



HAMMARBY FRIIDROTT

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2015



Michel Tornéus tog guld på IEM 8.30! FOTO: DECA

"Fånga tillfällena i flykten!"



Bilder från KM i terräng i Vårflodsparken FOTO: Hans Olsson

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	2
Ordförandens sida	3
Organisation	4
Klubb fakta	5
Utbildningar/Uppföljningar	6-7
Inomhusmästerskap	8-13
Utomhusmästerskap	14-23
Folksam Grand Prix/Folksam Challenge	24-25
Landskamper och internationella mästerskap	26-28
Läger- och tävlingsresor	29-31
Friidrottsskolan	32
Idrottslyftet	33
Egna arrangemang.....	34-35
Midnattsloppet	36-40
Särskilda utmärkelser	41-42
Nya klubbrekord	43-45
Klubbmästare	46-57

FRIIDROTTSÅRET 2015 I HAMMARBY FRIIDROTT

År 2015 inleddes toppidrottsmässigt på bästa sätt för Hammarby Friidrott genom en GULD-medalj i inomhus-EM i Prag, Tjeckien. Michel Tornéus guld i längdhoppsgropen gav ett nytt svenskt rekord, ett nytt nordiskt rekord och ett världsårsbästa med 8.30m! MÅKTIGT!

Under VM i Peking hade vi tre Hammarbyare med. Michel Tornéus klarade tyvärr inte kvalet, men Benn Harradine och Abeba Aregawi tog sig till final och blev tia respektive sexa. Abebas 6:e plats var en stor framgång efter den långa skadedrabbade utomhussäsongen.

Lag-USM på Enskede IP blev en succé på flera plan, dels arrangörmässigt och dels idrottsligt. Våra fantastiska ungdomar vann Lag-USM för andra året i rad. HÄRLIGT!

Hammarby blev en kastarklubb 2015! Det som stuckit ut och glatt oss speciellt i år är att vi nu har två topprankade kastare i klubben, Benn Harradine i DISKUS och Grete Ahlberg F17 i SLÄGGA. De håller världsklass i sina resp. grenar och blev också svenska mästare.

Vid Friidrottsgalan som avslutade friidrottsåret rankades Michel Tornéus 2:a och Abeba Aregawi 3:a i kategorin ÅRETS FRIIDROTTARE 2015 i Sverige.

Midnattsloppet i Stockholm lockade totalt 42 456 anmälda löpare till våra tre lopp, Stora, Lilla och Minimil. En liten nedgång i anmälningssiffror i likhet med andra löplopp i Sverige. Vi körde som vanligt Midnattslopp även i Göteborg, Malmö och Helsingfors. Nytt för i år var att vi tog initiativ till att arrangera ett **Alla för Alla** – lopp på Stockholms Stadion, på Slottskogsvallen och på ”spring där du är – platser” runt om i landet. Syftet var att oavkortat skänka alla anmälningsintäkter till **UNHCR:s flyktingarbete**. Vårt bidrag blev på hela **487 745 kr** tack vara alla frivilliga och ideella insatser!

Löparnas Vänner Hammarby är en ny positiv och inspirerande del av vår förening. Den är sprungen ur ett uppdämt behov av att vitalisera och framför allt bredda medel- och långdistanslöpningen i föreningen och inom ramen för projektet Svenska Löpare. Tack vare kunniga och engagerade tränare och superentusiastiska löpare så gör vi skillnad!

Hammarby IF Friidrottsförening bildades den 6 november 1998 ur en sektion i Hammarby IF, som inrättades redan år 1897. Förening är fortfarande livskraftig tack vare ideellt arbetande medlemmar, tränings- och tävlingsvilliga aktiva, hårt arbetande anställda och tränare samt en engagerad styrelse. Idrottsligt påvisas våra framgångar med massor av personliga rekord, många pallplatser, representation i landslag och på internationella mästerskap. Det är roligt att vara med i Hammarby Friidrott!

Vi ska vara stolta över vår förening och vår verksamhet! Vi har en fantastisk barn- och ungdomsverksamhet, en stor och häftig friidrottsskola, välbehövliga utbildningsprojekt, välordnade stora arrangemang, ett fint klubbhus och en högklassig gymanläggning och en välutnyttjad idrottsplats, som behöver rustas upp och utvecklas, men det arbetas det på tillsammans med Idrottsförvaltningen.

/ Ingvar Åström, ordförande

ORGANISATION 2015

Styrelse

Ingvar Åström, ordförande, Ulrika Hellberg, vice ordförande och sekreterare, Fredrik Karlsson, Henrik Attersand, Lou Cederwall, Tommy Roos, Åsa Frisk, ordinarie ledamöter, Annika Billberg och Mats Fältström, suppleanter.

Personal

Kansli: Toby Stevenson, verksamhetschef t.o.m. augusti heltid (tjänstledig), Peter Wikström, sportchef/ungdomsansvarig heltid, Mikael Thulin, kanslist-hemsidan heltid, Helena Nydahl, ekonomiansvarig 60 %, Kicki Ericsson, heltid, Göran Söderstam, lokal projektledare för ML från oktober, vikariat 50 %.

Tränare: Dejan Mirkovic 75 % och Oscar Gidewall 75 % som elittränare, Per Synnerman, 100 % som elittränare till november.

Anställda del av året eller tillfälligt anställda:

Julia Wangenheim och Fredrik Orrsveden, städning av gymmet. Elin Breig Lindell, ansvarig för friidrottsskolan. Erik Ehrlin, anställd av Midnattsloppet - Stockholm (HIF Friidrott) under sommaren.

Konsulttränare: Kenth Olsson, Shaker Anid.

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

Midnattsloppet Nordic AB:

Göran Qvarfordt, VD, Henrik Balkander, projektledare för Stockholm (föräldraledig fr o m okt), Lars Eriksson, Joakim Löfving (t o m mars) och Johan Moberg, samtliga heltid, Helena Kansell (fr o m juni) 90 %.

Valberedning: Jan Pihlblad, ordförande, Camilla Linder, Michael Forss och Linus Skjutar Apell.

Alliansstyrelsen: Mats Fältström.

Revisorer: Ingmar Åkesson och Carina Johansson (ord), Jonathan Eklund och Julia Wangenheim (suppleanter).

Tävlings- och arrangemangskommittén – TAK: Lars Höglund (ordförande), Peter Wikström, Lars E Andersson, Christer Björkman, Lars Ahlqvist, Pär Holm, Björn Lindén, Lou Cederwall, Mikael Thulin, Gunnar Olausson, Christer Groth, Mikael Johansson, Eric Forsberg och Kicki Ericsson.

Elitråd: Fredrik Karlsson, Henrik Attersand, Ulrika Hellberg, Dejan Mirkovic och Oscar Gidewall

Junior- och seniorteam: Michael Forss, Åsa Engwall, Daniel Stenman, Henry Geywu, Fredrik Åkerlind, Henrik Attersand, Johan Attersand, Tomas Avebäck, Mattias Lindberg, Thomas Ewertzh.

Ungdomsteam: Peter Wikström, Magnus Berg, Per Hansson, Ove Hultström, Henrik Rodhe, Björn Blomberg, Niclas Wörn, Lars-Christer Bergman, Johanna Aderö, Petra Kapell, Magnus Rådbo, Per Nordström.

Barnteam: Sara Wilkinson, Sara Taube, Anna Morne, Malin Enlund, Jan Pihlblad, Linda Wikström, Tobias Sundblad, Anders C. Johansson, Stefan Danielsson, Richard Siegel, Hillevi Leskinen, John Stauffer, Petra Kapell, Sussi Lindefalk, Jörgen Lindqvist, Anette Helge, Charlotte Pettersson Enblad, Fredrik Engström, Filippa Marklund, Lotta Borgius, Magnus Berg, Eerika Kiili.

