen och blev där fyra på 1.57.81. I C-finalen gjorde Filip Segerberg 2.07.82 och slutade fyra. Jonathan Eklund sprang 110 m häck på tiden 14.97 och Björn Barrefors underhöll sin tävlingsform genom att hoppa 7.25 i herrarnas längdhopp. På damsidan hade Hammarby en ganska stor representation och här noterades Sandra Hentschel för fina 12.42 (dock i lite för mycket vind) på damernas 100 m när hon slutade femma i B-finalen. Frida Persson sprang in som tvåa på damernas 400 m på 55.64, som var en bra tid för dagen i den kraftiga vinden. Lynette Morgan gjorde även hon ett bra lopp då hon lyckades vinna C-finalen på fina 57.47. Stine Tomb blev trea på damernas 100 m häck med tiden 14.22 och Ellinor Bill blev femma i damernas tresteg med resultatet 11.24.

4 augusti – Folksam Challenge, Mölndal

Frida Persson var Hammarbys enda deltagare i årets sista Folksamtävling. Frida hade en av sina tyngre dagar för året och slutade tvåa på 400 m häck på tiden 60.68.

LÄGER OCH TÄVLINGSRESOR

Under året har våra grupper genomfört en mängd aktiviteter, vilket både ökat sammanhållningen inom grupperna och skapat motivation för fortsatt satsning.

14-16 januari – Tävlingsresa till Örebro Indoor Games, Örebro

Nästan hela Team 01 och många från Team 98-99 for till Örebro och erövrade sammanlagt 22 medaljer, slog en rad personliga rekord och uppnådde många fina placeringar.

5-12 mars –Träningsläger, Las Playitas, Spanien

Från Team Löp åkte Peter Gustafsson med Niklas Jonsson, Linus Skjutar Apell, Filip Segerberg och Elin Jonsson till Fuerteventura, en av Kanarieöarna, för en veckas hård träning i solen.

1-12 april – Påskläger, Makarska, Kroatien

Dejan Mirkovic reste med Victor Kårelid, Dennis Acson, Sandra Knezevic och Stine Tomb.

3-13 april – Vårläger, Nerja, Portugal

Annika Billberg for med nio aktiva ur sin grupp till Nerja, fem mil från Malaga.

8-15 april – Påskläger, Albufeira, Portugal

Under Micke Forss ledning åkte 26 aktiva och fyra ledare från Team 93-94 till Albufeira för att träna under påsken.

8-15 april – Vårläger, Lagos, Portugal

Från Team 288 åkte fem tränare och 31 aktiva på sitt första utlandsläger.

11-25 april – Löparläger, Monte Gordo, Portugal

Per Synnerman for med sina löpare Joni Jaako, Thobias Ekhamre, Daniel Woldu, Viktor Hedin och John Kingstedt och tränade under två veckor.

5-6 maj – Vårläger, Rösjön

16 deltagare från Team 2000 åkte med Peter Lundgren och Pelle Nylén åkte på läger som inleddes med Turebergsstafetten och avslutades vid Rösjön i Sollentuna.

April-maj – landslagsläger, San Diego, USA

Michel Tornéus, Mehdi Alkhatib och Stine Tomb åkte tillsammans med Dejan Mirkovic och Oscar Gidewall och tränade under några veckor.

21-25 maj – Nordiska Skolspelen, Oslo, Norge

Från Hammarby deltog Sebastian Hargström, Magdalena Åkesson, Emma Hultström, Timothy Olsson, Frank Förnestig, Hanna Kapell och Caroline Fritz.

26-27 maj – Helgläger, Barnens Ö

18 deltagare från grupp 2003:3 tränade, gick tipspromenad och spelade brännboll på Barnens Ö.

18-20 juni – Sommarläger 13-14 år, Ingarö

12 hammarbyare från Team 98-99 deltog i 08fri:s sommarläger på Ingarö tillsammans med 35 andra ungdomar från Stockholms olika friidrottsklubbar.

2-8 juli – Sommarläger, Hedemora

Från Team 98 -99 åkte 30 deltagare med fyra ledare till Hedemora för att fr a fokusera på teknikträning.

7-9 juli – Världsongdomsspelen, Ullevi, Göteborg

Många aktiva från olika grupper deltog i de gigantiska tävlingarna under tre hektiska dagar och flera goda resultat uppnåddes.

25-26 augusti – Upptaktsläger, Södertälje

41 ungdomar från Team 01 åkte till Tvetagården i Södertälje för upptakts/höstläger. Petra Kapell ledde det hela och ytterligare 10 ledare/föräldrar 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.

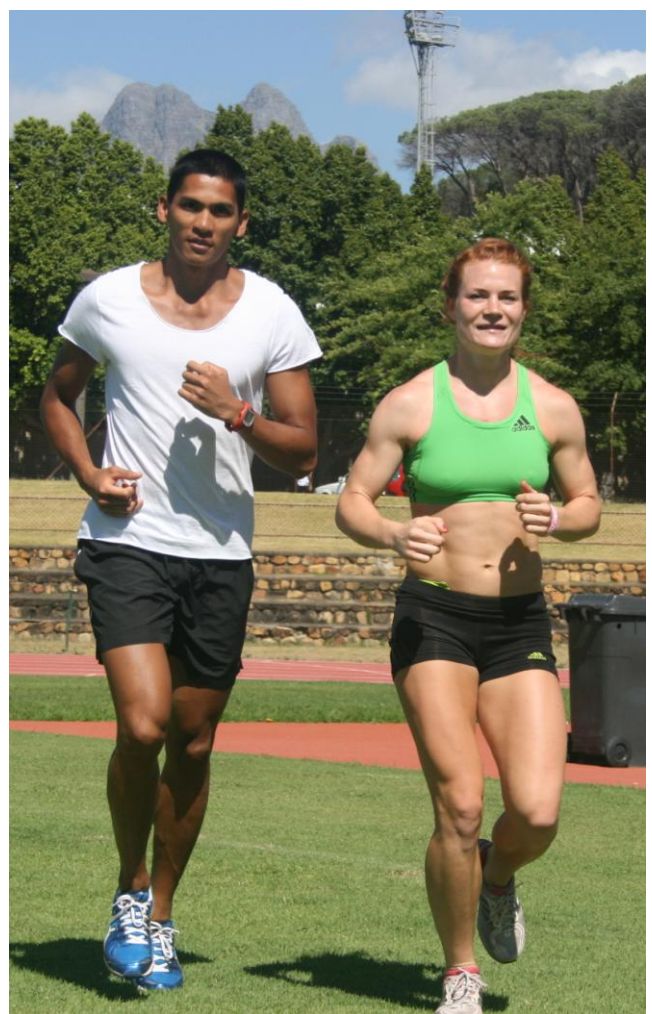
15-16 december – Helgläger, Bosön

Under Micke Forss ledning intensivtränade 14 aktiva från löpgruppen 92-96, där de bl. a fick höra Malin Ewerlöf föreläsa och köra ett yogapass.



Samling för morgonjogg i Hedemora – Team 98-99

FOTO: Ove Hultström



Dennis Acson och Stine Tomb i Sydafrika

FOTO: Dejan Mirkovic

IDROTTSLYFTET

Klubben har genomfört sju projekt som har subventionerats via Idrottslyftet under 2012.

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.

PROJEKTLEDARENS ERFARENHETER AV PROJEKTET

Projektet är nu inne på sin tredje säsong och i sin helhet har projektet varit mycket lyckat och kommer att fortsätta även 2013. Tävlingsformen har gett positiva effekter på barnens förhållningssätt till tävlandet. Denna form ger en lustbetonad introduktion för barnen när det gäller friidrottstävlingar. Detta gav en trygghet för de som inte var så vana vid tävlingssituationen. Det har varit många positiva reaktioner från barn, tränare och föräldrar. Jag har inte hört något negativt.

