



# HAMMARBY FRIIDROTT

## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2013



Abeba Aregawi, årets kvinnliga idrottare 2013! FOTO: DECA

*"Märkligt att det som nyss låg framför oss nu ligger bakom oss!"*



**Greta Deltin och Sira Gassama två av våra talangfulla ungdomar** FOTO: Hans Olsson





**Två av våra duktiga juniorsprinters - Sunday Ojuri** FOTO: Hans Olsson **och Jacob Ewertzh**  
 FOTO: DECA

## 2

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                                                  |       |
|--------------------------------------------------|-------|
| Ordförandens sida .....                          | 4     |
| Organisation .....                               | 5     |
| Klubb fakta .....                                | 6     |
| Utbildningar/Uppföljningar .....                 | 7-8   |
| Inomhusmästerskap .....                          | 9-12  |
| Utomhusmästerskap .....                          | 13-21 |
| Folksam Grand Prix .....                         | 22    |
| Landskamper och internationella mästerskap ..... | 24-26 |
| Läger och tävlingsresor .....                    | 26-27 |
| Tävlings- & arrangemangskommittén (TAK) .....    | 28    |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Friidrottsskolan .....      | 29    |
| Idrottslyftet .....         | 30    |
| Midnattsloppet .....        | 31-35 |
| Särskilda utmärkelser ..... | 36-37 |
| Nya klubbrekord .....       | 38-40 |
| Klubbmästare .....          | 41-50 |



**Jasmin Sabir i aktion** FOTO: DECA  
FOTO: DECA



**Frida Persson SM-guld på 400mh**

3

## **FRIIDROTTSÅRET 2013 I HAMMARBY FRIIDROTT**

År 2013 är det bästa år Hammarby Friidrott någonsin genomfört på alla plan, på friidrottsarenan, på arrangemangssidan och på löpeventsiden, och föreningen växer och växer. Det bevingade olympiska mottot **CITIUS - ALTIUS - FORTIUS** gäller verkligen

för oss för vi blir för varje år SNABBARE - HÖGRE - STARKARE. Klubbrekorden ryker vid varje tävling och pallplatserna blir fler och fler vilket ni kan läsa längre fram i denna VB2013.

Hammarby IF Friidrottsförening bildades den 6 november 1998 ur en sektion i Hammarby IF, som inrättades redan år 1897. Vi har alltså en lång historia på friidrottsarenan att värna om och utveckla. All utveckling kräver mod och goda idéer och en stor portion tålamod men också en strukturerad process. Rom byggdes inte på en dag och det har inte vår förening heller gjorts och det gör inte heller våra atleter. Allt mellan ögonblicken av inspiration är hårt arbete och det hårda arbetet blir lättsammare och roligare om alla i föreningen bidrar på ett positivt sätt i vardagen. Det är tillsammans vi är starka och kan nå högre och bli snabbare!

#### **Några resultat under året att glädjas åt och vara stolt över:**

- 1 377 medlemmar, jämlikt så det förslår: 687 kvinnor och 690 män (fg år 1 241 st).
- SM-standard: Herrarna 3:a och Damerna 4:a.
- SM: H+D är 4:a i poängligan från 15 år och 4:a på 117 medaljpoäng (fg år 76 p).
- SM: 8 medaljer utomhus i Borås.
- Landslagsuppdrag: 23 st fördelat på 13 atleter plus två VM-deltagare (Michel, Abeba).
- Abeba Aregawi har GULD från IEM och VM på 1500 m och är årets idrottsskvinna, samt DL-vinnare på 1500 m plus tre svenska rekord, ute 800 och 1500m, inne 1500m.
- Michel Tornéus har SILVER från IEM i längdhopp plus ett svenskt rekord inomhus.
- Friidrottsskola under fem veckor på Enskede IP med 1 370 barn.
- Midnattsloppet har haft 70 000 anmälda totalt i alla 4:a loppen, varav 36 000 i Sthlm
- Arenaarrangemanget Hammarbyspelen, medverkan i DL DN Galan Athletic Week.
- Vi har en mycket god ekonomi och en ekonomisk buffert för framtida investeringar.

Efter höstens klubbledarkonferens på Siggesta Gård på Värmdö fastställdes att vi ska ha en tydlig årscykel för en förstärkt föreningsdemokrati med fyra möten under året då hela föreningen är välkommen. Under varje kvartal ska det finnas en möjlighet att samlat träffa styrelsen och andra ledande personer i föreningen: årsmöte i kvartal 1, medlemsmöte VÅR under kvartal 2, klubbledarkonferens under kvartal 3 och medlemsmöte HÖST under kvartal 4. Höstmötet genomfördes i november och blev en bra start på detta arbete genom bra och livgivande diskussioner. Dessutom har det under året äntligen etablerats ett Aktivas råd med egen Facebook-sida och arbetsplatsträffar (APT) i direkt anslutning till varje styrelsemöte.

Styrelsen har också arbetat hårt under året med att förverkliga **”organisationsidén för att stödja vår vision”** enligt VP2013. Fokus har varit föreningens ledning i vardagen och behovet av att tillsätta den vakanta platsen som verksamhetschef, direkt underställd styrelsen, för att leda den dagliga verksamheten genom ett kansli. Vi kan nu med glädje hälsa vår **verksamhetschef Toby Stevenson** välkommen in i klubben och önskar honom lycka till i sitt utmanande arbete med att föra Hammarby Friidrott framåt mot vår vision **MÄSTARKLASS**.

Året som gått har varit mycket intensivt och framgångsrikt! Vi ska alla vara stolta över detta! Vi har nu tagit ett steg till och fortsätter vår utveckling mot att nå mästarklass, steg för steg.

/ Ingvar Åström, ordförande

## 4

# ORGANISATION

### Styrelse

Ingvar Åström, ordförande, Ulrika Hellberg, vice ordförande, Magnus Brodén, sekreterare, Malin Ilbäcken (t o m 13/11), Barbro Bolander (t o m 28/8), Fredrik Karlsson, Henrik Attersand, Lou Cederwall), ordinarie ledamöter, Annika Billberg och Mats Fältström, suppleanter.

### Personal

**Kansli:** Peter Wikström, sportchef/ungdomsansvarig heltid, Per Synnerman, elitansvarig deltid, Mikael Thulin, kanslist-hemsidan heltid, Anneli Melander, ekonomiansvarig 60 % deltid t o m 14/10, Helena Nydahl, ekonomiansvarig 50 % deltid from 15/10, Kicki Ericsson, heltid.

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

### Anställda del av året eller tillfälligt anställda:

Thobias Ekhamre, städning av gymmet, Alexander Persson, ansvarig för friidrottsskolan.

Erik Ehrlin, anställd av Midnattsloppet - Stockholm (HIF Friidrott) under sommaren.

**Konsulttränare:** Kenth Olsson, Lech Nikitin.

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

### Midnattsloppet Nordic AB:

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

**Valberedning:** Jan Pihlblad ordförande, Linn Hellstrand och Camilla Linder.

**Alliansstyrelsen:** Lars E Andersson.

**Revisorer:** Ingmar Åkesson och Carina Johansson.

**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, Lars Höglund och Kicki Ericsson

**Elitråd:** Fredrik Karlsson, Johan Klinteskog, Dejan Mirkovic, Oscar Gidewall, Per Synnerman

**Aktivas råd:** Jasmin Sabir, Niklas Bought, Hannes Skugghall, Johan Hydén, Lynette Morgan.

**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, Camilla Linder, Steve Berger, 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, Per Nordström, Marcus Sambo, Erik Helsing, Ulf Hausmann, Ann-Helen Järverup, Eva Ottne, Pär Norberg, Jan Fredrik Richardson, Lynette Morgan.

**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, Gabriella Häger Hahne, Tuva Sjöström, Max Keife, Petra Kapell, Felix Engfeldt, Richard Siegel, Stefan Danielsson.

## 5

### KLUBBFAKTA 2013

| Aktivitet                   | 2013           | 2012           | 2011           | 2010           | 2009           | 2008      | 2007      |
|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------|-----------|
| Standarpoäng män            | 74 (3)         | 59 (4)         | 70 (5)         | 20 (12)        | 35 (8)         | 82 (4)    | 84 (4)    |
| Standarpoäng kvinnor        | 52 (4)         | 34 (8)         | 24 (9)         | 27 (9)         | 30 (9)         | 9 (21)    | 8 (25)    |
| SM-poäng (SFIF)             | 25,75          | 24 (4)         | 21.5 (7)       | 15,75 (9)      | 18 (7)         | 20.25 (6) | 18.75 (6) |
| SM-poäng 15år-seniorer      | 403 (4)        | 269.5 (8)      | 267 (9)        | 250 (7)        | 245.5 (8)      | 282 (6)   | 365,5 (5) |
| SM-medaljer                 | 58             | 38             | 43             | 35             | 34             | 34        | 52        |
| Medaljpoäng                 | 117            | 76             | 80             | 65             | 49             | 59        | 96        |
| Landslagsuppdrag (personer) | 23 (13)        | 19 (12)        | 21 (13)        | 12 (7)         | 7 (5)          | 15 (10)   | 13 (11)   |
| Antal betalande medlemmar   | 1377           | 1241           | 1102           | 925            | 711            | 648       | 644       |
|                             | 690 M<br>687 K | 628 M<br>613 K | 561 M<br>541 K | 463 M<br>462 K | 352 M<br>359 K |           |           |
| Deltagare på statistik inne | 115            | 91             | 90             | 92             | 84             | 76        | 90        |
| Deltagare på statistik ute  | 151            | 150            | 132            | 111            | 95             | 116       | 134       |

Rekordår

## Aktiva 2013 från klubbens adresslistor

| Ålder           | Flickor    | Pojkar     | Totalt     | Tränare    |
|-----------------|------------|------------|------------|------------|
| 7 år            | 48         | 53         | 101        | 17         |
| 8 år            | 53         | 43         | 96         | 16         |
| 9 år            | 44         | 53         | 97         | 19         |
| 10 år           | 45         | 42         | 87         | 17         |
| 11 år           | 33         | 38         | 71         | 13         |
| 12 år           | 36         | 20         | 56         | 14         |
| 13 år           | 19         | 12         | 31         |            |
| 14 år           | 12         | 11         | 23         | 10         |
| 15 år           | 17         | 12         | 29         |            |
| 16-17 år        | 13         | 9          | 22         | 8          |
| 18-19 år        | 11         | 14         | 25         |            |
| > 20 år         | 25         | 39         | 64         | 12         |
| <b>S:a 2013</b> | <b>356</b> | <b>346</b> | <b>702</b> | <b>126</b> |
| S:a 2012        | 363        | 308        | 671        | 121        |
| S:a 2011        | 342        | 262        | 604        | 113        |
| S:a 2010        | 320        | 244        | 564        | 112        |

Klara Rådbo F12 duktig hoppartjej  
FOTO: Katja Jassey

## **Externa utbildningar:**

**20-21 oktober och 1-2 december 2012 + 16-17 mars - Friidrott 14-17 år, Sätrahallen**

Henrik Rodhe, Lars Christer Bergman, Daniel Stenman och Lars-Göran Olsson

**12 januari + 16 mars - Friidrott 7-10 år, Sätrahallen**

Hans Håkansson, Jonas Littorin och Andreas Robling

**12 januari, 16 mars och 20 april - Friidrott 12-14 år, Sätrahallen**

Ulf Hausmann

**Februari- oktober - Idrottstränarutbildning, Linnéuniversitetet, Växjö - 45 högskolepoäng**

Tomas Avebäck

**2-3 februari - Plattformen, Södertälje**

Anneli Krantz

**15-17 mars - Tränarfortbildning i mångkamp, Falun**

Peter Wikström

**13-14 april - Plattformen**

Filippa Marklund och Immi Adamsson

**20 april - Friidrott i gymnastiksal del 3, Sturebyskolan**

Max Keife, Britt Elleborn, Eva Torbjörnsson, Filippa Marklund, Anders Brandt, Sarah Ivarsson, Pontus Tillenius och Anna Fransson

**18-19 maj - Plattformen, Stockholm**

Fredrik Lind

**27 juni - Utvecklingsträff, stafett, Huddinge**

Jonathan Wulf och Jacob Ewertzh

**28 juli - Windsprint, Sundsvall**

Åsa Engvall, Jan Wulff, Jonathan Wulff och Sunday Ojuri

**15 september+ 6 oktober - Friidrott 7-10 år, Bergholmsskolan + Sturebyskolan**

Eva Torbjörnsson och Niklas Asplund

**20-22 september - Förbundsstarterutbildning, Huddinge**

Mikael Johansson

**21-22 september - Löpträning steg 1, Sätrahallen**

Joel Thorén

**28 september, 26 oktober + 23 november - Friidrott 10-12 år, Sätrahallen**

Anneli Krantz Aaltonen, Charlotte Pettersson och Lotta Borgius

**5-6 oktober - Löpträning steg 2, Sollentuna**

Niclas Wärn

## 7

### **19 oktober - Friidrott i gymnastiksal, del 1, Sturebyskolan**

Isa Diamant, Immi Adamsson, Filippa Marklund, Maria Ovendal, Amelie Möller och Vera Gerendas

### **26 oktober - Clinic, Emil Predan, hoppträning, Sätrahallen**

Ove Hultström, Sambo Marcus, Kjell Hägglund, Peter Wikström, Johanna Aderö, Magnus Rådbo, Per Hansson och Lars-Göran Olsson

### **26 oktober - Clinic, Kim Amb, spjut, Sätrahallen**

Dejan Mirkovic och Mats Ahlberg

### **26 oktober - Anders Palmqvist, snabbhetsträning, Sätrahallen**

Erik Helsing, Tomas Avebäck och Petra Kapell

### **26-27 oktober - Utvecklingsträff 15-20 år, Sätrahallen**

26 aktiva från Hammarby IF Friidrott deltog

### **8-10 november - European J&H Symposium, Falun**

Björn Blomberg och Kjell Hägglund

### **8-10 november - Utvecklingsträff i svensk mångkamp, Falun**

Andreas Almlöf och Mattias Lindberg

### **9 november - Friidrott i gymnastiksal, del 2, Sturebyskolan**

Filippa Marklund, Maria Ovendal, Anna Loqvist, Christian Skåhl, Kristian Hansson och Helena Djurstedt

### **9 november + 12 december - Eltid, Sätrahallen**

Nils Holm och Kicki Ericsson (del 1)

### **9 november + 7 alt 14 december - Distriktsdomare, Sätrahallen**

Eric Forsberg, Daniel Torbjörnsson och Christer Groth

### **29 november - 1 december - Norskt - svenskt tränarseminarium, Oslo**

Björn Blomberg och Tomas Avebäck

### **Interna utbildningar:**

#### **29 januari - Funktionärernas ABC, Sätrahallen**

Daniel Svensson, Susanna Thuresson, Lamin Gassama, Tommy Wiklund, Lovisa Wihk, Daniel Torbjörnsson och Anneli Krantz

#### **18 maj - Friidrottsskoleutbildning, Enskede IP**

25 ungdomar deltog i denna grundutbildning inför sommarens friidrottsskola. Ansvariga var Alexander Persson och Peter Wikström. Maria Mereman höll ett uppskattat föredrag om idrottsskador.

## MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR INOMHUS

### 8-10 februari - ISM i mångkamp, Växjö

Flera av våra aktiva blev sjuka inför årets inomhusmångkamp så till slut blev det endast fyra ungdomar som kom till start. Vi hade inte med några äldre deltagare. I klassen F15 hängde Pernilla Hansson med väldigt bra, men på avslutande 600m tappade hon många placeringar och slutade nia. Med en vassare avslutning hade hon haft en chans till medalj. Nu fick Pernilla nöja sig med ett nytt KR på 3 222 poäng.

I klassen P15 var det Sebastian Hargeström som var vassast av de våra. Han öppnade starkt med pers på 60m 7.81. Det blev även pers på 60mh med 9.10. Här blev det även pers för Timothy Olsson med 9.15. Sebastian slutade som femma på 3 560 poäng före Timothy Olsson 3 480 poäng. Frank Förnestic fick ihop 3 270 poäng.

### 15-17 februari - ISM, Norrköping

Det blev 17 deltagare (tio män och sju kvinnor) som gjorde 23 grenstarter och stafetter 4x200m män och kvinnor. Michel Tornéus visade att formen är i stigande och vann längd på utmärkta 8.15. Mehdi Alkhatib är på gång efter sina ryggproblem och blev nu tvåa på 2.12. Frida Persson löpte bra på 400m och tog sig till final och blev där tvåa på 54.50 i en tight final. Johan Hydén satsade på 1500m och knep ett silver, tiden blev 3.50.25 efter en lusig öppning. Våra stafettlag kom äntligen i mål och då blev det medalj. Tjejerna knep ett silver på nya klubbrekordet 1.39.00 (Lynette Morgan, Stine Tomb, Jasmin Sabir, Frida Persson). Även killarna satte klubbrekord med 2.28.88 och tog brons (Oscar Johansson, Philip Green, Jonathan Wulff, Sunday Ojuri). Övriga som knep en poängplats var Linnéa Alstermark som kom fyra på 60m på 7.64 (7.63 i semi KR K22). Jasmin Sabir kom femma i tresteg på 12.53. Dennis Acson kom även han femma på 60mh med 8.08. På 400m blev Stine Tomb femma på 55.98 och Lynette Morgan sexa på 56.60.



## 9

### 16-17 februari - IUDM 12-16 år, Sättra Friidrottshall

Det blev relativt tunna tävlingar pga en väldigt sen inbjudan till årets ungdoms-DM. Influensan som härjade friskt gjorde att många inte kom till start. Det gjordes dock en hel del fina resultat bland våra aktiva som gjorde 169 grenstarter (killarna 57 och tjejerna 112). Totalt blev det 53 medaljer varav 13 av ädlaste valör. Det var våra tjejer som dominerade stort framförallt i klasserna F15 och F12.

Utöver distriktsmästarna nedan så löpte Efe Agbonkhese bra på 60m i F15 då hon kom tvåa på 8.06, trea kom Pernilla Hansson på 8.26. My Samuelsson kom trea i längd i F15 på 5.12 och tvåa i tresteg 10.40. Grete Ahlberg kom tvåa i vikt på 14.06 i klassen F15. Här dominerar Emily Berghäll och Grete som toppar Sverigestatistiken i grenen! I klassen F13 löpte Victoria Richardson bra på 800m där hon knep silvret på 2.39.00. Ellinor Ekdahl tog även hon silver i kula med en stöt på 9.76. I klassen F12 gjordes många fina resultat och tjejerna dominerade totalt vissa grenar. Sira Gassama kom tvåa på 800m med 2.42.74. Tilda Kapell kom tvåa på 60m häck med 10.78 och i längd med 4.44. Lucy Björk Sambo kom tvåa i höjd på 1.35.

På killsidan löpte Sebastian Hargeström mycket bra i försöken på 60mh och fick där tiden 9.00 i P15. Carl Krüsell Berg förbättrade sitt eget KR i vikt till 11.97 då han kom tvåa i P15.

I yngsta klassen P12 tog Denzel Miansangi silver i kula med en stöt på 7.76. Joel Käck kom trea på 800m med 2,36.08 och Adam Fogelberg tog silver i höjd på 1.37.