Prova-på-gruppen: Eerika Kiili, Mattias Lindberg, Elin Lindell, Lisa Öberg

KLUBBFAKTA 2015

Aktivitet	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009
Standarpoäng män	50 (8)	56 (6)	74 (3)	59 (4)	70 (5)	20 (12)	35 (8)
Standarpoäng kvinnor	23 (13)	64 (6)	52 (4)	34 (8)	24 (9)	27 (9)	30 (9)
SM-poäng (SFIF)	21.5 (6)	24,75 (5)	25,75 (5)	24 (4)	21.5 (7)	15,75 (9)	18 (7)
SM-poäng 15år-seniorer	339	319	403 (4)	269.5 (8)	267 (9)	250 (7)	245.5 (8)
SM-medaljer	47	43	58	38	43	35	34
Medaljpoäng	87	83	117	76	80	65	49
Landslagsuppdrag (personer)	22 (10)	25 (12)	23 (13)	19 (12)	21 (13)	12 (7)	7 (5)
Antal betalande medlemmar	1372	1436	1377	1241	1102	925	711
	707 M	745 M	690 M	628 M	561 M	463 M	352 M
	665 K	691 K	687 K	613 K	541 K	462 K	359 K
Deltagare på statistik inne	115	114	115	91	90	92	84
Deltagare på statistik ute	132	121	151	150	132	111	95

Aktiva 2015 från klubbens intranät

Ålder	Flickor	Pojkar	Totalt	Tränare
7 år (08)	39	41	80	20
8 år (07)	48	41	89	21
9 år (06)	46	56	102	16
10 år (05)	39	26	65	14
11 år (04)	36	26	62	12
12 år (03)	25	17	42	7
13 år (02)	27	23	50	11
14 år (01)	27	20	47	5
15 år (00)	10	8	18	
16-17 år (98-99)	27	15	42	7
18-19 år (95-96)	7	12	19	13
> 20 år	25	39	64	
S:a 2015	356	324	680	130
S:a 2014	341	353	694	123
S:a 2013	356	346	702	126
S:a 2012	363	308	671	121
S:a 2011	342	262	604	113
S:a 2010	320	244	564	112

Rekordår



Michele Alemayoh på väg att vinna KM I terräng

FOTO: Hans Olsson

UTBILDNINGAR/UPPFÖLJNINGAR 2015

Externa utbildningar:

30 november 2014, 14 mars och 18 april - Friidrott 12-14 år, Sätrahall

Anders Brandt, Anders Frisk, Lasse Edelholm, Lotta Borgius, Henrik Looser

30 januari-1 februari – Utvecklingsträff i kast 15-20 år, Växjö

Grete Ahlberg, Emelie Bergvall

30 januari-1 februari – Fördjupning, tränare, kast, Växjö

Mats Ahlberg, Björn Blomberg

14 mars – Friidrott i gymnastiksal del 3, Sturebyskolan

Andrea Didion, Pernilla Forsmark, Daniel Goitum, Jonas Högström, Jomo Mingusto, Lotta Peekker, Lisa Ögren

21-22 mars – Certifierad coach del 1, Bosön

Björn Blomberg, Lars Christer Bergman, Thomas Ewertzh, Daniel Stenman

23-27 mars – Utbildning gruppleadare, Bommersvik

Peter Wikström

18-19 april – Förbundsdomarkurs, Kungens kurva

Erik Forsberg, Christer Groth

18-19 april – Förbundselitidtagarkurs, Kungens kurva

Jenny Lindahl

21 april – Rehabtejpning, grund, Solna

Petra Kapell

20 september + 10 oktober – Friidrott 7-10 år söder, Sätrahall

Helena Djurstedt, Anneli Johansen, Håkan Rahm

3 oktober + 14 november + 6 december – Friidrott 10-12 år, Sätrahall

Niklas Asplund, Lars Eklund, Anette Helge, Sarah Ivarsson, Peter Linderöth, Lisa Ögren

10-11 oktober, 28-29 november 2015 och 19-20 mars – Friidrott 14-17 år, Sätrahall

Magnus Berg, Anders Frisk, Daniel Goitum, Eva Gussarsson, Lars Kennmar, Eerika Kiili, Teresia Kovanen, Dennis Acson

11 oktober – Friidrott i gymnastiksal, del 1, Sturebyskolan

Niklas Asplund, Malin Enlund, Ulrika Hamp, Anneli Johansen, Jennifer Thorsén

11 oktober – Clinic – Kost med Tony Fagerdahl

Lasse Edelholm

16-18 oktober – Ungdomstränarforum, Falun

Peter Wikstöm, Johanna Aderö, Björn Blomberg, Per Hansson, Eerika Kiili

17-18 oktober - Löpträning, steg 1, Sättrahall

Martin Cousins, Daniel Goitom

17-18 oktober – GTU 1, Bosön

Anders C Johansson

1 november – Clinic, diskus/träningsplanering, Benn Harradine, Sättrahall

Ove Hultström

7 november – Friidrott i gymnastiksal 2

Martin Cousins, Malin Enlund, Marina Erlandsson, Juha Hartomaa, Mia Heikkilä, Sarah Ivarsson, Anneli Johansen, Jonas Lindqvist, Lena Löw

28 november – Clinic, längd/tresteg, Anders Möller, Sättrahall

Johanna Aderö, Anders C Johansson, Petra Kapell, Per Hansson, Magnus Rådbo, Peter Wikström

28-29 november – Utvecklingsträff 15-17 år, Sättrahall

Greta Deltin, Isabella Engström, Love Eriksson Nilsfors, Adam Fogelberg, Martin Forsberg, Paul Förnestig, Sira Gassama, Harald Gemmel, Arvid Gussarsson, Stina Gustavsson, Isa Hausmann, Tilda Kapell, Jennifer Karlsson, Lotta Laurin, Emil Lavett, My Lindberg, Hanna Linde, Felix Prins

Interna utbildningar:**27 januari – Funktionärernas ABC, Sättrahall**

Beatrice Lindström, Annica Berg Krusell, Mats Lutkin, Brian Riddle, Martin Zimmerman, Veronica Öhlund, Håkan Berzelius, Elisabeth Johansson, Lotta Grundberg, Ulrik Grundberg, Roland Bjureman, Arve Herlofsen

9 maj – Kostföreläsning med Tony Fagerdahl

Som en del av stafettdagen var 35 aktiva och tränare från Team 288, Löpgruppen och Team 98-99 på ett föredrag om kost och prestationsförmåga med Tony Fagerdahl, SANA.

30 maj - Friidrottsskoleutbildning, Enskede IP

45 ungdomar deltog i denna grundutbildning med både praktiska och teoretiska inslag inför sommarens friidrottsskola. Ansvariga var Elin Breig Lindell och Peter Wikström.

7, 14, 21, 28 september – Utbildning av 08-tränare, Enskede IP

Malin Enlund, Anna Morne, Sara Wilkinsson, Jenny Lindahl, Juha Hartomaa, Adil Rafiq, Mia Heikkilä, Sofia Sjunneryd, Johan Westervall, Jonas Lindqvist, John Håkansson, Sara Taube

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR INOMHUS 2015

10-11 januari – IDM i mångkamp, Sätrahall

Antal F/Grenstarter	Antal P/Grenstarter	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
17/17	11/11		2	2	2	12

Vi hade inga äldre med i årets Mångkamps-DM, men det var ovanligt många ungdomar som testade sin mångsidighet. På killsidan imponerade Sebastien Hargeström i P17, där han vann 7-kampen på imponerande 4 896 poäng, vilket var nytt KR. Felix Prins kom trea i P15 trots en nollning i stav. Arvid Gussarsson kom här fyra på 3 028 poäng. Elias Kapell kom tvåa i P9 som hade trekamp.

På tjejsidan satte Stina Gustavsson nytt KR i klassen F15 med 3 173 poäng, framför allt imponerade 1.60 i höjd. Även Klara Rådbo gjorde en bra kamp, men blev tyvärr diskad på 600 m och slutade fyra. I yngsta klassen F9 kom Minea Öhlén tvåa före Emmy Wolgast.

1:a P17 7-kamp Sebastien Hargeström 4 896 poäng KR

60m 7.33 – stav 4.33 – längd 5.52 – 60mh 8.37 – höjd 1.63 – kula 11.17 – 800m 2.11.11

1:a F15 5-kamp Stina Gustavsson 3 173 poäng KR

60mh 9.05 – höjd 1.60 – kula 9.28 – längd 4.78 – 600m 1.54.18

7-8 februari – IUDM 12-16 år, Sätrahall

Antal F/Grenstarter	Antal P/Grenstarter	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
33/93	19/54	275 (1)	12	14	11	75 (2)

Det blev hela 37 medaljer till klubben, vilket gjorde oss till bästa klubb om man räknar poäng utifrån samma system som SM. Dvs 7,5,4,3,2,1 poäng för de sex bästa placeringarna.

Några resultat som sticker ut är Paul Förnestigs sprintresultat då han kom tvåa både på 60m och 200m i klassen P14 med resultaten 7.74 resp. 24.74. Bland tjejerna imponerade Stina Gustavsson, F14, med segrar i tresteg 10.57, 60m 8.12 (8.06 i försök), 60mh 9.04 och tvåa i höjd med 1.57. I höjden vann Klara Rådbo på imponerande 1.63. Greta Deltin, F15, kom tvåa på 60m och 60mh med 8.00 resp. 9.24.