EKONOMISK REDOVISNING

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: Hedemoraläger Team 98-99

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström

VILKA MÄTBARA MÅL HAR NI AV PROJEKTET?

Målet med lägret var att sammansvetsa Team 98-99 ytterligare inför kommande uppgifter. Det blev totalt 30 aktiva och ledare som hade en bra vecka med mycket träning och annat skoj. Med tanke på att Team 98-99 satte hela 48 klubbrekord under året (ute och inne) så har verksamheten varit mycket givande. Gruppen presterade även mycket bra på Svealandsmästerskapen inne och ute och Hammarby blev bästa klubb.

PROJEKTLEDARENS ERFARENHETER AV PROJEKTET

Att genomföra läger och tävlingsresor är en viktig del för att utveckla ungdomarna och få dem intresserade för friidrott på lång sikt.

Detta är andra året vi genomförde ett läger i Hedemora. Första året bodde alla i en gymnastiksal och i år satsade vi på att bo på hotell. Vi upplevde att det blev mer splittrat att bo på hotell i stället för hårt underlag i gymnastiksal. Vi hade även bättre koll på ungdomarna när vi bodde i gymnastiksal.

EKONOMISK REDOVISNING

Intäkter:

15 000	Idrottslyftet
67 000	Egenavgift
12 000	Ledarsubv.
14 500	Subv. gruppmedel

Kostnader:

6 500	Resor
60 000	Hotell inkl. frukost
35 000	Mat
7 000	Aktiviteter, hallhyra

PROJEKTNAMN: Teambuildning Team 98-99

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström

VILKA MÄTBARA MÅL HAR NI AV PROJEKTET?

Det är alltid svårt att hitta mätbara mål när det gäller denna typ av projekt. Det vi kan se är att de flesta aktiva är kvar i verksamheten och vi har en ständig ström av nya aktiva som vill börja i vår grupp.

PROJEKTLEDARENS ERFARENHETER AV PROJEKTET

Det är en enorm spretning i grupperna för tillfället där skillnaden i fysiska och tekniska utvecklingen är enorm. Syftet är att ge alla aktiva en möjlighet att satsa på den nivå de befinner sig. Vi har under hösten kunnat erbjuda alla som står på kö möjlighet att prova på friidrott för att se om intresse finns att börja (ca 25 ungdomar). Syftet att söka bidrag är att minska kostnaderna för de aktiva då vi planerar att genomföra många aktiviteter.

Målet är att ge alla i teamen en bättre tränarsituation och motivera dem att fortsätta med sin satsning på friidrott oavsett vilken nivå de befinner sig på just nu. Vi vill även få med de som ännu inte har bestämt vilken idrott de kommer att satsa på (många tränar fler idrotter). Genom att bedriva en kvalitativ verksamhet tror vi att många kommer att välja friidrotten i första hand. Teamet har satt upp både kortsiktiga och långsiktiga mål. År 2015 är målet att vinna Lag-USM på hemmaplan.

Vi kommer att erbjuda alla i teamen tre basträningar i veckan. Utöver detta kommer vi att genomföra specialträningar i Sättrahallen för de som har hunnit lite längre i teknikgrenarna. De som är löpinriktade kommer att erbjudas träning med etablerade lopptränare minst en gång i veckan.

Ett upptaktsläger genomfördes på Lida i oktober (2011) där det blev en hel del träning men även andra aktiviteter och information om kommande säsongsupplägg.

I mars genomförde vi en tävlingsresa till Örebro – Örebro Indoor Games tillsammans med andra grupper i klubben. Båda projekten har varit mycket lyckade med stort deltagarantal.

EKONOMISK REDOVISNING

Intäkter:

30 000 Idrottslyftet
35 500 Egenavgifter

Kostnader:

18 600 Lida
46 000 Örebro

PROJEKTNAMN: Ungdomsmaterial

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström

MÅL OCH SYFTE

Detta var ett erbjudande till alla föreningar för att köpa in material till klubbens ungdomsverksamhet. Vi valde att köpa in material till Friidrottsskolan.

EGNA (projektgruppens...) ERFARENHETER AV PROJEKTET

Alltid bra med mycket material så att så många som möjligt kan få ett eget redskap vid teknikträning.

EKONOMISK REDOVISNING

Intäkter:

7 500 Idrottslyftet

PROJEKTNAMN: Träningsläger Albufeira

PROJEKTLEDARE: Michael Forss

MÅL OCH SYFTE

Bättre friidrottare som håller på längre upp i åldrarna och som bättre kan hantera den stress som kombinationen av träning, skola och fritidsbehov innebär.

Att utveckla våra ungdomar som friidrottare.

Att få dem att fortsätta med friidrott längre upp i åldrarna.

Att lära dem ta ansvar för sin egen situation vad gäller pusslet med träning, skola och fritid.

PROJEKTLEDARENS ERFARENHETER AV PROJEKTET

Den viktigaste lärdomen vi har fått är att samma träningsgrupp och samma tränare kan uppfattas mycket olika hos olika individer inom gruppen. Det visade sig att det alltid finns någon/några som känner som bortglömda och anser att de inte får den uppmärksamhet de anser att de förtjänar. Detta diskuterade vi mycket i grupparbetet utan att komma fram till något helt definitivt svar, men det att frågan lyftes fram i samtalen tror jag har en stor betydelse när vi går vidare.

EKONOMISK REDOVISNING

Intäkter:

39 000	Idrottslyftet
175 850	Egenavgifter
26 500	Extern sponsor

Kostnader:

241 350	Resa, kost och logi
---------	---------------------

PROJEKTNAMN: Team 2000

PROJEKTLEDARE: Catrin Fahlén

MÅL OCH SYFTE

Team 2000 består i dag av två träningsgrupper. Vi planerar ett gemensamt träningsläger för båda grupperna eftersom de kommer slås ihop under kommande säsong. Vi har tidigare haft ett dagläger med båda grupperna och vill nu utveckla lägerverksamheten med en övernattnings. Målet med lägret är att svetsa samman barnen och tränarna till ett Team. Vi vill också ge en kul start på utomhussäsongen.

PROJEKTLEDARENS ERFARENHETER AV PROJEKTET

Viktigaste lärdomen av projektet/lägret har varit att se hur viktigt det är att vuxna ger ungdomarna/deltagarna sådana här unika tillfällen att få känna sig lite speciella och dessutom känna en stor gemenskap, och gemenskapen är i den här åldersgruppen lite extra viktigt då de trevar lite med att ta kontakt med varandra. Friidrott är ju också lite av individuell sport så det är extra viktigt och givande att ge sådana här tillfällen för att ge alla en grupptillhörighet. Det här är också ett positivt sätt att få ungdomar som tvekar att stanna kvar inom friidrotten och ger alla medverkande ett gott och positivt minne för livet framöver.

EKONOMISK REDOVISNING

Intäkter:

10 000	Idrottslyfte
12 000	Egenavgifter

Kostnader:

22 000	Resa, kost och logi
--------	---------------------

PROJEKTNAMN: Upptaktsläger Team 01

PROJEKTLEDARE: Petra Kapell

MÅL OCH SYFTE

Lägret genomförs som en höstupptakt inför kommande säsong. Eftersom alla tre grupperna arbetar tillsammans i lagsammanhang är det viktigt att hitta en gemensam plattform att stå på. Barnen måste lära känna varandra över gruppgränserna och tränarna måste också närma sig varandra och skapa ett större tränarteam för att kunna möta barnens fortsatta utveckling och mångfald. Målet är att så många som möjligt från de tre grupperna ska anmäla sig till detta gemensamma läger (totalt 80 barn och 12 ledare) för att skapa en ny plattform inför kommande säsong.