#### Distriktsmästare blev:

|                      |     |         |       |         |
|----------------------|-----|---------|-------|---------|
| Sandra Hentschel     | F16 | 60m     | 8.11  |         |
| Efe Agbonkhese       | F15 | tresteg | 11.32 |         |
| Ida Fritzdorf Kåberg | F15 | stav    | 2.82  |         |
| Grete Ahlberg        | F15 | kula    | 11.63 | TKR F15 |
| Emily Berghäll       | F15 | vikt    | 14.37 | KR F15  |
| Rosanna Cianelli     | F14 | höjd    | 1.55  |         |
| Maja Lundmark        | F14 | stav    | 2.60  |         |
| Iris Åberg           | F13 | stav    | 1.92  |         |
| Sira Gassama         |     | F12     | 60m   | 8.60    |
| Siri Lindvall        | F12 | 60mh    | 10.68 | KR F12  |
| Siri Lindvall        | F12 | längd   | 4.46  |         |
| Klara Rådbo          | F12 | höjd    | 1.37  |         |
| Timothy Olsson       | P15 | tresteg | 12.02 |         |



**Två av våra duktiga hoppare, Timothy Olsson och Pernilla Hansson** FOTO: Hans Olsson/  
DECA

## 10

### 23-24 februari - IJSM, Uddevalla

Ingen höjdartävling för Hammarbys del. Våra 21 deltagare fick endast med sig tre medaljer hem. Jasmin tog guld i favoritgrenen tresteg K22 med ett hopp på 12.52. Övriga medaljer togs av Alex Torgersson på 400m P19 med 50.48 och av Lynette Morgon även hon på 400m med 56.62 i K22, båda tog brons. Övriga som tog poängplatser var Jacob Ewertzh på 60m P19, han kom femma på 7.24 (7.10 i semi). Daniel Rosberg kom fyra på 60m P17 med 7.26 vilket var pers. Ellen Narfgren satte pers på 1500m F19 och belönades med en sjätteplats med tiden 4.53.38. Sexa kom även Ellinor Bill i tresteg F19 på 11.23 och Yasmin Jelassi på 60m F17 med 8.02 (7.98 i semi).

### 9-10 mars - IUSM, Malmö

Vi hade en relativt stor trupp med hela 21 deltagare (arton 15-åringar och tre 16-åringar).

Målsättningen fem medaljer uppfylldes redan första tävlingsdagen! Till slut kunde vi åka hem med hela nio medaljer och 54 SM-poäng.

Våra viktkastande tjejer i F15 Emily Berghäll och Grete Ahlberg tillhörde favoriterna. Grete hade ryggproblem och kunde inte göra sig själv rättvisa. Hon knep ändå bronset på 13.17. Emily var säkerheten själv att tog guld på 14.16! Sebastian Hargeström gick in i stav då endast en deltagare återstod så när han tog sin första höjd så var silvret bärgat. Frank Förnestic hade då redan hoppat klart och tog överraskande bronset på perset 3.19. Sebastian fortsatte duellen mot storfavoriten och Sverigeettan Viktor Kjellsson som fick stora darren då Sebastian persade höjd efter höjd och Sebastian stod till slut som segrare på 3.67 med bra försök på 3.77. Timothy Olsson tappade medaljplatsen i omgång fem i tresteg P15 men tog sig samman och flög långt i sista hoppet och kunde knipa silvret på imponerande 12.67. Det sista som hände på lördagen var en gastkramande trestegstävling i F15. Pernilla Hansson öppnade tveksamt men fick till 11.22 och hoppade upp sig till ett brons. Efe hoppade 11.24 och

knep silvret! Våra löpare Marina Janhunen och Christoffer Ahl hade inga problem att nå final på 1000m i F15 resp. P15. Båda tog sig vidare på placering då de var tvåor i sina heat. I finalen blev det en tuff öppning för Marina vilket inte var optimalt med tanke på hennes månadslånga träningsuppehåll pga fotstukning. Hon kämpade till sig en femteplats på nytt pers 3.10.11. Christoffer fick det också kämpigt i P15 1000m då favoriterna öppnade i ett ursinnigt tempo. Christoffer fick göra sitt eget lopp och kunde hålla undan till en tredjeplats på 2.49.06. Sandra Hentschel öppnade försöken på 60m F16 med pers 7.92. I semi förbättrade sig hon ytterligare till 7.87 och knep en finalplats. I finalen fick hon en kanonstart och kunde hålla undan till en överraskande bronsplats på tangerat pers 7.87. I stav F15 stod Hammarby för nästan halva startfältet då vi hade hela sex tjejer med. Det var mycket hög nivå på tävlingen, faktiskt bättre än i pojkklassen! Josefin Herstedt hoppade mycket bra och flyttade upp sitt eget klubbrekord till 3.19. Tyvärr räckte detta mycket goda resultat endast till fjärde plats. Carl Krüsell Berg hade inte klarat klubbens uppsatta kvalgräns i vikt P15 som var 12.00m. Han kom till tävlingarna med pers på 11.97 och gick därifrån med pers på 14.05! Resultatet räckte till en hedrande femteplats.



Våra guldmedaljörer på IUSM, Sebastian Hargeström och Emily Berghäll FOTO: DECA

## 11

### 16-17 mars - Svealandsmästerskapen, Västerås

Våra ungdomar gjorde många fina prestationer på Svealandsmästerskapen. Vi hade 17 ungdomar som hade blivit uttagna av Stockholms Friidrottsförbund varav 15 kom till start.

Dessa gjorde tillsammans 27 grenstarter vilket gav sju medaljer varav två guld. Vi fick även fyra poängplatser.

Greta Deltin löpte strålande bra på 200m och krossade sitt eget KR som nu lyder på 26.57!

Martin Forsberg kom fyra i stav P14 på 2.39 följd av Albin Rohde 2.19. Elias Svensson kom femma i kula på 9.04 P13 liksom Victoria Richardson på 800m F13 2.38.24.

Stockholm vann som vanligt distriktsmatchen stort före Uppland och Värmland.

### Svealandsmedaljörer blev:

|                     |     |       |                          |
|---------------------|-----|-------|--------------------------|
| 1. Greta Deltin     | F13 | 200m  | 26.94 (26.57 i förs.) KR |
| 1. Maja Lundmark    | F14 | stav  | 2.39                     |
| 2. Rosanna Cianelli | F14 | höjd  | 1.58                     |
| 2. Rosanna Cianelli | F14 | stav  | 2.19                     |
| 3. Rosanna Cianelli | F14 | kula  | 10.64                    |
| 3. Erik Strömfelt   | P13 | stav  | 2.09                     |
| 3. Hedda Jahrl      | F14 | 1000m | 3.12.56                  |

### Poängsammanställning:

|                 |         |
|-----------------|---------|
| 1. Stockholm    | 1125.0p |
| 2. Närke        | 837.5p  |
| 3. Värmland     | 669.0p  |
| 4. Uppland      | 650.0p  |
| 5. Södermanland | 598.5p  |

|                |        |
|----------------|--------|
| 6. Västmanland | 518.0p |
| 7. Dalarna     | 431.5p |
| 8. Gästrikland | 244.0p |
| 9. Gotland     | 48.0p  |



**Greta Deltin mot klubbrekord på 200m F13**  
Forsberg



**Martin Forsberg i stav** FOTO: Johan

## 12

# MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR UTOMHUS

### 14-15 maj - Stafett-DM, Sätra IP

Hammarby ryckte in som huvudarrangör och räddade årets Stafett-DM som var en viktig genomkörare inför stundande SM. Hammarby hade många lag med, framförallt i de yngre klasserna och det blev hela sex segrar.

#### Distriktsmästare i stafett:

|     |        |         |                                                                            |
|-----|--------|---------|----------------------------------------------------------------------------|
| M   | 4x100m | 43.06   | (Daniel Rosberg, Jonathan Wulff, Jacob Ewertzh, <b>Andreas Almlöf</b> )    |
| P15 | 4x100m | 47.17   | (Frank Förnestic, Timothy Olsson, Sebastian Hargeström, Rodi Key)          |
| K   | 4x100m | 50.55   | (Yasmin Jelassi, Sandra Hentschel, Josefine Sandelius, Elin Breig Lindell) |
| F15 | 3x800m | 7.47.06 | (Hanna Kapell, Pernilla Hansson, Ida Fritzdorf Kåberg)                     |

F13 4x80m 42.67 (Greta Deltin, Sira Gassama, Siri Lindvall, Tilda Kapell)  
F13 3x600m 5.49.26 (Sira Gassama, Siri Samuelberg, Vilma Hultström)

### 18 maj - SM i halvmaraton, Göteborg

Årets SM genomfördes i samband med Göteborgsvarvet. Emil Lerdahl var inte i bästa form, men kom ändå nia på 1.14.14. Magnus Nilsson blev 28:a på 1.19.03 och Mikael Johansson 34:a på 1.21.46.

### 25-26 maj - Stafett-SM, Stockholm, Källbrinks IP

Hammarby hade en härlig helg på Källbrinks IP och skördade stora framgångar. Vi ställde upp med 20 lag som kammade hem hela 11 medaljer varav fem av ädlaste valör!

Våra äldre sprintkillar stod för en stor överraskning då de knep ett brons på 4x100m vilket inte har hänt i modern tid. Vi har bra återväxt på sprint då P19 och P15 tog guld på 4x100m! På M 4x1500m kämpade Johan Hydén ned Hässelby på upploppet och knep guld. På M 4x800m var det Joni Jaako som fick ge sig för Spåret i en tuff upploppsfight. Våra duktiga långsprintertjejer hade en tuff duell med Hässelby på 4x400m men fick nöja sig med ett silver.

- 1. M 4x1500m 15.56.63 (Alex Torgersson, Niklas Jonsson, Joni Jaako, Johan Hydén)
- 1. K22 4x100m 48.39 (Lynette Morgan, Frida Retsloff, Emma Fredriksson, Jasmin Sabir)
- 1. P19 4x100m 42.30 (Daniel Rosberg, Jonathan Wulff, Jacob Ewertzh, Andreas Almlöf)
- 1. F19 3x800m 7.17.58 (Anna Jonsson Sundberg, Ellen Narfgren, Emma Forss)
- 1. P15 4x100m 46.55 (Frank Förnestig, Timothy Olsson, Sebastian Hargeström, Rodi Kay)
- 2. M 4x800m 3.30.08 (Alexander Persson, Alex Torgersson, Johan Hydén, Joni Jaako)
- 2. K 4x400m 3.42.05 (Stine Tomb, Rebecca Högberg, Sandra Knezevic, Frida Persson)
- 2. F15 4x100m 49.52 (Ida F-K, Pernilla Hansson, Hanna Kapell, Efe Agbonkhese)
- 3. M 4x100m 40.90 (Andreas Engwall, Jonathan Wulff, Jacob Ewertzh, Sunday Ojuri)
- 3. K 4x800m 8.59.97 (Stine Tomb, Lisa Naucclér, Frida Persson, Rebecca Högberg)
- 3. F19 3x800m 7.47.39 (Stina Åberg, Vera Gerendas, Annika Engwall)



**P15 vann överraskande 4x100m Frank Förnestig, Timothy Olsson, Sebastian Hargeström och Rodi Kay** FOTO: DECA

**12 maj - Kval till Lag-SM, Enskede IP**

Efter mycket strul så tog Hammarby på sig huvudansvaret för arrangemanget med hjälp av övriga Stockholmsklubbar. Eftersom herrarna var direktkvalificerade till Lag-SM så var det endast våra damer som behövde kvala. Det blev en mycket tuff fight där våra tjejer till sist fick ge sig för Falu IK och IFK Lidingö. Grensegrar blev det för Frida Persson på 400m som hon vann överlägset på 55.89, Stine Tomb på 400mh med 59.73, Kristina Ulitina i stav på 3.48 och Jasmin Sabir i tresteg med 12.19.

|                |       |                 |       |
|----------------|-------|-----------------|-------|
| 1. Falu IK     | 73.0p | 4. Gefle IF     | 64.0p |
| 2. IFK Lidingö | 71.0p | 5. Västerås FK  | 52.0p |
| 3. Hammarby IF | 68.5p | 6. Huddinge AIS | 46.5p |

**1 juni - SM-maraton, Stockholm**

Daniel Woldu fick i år revansch efter förra årets lopp då han fick bryta. Daniel kom totalt nia men tvåa på SM med tiden 2.21.49. Emil Lerdahl kom 15:e plats (åtta på SM) med 2.29.31. Bland de 250 bästa hittar vi Mikael Johansson som 111:a och Niklas Häggström som 115:e.



**Daniel Woldu SM-tvåa efter segraren Mustafa Mohammed** FOTO: DECA

**14-16 juni - UDM/JDM 15-19 år, Källbrinks IP**

Olyckligt nog så kolliderade årets UDM med Lag-USM så många av våra bästa aktiva hade ingen möjlighet att slåss om medaljerna. Det var extremt få deltagare med i alla grenar, inte bara från Hammarby utan från hela distriktet. Vi tog 21 medaljer varav fyra av ädlaste valör.

**Distriktsmästare:**

|                  |     |        |       |
|------------------|-----|--------|-------|
| Timothy Olsson   | P15 | 300mh  | 40.41 |
| Grete Ahlberg    | F15 | slägga | 47.79 |
| Sandra Hentschel | F16 | 100m   | 12.91 |
| Felicia Lindberg | F16 | spjut  | 34.83 |

**15-16 juni - Regionsmästerskap i mångkamp, Eskilstuna**

Våra duktiga tjejer som tog medalj förra året i F13 knep medaljer även i år.

**1. F14 Rosanna Cianelli 3 339p**  
80mh 13.12w - höjd 1.46 - kula 10.28/längd 5.18w - spjut 28.61 - 600m  
2.00.45

**3. F14 Isabella Engström 2 890p**  
80mh 13.87w - höjd 1.34 - kula 9.68/längd 4.35w - spjut 23.78 - 600m 1.52.10

## 14

### 16 juni - Lag-USM 15-17 år, Malmö

Årets Lag-USM genomfördes i ett riktigt busväder, vilket höll ned resultatnivån i många grenar. Hammarby slutade fyra på med 118 poäng och var nära att ta en pallplats trots att många av våra deltagare bara var 15 år. Killarna hade lite oflyt med en nollning i diskus och diskade i stafetten. Efe Agbonkhese knep den enda segern, längd med 5.48 och Josefin Herstedt kom trea i stav på 3.23. Tjejerna kom trea i stafetten 4x100m med ett rent 15-årslag. På killsidan lyckades Daniel Rosberg bäst då han kom trea på 100m med 11.44. Trea kom även Manne Persson i tresteg med 12.51

|                    |       |                  |       |
|--------------------|-------|------------------|-------|
| 1. Malmö AI        | 142 p | 7. IFK Lidingö   | 103 p |
| 2. Hässelby SK     | 133 p | 8. Huddinge AIS  | 100 p |
| 3. IFK Växjö       | 126 p | 9. Mölndals AIK  | 92 p  |
| 4. Hammarby IF     | 118 p | 10. IFK Lund     | 82 p  |
| 5. IF Göta         | 115 p | 11. Spårvägen FK | 63 p  |
| 6. IFK Helsingborg | 104 p |                  |       |

### 6 juli - Lag-SM, Halmstad

Tävlingen genomfördes under "SM-veckan" i Borås. Det blev två grensegrar genom Joni Jaako på 1500m 3.51.45 och i höjd av Medhi Alkhatib med 2.12. Målet var att bli direktkvalificerade till Lag-SM 2014 men som tidigare blev kastgrenarna vår akilleshäla. När sedan stafettlaget blev diskat så räckte inte poängen till utan laget slutade femma. Jonathan Söderling gjorde en bejublad comeback och kom trea i tresteg på imponerande 14.09

|                 |       |                 |       |       |
|-----------------|-------|-----------------|-------|-------|
| 1. Spårvägen FK | 91.5p | 4. Huddinge AIS | 57.0p |       |
| 2. Hässelby SK  | 79.5p | 5. Hammarby IF  |       | 50.0p |
| 3. Ullevi FK    | 63.0p | 6. Golf Tjalve  | 33.0p |       |



**Medhi Alkhatib** FOTO: DECA



**Jonathan Söderling** FOTO: DECA

## 15

### 6-7 juli - Regionsmästerskap i stafett - Uppsala

Årets stafetter gick i samband med Uppsalaspelen och våra duktiga ungdomar skördade stora framgångar trots att de har ett år kvar i klassen!

- |               |         |                                                                 |
|---------------|---------|-----------------------------------------------------------------|
| 1. 4x80m F13  | 42.99   | (Siri Lindvall, Thelma Ilbäcken, Klara Rådbo, Siri Gassama)     |
| 3. 4x80m F13  | 45.00   | (Josefin Knudsen, Sofie Karlsson, Thea Nordström, Maja Sjöholm) |
| 1. 3x600m F13 | 5.43.78 | (Iris Åberg, Thelma Ilbäcken, Siri Gassama)                     |
| 3. 3x600m F13 | 5.43.78 | (Thea Nordström, Maja Sjöholm, Mikaela Enblad)                  |
| 1. 4x80m P13  | 44.06   | (Paul Förnestic, Philip Okeke, Ylayi Ehirhieme, Leon Johansson) |
| 2. 3x60m P13  | 5.39.26 | (Ylayi Ehirhieme, Joel Axelsson, Paul Förnestic)                |

### 9-11 augusti - JSM+USM 17 år, Västerås

Det var 15 killar och 6 tjejer som deltog på årets JSM. De gjorde totalt 35 grenstarter som gav åtta medaljer varav 2 guld. Utöver medaljerna så blev det fem poängplatser. Det var stor övervikt mot löpgrenarna, 28 starter, hopp 5 och kast 2.

Sunday Ojuri fick oturligt bryta efter att ha löpt 100m på 10.65w i semi pga känning på baksidan lår. Alex Torgersson stod för en tuff dubbel då han knep silvret både på 400m och 800m. Jasmin var även hon nära en dubbel då hon kom fyra i längd med 5.80.

### Medaljörer blev:

|                    |     |         |          |  |
|--------------------|-----|---------|----------|--|
| 1. Jasmin Sabir    | K22 | tresteg | 12.63    |  |
| 1. Andreas Almlöf  | P19 | 300mh   | 39.38    |  |
| 2. Alex Torgersson | P19 | 400m    | 49.81    |  |
| 2. Alex Torgersson | P19 | 800m    | 1.53.54  |  |
| 2. Jonathan Wulff  | P19 | 100m    | 10.73    |  |
| 2. Gustaf Lidfeldt | P19 | 2000mh  | 6.01.93  |  |
| 3. Sandra Knezevic | K22 | 400m    | 55.97    |  |
| 3. John Kingstedt  | M22 | 5000m   | 15.02.19 |  |



**Alex Torgersson dubbel silvermedaljör och Andreas Almlöf segrare på 300mh** FOTO: DECA

## 16

### **9-11 augusti - USM 15-16 år, Eskilstuna**

Hela 20 aktiva (8 killar och 12 tjejer) som genomförde 41 grenstarter på årets USM. Det blev stora framgångar, framförallt i 15-årsklassen. Vi kammade hem hela åtta medaljer och det var ytterst nära att det blev fler då vi även tog fyra 4:e-platser och ytterligare fem poängplatser.