Stina Gustavsson och Sira Gassama – flitiga pallbestigare



Emil Lavett testar stav FOTO: Hans Olsson

7-8 februari – ISM i mångkamp, Norrköping

Antal F/Grenstarter	Antal P/Grenstarter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
2/10	3/24	10	0	2	0	4

Sebastien Hargeström var något av förhandsfavorit i P17 tillsammans med Jakob Samuelsson från Hässelby. Han ledde P17 första dagen efter strålande 7.26 på 60m. I stav stannade han på för honom blygsamma 4.15. I längd räddade han tävlingen i tredje hoppet efter två misslyckade försök men på blygsamt resultat. Dag två började med nytt pers på 60m häck med 8.31. I problemgrenen höjd blev det 1.63 och i kula ytterligare ett pers med 11.43. Inför avslutande 800m krävdes det av Sebba att ta in 67 poäng på ledande Jakob. Han lyckades dra ifrån med två sekunder och fick nöja sig med silvret på 4 772p. Felix Prins fick inte till några pers, men höll en hög nivå och låg tvåa efter första dagen i P15. Han behöll sin andraplats efter en stabil insats även andra dagen. På avslutande 600m var han tvungen att ge allt för att behålla sin position. Det blev pers med 1.37.20 och silvret var räddat med 23 poängs marginal och slutpoängen blev 3 764p. I klassen P15 inledde Arvid Gussarsson med pers på 60m och stav och hoppade godkänt i längd. Han fortsatte andra dagen med ett hyfsat lopp över 60mh häck och pers i höjd med 1.60 trots problem med hälarna. Det blev även pers på avslutande 600m. Arvid slutade som åtta med 3 169p.

Jennifer Karlsson gjorde en mycket bra mångkamp i F16, med pers på 60m häck och kula och stabila resultat i höjd, längd och 600m. Hon slutade som sju med 2 965p.

I F15 var Hejla Rilegård med för att "se och lära". Det blev pers på inledande 60m häck och på avslutande 600m. I de övriga grenarna blev resultaten något sämre än förväntat men ändå okej. Slutpoängen blev 2 376p.



Våra två silvermedaljörer - Sebastien Hargeström och Felix Prins FOTO: DECA

21-22 februari – ISM, Stockholm, Sättrahall

Antal K/Grenstarter	Antal M/Grenstarter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
6/7	11/10	26 (7:a)	2	1	1	9 (6:a)

Det var Oscar Gidewalls tunga hoppgrupp som stod för samtliga av klubbens medaljer på ISM! Michel Tornéus tog sin 16:e längdhoppstitel med segerhoppet på stabila 7,88. Vår SM-kung hade dessutom ett mäktigt monsterhopp i den första omgången som såg ut att ha varit en mycket bra bit över 8 metersmarkeringen! Jasmin Sabir hade toppat formen perfekt och visade att hon var som allra bäst när det gällde. Hennes årsbästa innan tävlingen var 12,68 i tresteg, men i på ISM noterade hon fyra hopp på 12,70 eller bättre med inomhusperset och klubbrekordet 13,13 som längst! Jasmin försvarade därmed sin titel som Sveriges bästa trestegshoppare! Mehdi Katib presterade säsongens bästa tävling då han i en mycket tät höjdtävling kom tvåa på 2,18. Han var dessutom mycket nära 2,20. En fullgod insats av Mehdi som inte haft den bästa uppladdningen inför tävlingen med en del skadebekymmer.

Erik Ehrlin tog ett brons i tresteg på nytt inomhuspers och nytt klubbrekord med resultatet 15,79. Oscar Gidewall rapporterar att det finns mer att komma i sommar från Erik! Josefin Herstedt gjorde en mycket fin stavhoppstävling när hon överraskande tog en fin fjärdeplats! Jossan var än en gång över 4 meter med noteringen 4,00. Sunday Ojuri gick vidare till B-final på 200m efter att ha noterat nytt personligt inomhusrekord 22,25 i försöken. Herrarnas stafettlag över 4x200m blev tyvärr diskat för överväxling, men löpte bra och skulle kommit på pallen. Vi saknade en hel del aktiva som lämnat återbud pga sjukdom eller skada.



Jasmin guld i tresteg på KR 13.13 FOTO: DECA



Michels "monsterhopp", tyvärr röd flagg FOTO: DECA

Antal F/Grenstarter	Antal P/Grenstarter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
13/19	19/26	63 (4:a)	3	3	2	17 (5:a)

Det blev många fina insatser i helgen då IJSM genomfördes i Göteborg i Friidrottens hus. Jämfört med övriga klubbar blev det en ordentlig uppräckning från förra årets 18:e plats. Det var våra duktiga 98:or som fick stiga högst upp på pallen. Josefin Herstedt tog en överlägsen seger i stav då hon vann på perset 4.02. Sebastien Hargeström vann även han stav på 4.34. Grete Ahlberg var storfavorit i viktkastning och gjorde ingen besviken. Hon vann på storfina 20.17. Emily Berghäll satte pers och kom tvåa på 17.53. Hammarby börjar bli en maktfaktor på sprintsidan, där konkurrensen är stor. I M22 kom Jacob Ewertzh tvåa på 6.92. I final hade vi även Jonathan Wulff som kom femma på perset 6.96 före Sunday Ojuri 7.00. I P19 överraskade Erik Nyberg med en tredjeplats och perset 07.01! I final hade vi även Yasmin Jelassi i F19 med tiden 7.92, Hanna Kapell i F17 med 7.91 (7.88 i försök) och Rodi Kay i P17 som sexa på 7.23 (7.20 i semi). I P17 gick även Kalle Nie till semi på 7.39 och Ali Hedayat 7.34 (7.33 i försök). På lång sprint hade vi också framgång. I P17 400m var det tuffa förutsättningar. Tre försöksheat där segraren gick till final plus en tid. Christoffer Ahl och Markus Ögren hamnade tyvärr i samma heat och här vann Christoffer före Markus, tyvärr räckte inte Markus tid till en finalplats. Christoffer löpte lysande i finalen och kunde på upploppet pressa sig förbi till en bronsplats på perset 52.02. I F17 löpte Marina Janhunnen strålande i försöken och persade med 58.99, vilket var näst bästa tid i försöken. Vår spjutkasterska Ida Fritzdorf-Kåberg ville absolut åka med till IJSM och kvalade in på 400m veckan innan med 61.49! Hon gjorde ett fint lopp i försöken och tog sig till B-final med tiden 61.21. I A-finalen gick det fort från början och ut på andra varvet fick Marina släppa och blev fyra på 59.58. Ida öppnade något tuffare och gick ut som trea på andra varvet en tuff fällning tog henne upp som två och en sjätteplats totalt på nya perset 60.60! Andreas Almlöf löpte 400m i M22 men bröt pga skadekänning. På 60m häck satte Sebastien Hargeström pers i försöken med 8.27 men avstod sedan finalen, där han hade stor medaljchans, pga ont i låret. Även Andreas Almlöf avstod 60m häck där medaljchans annars hade funnits. I F17, där konkurrensen var mycket större än på många år, hamnade Pernilla Hansson och Hanna Kapell precis utanför finalen med samma tid 8.98. När det gäller de horisontella hoppen så hade vi hoppats på lite mer. Bäst lyckades nu Erik Grundberg i tresteg M22 där han kom tvåa på perset 13.68. Efe Agbonkhese kom femma i tresteg F17 på perset 11.41. Här gick även My Samuelsson till final på 10.86. Frank Förnestig tog sig även han till final i P17 på 6.16. Våra två löpare skötte sig bra och tog sig båda till final på 1500m. Abdullahi Adan i P17 löpte offensivt i finalen, men hade inget att sätta emot när farten drogs upp. Han fick nöja sig med pers i försöken på 4.18.54. Abdi Yusuf, P19, löpte även han offensivt, men räckte inte till på spurtvarven. Abdi fick tiden 4.10.05.



Josefin Herstedt 4.02 i stav FOTO: DECA



Grete Ahlberg 20.17 i vikt kastning FOTO: DECA

7-8 mars – IUSM, Örebro

Antal F/Grenstarter	Antal P/Grenstarter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
7/13	3/7	19 (12:a)	0	1	2	4 (21:a)

Det var en relativt liten trupp som deltog på årets IUSM. Målet var tre medaljer, vilket infriades. Greta Deltin hade visat fin form och satte pers redan i försöken på 60m F15 med 7.92. I semin blev det 7.88 och i finalen 7.89 vilket gav ett silver. På 60mh löpte Greta på 9.35 i försöken och i finalen blev det pers med 9.11, vilket gav brons. Statistikettan Rosanna Cianelli var favorit i kula F16, men fick inte riktigt till det, men kunde bärga bronset på 13.22 endast 21 cm från segern.