Ja, projektets mål och syfte är uppfyllt. Mer än hälften av barnen i de tre 01-grupperna deltog på upptaktslägret. Lägret har medfört att grupperna har kommit närmare varandra på de gemensamma tävlingar som genomförts efter lägret. Stafett-DM där vi ställde upp med många lag och där både flickorna och pojkarna satte klubbrekord. STH-Cup-tävlingen genomfördes mycket lyckat med många deltagare och en överlägsen seger.

PROJEKTLEDARENS ERFARENHETER AV PROJEKTET

Läger är ett bra sätt att öka sammanhållningen bland barn/ungdomar som inte känner varandra så bra. Detta var också ett bra sätt för ledarna för de olika grupperna att lära känna barnen från alla grupperna. Lärdomen är att inför framtida hopslagningar av grupper satsa på någon form av upptaktsläger.

EKONOMISK REDOVISNING

Intäkter:

12 000	Idrottslyftet
15 050	Egenavgift
3 245	Ledarsubv.

Kostnader:

9 170	Boende
6 663	Mat
6 150	Material+tryck



Segrande lag på Turebergsstafetten i klassen F13 FOTO: Stefan Jansson

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!

Svealandsmästerskapen 13-14 år i Sättra Friidrottshall och kringarrangemang som boende och mat.

Triangelkampen genomfördes för tredje året, en klubbmatch för våra yngre barn så att de får känna på tävlingsmomentet i en trygg miljö. Det är Täby och Huddinge tillsammans med Hammarby som genomför detta projekt med hjälp av pengar från Idrottslyftet. **Friidrottsskväll på Stadion (DM)** 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 42:e året i rad!

<u>Egna arrangemang</u>	<u>Datum</u>	<u>Tävlingsledare</u>
Hammarbyspelen, Sättrahallen	11-12/2	TAK
Regionsmästerskapen, Sättrahallen	24-25/3	TAK
KM i terräng, Vårflodsparken	17/4	Peter
Speedy Gonzalez (4x200m, 150m, 400m, stav, spjut)	8/5	TAK
Kval till Lag-SM, Enskede IP	20/5	Samarrangemang
Distriktsfinalerna, Enskede IP	26-27/5	TAK
Triangelkampen HIF-HAIS-TIS, Enskede IP	2/6	TAK/Peter
Öppna DM/Friidrottsskväll på Stadion 1	25/6	TAK
Udda grenars kväll, Enskede IP	2/8	TAK
MIDNATTSLOPPET - Stockholm	18/8	Göran Q
Höstgaloppen, Enskede IP	26/9	TAK/Peter+Micke
Castorama 1, Enskede IP	30/9	TAK
SPIKEN, Segeltorp	21/10	Lasse E och Pia

Arrangemang där vi hjälpt till:

GP, Sollentuna	5/7	Tureberg
Friidrottsskväll på Stadion 2	26/7	Spårvägen
Lilla DN-Galan, Kungsträdgården	15/8	Ingvar/Ulrika
DN-Galan, Stadion	17/8	Ingvar/Ulrika
DN-Galan Youth, Stadion	18-19/8	Ingvar/Ulrika
Friidrottsskväll på Stadion 3	7/8	Huddinge
USM/JSM, Väsby/Sollentuna	10-12/8	Väsby/Tureberg
SM, Stadion	24-26/8	08fri
STH-Cup 11-13år, Spånga IP	22/9	08fri.

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 1 343 nöjda deltagare, några färre 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 Fukt & Grönt AB sponsrade till viss del våra mellanmål.

Peter Gustafsson var projektanställd för friidrottsskolan med ansvar för friidrottsveckorna, utbildning och visst förarbete. Mikael Thulin, Per Synnerman 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 mycket annat skoj under Sommarfriidrottsskolan på Enskede IP

FOTO: Mikael Thulin

MIDNATTSLOPPET STOCKHOLM 18 AUGUSTI 2012

Det 31:a Midnattsloppet blev en stor succé med deltagarrekorde igen. Redan den 4:e 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: 30 300

Antal anmälda löpare som kom till start: 22938

Antal anmälda män: 17747 - 59%

Antal anmälda kvinnor: 11885 – 41%

Antal löpare som kom i mål: 22812

Lilla Midnattsloppet:

Antal anmälda löpare: 1 739 st.

I mål kom:

768 tjejer

743 killar

Total mängd anmälda Midnattsloppslöpare: 32 039 st.

Män

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Lama Ababa	93	Sundbybergs IK	39	30:15
2	Idris Haben	87	Hässelby SK	53	30:30
3	Leandersson Jonas	90	Enhörna IF	65	31:17
4	Lerdahl Emil	82	Hammarby Friidrott	110	31:59
5	Andersson Patrik	86	Hälle IF	97	31:59
6	Engström Patrik	77	FK Studenterna	28	32:00
7	Lundgren Tobias	87	Spårvägens FK	88	32:19
8	Morwood Joe	91	Storbritannien	103	32:20
9	Löfås Henrik	83	Uppsala IF	79	32:49
10	Venckunas Thomas	77	Litauen	63	32:51

Kvinnor

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Lundén Frida	84	FK Studenterna	69	36:14
2	Persson Nina	91	Örgryte IS	98	36:33
3	Lindholm Hanna	79	FK Studenterna	59	37:07
4	Kazlauskaitė Inga	77	Rånäs 4H	107	37:23
5	Norrbom Cecilia	88	Spårvägens FK	83	38:18
6	Svensson Ida	94	Trångsvikens IF	46	38:51
7	Fredriksson Fanny	85	IF Thor	23	39:18
8	Nyström Malin	95	IFK Mora FIK	825	39:26
9	Göth Sara	74	Nordströms Trä	594	39:34
10	Grahm Mikaela	87	Täby IS Friidrottsklubb	3	39:43





Starten på Ringvägen i Stockholm Foto: Gustav Arvidsson



Innan starten i Slottskogen i Göteborg Foto: Anders Egle

MIDNATTSLOPPET GÖTEBORG 25 AUGUSTI 2012

Det femte Midnattsloppet i Göteborg blev återigen fulltecknat och vi fick stänga anmälan vid midsommar. Tyvärr var inte vädergudarna med oss i år heller utan regnet öste ner hela kvällen.

Antal anmälda löpare till Midnattsloppet i Göteborg: 14 003

Antal anmälda löpare som kom till start: 10 557

Antal anmälda löpare som kom i mål: 10 539

Antal anmälda män: 6985 – 50,8%

Antal anmälda kvinnor: 6750 – 49,2%

Män

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Larsson Johan	83	IFK Lund	42	30:52
2	Nilsson David	87	Högby IF	41	31:40
3	Siro Laban	84	Kenya	36	32:39
4	Miruka Zachariah	84	Kenya	37	32:48
5	Senorski Carl	93	Örgryte IS	39	33:39
6	Hammar Björn	92	Sävedalens AIK	35	33:42
7	Hultegård Linus	90	Göteborg	2	34:13
8	Claesson Oscar	95	Jönköpings OK	265	34:25
9	Elverlind Johan	88	IKO Fritid	14	34:47
10	Eriksson Mikael	80	Hälle IF	3	35:01

Kvinnor

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Karlsson Hanna	79	MAI	38	36:31
2	Skiöld Petra	75	Ryssbergets IK	5	38:03
3	Eriksson Annika	80	Skillingaryds SK	43	38:50
4	Dinis Erika	75	Hälle IF	13	38:59
5	Adolfsson Sofie	89	Göteborg	8	39:00
6	Nilsson Karin	82	Ullevi FK	20	39:40
7	Svensson Karin	90	Örgryte IS	1327	39:49
8	Adolfsson Johanna	89	Solvikingarna	19	40:02
9	Andersson Rebecka	93	Strömstad Löparklubb	29	40:32
10	Hynnen Jonna	87	Finland	2532	40:44

MIDNIGHT RUN Helsinki 1 SEPTEMBER 2012

Det tredje Midnight Run som arrangerades i Helsingfors blev en succé deltagarmässigt. Vi fick stänga anmälan i mitten av juli. Tyvärr så var inte vädrets makter på vår sida då det var ösregn och hård blåst hela dagen.