Timothy tog en härlig dubbel då han vann 300m häck i överlägsen stil. Efter div strul blev det även guld i tresteg (Tims första trestegshopp mättes till 12.78 men i protokollet stod det 12.48). Grete gjorde en härlig släggävling där hon började lite darrigt men till sist fick hon till det och besegrade favoriten. Sebastian Hargeström som var favorit i stav hoppade tyvärr bort sig på ingångshöjden och Christoffer Ahl som gick i mål som trea på 800m blev diskad pga ojust löpning på upploppet.

### Medaljörer blev:

|                     |     |         |       |    |
|---------------------|-----|---------|-------|----|
| 1. Timothy Olsson   | P15 | tresteg | 12.78 |    |
| 1. Timothy Olsson   | P15 | 300mh   | 40.44 |    |
| 1. Grete Ahlberg    | F15 | slägga  | 51.65 | KR |
| 2. Josefin Herstedt | F15 | stav    | 3.32  | KR |
| 2. Pernilla Hansson | F15 | tresteg | 11.76 | KR |

|                     |     |         |         |    |
|---------------------|-----|---------|---------|----|
| 3. Marina Janhunnen | F15 | 1500mh  | 5.24.76 | KR |
| 3. Hanna Kapell     | F15 | 300mh   | 45.74   |    |
| 3. Efe Agbonkhese   | F15 | tresteg | 11.48w  |    |



**Segrare i slägga Grete Ahlberg** FOTO: DECA



**Timothy Olsson segrare på 300mh**

FOTO: Hans Olsson



**Hanna Kapell överraskade med medalj på 300mh tresteg**

FOTO: DECA



**Pillan och Efe tvåa och trea i**

FOTO: Hans Olsson

## 17

### 29 augusti-1 september - SM, Borås

Det var en liten men kvalitativ grupp som deltog på SM. Åtta män och fyra kvinnor gjorde 17 grenstarter. De kammade hem hela åtta medaljer vilket troligtvis är det bästa utfallet klubben har haft. Michel Tornéus tog en solklar seger i längd på 7.88. Även Love Fältström tog sig till final efter 7.01 i kvalet. Mehdi Alkhatib vann höjd på 2.12. På 400mh hade Frida Persson och Stine Tomb en tuff kamp om segern. Stine gick ut hårt men Frida hade bäst krafter på upploppet och vann på 58.10 före Stine 59.16. Jasmin Sabir tog sin första senior- medalj då hon hoppade till sig en andraplats i tresteg med 12.78. I längd blev hon nia efter ett hopp på 5.82 i kvalet. Våra duktiga medeldistansare Joni Jaako och Johan Hydén var inblandad i en tuff upploppsfight på 1500m, Joni knep silvret på 3.47.69 och Johan fick 3.47.70. Joni och Johan dubblade

och tog sig även till final på 800m. Johan avstod final medan Joni kom femma på 1.50.04. Sandra Knezevic har gått upp på 400m i år och tog sig till final där hon blev sju på 55.56 (55.52 i försök). På 100m gick Tony Darkwah till final och blev sexa på 10.74. Våra ungtuppar Jacob Ewertzh och Andreas Engwall räckte inte till utan blev utslagna i försök, men de har framtiden för sig. Förbundet hade lagt in mixstafett 4x100m som ny gren. Hammarby kom här två med tiden 45.13, i laget sprang Sandra Knezevic, Stine Tomb, Jacob Ewertzh och Tony Darkwah.

### 31 augusti-1 september - Distriktsmästerskapen (Täby Open) 12-14 år, Tibblevallen 3 september - DF-extra, Enskede IP

Årets upplaga av DF blev uppdelad på Täby Open och DF-extra som Hammarby arrangerade på Enskede IP. Våra ungdomar gjorde totalt 116 grenstarter (killarna 38 och tjejerna 78). Det blev 29 medaljer varav 8 guld. Framförallt var det våra tjejer i klasserna F14 och F12 som visade framfötterna medan det var betydligt tunnare i pojkklasserna

#### Distriktsmästare blev:

|                |     |      |       |               |
|----------------|-----|------|-------|---------------|
| Fanny Jansson  | F14 | höjd | 1.53  |               |
| Hejla Rilegård | F13 | kula | 11.96 |               |
| Sira Gassama   | F12 | 80m  | 11.08 | (11.06 i fö.) |
| Sira Gassama   | F12 | 200m | 28.37 |               |
| Klara Rådbo    | F12 | höjd | 1.43  |               |
| Klara Rådbo    | F12 | 60mh | 10.30 | KR            |
| Paul Förnestig | P12 | 200m | 27.84 |               |
| Emil Lavett    | P12 | boll | 41.54 |               |



**Paul Förnestig duktig sprinter** FOTO: Hans Olsson  
Hans Olsson



**Sira Gassama flitig pallbestigare** FOTO:

## 18

### 7-8 september - Kraftmätningen final, Stockholm

Efter förra årets niondeplats höjde vi målsättningen att i år vara bland de fem främsta lagen. Efter kvalet i maj på Enskede IP höjdes målsättning till medalj. Våra ungdomar gjorde en fantastisk insats i finalen och personen haglade. Inför den avslutande stafetten 6x200m som gick i samband med Finnkampen på Stadion ledde

Hammarby med några poäng före Täby. Vi hamnade lite på efterkälken på de första sträckorna men plockade in på tåten. Timothy Olsson gjorde en strålande sträcka och Hanna Kapell kunde fälla sig till seger med en hundradel över Linköping och totalsegern var bärgad. Våra ungdomar skrapade ihop den högsta poängsumman någonsin i Kraftmätningens historia och den snabbaste stafettiden! Det gjordes många bra individuella resultat och vi hade hela 17 resultat topp 8 och då var det upp mot 100 deltagare i varje gren. Pernilla Hansson vann längd på 5.61 KR, tvåa på 80mh 11.96 och fyra i höjd 1.57. Hanna Kapell blev fyra på 80mh på 12.12. Marina Janhunen två på 800m 2.18.43 Efe Agbonkhese trea i längd 5.48. Ida Fritzdorf Kåberg kom fyra i spjut 36.64. Rosanna Cianelli blev sjua i kula 11.43 och åtta i spjut 33.42. Bland killarna var det Sebastian Hargeström som plockade hem många poäng. Han blev fyra på 800m 2.09.12, i längd 5.93 och spjut 44.66 samt sexa på 100mh 14.42. Timothy Olsson dunderpersade på 100mh och kom sjua på 14.54 och trea i längd 5.97w. Christoffer Ahl kom trea på 800m med 2.05.65. Frank Förnestig kom sjua i längd med 5.88.

#### **Poängsammanställning mixlag inkl. stafetten:**

|                    |          |                      |          |
|--------------------|----------|----------------------|----------|
| 1. Hammarby IF     | 34 759 p | 9. IK Ymer           | 27 252 p |
| 2. Täby IS röd     | 34 369 p | 10. Täby IS blå      | 25 870 p |
| 3. Linköpings GIF  | 33 478 p | 11. IF Göta          | 25 646 p |
| 4. IFK Växjö       | 31 357 p | 12. Upsala IF        | 25 123 p |
| 5. Malmö AI        | 29 998 p | 13. Sundsvalls FI    | 24 572 p |
| 6. IFK Helsingborg | 29 063 p | 14. Örgryte IS       | 24 456 p |
| 7. Hässelby SK     | 29 036 p | 15. Piteå IF         | 24 217 p |
| 8. IFK Tumba       | 27 428 p | 16. IK Norrköping FI | 24 151 p |



**Pernilla Hansson, Rosanna Cianelli, Ida F-K, Grete Ahlberg och My Samuelsson** FOTO: Hans Olsson

**14-15 september - Regionsmästerskap 13-14 år, Glanshammar**

Det blev en relativt liten trupp som kvalade in från klubben, sju tjejer och två killar. De gjorde många grenar så blev det ändå hela 25 grenstarter och 7 medaljer. Greta Deltin var i storform och tog hela fyra segrar i klassen F13! 80m på 10.22w, 200m 26.59 KR, 60mh, 9.53 KR och deltog i det vannande stafettlaget på 4x80m 41.05. I F14 tog Rosanna Cianelli brons i kula med 11.71 KR och i höjd med 1.52. Fanny Jansson kom fyra i höjd med samma resultat. Maja Lundmark kom tvåa i stav med 2.73. Albin Rohde kom trea i stav F14 på 2.67.

|                        |                 |                       |                |
|------------------------|-----------------|-----------------------|----------------|
| <b>1. STOCKHOLM</b>    | <b>1761.5 p</b> | <b>5. DALARNA</b>     | <b>788.5 p</b> |
| <b>2. UPPLAND</b>      | <b>1212.0 p</b> | <b>6. VÄRMLAND</b>    | <b>705.5 p</b> |
| <b>3. NÄRKE</b>        | <b>1177.5 p</b> | <b>7. GÄSRIKLAND</b>  | <b>609.0 p</b> |
| <b>4. SÖDERMANLAND</b> | <b>888.5 p</b>  | <b>8. VÄSTMANLAND</b> | <b>545.0 p</b> |

**14-15 september - Mångkamp-SM, Kalmar**

Det blev till sist sex tappra deltagare till årets SM i mångkamp och det blev två medaljer.

Andreas Almlöf genomförde en bra tävling utan några större missar och kom tvåa. Oskar Sidenbladh genomförde sin första mångkamp och belönades med en tredjeplats. Pernilla Hansson gjorde en mycket bra insats men konkurrensen var stenhård i F15 och hon slutade femma endast några poäng från pallen men på nytt KR.

- 2. P19 Andreas Almlöf 6 150p**  
 100m 11.84 - längd 6.37 - kula 11.35 - höjd 1.76 - 400m 52.54  
 110mh 15.34 - diskus 34.65 - stav 3.82 - spjut 40.04 - 1500m 4.59.76
- 3. P16 Oskar Sidenbladh 4 790p**  
 110mh 17.56 - diskus 20.14 - stav 3.32 - spjut 44.30 - 300m 40.55  
 100m 12.51 - längd 5.68 - kula 9.88 - höjd 1.59 - 1000m 3.25.28
- 5. F15 Pernilla Hansson 3 959p KR**  
 80mh 12.07 - höjd 1.57 - kula 9.99 / längd 5.54 - spjut 27.53 - 600m 1.44.34
- 6. P15 Frank Förnestig 3 388p**  
 100mh 15.85 - diskus 30.96 - stav 2.92 - spjut 36.29  
 längd 5.87 - kula 10.83 - höjd 1.48 - 800m 2.24.15
- 12. F15 Ida Fritzdorf Kåberg 3 115p**  
 80mh 13.04 - höjd 1.48 - kula 9.24 / längd 4.82 - spjut 34.93 - 600m 2.16.52
- P15 Sebastian Hargeström Bröt**  
 100mh 14.49 - diskus 31.00 - stav 0 - spjut 37.87  
 längd 5.90 - kula 10.17



**Andreas Almlöf överraskande silvermedaljör i tiokamp P19** FOTO: DECA

## 20

### 20-22 september - Skol-SM, Stockholm-Källbrink

Skol-SM i nuvarande form kommer troligtvis att läggas ned då deltagarantalet var extremt lågt i de flesta grenarna i år. Det presterades ändå en hel del fina resultat av de våra. Det var 12 killar som gjorde 27 grenstarter och 4 tjejer som gjorde 15 grenstarter. Det blev många pallbestigningar då det blev totalt 23 medaljer! Förutom segrarna nedan så hoppade Andreas Almlöf 6.60 i längd och kom där tvåa i P19. Timothy Olsson löpte mycket bra på 300m i P15 och kom tvåa på 37.85. Christoffer Ahl kom även han tvåa på 800m P15 med 2.06.56.

#### Skolmästare blev:

|                      |     |           |         |    |
|----------------------|-----|-----------|---------|----|
| Jacob Ewertzh        | P19 | 100m      | 11.26   |    |
| Staffan Åkesson      | P19 | höjd      | 1.82    |    |
| Andreas Almlöf       | P19 | 300m häck | 38.75   |    |
| Abdi Yusuf           | P17 | 1500m     | 4.26.56 |    |
| Manne Persson        | P17 | tresteg   | 13.05   |    |
| Timothy Olsson       | P15 | tresteg   | 13.01   |    |
| Sebastian Hargeström | P15 | stav      | 4.00    |    |
| Sebastian Hargeström | P15 | längd     | 6.05    |    |
| Felicia Lindberg     | F16 | spjut     | 36.45   | KR |

### 22 september - STH-Cup, Spånga IP

Tyvärr så fick vi inte med något 11-årslag i år men i klassen 13 år hade vi med två lag. Det blev en tuff fight mellan Huddinge, Tureberg och Hammarby. Våra lag bestod mest av 12-åringar så till nästa år blir det ett mycket starkt lag.

Hejla Rilegård tog en dubbelseger då hon vann kula på 10.78 och spjut på 29.14. Greta Deltin vann utan problem 80m på 10.49 och kom tvåa på 60mh med 10.05. Klara satte KR i höjd som hon vann på förnämliga 1.51. Arvid Gussarsson vann höjd på 1.46. Jacob Palmerstedt gjorde en start insats på 600m då han vann sitt heta och kom totalt trea på 1.52.98. I spjut kastade Jacob långt och kom tvåa på 31.50. Victoria Richardson öppnade stenhård på 600m men fick ge sig på upploppet med fick den fina tiden 1.48.02.

#### Pojkar och flickor 11 år

|                  |       |
|------------------|-------|
| 1. IFK Lidingö 1 | 199 p |
| 2. Täby IS       | 174 p |

#### Pojkar och flickor 13 år

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 1. Huddinge AIS | 408 p |
| 2. Turebergs FK | 384 p |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 3. Turebergs FK    | 155 p |
| 4. Mälarhöjdens IK | 121 p |
| 5. IFK Lidingö 2   | 71 p  |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 3. Hammarby IF vit  | 381 p |
| 4. Täby IS          | 343 p |
| 5. Hässelby SK 1    | 288 p |
| 6. IFK Lidingö 1    | 280 p |
| 7. IFK Lidingö 2    | 195 p |
| 8. Hammarby IF grön | 178 p |
| 9. Hässelby SK 2    | 107 p |

### **26-27 oktober - Terräng-SM, Falun**

Terräng-SM blev i år flyttad från våren till hösten och tävlingen genomfördes på en tuff bana i närheten av Lugnets idrottsanläggning. Det var 17 Hammarbyare som ställde upp i de olika klasserna. Det var i veteranklasserna det blev stora framgångar då Lars-Erik Liljebäck vann M50 8000m på 31.41. Lasse Svidén vann M65 4000m på 17.23. I den största klassen M 4000m testade Johan Hydén sin uthållighet, han blev 14:e på 12.50. I M22 8000m hade vi ett starkt lag där Johan Börjesson kom trea på 27.13. Laget som knep guldets kompletterades med Niklas Jonsson som sexa på 27.30 och Christoffer Åkesson som elva på 27.42.

## **21**

# **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.

### **15 juni - Folksam Grand Prix, Göteborg**

Joni Jaako sprang i herrarnas A-final på 800 meter och slutade 7:a på tiden 1.49.59. I B-finalen på 800 meter sprang Johan Hydén in på det nya personliga rekordet 1.51.54. Alex Torgersson slutade 5:a i C-finalen med tiden 1.54.45 och Alexander Persson sprang på 1.56.36 i D-finalen. Michel Tornéus blev 2:a i herrarnas längdhopp med finfina 8.12. Tyvärr var det lite för mycket medvind i det hoppet (+3.1) men Michel hade även ett hopp i godkänd vind på 8.00. Rebecca Högberg som gjorde comeback efter att ha blivit mamma gjorde en bra insats på damernas 400 meter med tiden 56.30.

### **16 juni - Folksam Challenge, Uppsala**

Sunday Ojuri sprang både 100 och 200 meter i Uppsala. På 100 meter blev Sunday 2:a i B-finalen på 11.04 i ganska rejäl motvind. På 200 meter gjorde Sunday tiden 21.83 och blev 6:a. Andreas Engwall, Jacob Ewertzh och Viktor Kårelid sprang alla 100 meter och fick tiderna 11.16, 11.12 och 11.39. Jacob Ewertzh och Jonathan Wulff deltog också i ett svenskt juniorlag på 4x100 meter. Hammarby hade tre deltagare med på herrarnas 1500 meter. Niklas Jonsson gjorde ett bra lopp på tiden 3.57.12. Joni Jaako satte personligt rekord med tiden 3.47.23. John Kingstedt hade en mindre bra dag och sprang i mål på tiden 4.06.05. På damernas 100 meter sprang Linnea Alstermark på tiden 12.52. Sandra Knezevic sprang in som 2:a i damernas 200 meter med tiden 25.32. På damernas 400 meter häck sprang Sofia Hellberg-Jonsén, Rebecca Högberg och Stine Tomb. Stine lyckades bäst då hon vann grenen med tiden 58.28.

Sofia blev 4:a med tiden 61.57 och Rebecca slutade 6:a på 63.90. I kvinnliga trestegstävlingen slutade Jasmin Sabir på 3:e plats med resultatet 12.51.

### **27 juni - Folksam Grand Prix, Sollentuna**

Sunday Ojuri drömde till med nytt personligt rekord på 200 meter på den fina tiden 21.68. I C-finalen sprang Sami Gassan in på tiden 23.14. Joni Jaako satte nytt årsbästa på 800 meter då han sprang på 1.48.97. I B-finalen sprang Alex Torgersson in på det nya personliga rekordet 1.53.64. Alexander Persson gjorde 1.57.65 i D-finalen. Johan Hydén hade en tung dag då han i A-finalen på 1500 meter sprang in på tiden 3.45.88. John Kingstedt sprang på nytt personligt rekord på 5000 meter med tiden 14.40.72. Rebecca Högborg vann damernas 400 meter på nya årsbästat 55.89. Stine Tomb gjorde ett fint lopp på 400 meter häck då hon gick i mål på tiden 57.13 vilket var nytt årsbästa. Jasmin Sabir gjorde också en mycket fin tävling då hon vann damernas tresteg på det nya personliga rekordet 12.76.

### **23 juli - Folksam Grand Prix, Karlstad**

För andra året i rad så vann Mehdi Alkhatib höjdhoppet i Karlstad. Denna gång på resultatet 2.09. På herrarnas 3000 meter så ställde Niklas Jonsson och John Kingstedt upp. Niklas lyckades slå personligt rekord med tiden 8.57.52 trots stora besvär med luftrören. John Kingstedt bröt tyvärr sitt lopp efter halva sträckan. Michel Tornéus slutade 2:a i längdhoppet på resultatet 7.77. Rebecca Högborg vann damernas C-final på tiden 25.50.

### **3 augusti - Folksam Challenge, Mölndal**

Sandra Knezevic var Hammarbys enda deltagare i Mölndal, och hon hade en riktigt bra dag då hon slutade 2:a på 400 meter på nya personliga rekordet 55.40!

## **22**

## **LANDSLAGSKAMPER & INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP**

### **9 februari - Nordenkampen (FIN-SWE-NOR), Växjö**

Michel Tornéus var överlägsen i längdhoppet och vann på 7.94. Även Johan Hydén segrade i herrarnas 3000 m på det nya personliga rekordet 8.03.00. Ett resultat som kvalificerade Johan till Inomhus-EM i Göteborg. Jasmin Sabir deltog i damernas tresteg och gjorde en fin tävling med slutresultatet 12.71 som gav en 5:e plats i tävlingen. Stine Tomb tävlade för Norges lag och sprang in på en 6:e plats i damernas 400 m med tiden 56.18. På damernas 4x200 m deltog både Lynette Morgan och Frida Persson. Tyvärr blev det svenska laget diskvalificerat.