Maja Lundmark persade i stav och kom fyra i F16 med 3.22. Felix Prins hade medaljläge framför allt i längd och på 60mh i P15. Han var dock inte på topp pga sjukdom veckan innan och han fick nu nöja sig med en femteplats i längd på 5.82 och en missad finalplats på 60mh. På 60m tog han sig dock till final och slutade sju på 7.62 (7.60 i semi). Fanny Jansson var också småkrasslig, men lyckades ändå ta sig över 1.62 i höjd, vilket gav en sjätteplats. Vilma Hultström har gjort stora framsteg på 1000m denna vinter och tog sig till final i F15 efter 3.14.17 i försöken. I finalen blev det tuff fart och Vilma löpte strålande, men orkade inte riktigt hänga med på spurtvarvet. Hon fick nöja sig med det fina perset 3.10.80.

Lotta Laurin persade på 60mh med 9.69 och i tresteg 10.62 (endast en cm från finalhoppning) i klassen F16. Pers blev det även för Albin Rohde i stav P16 med 3.38.



Greta Deltin glad silvermedaljör på 60m FOTO: DECA

14-15 mars – Svealandsmästerskapen 13-14 år, Västerås

Antal F/Grenstarter	Antal P/Grenstarter	Poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
9/21	1/2	75 (2:a)	5	5	1	26 (1:a)

Hammarby hade stora framgångar på Svealandsmästerskapen, detta trots att vi inte hade med några 13-åringar och endast en i klassen P14. Det var våra duktiga flickor födda -01 som visade framfötterna och plockade hem många medaljer. Paul Förnestic, som var vår enda kille, har gått framåt enormt på sprint i vinter och tog nu hem silvret på 60m och bronset på 200m. Stina Gustavsson hade en mycket bra helg och tog hela fyra medaljer, guld på 60m, 60mh, tresteg och silver i höjd! Klara Rådbo vann favoritgrenen höjd, där hon även hade bra försök på perset 1.64 men rev knappt. Klara knep även silvret i stav på 2.73. Sira Gassama vann 200m och kom tvåa i längd samt i tresteg. Hanna Lindé löpte mycket bra i försöken på 1000m 3.19.69 och tog sig till final. Siri Lindvall satte ordenligt pers i försöken på 60m med 8.08! I finalen blev hon fyra på 8.18. Siri kom även fyra i längd på 4.92. Isa Hausman överraskade i stav med 2.63 och kom fyra hon persade även i höjd med 1.45. My Lindberg och Ella Raud tog sig till B-final på 60m. I den avslutande stafetten 4x200m som Stockholm vann i överlägsen stil deltog Stina Gustavsson och Sira Gassama.

Medaljörer blev:

1. Stina Gustavsson	F14	60m	7.89	
1. Stina Gustavsson	F14	60mh	8.83 (8.79 i försök)	
1. Stina Gustavsson	F14	tresteg	10.75	
1. Klara Rådbo	F14	höjd	1.58	
1. Sira Gassama	F14	200m	26.44	
2. Sira Gassama	F14	tresteg	10.48	
2. Sira Gassama	F14	längd	5.10	KR
2. Klara Rådbo	F14	stav	2.73	
2. Stina Gustavsson	F14	höjd	1.55	
2. Paul Förnestic	P14	60m	7.71	
3. Paul Förnestic	P14	200m	24.54	

Poängsammanställning:

1. Stockholm	1108.5p	5. Närke	511.5p
2. Uppsala	690.5p	6. Dalarna	433.5p
3. Västmanland	582.0p	7. Södermanland	415.0p
4. Värmland	533.5p	9. Gästrikland	308.5p



Paul Förnestic gick fram mycket under säsongen framför allt i sprint FOTO: Ove Hultström

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR UTOMHUS 2015

9 maj – SM i halvmaraton, Stockholm

Michele Alemayoh gjorde en strålande insats då han kom på 27:e plats med tiden 1.14.29.

9-10 maj – DM i mångkamp, Sättra IP

Antal flickor	Antal pojkar	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
10	3	15	0	1	1	3

Det blev en tidig DM-mångkamp även i år på ett regnigt och kallt Sättra IP. Bäst lyckades Klara Rådbo som kom tvåa i klassen F15 på nytt KR F14. Det som imponerade mest i Klaras serie var 1.69 i höjd som även det var KR F14. Felix Prins tog ett brons i klassen P15.

2. F15 6-kamp Klara Rådbo - 01 3 525 poäng KR F14
80mh 12.44 – höjd 1.69 – kula 8.42 – längd 4.96 – spjut 25.18 – 600m 1.56.28
3. P15 8-kamp Felix Prins -00 2 848 poäng
80mh 12.37 – diskus 24.62 – stav 2.35 – spjut 24.83/
längd 5.35 – kula 9.35 – höjd 1.60 – 800m 2.37.15

12 maj – Stafett-DM dag 1, Enskede IP och 9 september – Stafett-DM dag 2, Källbrinks IP

Antal lag K/F	Antal lag M/P	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
16	16	110	6	7	8	40

Stafett-DM blev i år uppdelad med en dag på våren och en dag på hösten. På dag ett var det sprintdistanserna i SM-klasserna som avgjordes. Vi hade stora framgångar och många lag visade bra form inför stundade Stafett-SM på Sollentunavallen. P15 löpte mycket bra på 4x80m och satte nytt KR med 37.77 men missade segern med en tiondel! F15 satte även de KR på 4x80m med 39.97 men fick nöja sig med silvret.

Under dag två var det framför allt våra yngre ungdomar som deltog med framgång och tog hem hela 10 medaljer varav två guld.

Distriktsmästare i stafett blev:

M 4x100m 43.55 Daniel Rosberg, Jacob Ewertzh, Markus Ögren, Kristian Efreman
P17 4x100m 44.70 Kalle Nie, Rodi Kay, Markus Ögren, Ali Hedayat
K 4x100m 50.48 Sandra Hentschel, Josefine Sandelius, Madeleine Rossi, Jennifer Karlsson
F17 4x100m 50.33 Ida Fritzdorf-Kåberg, Pernilla Hansson, Hanne Retsloff, Efe Agbonkhese
P15 3x800m 6.50.07 Johan Ekberg, Gideon Mutuma, Joel Käck
F15 3x800m 7.39.21 Siri Samuelberg, Hanna Lindé, Vilma Hultström

16-17 maj – Stafett-SM, Sollentunavallen

Antal lag F/K	Antal lag P/M	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
8	10	52 (4)	1	1	4	9 (8)

Det blev ett rekordtidigt Stafett-SM i år vilket tyvärr inte gynnade antalet anmälda lag och vädrets makter var inte heller på vår sida, framför allt under söndagen då det var kallt och regnigt. Hammarby hade lite av stolpe ut då vi tog hela sex fjärdeplatser som med lite flyt skulle kunna ha blivit medalj, ja rent av guld då det var många jämna kamper i många av klasserna. Flera av klubbens aktiva var också skadade, vilket drabbade flera av lagen. Men tack vare duktiga reserver så kunde vi ställa de flesta lagen på fötter.

Det var i första hand våra ungdomar som visade framfötterna och tog många framskjutna placeringar i tuff konkurrens. I klassen P17 löpte våra killar strålande på svensk stafett och bärgade hem segern efter att ha satt nytt KR redan i försöken med 2.00.94. I finalen blev tiden något sämre, men räckte ändå till seger. På 4x100m fick Rodi Kay slänga in handduken pga skadekänning. Nu hoppade Frank Förnestig in som reserv och gjorde det bra. I finalen var det tätt och det fattades endast 41 hundra delar till seger, men slutplaceringen blev den försmädliga fjärdeplatsen. I den yngsta klassen blev det ett silver för våra duktiga tjejer på 4x80m och killarna knep ett brons på samma distans på nytt KR 37.76. Här var även vårt andralag nära att ta sig till final! Det var roligt att vi i år kunde ställa upp med lag på 3x800m i P15, F15 och P17. Det räckte inte ända fram till medalj denna gång, men ungdomarna kämpade på bra på alla sträckorna.

F17 löpte bra både på svensk stafett där de var 2.25 sekunder från seger och slutade fyra. På 4x100m fattades det ynka 10 hundra delar till ett brons!

I de äldre klasserna hade vi betydligt tunnare med anmälda lag. Ett reservbetonat lag på M 4x100m löpte mycket bra och kom fyra, samma lag kom trea i klassen M22. Övriga två medaljer togs av M22 och K22 på 3x800m där det blev bronspengar för båda lagen. I klassen K 4x400m var Hammarby något av huvudfavorit men fick ge sig efter en rafflande upplöpsstrid och slutade fyra endast 55 hundra delar från segern!