Antal anmälda löpare till Midnattsloppet i Helsingfors: 8939

Antal anmälda löpare som kom till start: 6496

Antalet löpare som kom i mål: 6433

Antalet anmälda män: 3061 – 35%

Antalet anmälda kvinnor: 5667 – 65%



Män 10 KM

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Hulkko Joni	83	Jalasjärvi	6	34:16
2	Strömsholm Jani	76	Ku-58	5	34:16
3	Makkonen Jussi	83		17	34:38
4	Sipilä Pyry	87	Sjundeå IF	3	35:09
5	Teittinen Matti	83	Espoo	7	35:10
6	Vainio Antti	90	Mynämäen Isku	11	35:32
7	Freij Ragnar	84	Högsbo AIK	2	35:42
8	Stenholm Pekka	72	TuUI	18	35:50
9	Ikonen Risto	82	Lauttasaaren	202	35:54
10	Tölli Tuomas	82	Nurmijärvi	10	36:15

Kvinnor 10 KM

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Söderström Maria	74	HIFK	14	36:44
2	Chydenius Nina	90	Viipurin	19	37:25
3	Kero Andreina	78	Turun	20	37:58
4	Kullberg Sanna	75	Känttäurheilijat	16	38:00
5	Ruostekoski Anni	91	IF Länken	133	39:15
6	Holopainen Anna-Riina	80	Helsinki	206	39:20
7	Tukiainen Paula	75	Mehiläinen	111	40:53
8	Tarvainen Tiina	78	Helsingin Kisa-Veikot	194	42:29
9	Aaltonen Alexandra	80	Qury OY/HKV/Helsinki	163	42:33
10	Mertanen Johanna	87	Karhulan urheilijat	329	42:38



Starten i Helsingfors på Senattorget Foto: Max Edin

SÄRSKILDA UTMÄRKELSER

Bästa ungdomar 17 år

Bästa kvinnliga ungdom

Bästa manliga ungdom

Sandra Hentschel

Andreas Almlöf

Herbert Östrings minne

Bästa prestation

Michel Tornéus



Sandra Hentschel FOTO: DECA



Andreas Almlöf FOTO: okänd



Michel Tornéus FOTO: DECA

Tidigare inteckningar i Herbert Östrings minne

Nr	Namn	Årtal	Nr	Namn	Årtal
1	Björn Femtén	1967	25	Johan Danelius	1991
2	Marie Louise Olsson	1968	26	Julie Leonard	1992
3	Ulla Ekblom	1969	27	Johan Attersand	1993
4	Marie-Louise Olsson	1970	28	Johan Attersand	1994
5	Göte Rosenqvist	1971	29	Johan Attersand	1995
6	Kjell Andersson	1972	30	Petra Kapell	1996
7	Siw Sörensen	1973	31	Rickard Pell	1997
8	Bright Ebenezer	1974	32	Per Synnerman	1998
9	Roland Fröderberg	1975	33	Rickard Pell	1999
10	Örjan Wallin	1976	34	Johan Attersand	2000
11	Elisabeth Lundin	1977	35	Rickard Pell	2001
12	Gunnar Wärngård	1978	36	Rickard Pell	2002
13	Johan Wikström	1979	37	Rickard Pell	2003
14	Örjan Wallin	1980	38	Rickard Pell	2004
15	Bengt Lundgren	1981	39	Johan Attersand	2005
16	Lars Abrahmsén	1982	40	Rickard Pell	2006
17	Lars Abrahmsén	1983	41	Fredrik Karlsson	2007
18	Lars Abrahmsén	1984	42	Björn Barrefors	2008
19	Lars Abrahmsén	1985	43	Stine Tomb	2009
20	Caroline Plüss	1986	44	Stine Tomb	2010
21	Monica Signal	1987	45	Michel Tornéus	2011
22	Monica Signal	1988	46	Michel Tornéus	2012
23	Monica Signal	1989			
24	Mats Edlund	1990			

Årets kvinnliga ledare: Åsa Engwall

Motivering:

Det här en kvinnlig tränare, som ser till individen. Åsa besitter stora kunskaper, har fina idéer och vurmar för vikten av god rehabilitering. Hon utgör ett bra stöd för tjejrna och arbetar med att de ska stanna kvar länge och syssla med vår kära friidrott.

/Ingvar Åström



FOTO: Ulrika Hellberg

Årets manliga ledare: Pelle Hansson & Magnus Berg

Motivering:

Pelle och Magnus startade som hjälptränare i Team 98 då deras barn började i gruppen. Det visade sig ganska snabbt att de var mycket kompetenta ledare. De var alltid nere även fast deras barn inte kunde delta. De har under åren utbildat sig och har nu ett ansvar i den framgångrika gruppen Team 98-99. Magnus har tagit ett ansvar på kastsidan och Pelle på sprint-hopp.

/Peter Wikström



FOTO: Ulrika Hellberg

Årets funktionär: Lars Höglund

Motivering:

Lars finns med på de flesta av våra arrangemang men även på många andra tävlingar i distriktet. Lars är mycket uppskattad för sina kunskaper och för sitt ledarskap. Han är en auktoritet och vill ha ordning och reda. Han arbetar effektivt även vid stressiga situationer. Lars har nu också skaffat sig Förbundsdomarkompetens.

/Peter Wikström



FOTO: Ulrika Hellberg

KLUBBREKORD INOMHUS (2011)-2012

Datum	Arena	Namn	År	Gren	Resultat	Klass	
2011-11-12	Munktelarenan, Eskilstuna	Timothy Olsson	98	600 m	1,38,34	P14	
2011-11-20	Storängshallen, Huddinge	Sira Gassama	01	400 m	1,11,01	F12	
2011-12-11	Sätra Friidrottshall	Tilda Kapell	01	Längd zon	4,41	F12	
2012-01-14	Tybblelundshallen, Örebro	Maja Strandman	02	200 m	34,76	F10	NY
2012-01-14	Tybblelundshallen, Örebro	Tilda Kapell	01	200 m	31,70	F11	
2012-01-15	Tybblelundshallen, Örebro	Paul Förnestig	01	200 m	31,13	P11	
2012-01-15	Tybblelundshallen, Örebro	Linnéa Palmerstedt	98	Stav	2,31	F14	T
2012-01-20	Storängshallen, Huddinge	Sunday Ojuri	93	200 m	22,66	P19	
2012-01-21	Storängshallen, Huddinge	Timothy Olsson	98	400 m	60,83	P14	
2012-02-04	Sätra Friidrottshall	Julia Dyrke	99	600 m	1,45,97	F13	
2012-02-04	Friidrottens Hus, Göteborg	Jacob Ewertzh	95	200 m	23,17	P17	
2012-02-04	Friidrottens Hus, Göteborg	Andreas Almlöf	95	60 m häck	8,15	P17	
2012-02-05	Sätra Friidrottshall	Ken Braesch Andersen	93	4 x 200 m	1,30,88	P19	
2012-02-05	Sätra Friidrottshall	Jonathan Wulff	94	4 x 200 m	1,30,88	P19	
2012-02-05	Sätra Friidrottshall	Sunday Ojuri	93	4 x 200 m	1,30,88	P19	
2012-02-05	Sätra Friidrottshall	Samy Ahmed	93	4 x 200 m	1,30,88	P19	
2012-02-11	Sätra Friidrottshall	Marina Janhunnen	98	400 m	63,16	F14	
2012-02-11	Sätra Friidrottshall	Sira Gassama	01	600 m	1,57,09	F11	
2012-02-11	Sätra Friidrottshall	Greta Deltin	00	60 m	8,52	F12	
2012-02-12	Sätra Friidrottshall	Kristina Ulitina	88	Stav	3,50	K	
2012-02-19	Sätra Friidrottshall	Rosanna Cianelli	99	200 m	27,53	F13	
2012-02-25	Lincoln, NE USA	Björn Barrefors	87	Stav	5,10	M	
2012-02-25	Höghammarhallen, Bollnäs	Emma Norss	94	Stav	3,44	F18	
2012-02-26	Höghammarhallen, Bollnäs	Jonathan Wulff	94	60 m	6,97	P18	
2012-02-26	Höghammarhallen, Bollnäs	Sunday Ojuri	93	60 m	7,01	P19	
2012-03-04	Friidrottens Hus, Göteborg	Michel Tornéus	86	60 m	6,93	M	
2012-03-06	Storängshallen, Huddinge	Grete Ahlberg	98	Vikt 7,26	14,83	F14	
2012-03-25	Sätra Friidrottshall	Ida Fritzdorf Kåberg	98	Stav	2,79	F14	
2012-03-25	Sätra Friidrottshall	Grete Ahlberg	98	Kula 3,0 kg	11,69	F14	
2012-04-01	Storängshallen, Huddinge	Julia Jansson	02	kula 2,0 kg	6,90	F10	
2012-04-14	QuickNet Arena, Västerås	Ella Strömfelt	98	Stav	2,84	F14	