### **1-3 mars - IEM, Göteborg**

Stora framgångar på IEM med hela fyra grön-vita deltagare. Abeba Aregawi hade inga problem att ta sig till final på 1500m utan vann enkelt sitt heat på 4.11.38. I finalen stack Abeba efter ett varv och ingen av de övriga deltagarna vågade hänga på. Avståndet till bakomvarande växte hela tiden och Abeba vann överlägset på 4.04.47. Michel Tornéus visade att han har blivit mycket stabil i kvalsammanhang och kunde packa ihop efter första hoppet som mätte 8.07. I finalen var Michel extremt laddad och öppnade med Svenska rekordet 8.27! Ryssen Aleksandr Menkov öppnade med 8.28 och det var mellan dessa herrar kampen om guld stod. Michel hade några mindre

lyckade hopp men även ett mycket långt övertrampshopp. Ryssen ökade till 8.31 och i sista hoppet svarade Michel med ett långt hopp som mätte 8.29. Michel var glad för silvret men också lite besviken att det inte blev guld på hemmaplan nu när det var så nära.

Johan Hydén löpte 3000m och hängde med bra men orkade inte riktigt på slutvarven som gick fort. Johan satte dock ett personligt rekord med 8.02.20 vilket är klubbrekord. Det krävdes 7.59.41 för att nå final.

Frida Persson var med i stafettlaget över 4x400m och löpte där sträcka tre. Det svenska laget räckte inte till i den hårda konkurrensen utan slutade sist på 3.36.17, drygt två sekunder till framförvarande lag.



**Våra världsstjärnor Michel Tornéus och Abeba Aregawi** FOTO: DECA

## 23

### 22-23 juni - Lag-EM First League, Dublin, Irland

Hammarby hade med två tjejer och två killar med i årets Lag-EM i Dublin. Sofia Hellberg-Jonsén och Rebecca Högberg sprang båda två i det svenska laget på 4x400 meter. Laget sprang in som 5:a på tiden 3.40.65. Sofia hade innan dess också sprungit 400 meter häck men blev där tyvärr diskad. Michel Tornéus hoppade stabilt i det mycket blåsiga och svårhoppade vädret. Han slutade på en 2:a plats med resultatet 7.95 (+4.1). Johan Hydén som gjorde debut i Lag-EM fick känna på hur det kan gå till ett internationellt lopp när det är trångt och bökgigt. Johan löste uppgiften väl och belönades med en 5:e plats på tiden 3.47.92.

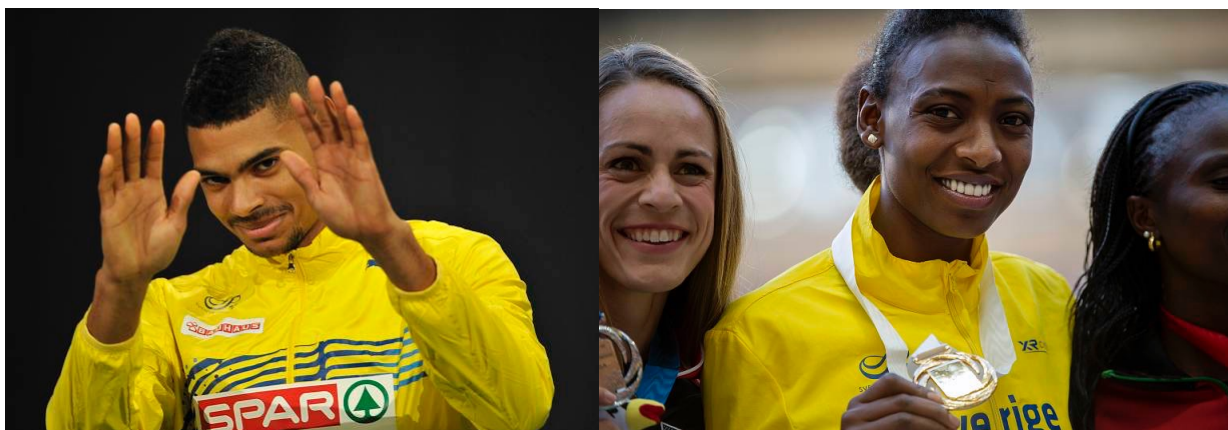
### 7-12 juli - Universiaden, Kazan, Ryssland

Stine Tomb var med som enda deltagare från Hammarby och sprang försök på 400 meter häck den 8 juli. Stine gjorde en godkänd insats då hon sprang in på 57.85,

vilket gav en fjärdeplats i hennes heat. Tyvärr räckte inte tiden för avancemang i den tuffa konkurrensen.

### **10-18 augusti - VM, Moskva, Ryssland**

Hammarby hade två deltagare med i VM i Moskva: Abeba Aregawi och Michel Tornéus. Abeba var först ut med ett försökslopp på 1500 meter under VM:s andra dag. Hon tog sig lätt vidare när hon gled in som etta i sitt heat på 4.07.66. Det gick nästan lika lätt för Abeba två dagar senare när hon i semifinalen återigen sprang in som etta, nu med tiden 4.05.66. Abeba var solklar favorit redan innan VM men nu var det inget snack om vem som hade allt tryck på sig inför finalen! Dagen efter damernas semifinaler på 1500 meter gick Michel Tornéus in i VM då han hoppade kval i herrarnas längdhopp. Michel som under 2012 var stabiliteten själv hade fram till VM haft det lite tungt, och tyvärr blev kvalet i VM inte heller vad han hade hoppats på. Michel fick till två godkända hopp med det längsta på 7.75. Resultatet räckte tyvärr inte till final och därmed var VM slut för Michels del. På VM:s sjätte dag var det äntligen dags för damernas final på 1500 meter och vilken final det blev! Första och andra varvet i loppet var ganska lugna och 800 m passerades på 2.14. I täten låg då Jennifer Simpson från USA med Abeba tätt bakom. Denna ordning höll sig ända fram till 1200 m då Abeba tog över täten. Farten höjdes successivt och in i sista kurvan satte Abeba in en riktig stöt som gav en lucka till den envisa amerikanskan. Luckan krympte något sista 15-20 metrarna in mot mål men Abeba korsade mållinjen som klar etta och därmed var Hammarbys första VM-guld ett faktum! Abebas sluttid skrevs till 4.02.69.



**Michel Tornéus och Abeba Aregawi våra två VM-deltagare** FOTO: DECA

## **24**

### **17-18 augusti - Nordisk juniorlandskamp 19 år, Leppävaara, Finland**

Hammarby hade hela fem aktiva med i årets nordiska 19-årskamp. Jonathan Wulff hade inte sin bästa dag när han sprang in på 11.05 på 100 meter vilket gav en 6:e plats. Jonathan liksom Jacob Ewertzh sprang också i det korta stafettlaget som tyvärr blev diskade. Jacob sprang även 200 m på tiden 22.29 vilket resulterade i en 7:e plats. Alex Torgersson sprang både 400 meter individuellt och i det svenska stafettlaget på 4x400 m. Individuellt sprang Alex in på 49.91 vilket bara var en tiondel från hans personliga rekord. Detta resulterade i en 6:e plats. I stafetten blev det

svenska laget 3:a på tiden 3.14.87. Gustaf Lidfeldt gjorde ett mycket bra lopp på killarnas 3000 meter hinder då han sprang in som 3:a på det personliga rekordet 9.29.61. Andreas Almlöf sprang 400 meter häck på tiden 57.13 och blev 8:a.



**Våra deltagare på Nordiska juniorlandskampen 19 år: Andreas Almlöf, Jonathan Wulff, Alex Torgersson, Gustaf Lidfeldt och Jacob Ewertzh** FOTO: Erik Bergwall

### **7-8 september - Finnkampen, Stockholm**

Hammarby hade sju deltagare med i årets Finnkamp och hade representation i hela åtta grenar, vilket givetvis var rekord för Hammarby! Michel Tornéus vann herrarnas längdhopp med endast en centimeter på resultatet 7.73. Mehdi Alkhatib, som börjar bli en veteran i de här sammanhangen, hoppade 2.13 och slutade 3:a i herrarnas höjdhopp. Frida Persson avslutade sin säsong med en 2:a plats bakom bästa finskan med tiden 58.61. Jasmin Sabir deltog i damernas tresteg och gjorde återigen en stabil insats med resultatet 12.74, vilket gav en 5:e plats totalt. På herrarnas 1500 meter hade vi med både Joni Jaako och Johan Hydén. Sveriges taktik var att sätta fart från start och den uppgiften tog Johan på sig och drog också fältet fram till 250 meter från mål. Johan stumnade på slutet och slutade 4:a totalt, men Joni fightades hela vägen in med veteranen Niclas Sandells. Tyvärr fick Joni ge sig och slutade 2:a i loppet. Johan fick sedan kliva in som reserv på herrarnas 5000 meter där han slutade 5:a. Att Abeba Aregawi skulle vinna damernas 1500 meter var givet på förhand, men frågan var om hon skulle kunna hjälpa sina svenska lagkollegor att ta en trippel. Det lyckades man alldeles utmärkt med. Abeba drog i ett lagom tempo och damkampen avgjordes definitivt när alla tre svenska tjejer sprang in före finskorna, med Abeba som etta såklart!

Under året har våra aktiva som vanligt genomfört en mängd olika tävlingar och aktiviteter. Förutom gruppaktiviteterna nedan har många enskilda aktiva vid en rad tillfällen både tävlat och varit på läger på egen hand. Både Abeba Aregawi och Frida Persson har periodvis varit på läger och tränings- och tävlingsresor och tränat utomlands.

#### **27 december - mitten av januari - Träningsläger, Stellenbosch, Sydafrika**

Redan i mellandagarna for Dejan Mirkovic iväg med Sandra Knezevic, Stine Tomb, Jonathan Eklund och Frida Persson på läger till Sydafrika. De tränade där i ca tre veckor.

#### **6-15 januari - Träningsläger, Teneriffa, Spanien**

Per Synnerman, Joni Jaako och Johan Hydén inledde det nya året med att träna i Spanien.

#### **18-20 februari - Tävlingsresa till Växjö och Best Western Games**

Hela 142 deltagare från grupperna Team 288, Team 98-99, Team 2000 och Team 01 hade stora framgångar i Växjö med flera klubbrekord och många pallbestigningar.

#### **31 mars-7 april - Påskläger i Lagos, Portugal**

Under Tomas Avebäcks ledning åkte Team 288 iväg till varmare trakter. 26 ungdomar och ytterligare tre tränare deltog. Tolv träningspass genomfördes bra och koncentrerat av de aktiva.

#### **31 mars-8 april - Påskläger, Teneriffa, Spanien**

Micke Forss löpgrupp och Janne Wulffs sprintgrupp tränade på Teneriffa under påsken. Tekniken filmades och diskuterades sedan varje kväll. Det bästa lägret någonsin enligt deltagarna.

#### **10-24 april - Träningsläger, Monte Gordo, Portugal**

I april var det på nytt dags för Per, Joni och Johan att åka iväg till varmare nejder. Den här gången var Portugal resmålet. Intensivt program och goda träningsinsatser av deltagarna.

#### **17 april-4 maj - Träningsläger, Formia, Italien**

Också Dejan Mirkovic, Stine Tomb och Tony Darkwah reste söderut och tränade i två veckor.

#### **21 april-3 maj - Vårläger, Fuengirola, Spanien**

Team Åsa/Annica åkte med större delen av sin grupp till Fuengirola som ligger utanför Malaga.

#### **18-19 maj - Helgläger, Gladö Kvarn**

Grupp 2003:3, 18 barn och fyra tränare, laddade upp inför Triangelkampen bl a med träning, Eurovisionslagern och en skogsbana. En rad föräldrar ställde också upp.

#### **Maj - Träningsläger, San Diego, USA**

Oscar Gidewall och Michel Tornéus tränade under några veckor i USA:s olympiska center nära Mexicos gräns. Träningen genomfördes i inspirerande miljö, i sällskap med andra internationellt framstående friidrottare och hög värme.

#### **17-19 juni - Sommarläger, Ingarö**

Hejla Rilegård, Sira Gassama, Greta Deltin och Thelma Ilbäcken deltog i 08fris sommarläger för 13-14-åringar tillsammans med nästan femtio ungdomar från andra stockholmsklubbar.

## 26

### **24-30 juni - Sommarläger, Leksand**

Team 98-99 sommarläger ägde rum i Leksand det här året. Även i år låg fokus på teknikträning och många övningar filmades. Sju ledare och 30 ungdomar deltog. Det fanns också tid för bad, besök på Sommarland och grillning.

### **28-30 juni - Världsungdomsspelen, Göteborg**

Ett 60-tal aktiva från nästan samtliga våra träningsgrupper för ungdomar åkte till Ullevi för att delta i Världsungdomsspelen. Årets upplaga med nästan 8000 starter var den största arenatävling som någonsin anordnats i Skandinavien. Många goda hammarbyresultat uppnåddes.

### **3-4 augusti - Tävlingsresa till Kil och Goliatspelen**

Under Peter Wikströms ledning åkte ett 20-tal aktiva från Team 98-99 till Kil för att delta i Goliatspelen. I F15 vann Hammarby sex av åtta grensegrar.

### **7-8 september - Drakudden, Upplands-Bro**

Team 00-01 genomförde ett upptaktsläger på Drakudden. Åtta tränare, fyra föräldrar och 53 aktiva deltog. Träningslägret avslutades med mångkamp.

### **28 november-11 december - Fuerteventura, Spanien**

I början av december laddade Oscar Gidewall, Michel Tornéus och Jasmin Sabir upp inför inomhussäsongen med ett två veckor långt läger i Las Playitas och Grand Tarajal på Fuerteventura.

### **28 december-18 januari 2014 - Tampa, USA**

Michel Torneús, Mehdi Alkhatib och Oscar Gidewall inledde året med träning i Tampa.



Våra duktiga ledare i Team 00-01 på träningsläger på Drakudden: Jan Pihlblad, Erik Helsing, Petra Kapell, Per Nordström och Anne-Helene Järverup FOTO: Okänd

## 27

### TAK - EGNA ARRANGEMANG

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

**IDM i mångkamp** arrangerades i Sättrahallen och integrerades med VDM på lördagen. Ett lyckat arrangemang som flöt på bra.

**Hammarbyspelen** fungerade som vanligt mycket bra men tävlingen krockade med flera stora friidrottstävlingar ute i landet samt ett antal fotbollsturneringar i Stockholm. Detta medförde att deltagarantalet var något lägre än vanligt. Det var 858 aktiva från 73 föreningar som genomförde 2034 starter!

**Kval till Lag-SM** räddades av Hammarby då vi tog på oss att arrangera tävlingen på Enskede IP.

**Stafett-DM** fick vi också gå in och rädda då det inte fanns någon villig arrangör. Vi tog hjälp av Hellas och Lidingö som hjälpte till med funktionärer.

**Triangelkampen** genomfördes för fjärde året, en klubbmatch för våra yngre barn så att de får känna på tävlingsmomentet i en trygg miljö. Deltagande föreningar förutom Hammarby var Täby IS och Huddinge AIS.

**Udda grenars kväll** är en populär tävling för de som vill testa formen inför USM/JSM. En härlig sommarkväll på EIP med en del långväga gäster.

**DF-extra** genomfördes på Enskede IP då Täby inte kunde genomföra alla grenar under Täby Open. Det blev en trevlig kvällstävling som var mycket uppskattad.

Lars E Andersson tillsammans med Pia genomförde **SPIKEN** för 43:e året i rad!

| <u>Egna arrangemang</u>                        | <u>Datum</u> | <u>Tävlingsledare</u> |
|------------------------------------------------|--------------|-----------------------|
| IDM i mångkamp 12-17 år, Sättra Friidrottshall | 12-13/1      | TAK                   |
| Hammarbyspelen, Sättrahallen                   | 8-10/2       | TAK                   |
| KM i terräng, Vårflodsparken                   | 25/4         | TAK/kansli            |
| Kval till Lag-SM, Enskede IP                   | 12/5         | Samarrangemang        |
| Stafett-DM, Sättra                             | 14-15/5      | Samarrangemang        |
| Triangelkampen HIF-HAIS-TIS, Enskede IP        | 8/6          | TAK                   |
| Udda grenars kväll, Enskede IP - Grenar        | 6/8          | TAK                   |
| MIDNATTSLOPPET - Stockholm                     | 17/8         | Henrik B              |
| Castorama, Enskede IP                          | 28/9         | TAK                   |
| DF-Extra, Enskede IP                           | 3/9          | TAK                   |
| Höstgaloppen, Enskede IP                       | 2/10         | Peter+Micke           |
| SPIKEN, Segeltorp                              | 9/11         | Lasse E/Pia           |

#### Arrangemang där vi hjälpt till:

|                                              |         |                  |
|----------------------------------------------|---------|------------------|
| Mångkampslandskamp/UNM i mångkamp, Källbrink | 8-9/6   | Huddinge AIS     |
| Friidrottsskväll på Stadion 2                | 30/7    | Spårvägen        |
| Lilla DN-Galan, Kungsträdgården              | 19/8    | Styrelsen        |
| DN-Galan, Stadion                            | 22/8    | Styrelsen        |
| DN-Galan Youth, Stadion                      | 24-25/8 | Styrelsen        |
| Kraftmätningen final, Källbrinks IP          | 7-8/9   | Huddinge AIS     |
| Finnkampen på Stadion                        | 7-8/9   | Stadionklubbarna |
| STH-Cup 11-13år, Spånga IP                   | 22/9    | 08-fri.          |

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

## 28

### FRIIDROTTSSKOLAN

Friidrottsskolan 2013 blev mycket bra likväl som tidigare år. Den genomfördes på Enskede IP med omgivning under veckorna 25, 26, 27, 32 och 33. Det var totalt 1367 barn som deltog och de flesta var mycket nöjda med arrangemanget. Vädret var fantastiskt och det var endast en dag på alla veckorna som det stänkte lite från himlen. Det fördes en evig kamp mot vaktmästarna om gräsplanen, bortsett från det fungerade samarbetet mycket bra med dem. Familjebostäder och Svenska Bostäder var medarrangörer och kunde erbjuda sina medlemmar ett rabatterat pris. Vecka 32 var Hammarbyveckan då tränande ungdomar i Hammarby friidrott kan vara med till rabatterat pris och få en vecka med extra träning. Peter Wikström var med som ledare vecka 32 och erbjöd teknikträning för dessa hammarbyare.

Nytt för 2013 var att lunchen serverades i ett stort tält som satts upp i anslutning till klubbhuset, även mellanmål och ledarmöten skedde i detta tält. Tältet fungerade mycket bra och var uppskattat av föräldrar som tyckte att det var bra att barnen inte lämnade IP under lunchen. Tältet stod även emot inbrottsförsök och kraftiga vindar. Sodexo levererade maten och var mycket trevliga att arbeta med. ETH frukt och grönt sponsrade till viss del mellanmålen med bananer och äpplen.