Guldlaget på svensk stafett P17 – Rodi Kay, Kalle Nie, Markus Ögren och Christoffer Ahl FOTO: DECA

24 maj – Kval till Lag-SM, Eskilstuna

Våra herrar var direktkvalificerade till Lag-SM medan våra damer hade kval på Ekängens IP. Vi ställde upp med ett mycket ungdomligt lag som ännu inte räckte till i seniorsammanhang utan slutade fyra långt ifrån topplagen, vilket innebär att vi ligger kvar i högsta serien, men får försöka kvala till Lag-SM nästa år igen. Frida Persson tog vår enda grenseger på 200m med fina tiden 24.10.

1. IF Göta	87.0p	Till Lag-SM
2. Västerås FK	80.0p	
3. Täby IS	59.0p	
4. Hammarby IF	58.0p	
5. Gefle IF	48.0p	
6. Upsala IF	43.0p	Till Regionsserien

12-14 juni – UDM/JDM 15-19 år, Källbrinks IP

Antal flickor	Antal pojkar	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
21	11	282 (2)	22	14	5	100 (2)

Det var tunt deltagande på UDM/JDM framför allt i de äldre klasserna. Vi hade stora framgångar och blev näst bästa klubb efter hemmaklubben Huddinge AIS.

Distriktsmästare blev:

Manne Persson	P19	tresteg	12.58	Marina Janhunnen	F17	400m	60.15
Manne Persson	P19	längd	6.24	Grete Ahlberg	F17	slägga	61.21
Kalle Nie	P17	100m	11.54	Ida Fritzdorf-Kåberg	F17	spjut	36.78
Frank Förnestig	P17	stav	3.63	Isabella Engström	F16	kula	11.43
Markus Ögren	P17	200m	23.12	Isabella Engström	F16	slägga	42.45
Abdullahi Adan	P17	800m	2.04.21	Rosanna Cianelli	F16	längd	5.12
Carl Krüsell Berg	P17	slägga	40.84	Rosanna Cianelli	F16	spjut	36.37
Jacob Palmerstedt	P15	stav	2.54	Nora Siltberg Almlöf	F16	800m	2.41.49
Felicia Lindberg	F19	längd	4.95	Fanny Jansson	F16	höjd	1.54
Felicia Lindberg	F19	spjut	32.38	Greta Deltin	F15	80m	10.19
Marina Janhunnen	F17	300mh	44.52	Greta Deltin	F15	80mh	12.55

1 juli – Lag-SM, Sundsvall

Tävlingen genomfördes under "SM-veckan" i Sundsvall. Arrangörsklubben Sundsvall avsåg sig arrangemanget, men deltagande klubbar räddade det genom att bidra med funktionärer. Då vår starka grengrupp löpning nu var desarmerad var möjligheten liten att hänga kvar bland de fyra främsta. Med hela nio sista eller näst sista placeringar räckte det tyvärr inte. Segrar blev det för Amir Shaker på korta häcken med 14.34, Mehdi Katib i höjd på 2.12 och för Erik Ehrlin i tresteg på 15.01. Benn Harradine kom tvåa i diskus med 62.00, liksom Jonathan Eklund i stav på 4.31. Andreas Almlöf löpte mycket bra på 400mh då han kom trea på 54.24. Vårt nykomponerade stafettlag löpte strålande och kom tvåa på utmärkta 41.27, i laget sprang Andreas Almlöf, Jacob Ewertzh, Sunday Ojuri och Amir Shaker.

1. Spårvägen FK	81.0p	4. Huddinge AIS	64.0p
2. Hässelby SK	73.5p	5. Hammarby IF	56.5p
3. Ullevi FK	69.0p	6. Mölndals AIK	33.0p

7-9 augusti – SM, Söderhamn

Antal kvinnor	Antal män	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
2	10	37 (6)	2	4	0	14 (5)

Michel Tornéus, som hade en trög inledning på säsongen fick upp hela 8.07w i längd, vilket räckte till seger. Michel bestämde sig för att ställa upp på VM efter denna prestation. En annan VM-deltagare som visade fin form var Benn Harradine som tog hem segern i diskus på 63.54. Amir Shaker var ytterst nära att ta hem segern på 110mh, men missade lite i slutet av loppet och blev tvåa på 13.96. Mehdi Katib fick även han nöja med silver i höjd på 2.14 efter en tuff kamp om segern. Frida Persson har inte riktigt fått till det på favoritdistansen 400mh i år men tog ändå en andraplats på 58.96. Silver blev det även för Jasmin Sabir i tresteg på 12.90 i superjämnhoppning. Erik Ehrlin var medaljkandidat i tresteg, men fick inte riktigt till det utan slutade fyra på 15.55. Våra juniorsprintkillar räcker ännu inte riktigt till i seniorsammanhang men är på god väg dit. Bäst lyckades Jacob Ewertzh som tog sig till semi både på 100m och 200m (21.72).



Benn Harradine och Michel Tornéus guldmedaljörer samt Amir Shaker silver FOTO: DECA

21-23 augusti – JSM+USM 17 år, Kalmar

Antal flickor	Antal pojkar	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
8	18	78 (6)	2	3	6	18 (9)

Grete Ahlberg F17 fick till ett jättekast i slägga då redskapet landade på fantastiska 70.72, vilket var nordiskt rekord! Emily Berghäll satte personligt rekord med 58.17 och kunde bärga bronset. Emily persade även i diskus där hon kom femma på 32.51. Winta Mekonen räckte inte riktigt till i spurtan på 1500m F19 där hon blev fyra på 4.48.88. På dubbla distansen var hon urstark och kämpade ned allt motstånd då hon vann på 10.14.95. Hanna Kapell kunde trots fotsmärta ta hem bronset på 300mh F17 på 44.42.

På killsidan imponerade Jacob Ewertzh då han tog dubbla medaljer på sprintsträckorna 100m och 200m. På 100m blev han tvåa på 10.78 i svag motvind och på 200m blev det ett brons på 21.90, även det i motvind. Sunday Ojuri kom fyra på 100m med tiden 10.88. I klassen P17 hade Christoffer Ahl medaljförhoppning på 400m men fick kramp och kunde inte prestera sitt bästa. På 800m gick det bättre då han kämpade till sig ett silver på tiden 1.57.31 och blev uttagen till ungdomsfinnkampen. Sebastien Hargeström tog två medaljer då han kom trea i stav på 4.33 och tvåa på 300mh på 38.96. Timothy Olsson var nära en medalj i tresteg, men fick nöja sig med en fjärdeplats med perset 13.55.

Medaljörer blev:

1. Grete Ahlberg	F17	slägga	70.72	KR F17
1. Winta Mekonen	F19	3000m	10.14.95	KR F18
2. Jacob Ewertzh	M22	100m	10.78	
2. Sebastien Hargeström	P17	300mh	38.96	
2. Christoffer Ahl	P17	800m	1.57.31	
3. Jacob Ewertzh	P19	200m	21.90	
3. Sebastien Hargeström	P17	stav	4.33	
3. Emily Berghäll	F17	slägga	58.17	
3. Hanna Kapell	F17	300mh	44.42	
3. Carl Krüsell Berg	P17	slägga	44.97	
3. Erik Grundberg	M22	tresteg	12.86	



Grete Ahlberg, guldmedalj och Nordiskt rekord! Christoffer Ahl blev uttagen till Finnkampen!

FOTO: Mikael Thulin

21-23 augusti – USM 15-16 år, Karlskrona

Antal flickor	Antal pojkar	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
7	4	28 (15)	1	3	1	10 (13)

Då vi inte har så många ungdomar födda 99-00 så blev det av naturliga skäl en liten trupp som åkte till Karlskrona. Greta Deltin hade visat en stigande form och tog hem segern på 80m häck i F15 med tiden 11.88. Greta löpte även mycket bra på 80m och kammade hem silvret på 10.07. Vilma Hultström överraskade på 800m där hon löpte mycket offensivt och kom tvåa i klassen F15 på nya perset 2.21.34. Vilma löpte även 2000m där hon kom sju. Rosanna Cianelli hade inte långt upp till guldet i kula F16 men fick nöja sig med silvret på 13.30. Johan Ekberg överraskade på 1500m hinder P15 då han kom trea på 4. 56.36.