= Förbättrat av annan person senare



Björn Barrefors fortsätter att förbättra KR i stav som nu lyder på 5.10 FOTO: okänd

KLUBBREKORD UTOMHUS 2012

Datum	Arena	Namn	Föd år	Gren	Resultat	Klass	w
12-03-25	Barcelona, ESP	Daniel Woldu	1989	Marathon	2,18,30	M	
12-04-28	Jerikovalen, Huddinge	Grete Ahlberg	1998	Kula (3,0 kg)	11,24	F14	
12-04-28	Jerikovalen, Huddinge	Grete Ahlberg	1998	Vikt (7,26 kg)	13,89	F14	
12-05-08	Enskede	Marina Janhunen	1998	600 m	1,43,83	F14	
12-05-08	Enskede	Maja Lundmark	1999	4 x 200 m	2,04,37	F13	
12-05-08	Enskede	Hermine Werner	1999	4 x 200 m	2,04,37	F13	
12-05-08	Enskede	Isabella Engström	1999	4 x 200 m	2,04,37	F13	
12-05-08	Enskede	Nora Wärn	1999	4 x 200 m	2,04,37	F13	
12-05-12	Madison, WI USA	Björn Barrefors	1987	Stav	5,06	M	
12-05-12	Madison, WI USA	Björn Barrefors	1987	Diskus (2 kg)	46,27	M	
12-05-11/12	Madison, WI USA	Björn Barrefors	1987	10-kamp	7.897	M	
12-05-12	Gröna Dalens IP, Bålsta	Grete Ahlberg	1998	Slägga (3,0 kg)	44,87	F14	
12-05-13	Gröna Dalens IP, Bålsta	Linnéa Stevens	2001	Diskus (0,6 kg)	16,74	F11	
12-05-13	Gröna Dalens IP, Bålsta	Linnéa Stevens	2001	Slägga (2,0 kg)	19,56	F11	
12-05-20	Enskede IP	Lovisa Grönros	1993	1500 m hinder	5,18,52	K + F19	
12-05-20	Enskede IP	Elina Almström	1991	Slägga (4,0 kg)	47,47	K22	
12-05-26	Enskede IP	Linnéa Palmerstedt	1998	Stav	2,68	F14	
12-05-27	Enskede IP	Paul Förnestig	2001	200 m	29,08	P11	0,3
12-05-26	Enskede IP	Siri Lindvall	2001	80 m	11,61	F11	1,3
12-05-27	Enskede IP	Sira Gassama	2001	200 m	30,38	F11	0,9
12-05-31	Rom, ITA	Abeba Aregawi	1990	1500 m	3,56,54	K + K22	
12-06-09	Sollentunavallen	Marina Janhunen	1998	800 m	2,18,77	F14	
12-06-10	Sollentunavallen	Ken Braesch Andersen	1993	400 m	50,51	P19	
12-06-10	Sollentunavallen	Siri Lindvall	2001	60 m häck	10,63	F11	2,0
12-06-15	Källbrinks IP, Huddinge	Kristina Ulitina	1988	Stav	3,53	K	
12-06-15	Källbrinks IP, Huddinge	Emma Norss	1994	Stav	3,33	F18	
12-06-17	Källbrinks IP, Huddinge	Hanna Kapell	1998	Stav	2,73	F14	
12-06-20	Slottskogsvallen, Gtb	Andreas Engwall	1994	4 x 100 m	41,60	M	
12-06-20	Slottskogsvallen, Gtb	Jonathan Wulff	1992	4 x 100 m	41,60	M	
12-06-20	Slottskogsvallen, Gtb	Jonathan Eklund	1985	4 x 100 m	41,60	M	
12-06-20	Slottskogsvallen, Gtb	Sunday Ojuri	1993	4 x 100 m	41,60	M	
12-06-20	Slottskogsvallen, Gtb	Pernilla Hansson	1998	Höjd	1,59	F14	
12-06-24	Mannheim, GER	Sunday Ojuri	1993	200 m	21,74	P19	0,7
12-07-09	Ullevi, Göteborg	Gunnar Odenman	1993	300 m häck	39,81	P19	
12-07-07	Ullevi, Göteborg	Jonathan Wulff	1994	100 m	10,75	P18	0,8
12-07-21	Gunder Hägg Stadion, Gävle	Frida Persson	1989	200 m	24,09	K	0,1
12-07-22	Kuortane, FIN	Michel Tornéus	1986	Längd Sv Rek	8,22	M	2,0
12-08-02	Enskede IP	Stine Tomb	1989	300 mh No Rek	41,36	K	
12-08-02	Enskede IP	Nathalie Tolvers	1990	600 m	1,42,17	K22	
12-08-02	Enskede IP	Julia Wangenheim	1992	1500 m hinder	5,45,59	K22	
12-08-02	Enskede IP	Christoffer Ahl	1998	600 m	1,31,45	P14	
12-08-12	Sollentunavallen	Philip Gren	1993	300 m häck	37,97	P19	
12-08-12	Sollentunavallen	Ellen Narfgren	1994	800 m	2,21,11	F18	
12-08-10	Sollentunavallen	Sunday Ojuri	1993	100 m	10,74	P19	0,9
12-08-19	Stadion	Andreas Almlöf	1995	110 m häck	14,39	P17	-0,6
12-08-26	Stadion	Lovisa Grönros	1993	800 m	2,15,08	F19	
12-08-29	Sätra IP	Siri Gassama	2001	3 x 600 m	6,07,87	F11	
12-08-29	Sätra IP	Iris Åberg	2001	3 x 600 m	6,07,87	F11	
12-08-29	Sätra IP	Thea Nordström	2001	3 x 600 m	6,07,87	F11	
12-08-30	Sätra IP	Paul Förnestig	2001	3 x 600 m	6,18,68	P11	
12-08-30	Sätra IP	Joel Axelsson	2001	3 x 600 m	6,18,68	P11	
12-08-30	Sätra IP	Emil Lavett	2001	3 x 600 m	6,18,68	P11	
12-08-30	Sätra IP	Siri Gassama	2001	5 x 60 m	42,07	F11	
12-08-30	Sätra IP	Tilda Kapell	2001	5 x 60 m	42,07	F11	

KLUBBREKORD UTOMHUS 2012 forts.