Alexander Persson var för första året projektanställd för friidrottsskolan med ansvar för friidrottsveckorna, utbildning, rekrytering och annat förarbete. Peter Wikström var med och hjälpte till under utbildningen av nya ledare samt vidareutbildningen för

äldre ledare. Mikael Thulin och Henrik Balkander var ansvariga från kansliet och skötte praktiska saker som beställningar av olika slag, kontakter, bokningar etc. Totalt var det 75 olika ungdomar som var med och hjälpte till som ledare under friidrottsskolan.



Glada barn på vår Sommarfriidrottsskolan FOTO: Frida Retsloff

## 29

### IDROTTSLYFTET

Klubben har genomfört två projekt som har subventionerats via Idrottslyftet.

#### **PROJEKTNAMN: Team 288 vårprojekt**

PROJEKTLEDARE: Tomas Avebäck & Thomas Ewertzh

Projektet utgjordes av ett träningsläger för äldre ungdomar/juniorer, vilket genomfördes i Lagos, Portugal, från 31 mars till den 7 april. På lägret deltog 25 aktiva och fyra ledare.

Den totala kostnaden för projektet var 293 000 kronor varav Idrottslyftet bidrog med 55 300 kronor.

Syftet med projektet var att utveckla de aktiva och ge dem förutsättningar och stimulans att genomföra sina satsningar, och samtidigt förstärka och utveckla de sociala relationerna inom träningsgruppen. Förutom den vanliga träningsverksamheten

är ett träningsläger under våren viktigt för att behålla ungdomarna i träning, för att ge dem möjlighet att satsa och för att stärka gruppsammanhållningen.

Projektledarna är mycket nöjda med projektet. Dels har det givit möjlighet att få med flera aktiva som annars inte hade haft råd att åka på läger, dels har en process där gruppens sociala samspel utvecklats inletts. Några av de aktiva som tidigare har valt en mindre ambitiös satsning på friidrotten har under projektet framfört önskemål om att få träna mer.

Projektet har också verkat stimulerande på gruppdeltagarnas förmåga att ta egna initiativ och att på eget ansvar genomföra olika aktiviteter, vilket de gjorde mycket bra under lägret.



**Gänget i Lagos** FOTO: Tomas Avebäck

## **PROJEKTNAMN: Filmning av "Friidrott i gymnastiksal"**

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström

Projektet startade redan hösten 2011 men slutfördes först under hösten 2013. Totalt under projektet har det utbetalats 108 977 kronor till klubben.

Vår interna utbildning "Friidrott i gymnastiksal del 1-3" har nu spridits ut i landet då Hammarby Friidrott i samarbete med Svenska Friidrottsförbundet filmat dessa utbildningar. Filmerna finns nu att beställa via Svenska Friidrottsförbundets hemsida/SISU.

## **MIDNATTSLOPPET STOCKHOLM 17 AUGUSTI 2013**

Succén med Midnattsloppet i Stockholm fortsätter med orubbad kraft. Återigen slogs det deltagarrekorde och loppet blev fulltecknat i förtid då vi fick stänga anmälan den 22:a maj. Arrangemangsmässigt är vi överens om att detta var det bästa Midnattsloppet någonsin. Deltagarna möttes av ett nytt kringarrangemang var trehundra meter. Hammarby Friidrott stod som vanligt för merparten av funktionärerna.

### Statistik från stora loppet:

Antal sålda startplatser: **36 044 st** (inkluderat startplatser sålda till företag som inte utnyttjats)

Antal anmälda: **34 861 st**

Antal löpare som kom till start: **26 897 st**

Antal anmälda män: **19 780 st, 56,7%**

Antal anmälda kvinnor: **15 081 st, 43,3%**

Antal löpare som kom i mål: **26 779 st**

### Statistik från lilla loppet

Antal anmälda: **1779 st**

Antal löpare som kom till start: **1559 st**

Antal anmälda pojkar: **904 st**

Antal anmälda flickor: **875 st**

Antal löpare som kom i mål: **1553 st**

### Resultat Midnattsloppet Stockholm 2013 män:

| Placering | Namn              | Förening      | Startnr | Tid   |
|-----------|-------------------|---------------|---------|-------|
| 1.        | Olle Walleräng    | Team EcoRide  | 100     | 30:07 |
| 2.        | Adil Bouafif      | Hässelby SK   |         | 101   |
| 30:31     |                   |               |         |       |
| 3.        | Akbit Gebrekal    | Strands IF    | 111     | 30:52 |
| 4.        | Haben Idris       | Hässelby SK   | 2       | 30:55 |
| 5.        | Omar Mousa Wais   | Djibouti      | 107     | 31:01 |
| 6.        | Johan Strand      | Ullevi FK     |         | 94    |
| 31:11     |                   |               |         |       |
| 7.        | Lars Södergård    | Vallentuna FK | 88      | 31:25 |
| 8.        | Jonas Leandersson | Enhörna IF    | 3       | 31:51 |
| 9.        | Meberathon Yamana | Spårvägens FK | 5       | 31:56 |
| 10.       | Msgna Beyen       | Hälle IF      | 112     | 32:02 |

### Resultat Midnattsloppet Stockholm 2013 kvinnor:

| Placering | Namn               | Förening              | Startnr | Tid   |
|-----------|--------------------|-----------------------|---------|-------|
| 1.        | Frida Lundén       | FK Studenterna        |         | 69    |
| 36:02     |                    |                       |         |       |
| 2.        | Inga Kazlauskaite  | Rånäs 4H              | 99      | 36:27 |
| 3.        | Helen Sharpe       | Bristol & West AC     | 71      | 36:49 |
| 4.        | Sara Holmgren      | Sävedalens AIK        | 73      | 36:54 |
| 5.        | Hanna Lindholm     | FK Studenterna        | 70      | 37:23 |
| 6.        | Åsa Wiklund        | Sportsgym Scandinavia | 78      | 37:35 |
| 7.        | Cecilia Norrbom    | Spårvägens FK         | 91      | 37:39 |
| 8.        | Tove Alexandersson | Stora Tuna OK         | 93      | 38:09 |
| 9.        | Karolin Ohlsson    | Järla IF              | 86      | 38:31 |
| 10.       | Veslemøy Hausken   | Enhörna IF            | 87      | 38:45 |



Starten i Midnattsloppet Stockholm 2013

## MIDNATTSLOPPET GÖTEBORG 24 AUGUSTI 2013

Om succén i Stockholm är orubblig så verkar vi möta en allt större utmaning i Göteborg. Från att ha 2012 få stänga loppet vid midsommar så blev det 2013 inte fulltecknat. Vi arrangerade för andra gången Midnattsloppet Göteborg i Slottsskogen istället för inne i city. Arrangemanget som sådant var väldigt lyckat och efter två år med dåligt väder var det i år en perfekt sommarkväll för löpning. 2013 var också sista året med Göteborgs Friidrottsförbund som partner och vi har nu tecknat ett avtal med Mölndals AIK som lokal arrangör i Göteborg.

### Statistik från loppet:

Antal sålda startplatser: **13 960 st** (inkluderat startplatser sålda till företag som inte utnyttjats)

Antal anmälda: **13 638 st**

Antal löpare som kom till start: **10 898 st**

Antal anmälda män: **6836 st, 50,1%**

Antal anmälda kvinnor: **6802 st, 49,9%**

Antal löpare som kom i mål: **10 855 st**

### Resultat Midnattsloppet Göteborg 2013 män:

| Placering | Namn              | Förening        | Startnr | Tid   |
|-----------|-------------------|-----------------|---------|-------|
| 1.        | Musael Temesghen  | Hälle IF        | 2       | 30:07 |
| 2.        | Ababa Lama        | Hälle IF        | 32      | 30:08 |
| 3.        | Japhet Kipkorir   | Kenya           | 27      | 30:16 |
| 4.        | Johan Larsson     | IFK Lund        | 26      | 30:34 |
| 5.        | David Nilsson     | Högby IF        | 24      | 30:58 |
| 6.        | Fredrik Johansson | IFK Lidingö SOK | 15      | 31:43 |
| 7.        | Henry Gross       | Hässelby SK     | 3       | 31:45 |

|     |                    |                |    |       |
|-----|--------------------|----------------|----|-------|
| 8.  | Patrik Andersson   | Hälle IF       | 1  | 32:38 |
| 9.  | Frederick Karlsson | IK Sisu Nässjö | 14 | 33:48 |
| 10. | Christian Arnesson | Redvägs SK     | 30 | 33:55 |

## 32

### Resultat Midnattsloppet Göteborg 2013 kvinnor:

| Placering   | Namn              | Förening             | Startnr | Tid   |
|-------------|-------------------|----------------------|---------|-------|
| 1.<br>38:26 | Karin Nilsson     | Ullevi FK            |         | 21    |
| 2.<br>38:36 | Manuela Krämer    | Solvikingarna        |         | 22    |
| 3.          | Vilma Karlström   | Alingsås IF          | 1762    | 39:32 |
| 4.          | Anne Gabrielsen   |                      | 186     | 39:35 |
| 5.          | Anna Salaneck     | Lidköpings VSK       | 20      | 39:50 |
| 6.<br>40:02 | Elsa Jansson      | Järila IF            |         | 426   |
| 7.          | Anna Forsberg     | Göteborg-Majorna OK  | 340     | 40:08 |
| 8.          | Sara Svensk       | Göteborg             | 432     | 40:17 |
| 9.          | Rebecka Andersson | Strömstad Löparklubb | 19      | 40:44 |
| 10.         | Johanna Apelryd   | Hälle IF             | 29      | 40:57 |



Den mycket uppskattade ljusstunneln från Midnattsloppet Göteborg 2013.

## MIDNIGHT RUN HELSINKI 31 AUGUSTI 2013

För fjärde gången arrangerade vi Midnight Run i Finlands huvudstad tillsammans med handbollsföreningen Drumsö Idrottskamrater Dicken. Det blev deltagarrekorde trots att vi inte sålde slut på platserna. Återigen så fick vi bevis på att Senatstorget är det klart vassaste Runners Corner vi har. Vi hade även vädergudarna på vår sida den här gången.

### Statistik från loppet:

Antal sålda startplatser i loppet: **10 629 st** (inkluderat sålda platser till företag som inte utnyttjats)

Antal anmälda: **10 071 st**

Antal löpare som kom till start: **8071 st**

Antal anmälda män: **3543 st, 35,2%**

Antal anmälda kvinnor: **6528 st, 64,8%**

Antal löpare som kom i mål: **8014 st**

## **33**

### Resultat Midnight Run Helsinki 2013 män:

| Placering | Namn                 | Förening            | Startnr | Tid   |
|-----------|----------------------|---------------------|---------|-------|
| 1.        | Jussi Utriainen      | Lahden Ahkera       | 5       | 30:53 |
| 2.        | Mårten Boström       | Sjundeå IF          | 22      | 30:56 |
| 3.        | Antti-Pekka Niinistö | Turun Weikot        | 19      | 31:52 |
| 4.        | Aki Nummela          | Runner´s High       | 16      | 32:29 |
| 5.        | Mikko Tyni           | Vehkalahden Veikot  | 4       | 32:34 |
| 6.        | Matti Rauma          | Turun Urheilulitto  | 24      | 33:02 |
| 7.        | Samuel Rautianen     | Viipurin Urheilijat | 21      | 33:06 |
| 8.        | Markus Hämäläinen    | Haminan Ponteva     | 10      | 33:22 |
| 9.        | Magnus Hellström     | Sjundeå IF          | 25      | 33:35 |
| 10.       | Jani Strömsholm      | Scandinavian Drunks | 7       | 34:05 |

### Resultat Midnight Run Helsinki 2013 kvinnor:

| Placering | Namn               | Förening                   | Startnr | Tid   |
|-----------|--------------------|----------------------------|---------|-------|
| 1.        | Maria Söderström   | HIFK                       | 3       | 36:47 |
| 2.        | Pauliina Utriainen | Lahden Ahkera              | 2       | 39:02 |
| 3.        | Paula Tukiainen    | Mehiläinen Likuntaklinikka |         | 92    |
| 39:20     |                    |                            |         |       |
| 4.        | Matleena Boström   | Sjundeå IF                 | 179     | 40:32 |
| 5.        | Alexandra Aaltonen | Quru Oy/HKV/Helsinki       | 98      | 42:03 |
| 6.        | Ulrika Ramberg     |                            | 546     | 42:04 |
| 7.        | Heidi Kettunen     | Stockholm                  | 534     | 42:27 |
| 8.        | Veera Lehto        | Helsingin Jyry             | 329     | 42:46 |
| 9.        | Elisa Sihvola      | Tampereen Pyrintö          |         | 551   |
| 42:58     |                    |                            |         |       |
| 10        | Natella Lalayants  | Russia                     | 96      | 43:01 |

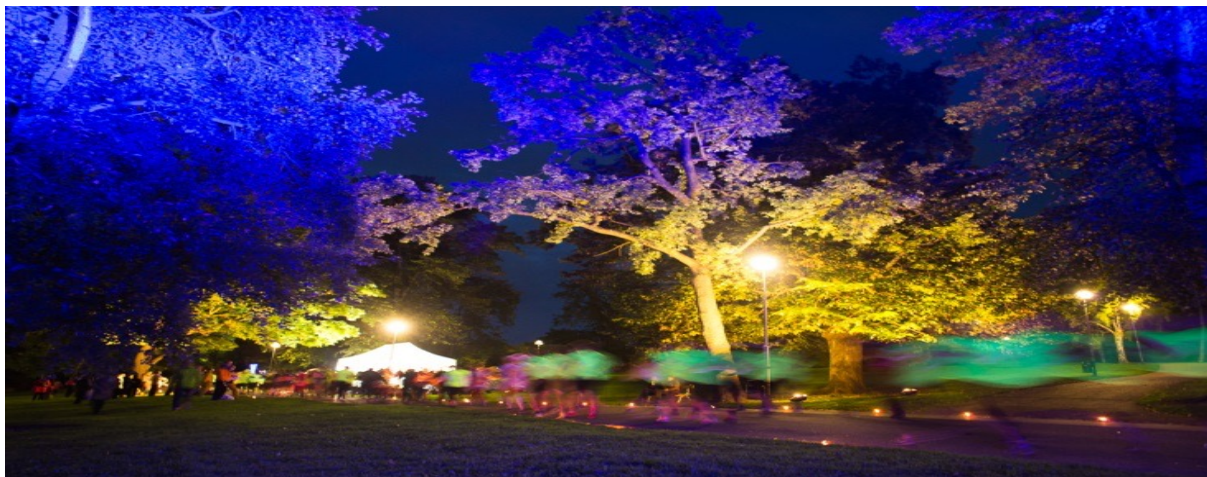


Bild från banan i Midnight Run Helsinki

## MIDNATTSLOPPET MALMÖ 7 SEPTEMBER 2013

2013 var året då vi även välkomnade Malmö i den allt större midnattsloppsfamiljen. Tillsammans med Malmö AI arrangerade vi Midnattsloppet med start och mål på Stortorget i centrala Malmö. Malmö var tillsammans med Stockholm de två loppen som vi fick stänga i förtid pga att det blivit fulltecknat. Vi stängde anmälan ca två veckor innan loppet gick av stapeln.

### Statistik från loppet:

Antal sålda startplatser: **5461 st** (inkluderat sålda platser till företag som inte utnyttjats)

Antal anmälda: **5166 st**

Antal löpare som kom till start: **4292 st**

Antal anmälda män: **2532 st, 49%**

Antal anmälda kvinnor: **2634 st, 51%**

Antal löpare i mål: **4267 st**

**34**

### Resultat Midnattsloppet Malmö 2013 män:

| Placering   | Namn                | Förening              | Startnr | Tid   |
|-------------|---------------------|-----------------------|---------|-------|
| 1.<br>30:14 | Johan Larsson       | Strömstad LK          |         | 2     |
| 2.          | Lars Röttingen      | AXA Sportsclub        | 4       | 33:32 |
| 3.          | Tobias Lorentzon    | Technogarden          | 5       | 34:31 |
| 4.          | Freyr Karlsson      | Ekmans Idrottskonsult | 10      | 34:56 |
| 5.          | Andreas Rehnborg    | Hässelby SK           | 3       | 35:18 |
| 6.          | Krister Sellman     | Naprapatlandslaget    | 7       | 35:26 |
| 7.          | Jonathan Gunnarsson | Malmö                 | 8       | 35:45 |
| 8.          | Patric Fahlander    | Malmö                 | 6       | 36:21 |
| 9.          | Juan Negreira       |                       | 147     | 36:25 |
| 10.         | Jens Thystrup       | Ystad IF              | 107     | 37:01 |

### Resultat Midnattsloppet Malmö 2013 kvinnor:

| Placering | Namn                | Förening      | Startnr | Tid   |
|-----------|---------------------|---------------|---------|-------|
| 1.        | Maria Sandström     | MAI           | 13      | 37:27 |
| 2.        | Louise Nilsson      | MAI           | 12      | 37:44 |
| 3.        | Caroline Erlingsson | Ängelholms IF | 11      | 39:05 |
| 4.        | Ellen Bornemark     | Malmö         | 174     | 39:15 |
| 5.        | Lena Nilsson        | Malmö         |         | 2168  |

39:25

|     |                   |                   |      |       |
|-----|-------------------|-------------------|------|-------|
| 6.  | Julia Montgomery  | Malmö             | 450  | 40:13 |
| 7.  | Ida Blasek        | Alvesta Friidrott | 599  | 40:43 |
| 8.  | Hanna Westman     | Lund              | 557  | 41:19 |
| 9.  | Johanna Hellström | SRIF Malmö        | 5182 | 41:47 |
| 10. | Johanna Brandt    |                   | 608  | 41:54 |



Målet i Midnattsloppet Malmö 2013

35

## SÄRSKILDA UTMÄRKELSER

Bästa ungdomar 17 år

Bästa kvinnliga ungdom

Bästa manliga ungdom

Grete Ahlberg

Timothy Olsson

Herbert Östrings minne

Bästa prestation

Abeba Aregawi





FOTO: DECA

Timothy Olsson FOTO: Hans Olsson



## 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  | 47 | Abeba Aregawi    | 2013  |
| 24 | Mats Edlund         | 1990  |    |                  |       |

**Årets kvinnliga ledare: Anne-Helene Järverup****Motivering:**

Årets kvinnliga ledare har varit engagerad i den framgångsrika gruppen Team 01. Hon har varit med sedan gruppen startade 2008 då hennes dotter började med friidrott, även sonen har varit med i klubben. Förutom att stötta gruppen på träningar så har hon blivit gruppens administratör och numera även ansvarig för rehabgruppen. Anne-Helene har lätt att sätta sig in i projekt, är en utpräglad "teamworker", har en hög leveranskapacitet och är van att arbeta med budgetansvar och mot uppsatta mål.

/Peter Wikström



FOTO: Ulrika Hellberg

**Årets manliga ledare: Lars-Christer Bergman****Motivering:**

Årets manliga ledare tycker om idrott och musik. Han har själv varit en duktig atlet men har på senare år sadlat om och blivit etablerad friidrottstränare. Han har sina rötter i Umeå där han startade sin idrottskarriär. Trots många år i storstaden har han behållit sitt norrländska kynne. Han brinner för sin gren stavhopp och tillbringar många timmar i Sättrahallen som är något av hans andra hem. Flera av de unga stavhoppare som han tränar har nått stora framgångar under det senaste året.