Medaljörer blev:

1. Greta Deltin	F15	80m häck	11.88	2. Vilma Hultström	F15	800m	2.21.34
2. Greta Deltin	F15	80m	10.07	3. Johan Ekberg	P15	1500m h	4.56.36
2. Rosanna Cianelli	F16	kula	13.30				



Vilma Hultström överraskade på 800m



Greta Deltin på 80m



Våra duktiga löpare Johan Ekberg och Vilma Hultström på pallen

29 augusti – Lag-USM 15-17 år, Enskede IP

Våra ungdomar födda 98-99 har haft som långsiktigt mål att vinna Lag-USM på hemmaplan 2015. Då vi överraskande vann redan 2014 blev nu målet att vinna två år i följd. Det var betydligt tuffare konkurrens nu med hela 16 lag till start mot förra årets åtta lag. Inför tävlingen drabbades vi av en hel del återbud pga skador, men efter vårt möte några dagar innan tävlingen var alla taggade att göra sitt allra yttersta. Vi inledde starkt på 300m där Sebastien Hargeström segrade på 38.36 KR P17 och Hanna Kapell kom trea på 44.51. Därefter släppte vi aldrig förstaplatsen, men det hettade till på slutet då flera lag närmade sig, framför allt Örgryte som hade ett starkt lag. Grete Ahlberg vann slägga på 64.84, Rosanna Cianelli kom två i kula på perset 13.72 vilket var KR för F16. Några som överraskade med fina fjärdeplatser var Markus Ögren på 100m 11.28, Theodor Ilbäcken i höjd 1.88, Carl Krusell Berg i diskus 41.04 och Vilma Hultström 2.23.66 på 800m. Isabella Engström tog viktiga poäng på 1500m hinder där hon fick hoppa in som reserv för reserven!

1. Hammarby IF	218.0 p	9. Huddinge AIS	156.5 p
2. Örgryte IS	213.0 p	10. Turebergs FK	135.0 p
3. Hässelby SK	201.0 p	11. KFUM Örebro	129.5 p
4. Täby IS	193.0 p	12. Mölndals AIK	122.0 p
5. IF Göta	184.0 p	13. IFK Helsingborg	111.5 p
6. IFK Växjö	168.0 p	14. Spårvägen FK	100.5 p
7. Malmö AI	167.0 p	15. IFK Lidingö	95.0 p
8. Ullevi FK	165.0 p	16. Bromma IF	83.0 p



Invigning med inmarsch FOTO: Hans Olsson



Rosanna Cianelli tar ifrån tårna FOTO: Hans Olsson

12-13 september – Kraftmätningen final, Stockholm, Tibblevallen/Stadion

Våra ungdomar gjorde en fantastisk insats då vi åter vann Kraftmätningen. Det var flera ungdomar som klev fram och presterade på topp när det som bäst behövdes. Framför allt var det våra tjejer som sågs högt upp i resultatlistorna och slutade totalt tvåa medan killarna med sitt jämna lag slutade trea. Stafetten 6x200m som gick i samband med Finnkampen på Stadion vann våra ungdomar på 2.32.46 i hård kamp. När alla poäng hade räknats samman så stod vi där som segrare igen!

Poängsammanställning mixlag inkl. stafetten:

1. Hammarby IF	32 643 p	9. KFUM Örebro	26 642 p
2. Örgryte IS	30 406 p	10. IFK Lidingö	25 112 p
3. Malmö AI	29 280 p	11. Mälarhöjdens IK	23 704 p
4. IFK Växjö	28 404 p	12. Turebergs FK	23 408 p
5. Sundsvalls FI	28 005 p	13. Huddinge AIS	23 135 p
6. Täby IS	27 882 p	14. IF Kville	22 970 p
7. Linköping GIF	27 417 p	15. Umedalens IF	22 509 p
8. Bromma IF	27 000 p	16. IFK Lund	21 303 p



Våra härliga ungdomar från Team 00-01 efter segern på Kraftmätningen FOTO: Ove Hultström



Greta Deltin, Hanna Lindé och Klara Rådbo i tre olika hoppstilar FOTO: Lissi Gustavsson

22-23 augusti – Distriktsfinaler 12-14 år, Väsby-Vilundavallen

F12	F13	F14	P12	P13	P14	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
11	0	12	9	4	5	224 (3)	10	7	13	57 (3)

Tidpunkten för årets DF var mindre bra då det låg i direkt anslutning till sommarlovet. Det var vår starka åldersgrupp 01:or som visade framfötterna och tog hem hela 10 guldmedaljer. Framför allt imponerade Klara Rådbo och Stina Gustavsson som tog fyra guld var.

Distriktsmästare blev:

Paul Förnestig	P14	80m	9.94	Stina Gustavsson	F14	diskus	29.38
Paul Förnestig	P14	300mh	44.24	Klara Rådbo	F14	höjd	1.65
Stina Gustavsson	F14	80m	10.40	Klara Rådbo	F14	längd	5.10
Stina Gustavsson	F14	80mh	11.87	Klara Rådbo	F14	tresteg	11.36
Stina Gustavsson	F14	kula	9.94	Klara Rådbo	F14	spjut	31.42

5-6 september – Regionsmästerskap 13-14 år, Falun

Antal flickor	Antal pojkar	RM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
13	4	83 (4)	3	5	4	23 (4)

Det blev stora framgångar för våra duktiga 14-åringar, men tyvärr hade vi inte med en enda 13-åring! Stina Gustavsson hade en mycket bra helg med segrar på 80m 10.16 och 80mh 11.92 och silver i tresteg 11.00 och i kula 10.05. Klara Rådbo var inte mycket sämre hon med seger i höjd på 1.66, silver i längd 5.16 och brons på 80mh med 12.13 samt en femteplats i spjut på 29.53. Tilda Kapell knep bronset i stav på 2.63 liksom Siri Lindvall på 80m med tiden 10.54. Bland killarna imponerade Emmanuel Bula med många grenstarter. Det blev brons på 300m 40.82, fjärdeplatser i kula 11.48 och på 80m 10.10 samt en femteplats i höjd på 1.72. Paul Förnestig kom tvåa på 80mh på 11.92. Tvåa blev även Joel Käck på 800m med 2.14.41.

1. STOCKHOLM	1835.0 p	5. VÄSTMANLAND	845.5 p
2. UPPLAND	1231.5 p	6. DALARNA	845.0 p
3. NÄRKE	1013.5 p	7. SÖDERMANLAND	725.0 p
4. VÄRMLAND	849.5 p	8. GÄSTRIKLAND	696.0 p
		9. GOTLAND	154.0 p



Stockholm tog som vanligt en överlägsen seger i lagtävlingen FOTO: Dennis Acson

17 oktober – Terräng-DM, Huddinge-Visättra

Antal flickor	Antal pojkar	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
3	6	5	0	0	0	0

Terräng-DM ändrade datum i sista stund vilket inte gynnade antalet deltagare. Det var väldigt få med från Hammarby. Winta Mekonen löpte bra men utom tävlan i klassen F17 och hade tidsmässigt den bästa tiden av alla tjejer i klasserna F17/F19.

24-25 oktober – Terräng-SM, Uddevalla

Antal F/K	Antal P/M	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
1	3	8 (12)	0	0	2	2 (16)

Det blev en mycket liten grupp som åkte till Uddevalla efter många återbud pga sjukdom och skador. Våra fyra deltagare tog dock hela två medaljer så procentmässigt så var det strålande. Winta Mekonen löpte mycket offensivt men fick till slut ge sig och slutade trea i F19. Johan Ekberg överraskade i klassen P15 där han kom trea.



Winta Mekonen avslutade säsongen med ett brons på Terräng-SM FOTO: Michael Forss

FOLKSAM GRAND PRIX/FOLKSAM CHALLENGE 2015

7 juni – Folksam Challenge, Uppsala

Här hade vi tre hammarbyare på plats. Mehdi Katib kom tvåa i höjdhopp på 2.13 efter fin hoppning. Lynette Morgan sprang 400mh, men fick inte riktigt till det och sprang in på 63.25. Jasmin Sabir slutade på femte plats i trestegget på 12.89.



Mehdi Katib tvåa i höjd på 2.13 FOTO: DECA

25 juni – Folksam Grand Prix, Sollentuna

Jacob Ewertzh tangerade sitt personliga rekord på 100m på 10.79. Men den stora bomben var 200m där vår supersprinter slog nytt klubbrekord med fina 21.64! Sunday Ojuri noterade 10.79w och nytt årsbästa 21.90 på 200m. Andreas Almlöf gjorde ett stabilt lopp på 400m och slog personligt rekord med 50.35. Han hade dock mer i kroppen då första delen av loppet inte gick i det tempo som Andreas har kapacitet att hålla. Markus Ögren slog även nytt personligt rekord i 400m-loppet med 52.20. Roligt var att våra löpare presterade riktigt bra! Christoffer Ahl sprang lovande på 800m och satte nytt personligt rekord med 1.56.82! Den pånyttfödde Selman Özkan gjorde ännu ett fint lopp och visade att han är "back in business" när han sprang i mål på nya perset 1.57.45! Abdi Yusuf sprang på årsbästa 1.58.87. Niklas Jonsson imponerade också på 1500m och belönades med nytt pers 3.53.96! Benn Harradine ställde upp i diskus och ledde fram till sista omgången med 61.79, men blev då omkastad. Resultatet var i vilket fall som helst helt OK av Benn efter förutsättningarna! Vår andra hammarbyare i diskustävlingen, Matthew Brown, noterade som längst 49.21. Yasmin Jelassi gjorde ett fint lopp på 200m och vann sitt heat på 26.41w. Lynette Morgan började få in rytmen då hon kapade av ytterligare 1,5 sekund på sitt årsbästa på 400mh. Nu blev det 6.66. Frida Persson gjorde en fin satsning på 400mh, men tröttnade på slutet av den fina öppningen och gick i mål på 59.75. Jasmin Sabir hoppade tresteg och noterade resultatet 12.39. Rodi Kay gjorde comeback efter skada på 100m och noterade 11.32w.