12-08-30	Sätra IP	Siri Lindvall	2001	5 x 60 m	42,07	F11	
12-08-30	Sätra IP	Thelma Ilbäcken	2001	5 x 60 m	42,07	F11	
12-08-30	Sätra IP	Klara Rådbo	2001	5 x 60 m	42,07	F11	
12-08-31	Rimnersv., Uddevalla	Ida Fritzdorf Kåberg	1998	Spjut 400 g	36,73	F14	
12-09-02	Tibblevallen, Täby	Hannes Skugghall	1992	300 m	35,13	M22	
12-09-02	Berlin, GER	Abeba Aregawi	1990	800 m	1,59,39	K + K22	
12-09-04	Stadion	Christoffer Ahl	1998	1500 m	4,28,42	P14	
12-09-08	Södertälje IP	Love Fältström	1991	4 x 400 m	3,18,91	M22	
12-09-08	Södertälje IP	Philip Green	1993	4 x 400 m	3,18,91	M22	
12-09-08	Södertälje IP	Jonathan Wulff	1994	4 x 400 m	3,18,91	M22	
12-09-08	Södertälje IP	Hannes Skugghall	1992	4 x 400 m	3,18,91	M22	
12-09-08	Lugnet, Falun	Marina Janhunnen	1998	1500 m hinder	5,36,07	F14	
12-09-08	Lugnet, Falun	Pernilla Hansson	1998	Tresteg	11,13	F14	0,7
12-09-08	Lugnet, Falun	Grete Ahlberg	1998	Diskus (0,6 kg)	38,23	F14	
12-09-09	Lugnet, Falun	Christoffer Ahl	1998	2000 m	6,07,26	P14	
12-09-09	Lugnet, Falun	Timothy Olsson	1998	Tresteg	12,33	P14	1,3
12-09-09	Lugnet, Falun	Marina Janhunnen	1998	300 m	42,31	F14	
12-09-09	Björknäs IP, Värmdö	Hanna Lundkvist	2002	600 m	1,59,70	F10	
12-09-11	Stadion	Tilda Kapell	2001	Stav	2,14	F11	
12-09-11	Stadion	Linnéa Palmerstedt	1998	Stav	2,74	F14	
12-09-11	Stadion	Victoria Richardsson	2000	2000 m	7,46,52	F12	
12-09-15/16	Källbrinks IP, Huddinge	Rosanna Cianelli	1999	5-kamp	4.384	F13	
12-09-22	Spånga IP	Paul Förnestig	2001	5 x 60 m	43,59	P11	
12-09-22	Spånga IP	Philip Okeke	2001	5 x 60 m	43,59	P11	
12-09-22	Spånga IP	Iyayi Ehirnieme	2001	5 x 60 m	43,59	P11	
12-09-22	Spånga IP	Joel Axelsson Thornérfelth	2001	5 x 60 m	43,59	P11	
12-09-22	Spånga IP	Leon Johansson	2001	5 x 60 m	43,59	P11	
12-09-22	Spånga IP	Klara Rådbo	2001	Höjd	1,42	F11	
12-09-29	Enskede IP	Felicia Lindberg	1997	Spjut 400 g	36,75	F15	

= Förbättrat av annan person senare



Pernilla Hansson med ett av alla klubbrekord som sattes 2012 FOTO: Peter Wikström

KLUBBMÄSTARE 2012			MÄN SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Sunday Ojuri -93		10.74	Michel Tornéus -86		6.93
200m			200m		
Sunday Ojuri -93		21.74	Sunday Ojuri -93		22.66
400m			400m		
Hannes Skugghall -92		49.71	Philip Green -93		50.86
800m			800m		
Thobias Ekhamre -88		1.49.95	Alex Torgersson -94		1.59.22
1 500m			1 500m		
Niklas Jonsson -92		3.59.01	Thobias Ekhamre -88		3.55.33
5 000m			3 000m		
Emil Lerdahl -82		14.39.89	John Kingstedt -92		8.44.42
10 000m			60m häck (106.7 cm)		
Emil Lerdahl -82		29.52.14	Björn Barrefors -87		8.04
Halvmarathon			Höjd		
Daniel Woldu -89		1.06.21	Mehdi Alkhatib -86		2.16
Marathon			Stav		
Daniel Woldu -89		2.18.30	Björn Barrefors -87		5.10
3 000m hinder (91.4 cm)			Längd		
Niklas Jonsson -92		9.34.40	Michel Tornéus -86		7.99
110m häck (106.7 cm)			Tresteg		
Björn Barrefors -87		14.46	Manne Persson -96		12.45
400m häck (91.4 cm)			Kula (7.26 kg)		
Philip Green -93		55.28	Björn Barrefors -87		14.70
Höjd			Vikt (15.88 kg)		
Mehdi Alkhatib -86		2.16	Vakant		
Stav			7-kamp		
Björn Barrefors -87		5.06	Björn Barrefors -87		5 894p
Längd					
Michel Tornéus -86		8.22			
Tresteg					
Michel Tornéus -86		15.90			
Kula (7.26 kg)					
Björn Barrefors -87		13.68			
Diskus (2.0 kg)					
Björn Barrefors -87		46.27			
Slägga (7.26 kg)					
Dejan Mirkovic -78		27.38			
Spjut (800 gr)					
Björn Barrefors -87		52.48			
10-kamp					
Björn Barrefors -87		7 897p			
KM i terräng 2 000m					
Alex Torgersson -94		6.30			
KM i terräng 4 000m					
Niklas Jonsson -92		12.45			

KLUBBMÄSTARE 2013			POJKAR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Sunday Ojuri -93	*	10.74	Jonathan Wulff -93		6.97
200m			400m		
Sunday Ojuri -93	*	21.74	Philip Green -93	*	50.86
400m			1 500m		
Ken Braesch-Andersen -92		50.51	Gustaf Lidfeldt -95		4.25.46
800m			60m häck (100 cm)		
Alex Torgersson -94		1.56.42	Gunnar Odenman -93		8.27
1 500m			Höjd		
Alex Torgersson -94		4.07.47	Staffan Åkesson -95		1.86
5 000m			Stav		
Patrick Claesson -94		17.27.73	Philip Green -93		3.80
2 000m hinder (91.4 cm)			Längd		
Gustaf Lidfeldt -95		6.19.25	Gunnar Odenman -93		7.04
110m häck (100 cm)			Tresteg		
Gunnar Odenman -93		15.48	Manne Persson -96	*	12.45
300m häck (91.4 cm)			Kula (6.0 kg)		
Philip Green -93		37.97	Philip Green -93		11.79
Höjd			Vikt (15.88 kg)		
Staffan Åkesson -95		1.92	Vakant		
Stav			7-kamp		
Andreas Almlöf -95		3,62	Vakant		
Längd					
Gunnar Odenman -93		6.92			
Tresteg					
Manne Persson -96		12.55			
Kula (6.0 kg)					
Vakant					
Diskus (1.75 kg)					
Vakant					
Slägga (6.0 kg)					
Vakant					
Spjut (800gr)					
Jonathan Wulff -94		47.16			
10-kamp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2012			POJKAR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Jacob Ewertzh -95		11.19	Jacob Ewertzh -95		7.19
200m			400m		
Jacob Ewertzh -95		22.57	Staffan Åkesson -95		53.63
400m			1 500m		
Staffan Åkesson -95		53.90	Gustaf Lidfeldt -95	*	4.25.46
800m			60m häck (91.4 cm)		
Gustav Lidfeldt -95		2.05.01	Andreas Almlöf -95		8.15
1 500m			Höjd		
Gustav Lidfeldt -95		4.15.80	Staffan Åkesson -95	*	1.86
3 000m			Stav		
Rasmus Waldna -96		10.21.09	Andreas Almlöf -95		3.26
2 000m hinder			Längd		
Gustaf Lidfeldt -95	*	6.19.25	Staffan Åkesson -95		6.18
110m häck (91.4 cm)			Tresteg		
Andreas Almlöf -95		14.39	Manne Persson -96	*	12.45
300m häck (84 cm)			Kula (5.0 kg)		
Jacob Ewertzh -95		39.12	Andreas Almlöf -95		13.83
Höjd			Vikt (11.34 kg)		
Staffan Åkesson -95	*	1.92	Vakant		
Stav			7-kamp		
Andreas Almlöf -95	*	3.62	Andreas Almlöf -95		4 520p
Längd					
Staffan Åkesson -95		6.28			
Tresteg					
Manne Persson -96	*	12.55			
Kula (5.0 kg)					
Andreas Almlöf -95		12.79			
Diskus (1.5 kg)					
Andreas Almlöf -95		33.80			
Slägga (5.0 kg)					
Andreas Almlöf -95		34.83			
Spjut (700gr)					
Andreas Almlöf -95		44.03			
10-kamp					
Andreas Almlöf -95		6 201p			
KM i terräng 2 000m					
Gustaf Lidfeldt -95		6.50			
KM i terräng 4 000m					
Gustaf Lidfeldt -95		14.45			