/Peter Wikström

**Årets funktionär: Björn Lindén****Motivering:**

Årets funktionär är mycket kunnig och ambitiös men ändå något av en doldis. Han är en person som inte gärna framhäver sig själv utan verkar i det tysta. Han finns nästan alltid först på plats vid våra arrangemang och är också kvar till sist för att plocka undan allt material. Han har sin idrottsliga fostran i Oskarshamn men har nu under många år bott i Stockholm med sin fru och två döttrar. Det var när döttrarna började med friidrott i Hammarby som Björn engagerade sig i klubben. Efter avslutade studier på Bosön fick han anställning på Svenska Friidrottsförbundet där han bl.a. är ansvarig för Idrottslyftet.



## 37

## NYA KLUBBREKORD INOMHUS 2012-2013

| Datum  | Arena                    | Namn               | Å | Gren      | Result | Klass |
|--------|--------------------------|--------------------|---|-----------|--------|-------|
| 18-nov | Storängshallen.          | Joel Käck          | 0 | 600 m     | 1.50.9 | P12   |
| 08-dec | Sätra Friidrottshall     | Felicia Lindberg   | 9 | 300 m     | 45.94  | F16   |
| 09-dec | Sätra Friidrottshall     | Klara Rådbo        | 0 | Höjd      | 1.44   | F12 T |
| 12-ian | Sätra Friidrottshall     | Klara Rådbo        | 0 | 4-kamp    | 2956   | F12   |
| 19-ian | Telekonsult Arena, Växiö | Christoffer Ahl    | 9 | 1000 m    | 2.46.6 | P15   |
| 19-ian | Telekonsult Arena, Växiö | Greta Deltin       | 0 | 60 m      | 8.16   | F13   |
| 19-ian | Telekonsult Arena, Växiö | Rosanna Cianelli   | 9 | Höjd      | 1.58   | F14   |
| 19-ian | Telekonsult Arena, Växiö | Efe Agbonkhese     | 9 | Längd     | 5.47   | F15   |
| 19-ian | Storängshallen.          | Lovisa Grönros     | 9 | 1500 m    | 2.17.9 | K22   |
| 26-ian | Sätra Friidrottshall     | Linnéa Alstermark  | 9 | 60 m      | 7.64   | K22 T |
| 27-ian | Sätra Friidrottshall     | Hannes Skugghall   | 9 | 200 m     | 22.61  | M22   |
| 27-ian | Sätra Friidrottshall     | Jasmin Sabir       | 9 | Längd     | 5.72   | K+K22 |
| 27-ian | QuickNet Arena.          | Grete Ahlberg      | 9 | Vikt 7.26 | 14.07  | F15   |
| 29-ian | Wien. AUT                | Johan Hvdén        | 8 | 1500 m    | 3.45.7 | M     |
| 03-feb | Sätra Friidrottshall     | Sundav Oiuri       | 9 | 200 m     | 22.48  | M+M22 |
| 03-feb | Sätra Friidrottshall     | Kristina Ulitina   | 8 | Stav      | 3.55   | K     |
| 03-feb | Sätra Friidrottshall     | Jasmin Sabir       | 9 | Tresteg   | 12.75  | K+K22 |
| 08-feb | Sätra Friidrottshall     | Grete Ahlberg      | 9 | Kula 3.0  | 11.63  | F15   |
| 09-feb | Sätra Friidrottshall     | Klara Rådbo        | 0 | Tresteg   | 9.52   | F12   |
| 09-feb | Telekonsult Arena, Växiö | Pernilla Hansson   | 9 | 5.kamp    | 3.222  | F15   |
| 16-feb | Stadium Arena.           | Jacob Ewertzh      | 9 | 200 m     | 22.49  | P18   |
| 16-feb | Stadium Arena.           | Charlotte Karlsson | 8 | 3000 m    | 9.48.0 | K     |
| 17-feb | Stadium Arena.           | Oscar Johansson    | 9 | 4 x 200 m | 1.28.8 | M+M22 |
| 17-feb | Stadium Arena.           | Philip Green       | 9 | 4 x 200 m | 1.28.8 | M+M22 |
| 17-feb | Stadium Arena.           | Jonathan Wulff     | 9 | 4 x 200 m | 1.28.8 | M+M22 |
| 17-feb | Stadium Arena.           | Sundav Oiuri       | 9 | 4 x 200 m | 1.28.8 | M+M22 |
| 17-feb | Stadium Arena.           | Frida Persson      | 8 | 400 m     | 54.50  | K     |
| 17-feb | Stadium Arena.           | Lynette Morgan     | 9 | 4 x 200 m | 1.39.0 | K     |
| 17-feb | Stadium Arena.           | Stine Tomb         | 8 | 4 x 200 m | 1.39.0 | K     |
| 17-feb | Stadium Arena.           | Jasmin Sabir       | 9 | 4 x 200 m | 1.39.0 | K     |
| 17-feb | Stadium Arena.           | Frida Persson      | 8 | 4 x 200 m | 1.39.0 | K     |
| 17-feb | Sätra Friidrottshall     | Sira Gassama       | 0 | 200 m     | 29.01  | F12   |
| 17-feb | Sätra Friidrottshall     | Siri Lindvall      | 0 | 60 m häck | 10.68  | F12   |
| 17-feb | Sätra Friidrottshall     | Emilv Berghäll     | 9 | Vikt 7.26 | 14.37  | F15   |
| 21-feb | Globen                   | Abeba Aregawi      | 9 | 1500 m    | 3.58.4 | K     |
| 24-feb | Rimnersvallen.           | Ellen Narfgren     | 9 | 1500 m    | 4.53.3 | F19   |
| 01-    | Scandinaviun, Göteborg   | Johan Hvdén        | 8 | 3000 m    | 8.02.2 | M     |
| 03-    | Scandinaviun, Göteborg   | Michel Tornéus     | 8 | Längd     | 8.29   | M     |
| 10-    | Atleticum, Malmö         | Carl Krusell Berg  | 9 | Vikt 9.08 | 14.05  | P15   |
| 10-    | Atleticum, Malmö         | Josefin Herstedt   | 9 | Stav      | 3.19   | F15   |
| 16-    | QuickNet Arena.          | Greta Deltin       | 0 | 200 m     | 26.57  | F13   |
| 23-    | Storängshallen.          | Tilda Kapell       | 0 | 60 m häck | 10.65  | F12   |
| 23-    | Storängshallen.          | Tilda Kapell       | 0 | Stav      | 2.31   | F12   |

|        |                 |               |   |           |        |     |
|--------|-----------------|---------------|---|-----------|--------|-----|
| 23-    | Storängshallen. | Klara Rådbo   | 0 | Stav      | 2.31   | F12 |
| 24-    | Storängshallen. | Sira Gassama  | 0 | 60 m      | 8.49   | F12 |
| 24-    | Storängshallen. | Sira Gassama  | 0 | 600 m     | 1.51,8 | F12 |
| 14-apr | QuickNet Arena. | Sebastian     | 9 | Stav      | 3.80   | P15 |
| 14-apr | QuickNet Arena. | Sira Gassama  | 0 | Tresteg   | 9.90   | F12 |
| 16-apr | Storängshallen. | Grete Ahlberg | 9 | Vikt 7.26 | 15.00  | F15 |

## 38

## NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2013

| Datum  | Arena                   | Namn            | År | Gren       | Resultat | Klass | Vind |
|--------|-------------------------|-----------------|----|------------|----------|-------|------|
| 30-mar | Fayetteville, AR USA    | Björn Barrefors | 87 | Kula       | 14,38    | M     |      |
| 04-maj | Sätra IP                | Emily Berghäll  | 98 | Diskus 0,6 | 36,23    | F15   |      |
| 25-maj | Källbrinks IP, Huddinge | Andreas Engwall | 92 | 4 x 100 m  | 40,90    | M     |      |
| 25-maj | Källbrinks IP, Huddinge | Jonathan Wulff  | 94 | 4 x 100 m  | 40,90    | M     |      |
| 25-maj | Källbrinks IP, Huddinge | Jacob Ewertzh   | 95 | 4 x 100 m  | 40,90    | M     |      |
| 25-maj | Källbrinks IP, Huddinge | Sunday Ojuri    | 93 | 4 x 100 m  | 40,90    | M     |      |
| 25-maj | Källbrinks IP, Huddinge | Daniel Rosberg  | 96 | 4 x 100 m  | 42,30    | P19   |      |
| 25-maj | Källbrinks IP, Huddinge | Jonathan Wulff  | 94 | 4 x 100 m  | 42,30    | P19   |      |
| 25-maj | Källbrinks IP, Huddinge | Jacob Ewertzh   | 95 | 4 x 100 m  | 42,30    | P19   |      |
| 25-maj | Källbrinks IP, Huddinge | Andreas Almlöf  | 95 | 4 x 100 m  | 42,30    | P19   |      |
| 25-maj | Källbrinks IP, Huddinge | Stine Tomb      | 86 | 4 x 800 m  | 8,59,97  | K     |      |
| 25-maj | Källbrinks IP, Huddinge | Lisa Naucclér   | 84 | 4 x 800 m  | 8,59,97  | K     |      |
| 25-maj | Källbrinks IP, Huddinge | Frida Persson   | 89 | 4 x 800 m  | 8,59,97  | K     |      |
| 25-maj | Källbrinks IP, Huddinge | Rebecca Högberg | 84 | 4 x 800 m  | 8,59,97  | K     |      |

|        |                             |                      |        |                |              |     |     |
|--------|-----------------------------|----------------------|--------|----------------|--------------|-----|-----|
| 26-maj | Källbrinks IP,<br>Huddinge  | Stine Tomb           | 8<br>6 | 4 x 400 m      | 3,42,0<br>5  | K   |     |
| 26-maj | Källbrinks IP,<br>Huddinge  | Rebecca<br>Högberg   | 8<br>4 | 4 x 400 m      | 3,42,0<br>5  | K   |     |
| 26-maj | Källbrinks IP,<br>Huddinge  | Sandra<br>Knezevic   | 9<br>2 | 4 x 400 m      | 3,42,0<br>5  | K   |     |
| 26-maj | Källbrinks IP,<br>Huddinge  | Frida Persson        | 8<br>9 | 4 x 400 m      | 3,42,0<br>5  | K   |     |
| 26-maj | Källbrinks IP,<br>Huddinge  | Lisa Nauc  r         | 8<br>4 | 3 x 1500<br>m  | 15,15,<br>74 | K   |     |
| 26-maj | K  llbrinks IP,<br>Huddinge | Emmi   stlund        | 8<br>8 | 3 x 1500<br>m  | 15,15,<br>74 | K   |     |
| 26-maj | K  llbrinks IP,<br>Huddinge | Michelle<br>Nystr  m | 8<br>7 | 3 x 1500<br>m  | 15,15,<br>74 | K   |     |
| 07-jun | Sollentunavallen            | Marina<br>Janhunen   | 9<br>8 | 400 m          | 59,69        | F15 |     |
| 08-jun | Hengelo. NED                | Abeba Aregawe        | 9<br>0 | 800 m          | 1,59,2<br>0  | K   |     |
| 09-jun | Sollentunavallen            | Paul F  rnestig      | 0<br>1 | 200 m          | 27,52        | P12 |     |
| 09-jun | Sollentunavallen            | Rosanna<br>Cianelli  | 9<br>9 | H  jd          | 1,61         | F14 |     |
| 09-jun | Sollentunavallen            | Sira Gassama         | 0<br>1 | 200 m          | 28,03        | F12 | 0,0 |
| 09-jun | Sollentunavallen            | Greta Deltin         | 0<br>0 | 200 m          | 26,82        | F13 | 1,3 |
| 09-jun | Sollentunavallen            | Sira Gassama         | 0<br>1 | 600 m          | 1,46,0<br>9  | F12 |     |
| 09-jun | Sollentunavallen            | Andreas Alml  f      | 9<br>5 | 110 m<br>h  ck | 14,84        | P18 | 1,9 |
| 14-jun | H  sselby IP                | Kristina Ulitina     | 8<br>8 | Stav           | 3,61         | K   |     |
| 15-jun | K  llbrinks IP,<br>Huddinge | Tilda Kapell         | 0<br>1 | Stav           | 2,47         | F12 |     |
| 16-jun | K  llbrinks IP,<br>Huddinge | Felicia<br>Lindberg  | 9<br>7 | Spjut          | 34,83        | F16 |     |
| 16-jun | K  llbrinks IP,<br>Huddinge | Sira Gassama         | 0<br>1 | Tresteg<br>zon | 10,70        | F12 | 1,3 |
| 18-jun | Stadion                     | John Kingstedt       | 9<br>2 | 2000 m         | 5,35,4<br>3  | M22 |     |

|        |                           |                 |        |            |             |            |      |
|--------|---------------------------|-----------------|--------|------------|-------------|------------|------|
| 27-jun | Sollentunavallen          | Sunday Ojuri    | 9<br>3 | 200 m      | 21,68       | M<br>+M22  | 1,3  |
| 28-jun | Ullevi, Göteborg          | Klara Rådbo     | 0<br>1 | 60 m häck  | 10,44       | F12        | -0,9 |
| 21-jul | Gunder H. Stadion, Gävle  | Jasmin Sabir    | 9<br>2 | Längd      | 5,83        | K22        | 1,3  |
| 28-jul | Baldershofs IP, Sundsvall | Sunday Ojuri    | 9<br>3 | 100 m      | 10,65       | M<br>+M22  | 1,7  |
| 03-aug | Kourtane, FIN             | Jasmin Sabir    | 9<br>2 | Tresteg    | 12,89       | K +<br>K22 | 0,3  |
| 06-aug | Enskede IP                | Sophie Kling    | 9<br>1 | Diskus 1,0 | 37,51       | K +<br>K22 |      |
| 09-aug | Arosvallen, Västerås      | Jonathan Wulff  | 9<br>4 | 100 m      | 10,77       | P19        | 1,5  |
| 09-aug | Ekängens IP; Eskilstuna   | Marina Janhunen | 9<br>8 | 1500 m h   | 5,24,7<br>6 | F15        |      |
| 09-aug | Ekängens IP; Eskilstuna   | Efe Agbonkhese  | 9<br>8 | Längd      | 5,50        | F15        | 0,9  |
| 10-aug | Arosvallen, Västerås      | Alex Torgersson | 9<br>4 | 400 m      | 49,81       | P19        |      |

## NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2013 forts.

| Datum  | Arena                   | Namn                 | Å<br>r | Gren      | Result<br>at | Klass | Vin<br>d |
|--------|-------------------------|----------------------|--------|-----------|--------------|-------|----------|
| 11-aug | Ekängens IP; Eskilstuna | Pernilla Hansson     | 9<br>8 | Tresteg   | 11,76        | F15   | 1,3      |
| 11-aug | Ekängens IP; Eskilstuna | Ida Fritzdorf Kåberg | 9<br>8 | Spjut 400 | 37,30        | F15   |          |
| 24-aug | Stadion                 | Siri Lindvall        | 0<br>1 | 60 m häck | 10,36        | F12   | -0,9     |
| 25-aug | Stadion                 | Greta Deltin         | 0<br>0 | 80 m      | 10,30        | F13   | 0,0      |
| 03-sep | Enskede IP              | Klara Rådbo          | 0<br>1 | 60 m häck | 10,30        | F12   | 0,8      |
| 08-sep | Källbrinks IP, Huddinge | Pernilla Hansson     | 9<br>8 | Längd     | 5,61         | F15   | 0,0      |

|           |                           |                   |        |            |       |     |     |
|-----------|---------------------------|-------------------|--------|------------|-------|-----|-----|
| 11-sep    | Enskede IP                | Josefin Herstedt  | 9<br>8 | Stav       | 3,45  | F15 |     |
| 11-sep    | Enskede IP                | Maja Lundmark     | 9<br>9 | Stav       | 2,75  | F14 |     |
| 14-15-sep | Fredriksskans, Kalmar     | Pernilla Hansson  | 9<br>8 | 6-kamp     | 3 959 | F15 |     |
| 14-sep    | Skölvboslätt, Glanshammar | Rosanna Cianelli  | 9<br>9 | Kula 3,0   | 11,71 | F14 |     |
| 15-sep    | Skölvboslätt, Glanshammar | Greta Deltin      | 0<br>0 | 60 m häck  | 9,53  | F13 | 0,8 |
| 15-sep    | Skölvboslätt, Glanshammar | Greta Deltin      | 0<br>0 | 200 m      | 26,59 | F13 | 0,1 |
| 21-sep    | Midgårdsvallen, Märsta    | Grete Ahlberg     | 9<br>8 | Vikt 7,26  | 15,06 | F15 |     |
| 22-sep    | Spånga IP                 | Klara Rådbo       | 0<br>1 | Höjd       | 1,51  | F12 |     |
| 24-sep    | JerikovalLEN, Huddinge    | Carl Krusell Berg | 9<br>8 | Slägga 4,0 | 45,38 | P15 |     |
| 28-sep    | Enskede IP                | Grete Ahlberg     | 9<br>8 | Diskus 0,6 | 40,26 | F15 |     |
| 04-okt    | Sätra IP                  | Grete Ahlberg     | 9<br>8 | Slägga 3,0 | 52,90 | F15 |     |