22 juli – Folksam Grand Prix, Karlstad

Andreas Almlöf gjorde ett fint lopp på 400m på 54.56 och kom trea. Mehdi Katib fick inte riktigt till det, men kom trots det femma i höjdhoppet och var andra bästa svensk på 2.07. Jasmin provade på längd för ovanlighetens skull och nådde 5.53. Roligt att se att Selman Özkan fortsatte göra fina löparprestationer på 800m, då han noterade goda 1.57.57 i en av 800-finalerna.



Jasmin Sabir i längd FOTO: DECA

14 augusti – Folksam Challenge, Göteborg

Sunday Ojuri sprang 100m och noterade som bäst 10.75 under dagen. I finalen kom han femma. Amir Shaker gjorde ett stabilt lopp över 110m och vann komfortabelt på 13.97. Mehdi Katib blev bästa svensk och totalt tvåa i höjdhoppstävlingen på 2.12. Frida Persson sprang snabba 100m-lopp och noterade som bäst fina 11.81! Hon blev bästa svensk i tävlingen och kom totalt trea i mycket god konkurrens.

16 augusti – Folksam Challenge, Umeå

Jasmin Sabir var enda aktiva hammarbyare på plats denna dag. I ett litet men högkvalitativt startfält i tresteg kom hon trea på 12.54.

5 september – Folksam Grand Prix, Göteborg

Mehdi Katib blev denna gång bäste svensk i höjdhoppet och totalt tvåa i tävlingen på 2.11. Erik Ehrlin fick inte till det i tresteg och slutade på sjätte plats på 14.90. Lynette Morgan gjorde ett stabilt lopp på 200m och slutade fyra på 24.91.

LANDSLAGSKAMPER & INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP 2015

14 februari – Nordenkampen (FIN-SWE-NOR), Baerum, Norge

Vi hade två stycken aktiva hammarbyare med i denna landskamp. Vi stod för Sveriges insats i tresteg både på herr- och damsidan. Jasmin Sabir nådde en fjärdeplats med 12.59 medan Erik Ehrlin slutade femma på 15.7.

5-8 mars – IEM, Prag, Tjeckien

Michel Tornéus visade världsklass när han på ett mycket övertygande sätt hoppade hem EM-guldet! Efter ett mycket långt övertrampshopp i första omgången var känslan att det kunde bli långt för vår längdhopparkung denna dag! I andra omgången lyckades Michel med plankträffen och seglade iväg otroliga 8.30! Nytt svenskt rekord, nordiskt rekord och världsårsbästa var ett faktum för vår globale längdhoppare! Efter den urladdningen behövde inte Michel göra mycket mer då han i denna tävling stod i särklass.



Michel överst på pallen! FOTO: DECA

20-21 juni – Lag-EM, Tjeboksary, Ryssland

Mehdi Katib gjorde en finfin höjdhoppstävling på Lag-EM i Ryssland! Mehdi slog till med nytt årsbästa 2.18, vilket är en mycket fin notering av vår stabila höjdhopparstjärna! Noteringen är endast tre centimeter från perset!

7-12 juli - Universiaden, Gwangju, Sydkorea

Två av våra elitaktiva fick chansen att åka till Sydkorea och tävla för sina universitet, Lynette Morgan och Jasmin Sabir. Lynette gjorde ett fintfint lopp på 400m och kom femma i försöksheatet i mycket hård konkurrens. Tiden blev årsbästa 59.33. Jasmin fick tyvärr inte till det alls i tresteg och slutade på 13:e plats i ena kvalpoolen med noteringen 12.46.

15-19 juli- Ungdoms-VM17, Cali, Colombia

Grete Ahlberg hade kvalificerat sig till världsmästerskapen för 17-åringar i slägga, men fick inte till det och slutade på nionde plats i sin kvalgrupp på 52.89. En bra erfarenhet dock för Grete.

22-30 augusti – VM, Beijing, Kina

Här hade vi tre hammarbyare med i startfälten! Benn Harradine tog sig vidare till diskusfinal i det sista kvalkastet som mätte 62.48. I finalen fick han inte till det riktigt och slutade tia på 62.04. Michel, som under hela utomhussäsongen drogs med en envis skada, kunde tyvärr inte göra sig själv rättvis och missade finalen. Marginalerna är ibland små vilket Michel fick erfara då han trampade över med millimeter i det andra hoppet som om det blivit godkänt skulle ha gett en finalplats. Abeba Aregawi tog sig till final och slutade sexa på 4.12.16, vilket var långt ifrån hennes vanliga nivå. Det var dock ett framsteg med tanke på hennes skadeproblematik inför mästerskapet.



Abeba Aregawi och Michel Tornéus FOTO: DECA

12-13 augusti – Finnkampen, Stockholm

Våra elitaktiva hammarbyare avslutade säsongen på Finnkampen med stor bravur. Vår superstjärna Abeba Aregawi tog en ohotad seger i 1500m på 4.13.62. Frida Persson dubblerade sprintdistanserna och var bästa svenska på 200m där hon slutade trea på 24.32. Hon var inte långt efter sverigeettan på 100m där hon kom fyra på 11.86. Erik Ehrlin gjorde en hyfsad tävling i tresteget och placerade sig som fyra på 15.58. Michel Tornéus fick inte riktigt till det i längdhoppet, men blev trots det tvåa på 7.73. Vår gänglige höjdhoppare Mehdi Katib blev trea i höjdhoppet på 2.12. Jasmin Sabir slutade sexa på 12.50 i tresteget som fick runda av säsongen. Hon rapporterar att hon är nöjd över fina upplevelser denna säsong och att hon kan gå stärkt in i den nya säsongen av dessa! Vi hade även ett par aktiva med i ungdomsfinnkampen där Sebastien Hargeström slog personligt rekord på 300mh med 38.26 KR. Grete Ahlberg ville inte vara sämre och slog mästerskapsrekordet i slägga på 68.10. Christoffer Ahl gjorde ett fint taktiklopp på 800m och kom trea på 2.00.53. Sebbe och Choffe deltog även i stafett 4x400m.



Grete Ahlberg i stilstudie FOTO: DECA

LÄGER OCH TÄVLINGSRESOR 2015

Under året har våra aktiva som vanligt genomfört en mängd olika tävlingar och läger. Förutom gruppaktiviteterna nedan har många enskilda aktiva vid en rad tillfällen både tävlat och varit på läger på egen hand.

25 december-16 januari – Träningsläger, Stellenbosch, Sydafrika

Dejan Mirkovic tränade och firade nyår i Sydafrika tillsammans med Stine Tomb, Frida Persson och Emma Tuveesson.

29-31 januari - Tävlingsresa Göteborg

Det blev ett stort gäng som åkte till Göteborg då Team 98-99, Team 00-01 och 288 bestämde sig för att åka till tävlingen Göteborgs Inomhus. Det presterades många fina resultat.



Markus Ögren, Kalle Nie och Ali Hedayat på 200m FOTO: Ove Hultström

11-24 januari – Träningsläger, Teneriffa, Spanien

Oscar Gidewall åkte tillsammans med Michel Tornéus, Jasmin Sabir, Erik Ehrlin och Love Fältström för att träna på varmare breddgrader.

21-22 mars – Tävlingsresa + läger, Nyköping

Hela 43 av våra barn i 04-grupperna åkte med 11 ledare till Vintersportspelen i Nyköping. Efter framgångsrikt tävlande på lördagen fortsatte de till vandrarhemmet. Under söndagen gjordes besök först på Nyköpingshus och därefter på Boda Borg, där lagtävlingar vidtog. Det var första gången 04:orna ordnade en sådan här aktivitet tillsammans och de var mycket nöjda vid hemkomsten.

4-11 april – Träningsläger, Makarska, Kroatien

Sammanlagt 34 aktiva ur Micke Forss löpargrupp och Team 288 for tillsammans med Micke, Tomas Avebäck, Thomas Ewertzh, Mattias Lindberg och Peter Wikström till Kroatien under påsken. Många tuffa träningspass i kyligt väder.