KLUBBMÄSTARE 2012			POJKAR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Alex Bierhance Söderberg -97		12.51	Timothy Olsson -98		8.05
300m			200m		
Alex Bierhance Söderberg -97		39.86	Timothy Olsson -98		25.95
800m			1 000m		
Christoffer Ahl -98		2.06.47	Timothy Olsson -98		2.54.97
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Christoffer Ahl -98		6.07.26	Sebastian Hargeström -98		9.74
1 500m hinder			Höjd		
Timothy Olsson -98		5.04.03	Erik Sehlberg -97		1.59
100m häck (84 cm)			Stav		
Sebastian Hargeström -98		16.29	Sebastian Hargeström -98		3.11
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Sebastian Hargeström -98		45.27	Anton Hördell -97		5.95
Höjd			Tresteg		
Anton Hördell -97		1.56	Timothy Olsson -98		11.13
Erik Sehlberg -97		1.56	Kula (4.0 kg)		
Stav			Carl Krüsell Berg -98		8.95
Sebastian Hargeström -98		3.22	Vikt (9.08 kg)		
Längd			Vakant		
Anton Hördell -97		5.91	7-kamp		
Tresteg			Vakant		
Timothy Olsson -98		12.33			
Kula (4.0 kg)					
Tobiasz Starega -98		10.88			
Diskus (1.0 kg)					
Carl Krüsell Berg -98		27.96			
Slägga (4.0 kg)					
Carl Krüsell Berg -98		31.58			
Spjut (600gr)					
Oskar Sidenbladh -97		42.58			
8-kamp					
Sebastian Hargeström -98		3 388p			
KM i terräng 2 000m					
Christoffer Ahl -98		6.41			
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2012			POJKAR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Elias Svensson -00		11.20	John Karlsson -99		8.67
200m			200m		
Paul Förnestic -01		29.02	John Karlsson -99		30.56
600m			800m		
Erik Herne -99		1.47.89	Johan Ekberg -00		2.39.73
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			William Henningsson -99		11.47
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
William Nehls -99		10.68	Martin Forsberg -99		1.35
Höjd			Stav		
Albin Rohde -99		1.39	Martin Forsberg -99		1.99
Stav			Längd (zon)		
Martin Forsberg -99		2.47	John Karlsson -99		4.72
Längd (zon)			Tresteg (zon)		
John Karlsson -99		4.65	John Karlsson -99		9.56
Tresteg (zon)			Kula (3.0 kg)		
John Karlsson -99		10.20	Elias Svensson -00		7.31
Kula (3.0 kg)			4-kamp		
Elias Svensson -00		8.54	Vakant		
Diskus (0.6 kg)					
Gustaf Rohde -99		17.77			
Slägga (3.0 kg)					
Petter Norss -99		17.13			
Spjut (400gr)					
Jonathan Lund -99		26.59			
5-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Georg Eklöw -99		7.46			
KLUBBMÄSTARE 2012			POJKAR 11 ÅR		
60m			60m		
Paul Förnestic -01		8.92	Paul Förnestic -01		8.81
600m			400m		
Joel Käck -01		1.58.26	Joel Käck -01		1.13.86
60m häck (special 60.0 cm)			60m häck (special 60.0 cm)		
Joel Axelsson Thonérfelth -01		11.98	Paul Förnestic -01		10.74
Höjd			Höjd		
Joel Käck -01		1.24	Hannes Johansson Skaarud -01		1.20
Längd (zon)			Längd (zon)		
Paul Förnestic -01		4.02	Paul Förnestic -01		4.09
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Joel Axelsson Thonérfelth -01		7.56	Joel Axelsson Thonérfelth -01		8.19
Melker Jeffner -02		7.56	Kula (2.0 kg)		
Kula (2.0 kg)			Quentin Sumner -01		8.47
Denzel Miansangi-Duckström -01		8.71			
Boll (300 gr)					
Emil Lavett -01		36.85			
KM i terräng 2 000m					
Joel Käck -01		8.40			

KLUBBMÄSTARE 2012			KVINNOR SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Fatima Dedrickson Makakala -89		11.97	Fatima Dedrickson Makakala -89		7.85
200m			200m		
Frida Persson -89		24.09	Fatima Dedrickson Makakala -89		25.25
400m			400m		
Sofia Hellberg Jonsén -89		55.35	Frida Persson -89		56.27
800m			800m		
Abeba Aregawi -90		1.59.39	Sofia Hellberg Jonsén -89		2.10.51
1 500m			1 500m		
Abeba Aregawi -90		3.56.54	Lovisa Grönros -93		5.01.50
5 000m			3 000m		
Charlotte Karlsson -84		17.20.19	Charlotte Karlsson -84		9.57.28
10 000m			60m häck (84 cm)		
Charlotte Karlsson -84		35.11.03	Fatima Dedrickson Makakala -89		8.66
Halvmarathon			Höjd		
Charlotte Karlsson -84		1.18.18	Rosanna Cianelli -99		1.52
Marathon			Stav		
Charlotte Karlsson -84		2.48.37	Kristina Ulitina -88		3.50
3 000m hinder (76.2 cm)			Längd		
Vakant			Linnéa Gustafsson -97		4.83
100m häck (84 cm)			Sara Pernbrink -96		4.83
Fatima Dedrickson Makakala -89		13.82	Tresteg		
400m häck (76.2)			Jasmin Sabir -92		11.92
Stine Tomb -86		57.78	Kula (4.0 kg)		
Höjd			Vakant		
Pernilla Hansson -98		1.59	Vikt (9.08 kg)		
Stav			Grete Ahlberg -98		11.78
Kristina Ulitina -88		3.53	5-kamp		
Längd			Vakant		
Fatima Dedrickson Makakala -89		5.69			
Tresteg					
Jasmin Sabir -92		12.38			
Kula (4.0 kg)					
Jenny Davidsson -88		12.65			
Diskus (1.0 kg)					
Grete Ahlberg -98		27.86			
Slägga (4.0 kg)					
Elina Almström -91		47.47			
Spjut (600 gr)					
Emma Fredriksson -91		32.22			
7-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Julia Wangenheim -92		7.46			
KM i terräng 4 000m					
Lovisa Grönros -93		15.37			