 = Förbättrat rekord av annan person senare



Michel Tornéus flyger högt och raddar sig. FOTO: BECA

## 40

| KLUBBMÄSTARE 2013       |  |          | MÄN SENIORER        |  |         |
|-------------------------|--|----------|---------------------|--|---------|
| Utomhus                 |  |          | Inomhus             |  |         |
| 100m                    |  |          | 60m                 |  |         |
| Sundav Oiuri -93        |  | 10.65    | Andreas Engwall     |  | 7.00    |
| 200m                    |  |          | 200m                |  |         |
| Sundav Oiuri -93        |  | 21.68    | Sundav Oiuri -93    |  | 22.48   |
| 400m                    |  |          | 400m                |  |         |
| Alex Torgersson -94     |  | 49.81    | Philip Green -93    |  | 50.25   |
| 800m                    |  |          | 800m                |  |         |
| Joni Jaako -86          |  | 1.48.21  | Joni Jaako -86      |  | 1.51.27 |
| 1 500m                  |  |          | 1 500m              |  |         |
| Johan Hvdén -89         |  | 3.43.69  | Johan Hvdén -89     |  | 3.45.72 |
| 5 000m                  |  |          | 3 000m              |  |         |
| Johan Hvdén -89         |  | 14.23.28 | Johan Hvdén -89     |  | 8.02.20 |
| 10 000m                 |  |          | 60m häck (106.7 cm) |  |         |
| Vakant                  |  |          | Dennis Acson -81    |  | 8.08    |
| Halvmarathon            |  |          | Höjd                |  |         |
| Daniel Woldu -89        |  | 1.06.45  | Mehdi Alkhatib -86  |  | 2.12    |
| Marathon                |  |          | Stav                |  |         |
| Daniel Woldu -89        |  | 2.16.32  | Jonathan Eklund -88 |  | 4.74    |
| 3 000m hinder (91.4 cm) |  |          | Längd               |  |         |
| Gustaf Lidfeldt -95     |  | 9.29.61  | Michel Tornéus -86  |  | 8.29    |
| 110m häck (106.7 cm)    |  |          | Tresteg             |  |         |
| Biörn Barrefors -87     |  | 14.58    | Erik Grundberg -94  |  | 13.06   |

|                            |  |        |                        |  |       |
|----------------------------|--|--------|------------------------|--|-------|
| <b>400m häck (91.4 cm)</b> |  |        | <b>Kula (7.26 kg)</b>  |  |       |
| Philip Green -93           |  | 54.35  | Biörn Barrefors -87    |  | 14.44 |
| <b>Höjd</b>                |  |        | <b>Vikt (15.88 kg)</b> |  |       |
| Mehdi Alkhatib -86         |  | 2.15   | Vakant                 |  |       |
| <b>Stav</b>                |  |        | <b>7-kamp</b>          |  |       |
| Biörn Barrefors -87        |  | 4.96   | Vakant                 |  |       |
| <b>Längd</b>               |  |        |                        |  |       |
| Michel Tornéus -86         |  | 8.12   |                        |  |       |
| <b>Tresteg</b>             |  |        |                        |  |       |
| Jonathan Söderling -88     |  | 14.09  |                        |  |       |
| <b>Kula (7.26 kg)</b>      |  |        |                        |  |       |
| Biörn Barrefors -87        |  | 14.38  |                        |  |       |
| <b>Diskus (2.0 kg)</b>     |  |        |                        |  |       |
| Biörn Barrefors -87        |  | 44.51  |                        |  |       |
| <b>Slägg (7.26 kg)</b>     |  |        |                        |  |       |
| Jonas Elgered -87          |  | 30.24  |                        |  |       |
| <b>Spiut (800 gr)</b>      |  |        |                        |  |       |
| Biörn Barrefors -87        |  | 49.33  |                        |  |       |
| <b>10-kamp</b>             |  |        |                        |  |       |
| Biörn Barrefors -87        |  | 7 369p |                        |  |       |
| <b>KM i terräng 4 000m</b> |  |        |                        |  |       |
| Johan Hvdén -89            |  | 12.04  |                        |  |       |

| <b>KLUBBMÄSTARE 2013</b>       |   |         | <b>POJKAR 19 ÅR</b>      |  |         |
|--------------------------------|---|---------|--------------------------|--|---------|
| * Finns även med i äldre       |   |         |                          |  |         |
| <b>Utomhus</b>                 |   |         | <b>Inomhus</b>           |  |         |
| <b>100m</b>                    |   |         | <b>60m</b>               |  |         |
| Jonathan Wulff -94             |   | 10.73   | Jonathan Wulff -94       |  | 7.07    |
| <b>200m</b>                    |   |         | <b>400m</b>              |  |         |
| Jacob Ewertzh -95              |   | 22.05   | Alex Torgersson -94      |  | 50.48   |
| <b>400m</b>                    |   |         | <b>1 500m</b>            |  |         |
| Alex Torgersson -94            | * | 49.81   | Alex Torgersson -94      |  | 4.07.06 |
| <b>800m</b>                    |   |         | <b>60m häck (100 cm)</b> |  |         |
| Alex Torgersson -94            |   | 1.53.23 | Andreas Almlöf - 95      |  | 8.56    |
| <b>1 500m</b>                  |   |         | <b>Höjd</b>              |  |         |
| Gustaf Lidfeldt -95            |   | 4.03.26 | Staffan Åkesson -95      |  | 1.87    |
| <b>5 000m</b>                  |   |         | <b>Stav</b>              |  |         |
| Vakant                         |   |         | Sebastian Hargeström -98 |  | 3.80    |
| <b>2 000m hinder (91.4 cm)</b> |   |         | <b>Längd</b>             |  |         |
| Gustaf Lidfeldt -95            |   | 6.01.93 | Staffan Åkesson -95      |  | 6.38    |

|                            |  |        |                        |  |       |
|----------------------------|--|--------|------------------------|--|-------|
| <b>110m häck (100 cm)</b>  |  |        | <b>Tresteg</b>         |  |       |
| Andreas Almlöf -95         |  | 14.84  | Erik Grundberg -94     |  | 13.06 |
| <b>300m häck (91.4 cm)</b> |  |        | <b>Kula (6.0 kg)</b>   |  |       |
| Andreas Almlöf -95         |  | 38.86  | Vakant                 |  |       |
| <b>Höjd</b>                |  |        | <b>Vikt (15.88 kg)</b> |  |       |
| Staffan Åkesson -95        |  | 1.85   | Vakant                 |  |       |
| <b>Stav</b>                |  |        | <b>7-kamp</b>          |  |       |
| Sebastian Hargeström -98   |  | 4.00   | Vakant                 |  |       |
| <b>Längd</b>               |  |        |                        |  |       |
| Andreas Almlöf -95         |  | 6.60   |                        |  |       |
| <b>Tresteg</b>             |  |        |                        |  |       |
| Manne Persson -96          |  | 13.05  |                        |  |       |
| <b>Kula (6.0 kg)</b>       |  |        |                        |  |       |
| Andreas Almlöf -95         |  | 11.35  |                        |  |       |
| <b>Diskus (1.75 kg)</b>    |  |        |                        |  |       |
| Andreas Almlöf -95         |  | 34.65  |                        |  |       |
| <b>Slägg (6.0 kg)</b>      |  |        |                        |  |       |
| Vakant                     |  |        |                        |  |       |
| <b>Spiut (800gr)</b>       |  |        |                        |  |       |
| Andreas Almlöf -95         |  | 41.38  |                        |  |       |
| <b>10-kamp</b>             |  |        |                        |  |       |
| Andreas Almlöf -95         |  | 6 150p |                        |  |       |

| <b>KLUBBMÄSTARE 2013</b> |  |       | <b>POJKAR 17 ÅR</b> |  |         |
|--------------------------|--|-------|---------------------|--|---------|
| * Finns även med i äldre |  |       |                     |  |         |
| <b>Utomhus</b>           |  |       | <b>Inomhus</b>      |  |         |
| <b>100m</b>              |  |       | <b>60m</b>          |  |         |
| Daniel Rosberg -96       |  | 11.41 | Daniel Rosberg -96  |  | 7.26    |
| <b>200m</b>              |  |       | <b>400m</b>         |  |         |
| Daniel Rosberg -96       |  | 23.40 | Jacob Cornelius -04 |  | 1.21.64 |
| <b>400m</b>              |  |       | <b>1 500m</b>       |  |         |
| Abdi Yusuf -96           |  | 54.27 | Abdi Yusuf -96      |  | 4.20.70 |

|                            |   |         |                           |   |       |
|----------------------------|---|---------|---------------------------|---|-------|
| <b>800m</b>                |   |         | <b>60m häck (91.4 cm)</b> |   |       |
| Abdi Yusuf -96             |   | 2.01.49 | Vakant                    |   |       |
| <b>1 500m</b>              |   |         | <b>Höjd</b>               |   |       |
| Abdi Yusuf -96             |   | 4.11.13 | Manne Persson -96         |   | 1.67  |
| <b>3 000m</b>              |   |         | <b>Stav</b>               |   |       |
| Christoffer Ahl -98        |   | 9.53.89 | Sebastian Hargeström -98  | * | 3.80  |
| <b>2 000m hinder</b>       |   |         | <b>Längd</b>              |   |       |
| Vakant                     |   |         | Manne Persson -96         |   | 5.87  |
| <b>110m häck (91.4 cm)</b> |   |         | <b>Tresteg</b>            |   |       |
| Oskar Sidenbladh -97       |   | 17.50   | Timothy Olsson -98        |   | 12.67 |
| <b>300m häck (84 cm)</b>   |   |         | <b>Kula (5.0 kg)</b>      |   |       |
| Vakant                     |   |         | Oskar Sidenbladh -97      |   | 9.75  |
| <b>Höjd</b>                |   |         | <b>Vikt (11.34 kg)</b>    |   |       |
| Manne Persson -96          |   | 1.73    | Vakant                    |   |       |
| <b>Stav</b>                |   |         | <b>7-kamp</b>             |   |       |
| Sebastian Hargeström -98   | * | 4.00    | Vakant                    |   |       |
| <b>Längd</b>               |   |         |                           |   |       |
| Sebastian Hargeström -98   |   | 6.05    |                           |   |       |
| <b>Tresteg</b>             |   |         |                           |   |       |
| Manne Persson -96          | * | 13.05   |                           |   |       |
| <b>Kula (5.0 kg)</b>       |   |         |                           |   |       |
| Oskar Sidenbladh -97       |   | 9.88    |                           |   |       |
| <b>Diskus (1.5 kg)</b>     |   |         |                           |   |       |
| Carl Krusell Berg -98      |   | 29.14   |                           |   |       |
| <b>Slägga (5.0 kg)</b>     |   |         |                           |   |       |
| Vakant                     |   |         |                           |   |       |
| <b>Spiut (700gr)</b>       |   |         |                           |   |       |
| Oskar Sidenbladh -97       |   | 44.30   |                           |   |       |
| <b>10-kamp</b>             |   |         |                           |   |       |
| Oskar Sidenbladh -97       |   | 4 796p  |                           |   |       |
| <b>KM i terräng 4 000m</b> |   |         |                           |   |       |
| Abdi Yusuf -96             |   | 14.09   |                           |   |       |

|                          |  |  |                     |  |  |
|--------------------------|--|--|---------------------|--|--|
| <b>KLUBBMÄSTARE 2013</b> |  |  | <b>POJKAR 15 ÅR</b> |  |  |
| * Finns även med i äldre |  |  |                     |  |  |
| <b>Utomhus</b>           |  |  | <b>Inomhus</b>      |  |  |
| <b>100m</b>              |  |  | <b>60m</b>          |  |  |

|                            |   |         |                           |   |         |
|----------------------------|---|---------|---------------------------|---|---------|
| Rodi Kay -98               |   | 11.93   | Timothy Olsson -98        |   | 7.71    |
| <b>300m</b>                |   |         | <b>200m</b>               |   |         |
| Timothy Olsson -98         |   | 37.85   | Timothy Olsson -98        |   | 24.81   |
| <b>800m</b>                |   |         | <b>1 000m</b>             |   |         |
| Christoffer Ahl -98        |   | 2.02.81 | Christoffer Ahl -98       |   | 2.46.69 |
| <b>2 000m</b>              |   |         | <b>60m häck (76.2 cm)</b> |   |         |
| Vakant                     |   |         | Sebastian Hargeström -98  |   | 9.00    |
| <b>1 500m hinder</b>       |   |         | <b>Höjd</b>               |   |         |
| Vakant                     |   |         | Sebastian Hargeström -98  |   | 1.52    |
| <b>100m häck (84 cm)</b>   |   |         | Frank Förnestic -98       |   | 1.52    |
| Sebastian Hargeström -98   |   | 14.40   | <b>Stav</b>               |   |         |
| <b>300m häck (76.2 cm)</b> |   |         | Sebastian Hargeström -98  | * | 3.80    |
| Timothy Olsson -98         |   | 40.41   | <b>Längd</b>              |   |         |
| <b>Höjd</b>                |   |         | Frank Förnestic -98       |   | 5.70    |
| Sebastian Hargeström -98   |   | 1.60    | <b>Tresteg</b>            |   |         |
| Theodor Ilbäcken -98       |   | 1.60    | Timothy Olsson -98        | * | 12.67   |
| <b>Stav</b>                |   |         | <b>Kula (4.0 kg)</b>      |   |         |
| Sebastian Hargeström -98   | * | 4.00    | Carl Krusell Berg -98     |   | 10.71   |
| <b>Längd</b>               |   |         | <b>Vikt (9.08 kg)</b>     |   |         |
| Sebastian Hargeström -98   | * | 6.05    | Carl Krusell Berg -98     |   | 14.05   |
| <b>Tresteg</b>             |   |         | <b>7-kamp</b>             |   |         |
| Timothy Olsson -98         |   | 13.01   | Sebastian Hargeström -98  |   | 3 560p  |
| <b>Kula (4.0 kg)</b>       |   |         |                           |   |         |
| Carl Krusell Berg -98      |   | 12.63   |                           |   |         |
| <b>Diskus (1.0 kg)</b>     |   |         |                           |   |         |
| Carl Krusell Berg -98      |   | 37.23   |                           |   |         |
| <b>Slägg (4.0 kg)</b>      |   |         |                           |   |         |
| Carl Krusell Berg -98      |   | 45.38   |                           |   |         |
| <b>Spiut (600gr)</b>       |   |         |                           |   |         |
| Sebastian Hargeström -98   |   | 44.66   |                           |   |         |
| <b>8-kamp</b>              |   |         |                           |   |         |
| Frank Förnestic -98        |   | 3 863p  |                           |   |         |
| <b>KM i terräng 2 000m</b> |   |         |                           |   |         |
| Christoffer Ahl -98        |   | 6.57    |                           |   |         |
| <b>KM i terräng 4 000m</b> |   |         |                           |   |         |
| Vakant                     |   |         |                           |   |         |

| KLUBBMÄSTARE 2013            |  |         | POJKAR 13 ÅR              |  |         |
|------------------------------|--|---------|---------------------------|--|---------|
| * Finns även med i äldre     |  |         |                           |  |         |
| <b>Utomhus</b>               |  |         | <b>Inomhus</b>            |  |         |
| <b>80m</b>                   |  |         | <b>60m</b>                |  |         |
| Elias Svensson -00           |  | 10.77   | Elias Svensson -00        |  | 8.46    |
| <b>200m</b>                  |  |         | <b>200m</b>               |  |         |
| Paul Förnestic -01           |  | 27.52   | Elias Svensson -00        |  | 28.37   |
| <b>600m</b>                  |  |         | <b>800m</b>               |  |         |
| Elias Svensson -00           |  | 1.52.36 | Joel Käck -01             |  | 2.36.08 |
| <b>1 500m</b>                |  |         | <b>60m häck (76.2 cm)</b> |  |         |
| Vakant                       |  |         | Joel Axelsson Thonérfelth |  | 11.69   |
| <b>60m häck (76.2 cm)</b>    |  |         | <b>Höjd</b>               |  |         |
| Paul Förnestic -01           |  | 11.61   | Arvid Gussarsson -00      |  | 1.40    |
| <b>Höjd</b>                  |  |         | <b>Stav</b>               |  |         |
| Arvid Gussarsson -00         |  | 1.48    | Erik Strömfelt -00        |  | 2.15    |
| <b>Stav</b>                  |  |         | <b>Längd (zon)</b>        |  |         |
| Jacob Palmerstedt -00        |  | 2.03    | Arvid Gussarsson -00      |  | 4.35    |
| <b>Längd (zon)</b>           |  |         | <b>Tresteg (zon)</b>      |  |         |
| Hannes Johansson Skaarud -01 |  | 4.25    | Joel Axelsson Thonérfelth |  | 8.78    |
| <b>Tresteg (zon)</b>         |  |         | <b>Kula (3.0 kg)</b>      |  |         |
| Emil Lavett -01              |  | 8.64    | Elias Svensson -00        |  | 9.04    |
| <b>Kula (3.0 kg)</b>         |  |         | <b>4-kamp</b>             |  |         |
| Elias Svensson -00           |  | 9.97    | Vakant                    |  |         |
| <b>Diskus (0.6 kg)</b>       |  |         |                           |  |         |
| Emil Lavett -01              |  | 23.17   |                           |  |         |
| <b>Slägg (3.0 kg)</b>        |  |         |                           |  |         |
| Elliot Hök -01               |  | 9.54    |                           |  |         |
| <b>Spjut (400gr)</b>         |  |         |                           |  |         |
| Jacob Palmerstedt -00        |  | 31.50   |                           |  |         |
| <b>5-kamp</b>                |  |         |                           |  |         |
| Vakant                       |  |         |                           |  |         |
| <b>KM i terräng 2 000m</b>   |  |         |                           |  |         |
| Johan Ekberg -00             |  | 7.13    |                           |  |         |

| KLUBBMÄSTARE 2013                 |  |         | POJKAR 11 ÅR                   |   |         |
|-----------------------------------|--|---------|--------------------------------|---|---------|
| <b>60m</b>                        |  |         | <b>60m</b>                     |   |         |
| Tobias Pettersson -04             |  | 10.20   | Tim Hauzenberger -02           |   | 9.20    |
| <b>600m</b>                       |  |         | <b>400m</b>                    |   |         |
| Tobias Pettersson -04             |  | 2.06.59 | Jacob Cornelius -04            | * | 1.21.64 |
| <b>60m häck (special 60.0 cm)</b> |  |         | <b>60m häck (special 60.0)</b> |   |         |
| Hjalmar Ewertzh -02               |  | 11.83   | Hjalmar Ewertzh -02            |   | 11.03   |
| <b>Höjd</b>                       |  |         | <b>Höjd</b>                    |   |         |
| Tobias Pettersson -04             |  | 1.16    | Melker Gussarsson -02          |   | 1.16    |
| <b>Längd (zon)</b>                |  |         | <b>Längd (zon)</b>             |   |         |
| Melker Jeffner -02                |  | 3.86    | Melker Gussarsson -02          |   | 3.74    |
| <b>Tresteg (zon)</b>              |  |         | <b>Tresteg (zon)</b>           |   |         |
| Melker Jeffner -02                |  | 8.39    | Melker Jeffner -02             |   | 8.03    |
| <b>Kula (2.0 kg)</b>              |  |         | <b>Kula (2.0 kg)</b>           |   |         |
| Oskar Frisk -02                   |  | 6.38    | Hjalmar Ewertzh -02            |   | 7.49    |
| <b>Boll (300 gr)</b>              |  |         |                                |   |         |
| Christopher Ullgren Short -02     |  | 31.20   |                                |   |         |

|                            |  |      |  |  |  |
|----------------------------|--|------|--|--|--|
| <b>KM i terräng 2 000m</b> |  |      |  |  |  |
| Lucas Olausson -02         |  | 8.21 |  |  |  |