KLUBBMÄSTARE 2012			FLICKOR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Sandra Hentschel -97		12.52	Sandra Hentschel -97		7.93
200m			400m		
Sandra Hentschel -97		26.17	Lovisa Grönros -93		59.33
400m			1 500m		
Lovisa Grönros -93		60.20	Lovisa Grönros -93	*	5.01.50
800m			60m häck (84 cm)		
Lovisa Grönros -93		2.15.08	Vakant		
1 500m			Höjd		
Lovisa Grönros -93		4.55.81	Rosanna Cianelli -99	*	1.52
3 000m			Stav		
Ellen Westman Persson -96		12.34.58	Emma Norss -94		3.44
1 500m hinder (76.2 cm)			Längd		
Lovisa Grönros -93		5.18.52	Sara Pernbrink -96	*	4.83
100m häck (84 cm)			Linnéa Gustafsson -97	*	4.83
Josefin Sandelius -94		15.43	Tresteg		
300m häck (76.2 cm)			Sara Pernbrink -96		10.85
Lovisa Grönros -93		44.88	Kula (4.0 kg)		
Höjd			Vakant		
Pernilla Hansson -98	*	1.59	Vikt (9.08 kg)		
Stav			Grete Ahlberg -98	*	11.78
Emma Norss -94		3.33	5-kamp		
Längd			Vakant		
Ellinor Bill -95		5.37			
Tresteg					
Ellinor Bill -95		11.24			
Kula (4.0 kg)					
Vakant					
Diskus (1.0 kg)					
Grete Ahlberg -98	*	27.86			
Slägga (4.0 kg)					
Grete Ahlberg -98		38.36			
Spjut (600 gr)					
Felicia Lindberg -97		29.92			
7-kamp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2012			FLICKOR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Sandra Hentschel -97	*	12.52	Sandra Hentschel -97	*	7.93
200m			400m		
Sandra Hentschel -97	*	26.17	Marina Janhunen -98		63.16
400m			1 500m		
Ellinor Bill -95		64.62	Ellen Westman Persson -96		5.21.38
800m			60m häck (76.2 cm)		
Marina Janhunen -98		2.18.77	Vakant		
1 500m			Höjd		
Ellen Westman Persson -96		5.25.52	Rosanna Cianelli -99	*	1.52
3 000m			Stav		
Ellen Westman Persson -96	*	12.34.58	Madeleine Rossi -95		3.00
1500m hinder (76.2 cm)			Längd		
Marina Janhunen -98		5.36.07	Sara Pernbrink -96	*	4.83
100m häck (76.2 cm)			Linnéa Gustafsson -97	*	4.83
Elin Lindell -95		15.70	Tresteg		
300m häck (76.2 cm)			Sara Pernbrink -96	*	10.85
Hanna Kapell -98		49.46	Kula (3.0 kg)		
Höjd			Grete Ahlberg -98		11.69
Pernilla Hansson -98	*	1.59	Vikt (9.08 kg)		
Stav			Grete Ahlberg -98	*	11.78
Madeleine Rossi -95		3.10	5-kamp		
Längd			Vakant		
Ellinor Bill -95	*	5.37			
Tresteg					
Ellinor Bill -95	*	11.24			
Kula (3.0 kg)					
Grete Ahlberg -98		11.24			
Diskus (1.0 kg)					
Grete Ahlberg -98	*	27.86			
Slägga (4.0 kg)					
Grete Ahlberg -98	*	38.36			
Spjut (600gr)					
Felicia Lindberg -97	*	29.92			
7-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Victoria Wangenheim -96		21.05			

KLUBBMÄSTARE 2012			FLICKOR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Sandra Hentschel -97	*	12.52	Sandra Hentschel -97	*	7.93
300m			200m		
Marina Janhunen -98		42.31	Ida Fritzdorf-Kåberg -98		27.22
800m			1 000m		
Marina Janhunen -98	*	2.18.77	Marina Janhunen -98		3.16.60
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Marina Janhunen -98		7.16.94	Linnéa Gustafsson -97		9.41
1500m hinder (76.2 cm)			Höjd		
Marina Janhunen -98	*	5.36.07	Rosanna Cianelli -99	*	1.52
80m häck (76.2 cm)			Stav		
Beata Tersander -97		12.74	Ella Strömfelt -98		2.84
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Hanna Kapell -98	*	49.46	Linnéa Gustafsson -97	*	4.83
Höjd			Tresteg		
Pernilla Hansson -98	*	1.59	Pernilla Hansson -98		10.41
Stav			Kula (3.0 kg)		
Isa Diamant -97		2.85	Grete Ahlberg -98	*	11.69
Längd			Vikt (7.26 kg)		
Efe Agbonkhese -98		5.01	Grete Ahlberg -98		14.83
Tresteg			5-kamp		
Pernilla Hansson -98		11.13	Vakant		
Kula (3.0 kg)					
Grete Ahlberg -98	*	11.24			
Diskus (0.6 kg)					
Grete Ahlberg -98		38.23			
Slägga (3.0 kg)					
Grete Ahlberg -98		44.87			
Spjut (400gr)					
Felicia Lindberg -97		36.75			
6-kamp					
Pernilla Hansson -98		3 210p			
KM i terräng 2 000m					
Ella Strömfelt -98		8.46			
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2012			FLICKOR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Greta Deltin -00		10.87	Rosanna Cianelli -99		8.41
200m			200m		
Rosanna Cianelli -99		28.13	Rosanna Cianelli -99		27.53
600m			800m		
Hedda Jahrl -99		1.48.06	Julia Dyrke -99		2.31.54
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Elin Andersson -99		5.26.32	Rosanna Cianelli -99		10.44
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
Rosanna Cianelli -99		10.40	Rosanna Cianelli -99	*	1.52
Höjd			Stav		
Rosanna Cianelli -99		1.55	Maja Lundmark -99		2.34
Stav			Längd (zon)		
Maja Lundmark -99		2.23	Rosanna Cianelli -99		4.90
Längd (zon)			Tresteg (zon)		
Rosanna Cianelli -99		5.07	Maja Lundmark -99		9.17
Tresteg (zon)			Kula (2.0 kg)		
Fanny Jansson -99		9.43	Rosanna Cianelli -99		11.51
Kula (2.0 kg)			4-kamp		
Rosanna Cianelli -99		11.72	Vakant		
Diskus (0.6 kg)					
Linnéa Stevens -01		16.74			
Slägga (2.0 kg)					
Isabella Engström -99		31.42			
Spjut (400gr)					
Hejla Rilegård -00		25.40			
5-kamp					
Rosanna Cianelli -99		4 384p			
KM i terräng 2 000m					
Elin Andersson -99		8.03			

KLUBBMÄSTARE 2012			FLICKOR 11 ÅR		
60m			60m		
Siri Lindvall Adebessin -01		8.94	Sira Gassama -01		8.96
600m			400m		
Sira Gassama -01		1.57.94	Sira Gassama -01		1.11.01
60m häck (76.2 cm)			60m häck (special 60 cm)		
Siri Lindvall Adebessin -01		10.63	Thelma Ilbäcken -01		10.68
Höjd			Höjd		
Klara Rådbo -01		1.42	Tilda Kapell -01		1.32
Längd (zon)			Längd (zon)		
Siri Lindvall Adebessin -01		4.36	Tilda Kapell -01		4.41
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Tilda Kapell -01		8.84	Tilda Kapell -01		8.89
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Siri Lindvall Adebessin -01		7.62	Siri Lindvall Adebessin -01		7.37
Boll (300 gr)					
Sira Gassama -01		24.33			
KM i terräng 2 000m					
Matilda Caddeo -01		9.03			

IDROTTENS **BINGO!** EN VINNANDE GEMENSKAP

Arena Bingo – Farsta

Adress

Karlandaplan 8, 123 47 Farsta

Telefon

08-94 66 40

Öppettider

Måndag – fredag 10.30-22.30

Lördagar 10.30 - 17.00

Söndagar 10.30 - 22.30

Arena Bingo – Söder

Adress

Blekingegatan 32, 118 56 Stockholm

Telefon

08-714 35 54

Öppettider

Måndag – söndag 10.30 – 22.30

Vi stödjer Hammarby IF Friidrotts verksamhet



FAMILJEBOSTÄDER



Svenska Bostäder

ETH 
Frukt &
Grönt AB

PROSILIA