## 45

| <b>KLUBBMÄSTARE 2013</b>       |  |          | <b>KVINNOR SENIORER</b>   |  |         |
|--------------------------------|--|----------|---------------------------|--|---------|
| <b>Utomhus</b>                 |  |          | <b>Inomhus</b>            |  |         |
| <b>100m</b>                    |  |          | <b>60m</b>                |  |         |
| Stine Tomb -86                 |  | 12.13    | Linnéa Alstermark -92     |  | 7.63    |
| <b>200m</b>                    |  |          | <b>200m</b>               |  |         |
| Stine Tomb -86                 |  | 24.54    | Frida Persson -89         |  | 24.77   |
| <b>400m</b>                    |  |          | <b>400m</b>               |  |         |
| Sandra Knezevic -92            |  | 55.40    | Frida Persson -89         |  | 54.50   |
| <b>800m</b>                    |  |          | <b>800m</b>               |  |         |
| Abeba Aregawi -90              |  | 1.59.20  | Sofia Hellberg Jonsén -89 |  | 2.10.28 |
| <b>1 500m</b>                  |  |          | <b>1 500m</b>             |  |         |
| Abeba Aregawi -90              |  | 3.56.60  | Abeba Aregawi -90         |  | 3.58.40 |
| <b>5 000m</b>                  |  |          | <b>3 000m</b>             |  |         |
| Emmi Östlund -88               |  | 18.33.66 | Charlotte Karlsson -84    |  | 9.48.05 |
| <b>10 000m</b>                 |  |          | <b>60m häck (84 cm)</b>   |  |         |
| Vakant                         |  |          | Stine Tomb -86            |  | 8.77    |
| <b>Halvmarathon</b>            |  |          | <b>Höjd</b>               |  |         |
| Vakant                         |  |          | Rosanna Cianelli -99      |  | 1.58    |
| <b>Marathon</b>                |  |          | <b>Stav</b>               |  |         |
| Nathalie Tolvers -90           |  | 3.50.36  | Kristina Ulitina -88      |  | 3.55    |
| <b>3 000m hinder (76.2 cm)</b> |  |          | <b>Längd</b>              |  |         |
| Vakant                         |  |          | Jasmin Sabir -92          |  | 5.72    |
| <b>100m häck (84 cm)</b>       |  |          | <b>Tresteg</b>            |  |         |
| Stine Tomb -86                 |  | 14.13    | Jasmin Sabir -92          |  | 12.75   |
| <b>400m häck (76.2)</b>        |  |          | <b>Kula (4.0 kg)</b>      |  |         |
| Stine Tomb -86                 |  | 57.13    | Freia Avebäck -95         |  | 8.91    |
| <b>Höjd</b>                    |  |          | <b>Vikt (9.08 kg)</b>     |  |         |
| Rosanna Cianelli -99           |  | 1.61     | Grete Ahlberg -98         |  | 12.11   |
| <b>Stav</b>                    |  |          | <b>5-kamp</b>             |  |         |
| Kristina Ulitina -88           |  | 3.61     | Vakant                    |  |         |
| <b>Längd</b>                   |  |          |                           |  |         |
| Jasmin Sabir -92               |  | 5.83     |                           |  |         |
| <b>Tresteg</b>                 |  |          |                           |  |         |
| Jasmin Sabir -92               |  | 12.89    |                           |  |         |
| <b>Kula (4.0 kg)</b>           |  |          |                           |  |         |
| Sophie Kling -91               |  | 12.36    |                           |  |         |
| <b>Diskus (1.0 kg)</b>         |  |          |                           |  |         |
| Sophie Kling -91               |  | 37.51    |                           |  |         |
| <b>Slägga (4.0 kg)</b>         |  |          |                           |  |         |
| Grete Ahlberg -98              |  | 43.21    |                           |  |         |
| <b>Spiut (600 gr)</b>          |  |          |                           |  |         |
| Felicia Lindberg -97           |  | 36.35    |                           |  |         |
| <b>7-kamp</b>                  |  |          |                           |  |         |
| Vakant                         |  |          |                           |  |         |
| <b>KM i terräng 4 000m</b>     |  |          |                           |  |         |
| Vakant                         |  |          |                           |  |         |

| KLUBBMÄSTARE 2013              |   |         | FLICKOR 19 ÅR           |   |         |
|--------------------------------|---|---------|-------------------------|---|---------|
| * Finns även med i äldre       |   |         |                         |   |         |
| <b>Utomhus</b>                 |   |         | <b>Inomhus</b>          |   |         |
| <b>100m</b>                    |   |         | <b>60m</b>              |   |         |
| Sandra Hentschel -97           |   | 12.48   | Sandra Hentschel -97    |   | 7.87    |
| <b>200m</b>                    |   |         | <b>400m</b>             |   |         |
| Elin Breig Lindell -95         |   | 26.47   | Emma Forss -94          |   | 61.46   |
| <b>400m</b>                    |   |         | <b>1 500m</b>           |   |         |
| Marina Janhunen -98            |   | 59.69   | Ellen Narfgren -94      |   | 4.53.38 |
| <b>800m</b>                    |   |         | <b>60m häck (84 cm)</b> |   |         |
| Marina Janhunen -98            |   | 2.18.43 | Josefine Sandelius -94  |   | 9.31    |
| <b>1 500m</b>                  |   |         | <b>Höjd</b>             |   |         |
| Ellen Westman Persson -96      |   | 5.37.93 | Rosanna Cianelli -99    | * | 1.58    |
| <b>3 000m</b>                  |   |         | <b>Stav</b>             |   |         |
| Vakant                         |   |         | Josefin Herstedt -98    |   | 3.19    |
| <b>1 500m hinder (76.2 cm)</b> |   |         | <b>Längd</b>            |   |         |
| Marina Janhunen -98            |   | 5.24.76 | Efe Agbonkhese -98      |   | 5.47    |
| <b>100m häck (84 cm)</b>       |   |         | <b>Tresteg</b>          |   |         |
| Josefin Sandelius -94          |   | 15.11   | Ellinor Bill -95        |   | 11.73   |
| <b>300m häck (76.2 cm)</b>     |   |         | <b>Kula (4.0 kg)</b>    |   |         |
| Pernilla Hansson -98           |   | 45.73   | Freia Avebäck -95       | * | 8.91    |
| <b>Höjd</b>                    |   |         | <b>Vikt (9.08 kg)</b>   |   |         |
| Rosanna Cianelli -99           | * | 1.61    | Grete Ahlberg -98       | * | 12.11   |
| <b>Stav</b>                    |   |         | <b>5-kamp</b>           |   |         |
| Josefin Herstedt -98           |   | 3.45    | Vakant                  |   |         |
| <b>Längd</b>                   |   |         |                         |   |         |
| Pernilla Hansson -98           |   | 5.61    |                         |   |         |
| <b>Tresteg</b>                 |   |         |                         |   |         |
| Pernilla Hansson -98           |   | 11.76   |                         |   |         |
| <b>Kula (4.0 kg)</b>           |   |         |                         |   |         |
| Felicia Lindberg -97           |   | 9.76    |                         |   |         |
| <b>Diskus (1.0 kg)</b>         |   |         |                         |   |         |
| Sigrid Karlsson -96            |   | 26.50   |                         |   |         |
| <b>Slägg (4.0 kg)</b>          |   |         |                         |   |         |
| Grete Ahlberg -98              | * | 43.21   |                         |   |         |
| <b>Spiut (600 gr)</b>          |   |         |                         |   |         |
| Felicia Lindberg -97           |   | 36.35   |                         |   |         |
| <b>7-kamp</b>                  |   |         |                         |   |         |
| Vakant                         |   |         |                         |   |         |

| KLUBBMÄSTARE 2013             |   |         | FLICKOR 17 ÅR             |   |         |
|-------------------------------|---|---------|---------------------------|---|---------|
| * Finns även med i äldre      |   |         |                           |   |         |
| <b>Utomhus</b>                |   |         | <b>Inomhus</b>            |   |         |
| <b>100m</b>                   |   |         | <b>60m</b>                |   |         |
| Sandra Hentschel -97          | * | 12.48   | Sandra Hentschel -97      | * | 7.87    |
| <b>200m</b>                   |   |         | <b>400m</b>               |   |         |
| Greta Deltin -00              |   | 26.59   | Hanna Strömbeck -97       |   | 61.49   |
| <b>400m</b>                   |   |         | <b>1 500m</b>             |   |         |
| Marina Janhunen -98           | * | 59.69   | Ellen Westman Persson -96 |   | 5.36.29 |
| <b>800m</b>                   |   |         | <b>60m häck (76.2 cm)</b> |   |         |
| Marina Janhunen -98           | * | 2.18.43 | Beata Tersander -97       |   | 9.63    |
| <b>1 500m</b>                 |   |         | <b>Höjd</b>               |   |         |
| Ellen Westman Persson -96     | * | 5.37.93 | Rosanna Cianelli -99      | * | 1.58    |
| <b>3 000m</b>                 |   |         | <b>Stav</b>               |   |         |
| Vakant                        |   |         | Josefin Herstedt -98      | * | 3.19    |
| <b>1500m hinder (76.2 cm)</b> |   |         | <b>Längd</b>              |   |         |
| Marina Janhunen -98           | * | 5.24.76 | Efe Agbonkhese -98        | * | 5.47    |
| <b>100m häck (76.2 cm)</b>    |   |         | <b>Tresteg</b>            |   |         |
| Beata Tersander -97           |   | 16.42   | Efe Agbonkhese -98        | * | 11.32   |
| <b>300m häck (76.2 cm)</b>    |   |         | <b>Kula (3.0 kg)</b>      |   |         |
| Pernilla Hansson -98          | * | 45.73   | Grete Ahlberg -98         |   | 11.63   |
| <b>Höjd</b>                   |   |         | <b>Vikt (9.08 kg)</b>     |   |         |
| Rosanna Cianelli -99          | * | 1.61    | Grete Ahlberg -98         | * | 12.11   |
| <b>Stav</b>                   |   |         | <b>5-kamp</b>             |   |         |
| Josefin Herstedt -98          | * | 3.45    | Felicia Asplund -96       |   | 2 292p  |
| <b>Längd</b>                  |   |         |                           |   |         |
| Pernilla Hansson -98          | * | 5.61    |                           |   |         |
| <b>Tresteg</b>                |   |         |                           |   |         |
| Pernilla Hansson -98          | * | 11.76   |                           |   |         |
| <b>Kula (3.0 kg)</b>          |   |         |                           |   |         |
| Sigrid Karlsson -96           |   | 12.50   |                           |   |         |
| <b>Diskus (1.0 kg)</b>        |   |         |                           |   |         |
| Sigrid Karlsson -96           | * | 26.50   |                           |   |         |
| <b>Slägg (4.0 kg)</b>         |   |         |                           |   |         |

|                            |   |       |  |  |  |
|----------------------------|---|-------|--|--|--|
| Grete Ahlberg -98          | * | 43.21 |  |  |  |
| <b>Spiut (600 gr)</b>      |   |       |  |  |  |
| Felicia Lindberg -97       | * | 36.35 |  |  |  |
| <b>7-kamp</b>              |   |       |  |  |  |
| Vakant                     |   |       |  |  |  |
| <b>KM i terräng 4 000m</b> |   |       |  |  |  |
| Vakant                     |   |       |  |  |  |

## 48

| <b>KLUBBMÄSTARE 2013</b>      |   |         | <b>FLICKOR 15 ÅR</b>      |   |         |
|-------------------------------|---|---------|---------------------------|---|---------|
| * Finns även med i äldre      |   |         |                           |   |         |
| <b>Utomhus</b>                |   |         | <b>Inomhus</b>            |   |         |
| <b>100m</b>                   |   |         | <b>60m</b>                |   |         |
| Efe Agbonkhese -98            |   | 12.86   | Efe Agbonkhese -98        |   | 7.98    |
| <b>300m</b>                   |   |         | <b>200m</b>               |   |         |
| Marina Janhunen -98           |   | 42.21   | Greta Deltin -00          |   | 26.57   |
| <b>800m</b>                   |   |         | <b>1 000m</b>             |   |         |
| Marina Janhunen -98           | * | 2.18.43 | Marina Janhunen -98       |   | 3.10.11 |
| <b>2 000m</b>                 |   |         | <b>60m häck (76.2 cm)</b> |   |         |
| Victoria Richardson -00       |   | 7.26.48 | Ylva Jakobsson -98        |   | 9.29    |
| <b>1500m hinder (76.2 cm)</b> |   |         | <b>Höjd</b>               |   |         |
| Marina Janhunen -98           | * | 5.24.76 | Rosanna Cianelli -99      | * | 1.58    |
| <b>80m häck (76.2 cm)</b>     |   |         | <b>Stav</b>               |   |         |
| Pernilla Hansson -98          |   | 11.96   | Josefin Herstedt -98      | * | 3.19    |
| <b>300m häck (76.2 cm)</b>    |   |         | <b>Längd</b>              |   |         |
| Pernilla Hansson -98          | * | 45.73   | Efe Agbonkhese -98        | * | 5.47    |
| <b>Höjd</b>                   |   |         | <b>Tresteg</b>            |   |         |
| Rosanna Cianelli -99          | * | 1.61    | Efe Agbonkhese -98        | * | 11.32   |
| <b>Stav</b>                   |   |         | <b>Kula (3.0 kg)</b>      |   |         |
| Josefin Herstedt -98          | * | 3.45    | Grete Ahlberg -98         | * | 11.69   |
| <b>Längd</b>                  |   |         | <b>Vikt (7.26 kg)</b>     |   |         |
| Pernilla Hansson -98          | * | 5.61    | Grete Ahlberg -98         |   | 15.00   |
| <b>Tresteg</b>                |   |         | <b>5-kamp</b>             |   |         |
| Pernilla Hansson -98          | * | 11.76   | Pernilla Hansson -98      |   | 3 222p  |
| <b>Kula (3.0 kg)</b>          |   |         |                           |   |         |
| Grete Ahlberg -98             |   | 12.09   |                           |   |         |
| <b>Diskus (0.6 kg)</b>        |   |         |                           |   |         |
| Grete Ahlberg -98             |   | 40.26   |                           |   |         |

|                            |  |        |  |  |  |
|----------------------------|--|--------|--|--|--|
| <b>Slägga (3.0 kg)</b>     |  |        |  |  |  |
| Grete Ahlberg -98          |  | 52.90  |  |  |  |
| <b>Spiut (400gr)</b>       |  |        |  |  |  |
| Ida Fritzdorf Kåberg -98   |  | 37.30  |  |  |  |
| <b>6-kamp</b>              |  |        |  |  |  |
| Pernilla Hansson -98       |  | 3 959p |  |  |  |
| <b>KM i terräng 2 000m</b> |  |        |  |  |  |
| Marina Janhunen -98        |  | 7.34   |  |  |  |
| <b>KM i terräng 4 000m</b> |  |        |  |  |  |
| Vakant                     |  |        |  |  |  |

| <b>KLUBBMÄSTARE 2013</b>  |  |         | <b>FLICKOR 13 ÅR</b>      |   |         |
|---------------------------|--|---------|---------------------------|---|---------|
| * Finns även med i äldre  |  |         |                           |   |         |
| <b>Utomhus</b>            |  |         | <b>Inomhus</b>            |   |         |
| <b>80m</b>                |  |         | <b>60m</b>                |   |         |
| Greta Deltin -00          |  | 10.30   | Greta Deltin -00          |   | 8.16    |
| <b>200m</b>               |  |         | <b>200m</b>               |   |         |
| Greta Deltin -00          |  | 26.59   | Greta Deltin -00          | * | 26.57   |
| <b>600m</b>               |  |         | <b>800m</b>               |   |         |
| Sira Gassama -01          |  | 1.46.09 | Victoria Richardson -00   |   | 2.38.24 |
| <b>1 500m</b>             |  |         | <b>60m häck (76.2 cm)</b> |   |         |
| Vakant                    |  |         | Greta Deltin -00          |   | 10.10   |
| <b>60m häck (76.2 cm)</b> |  |         | <b>Höjd</b>               |   |         |
| Greta Deltin -00          |  | 9.53    | Klara Rådbo -01           |   | 1.44    |
| <b>Höjd</b>               |  |         | <b>Stav</b>               |   |         |
| Klara Rådbo -00           |  | 1.51    | Tilda Kapell -01          |   | 2.31    |
| <b>Stav</b>               |  |         | Klara Rådbo -01           |   | 2.31    |
| Tilda Kapell -01          |  | 2.47    | <b>Längd (zon)</b>        |   |         |
| <b>Längd (zon)</b>        |  |         | Tilda Kapell -01          |   | 4.48    |
| Sira Gassama -01          |  | 4.83    | <b>Tresteg (zon)</b>      |   |         |
| <b>Tresteg (zon)</b>      |  |         | Sira Gassama -01          |   | 9.90    |
| Sira Gassama -01          |  | 10.70   | <b>Kula (2.0 kg)</b>      |   |         |
| <b>Kula (2.0 kg)</b>      |  |         | Ellinore Ekdahl -00       |   | 10.08   |
| Heila Rilegård -00        |  | 11.96   | <b>4-kamp</b>             |   |         |
| <b>Diskus (0.6 kg)</b>    |  |         | Klara Rådbo -01           |   | 2 956p  |

|                            |  |       |  |  |  |
|----------------------------|--|-------|--|--|--|
| Thelma Ilbäcken -01        |  | 19.80 |  |  |  |
| <b>Slägg (2.0 kg)</b>      |  |       |  |  |  |
| Vakant                     |  |       |  |  |  |
| <b>Spiut (400gr)</b>       |  |       |  |  |  |
| Heila Rilegård -00         |  | 29.14 |  |  |  |
| <b>5-kamp</b>              |  |       |  |  |  |
| Vakant                     |  |       |  |  |  |
| <b>KM i terräng 2 000m</b> |  |       |  |  |  |
| Victoria Richardson -00    |  | 7.44  |  |  |  |

| <b>KLUBBMÄSTARE 2013</b>        |  |         | <b>FLICKOR 11 ÅR</b>            |  |         |
|---------------------------------|--|---------|---------------------------------|--|---------|
| <b>60m</b>                      |  |         | <b>60m</b>                      |  |         |
| Julia Jansson -02               |  | 9.48    | Julia Jansson -02               |  | 9.37    |
| <b>600m</b>                     |  |         | <b>400m</b>                     |  |         |
| Julia Jansson -02               |  | 2.09.14 | Kathleen Larsson -03            |  | 1.18.93 |
| <b>60m häck (special 60 cm)</b> |  |         | <b>60m häck (special 60 cm)</b> |  |         |
| Julia Jansson -02               |  | 11.37   | Julia Jansson -02               |  | 11.39   |
| <b>Höjd</b>                     |  |         | <b>Höjd</b>                     |  |         |
| Julia Jansson -02               |  | 1.28    | Julia Jansson -02               |  | 1.24    |
| <b>Längd (zon)</b>              |  |         | <b>Längd (zon)</b>              |  |         |
| Julia Jansson -02               |  | 3.95    | Julia Jansson -02               |  | 4.10    |
| <b>Tresteg (zon)</b>            |  |         | <b>Tresteg (zon)</b>            |  |         |
| Julia Jansson -02               |  | 8.43    | Julia Jansson -02               |  | 8.23    |
| <b>Kula (2.0 kg)</b>            |  |         | <b>Kula (2.0 kg)</b>            |  |         |
| Julia Jansson -02               |  | 6.95    | Julia Jansson -02               |  | 7.85    |
| <b>Boll (300 gr)</b>            |  |         |                                 |  |         |
| Embla Wikh -02                  |  | 27.40   |                                 |  |         |
| <b>KM i terräng 2 000m</b>      |  |         |                                 |  |         |
| Lisa Ekberg -02                 |  | 8.23    |                                 |  |         |



**Silvermedaljörerna i den nya kombistafetten 4x100m på SM: Sandra Knezevic, Stine Tomb, Jacob Ewertzh och Tony Darkwah** FOTO: DECA



**Segrande laget på Turebergstafetten P15**  
DECA



**Lynette Morgan på SAYO** FOTO:

# IDROTTENS **BINGO!** EN VINNANDE GEMENSKAP

## Arena Bingo - Farsta

**Adress**

Karlandaplan 8, 123 47 Farsta

**Telefon**

08-94 66 40

**Öppettider**

*Måndag - fredag 10.00-22.30*

*Lördagar 11.30 - 18.00*

*Söndagar 11.30 - 22.30*

## Arena Bingo - Söder

**Adress**

Blekingegatan 32, 118 56 Stockholm

**Telefon**

08-714 35 54

**Öppettider**

*Måndag - fredag 10.00 - 22.30*

*Lördagar 11.30 - 22.30*

*Söndagar 11.30 - 22.30*

*Vi stödjer Hammarby IF Friidrotts verksamhet*



FAMILJEBOSTÄDER



Svenska Bostäder

ETH   
Frukt &  
Grönt AB

**PROSILIA.**