Gänget som tränade hårt i Makarska

27 april-12 maj – Träningsläger, Formia, Italien

Stine Tomb, Sunday Ojuri, Emma Tuveesson, Jonathan Wulf, Frida Persson och Sandra Knezevic tränade två veckor på stadion Centro di Preparazione Olimpica di Formia under Dejan Mirkovics ledning.

9-10 maj - Träningsläger, Bosön

Gruppen 04:4 hade en trevlig helg på Bosön med övernattnig. Det blev en hel del träning, men också mycket att skoj.

23-24 maj – Träningsläger, Norrtälje

25 barn och fem ledare från Team 03 deltog i 4H-Spelen i Norrtälje. Resten av helgen ägnades åt Eurovision Song Contest och åt slipning av formen inför den kommande Stockholmskampen.

15-17 juni – Sommarläger, Ingarö

Elva hammarbyaktiva, födda 2001-02, deltog i 08fri:s sommarläger på Ingarö. Lägrret syftar bl a till att sammanföra ungdomar över klubbgränserna för att träna tillsammans. Lägrersansvarig var Stine Tomb och under OS-temadagen deltog Benn Harradine som gästtränare.

6-12 juli – Sommarläger, Löttorp, Öland

17 aktiva och tre ledare från Team 03 drog iväg till Öland i slutet av sommarlovet.

7-14 augusti – Sommarläger, Stenungsund

Petra Kapell, Magnus Rådbo och Ove Hultström tillbringade en vecka på Västkusten med 34 aktiva från Team 00-01. Första helgen tävlade de i Getabocksspelen i Varberg med flera goda resultat. Sedan följde en veckas träning, bad och många glada stunder i solens sken i Stenungsund.

3-4 oktober – Höstläger, Lida friluftsgård

Team -03, som består av de tre tidigare 2003-grupperna, inledde med ett träningspass på Enskede IP och for sedan till Lida, där nästa pass kördes i skogen. Grillning på kvällen och sedan gjorde de av med de sista krafterna i skidbacken på söndagen.

13-14 november – Höstläger, Bosön

Team 04 åkte till Bosön över helgen. Där blandades bad och friidrottsträning.

6-20 december – Träningsläger, Teneriffa, Spanien

Oscar Gidewall och hans aktiva Michel Tornéus, Erik Ehrlin, Jasmin Sabir, Ritchie Moba och Love Fältström avslutade året som de började det med träningsläger på Teneriffa.



Jacob Ewertzh hade en bra säsong och hade stora framgångar på 100 och 200m FOTO: Hans Olsson

FRIIDROTTSSKOLAN 2015

Årets friidrottsskola var succé och genomfördes med hjälp av cirka 70 engagerade ledare, mästarna inne på kansliet samt av vår projektledare Elin Breig Lindell.

På Enske IP arrangerade vi Sveriges största sommarfriidrottsskola som i år hade 1262 deltagare under fem veckor som inkluderade friidrottens alla grenar, skratt, nya kompisar och förhoppningsvis sommarens bästa minne för barnen.

Svenska Bostäder och Familjebostäder var medarrangörer och kunde erbjuda sina boende att vara med till rabatterat pris. Ågesta Catering levererade åter igen maten som serverades i serveringstältet utanför klubbhuset.

Tack till alla som deltagit och samarbetat! /Elin



Man blir törstig av alla aktiviteter under Friidrottsskolan FOTO: Elin Breig Lindell



En populär lek på höjdhoppsmattan under Friidrottsskolan FOTO: Elin Breig Lindell

IDROTTSLYFTET 2015

Klubben sökte pengar till fem projekt via Idrottslyftet under året och fick beviljat pengar för tre av dessa.

PROJEKTNAMN: Teambuilding Hammarby Team 288/Löpargruppen våren 2015

PROJEKTLEDARE: Tomas Avebäck

Vi sökte 40 000 kronor till ett större projekt där träningslägret i Makarska skulle vara en del i projektet. Nu blev vi beviljade endast 10 000 kronor och då ändrades inriktningen till satsning på stafett inför Stafett-SM på Sollentunavallen. Vi genomförde bl.a. en heldag på Enskede IP där aktiva från Team 288, Löpargruppen och Team 98-99 deltog. Vi var totalt 55 deltagare som genomförde en längre stafetträning, och åt gemensam lunch utanför klubbhuset i det fina vårvädret. Därefter gick vi till Kunskapsskolans Aula där Tony Fagerdahl höll en inspirerande kostföreläsning.

Projektet var mycket lyckat då aktiva och tränare från olika grupper kunde samarbeta och utbyta erfarenheter inför en viktig SM-tävling.

PROJEKTNAMN: SANA-projektet 2015

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström och Tomas Avebäck

Idrottslyftet beviljade 30 000 kr för att ett 20-tal av våra aktiva från Team 288 och Team 98-99 skulle få möjlighet att genomföra kontroller/tester för att förbättra prestationsförmågan via bättre kosthållning. Vi har använt oss av ett företag som heter SANA där Tony Fagerdahl är ansvarig. Han arbetar med många toppidrottare från olika idrotter. Vi inledde projektet med en föreläsning av Tony där de aktiva, deras föräldrar och tränare var närvarande. De aktiva har därefter gått på kontroller och fått råd om kosthållning. För en del har det inneburit stora förändringar i synen på näringsintaget under ett dygn och hur det fördelas. Under projektets gång har några hoppat av, men då har vi fyllt på med aktiva som stått i kö. Vi tränare har haft ett uppföljningsmöte med Tony, där vi har klargjort vissa frågor och funderingar vi har haft. Projektet är ännu inte helt avslutat utan kommer att fortgå en bit in på 2016.

PROJEKTNAMN: Stockholmskampen år 2

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström

Stockholmskampen genomförde sitt andra år där vi gjorde ett antal förändringar där vi tyckte att det fungerade mindre bra under det första året. Stockholmskampen är ett samarbetsprojekt mellan Hammarby IF, Huddinge AIS, Hässelby SK, IFK Lidingö, Tureberg SK och Täby IS för att skapa en lagtävling för 12-13-åringar inom stockholmsområdet. Under året har fyra deltävlingar genomförts, en inomhus och tre utomhus. I Stockholmskampen premieras både prestation och antalet deltagare i varje gren. Syftet har också varit att få deltagarna att prova på ”nya” grenar, som de kanske inte testat tidigare. Vid Hammarbys deltävling genomfördes t ex 800 m hinder med specialhinder (60cm höga), en gren som samlade hela 117 startande!

Kostnaderna för projektet uppgick till 26 000 kr fördelat på de sex klubbarna (exkl. lönekostnader för kanslianställda), bidraget från Idrottslyftet var 20 000 kronor. Stockholmskampen har varit ett pilotprojekt och kommer att fortsätta nästa år.

EGNA ARRANGEMANG 2015

Förutom det gigantiska **Midnattsloppet i Stockholm** så genomförde klubben åtta större egna arrangemang.

Hammarbyspelen genomfördes över tre dagar. Vi hade 1061 deltagare från 75 klubbar som genomförde 2776 starter, 1524 tjejarstarter och 1252 killstarter.

Kraftmätningen på Enskede IP tog vi på oss i sista stund då IF Linden endast kunde ta emot 10 lag på Sättra IP. Nu var det 16 lag anmälda så Hammarby tog emot sex lag på vår hemmaplan.

Triangelkampen genomfördes för sjätte året. Det är en klubbmatch för våra 9-11-åringar. De får känna på tävlingsmomentet i en trygg miljö tillsammans med sina klubbkamrater. Deltagande föreningar förutom Hammarby var Täby IS och Huddinge AIS.

Stockholmskampen match 3 och 4 på Enskede IP. En lagtävling för 12-13-åringar där både prestation och antal deltagare premieras. Stockholmskampen är ett samarbetsprojekt med fem andra stockholmsklubbar (Hässelby SK, IFK Lidingö, Huddinge AIS, Turebergs FK och Täby IS).

Udda grenars kväll är en populär tävling för de som ville testa formen inför USM/JSM.

Lag-USM på hemmaplan var ett långsiktigt mål då våra ungdomar hade satt upp som mål att vinna tävlingen. Vårt arrangemang blev väldigt lyckat och våra ungdomar nådde sitt uppsatta mål.

Lars E Andersson tillsammans med Pia genomförde **SPIKEN** för 45:e året i rad!

Alla för Alla blev ett senkommet arrangemang för att dra in pengar till UNHCR för att hjälpa alla flyktingar som kommer till Sverige. Ett lyckat arrangemang som drog in ca 500 000 kronor!

<u>Egna arrangemang</u>	<u>Datum</u>	<u>Tävlingsansvar</u>
Hammarbyspelen, Sättrahallen	13-15/2	TAK
Miniloppet, Barkarby och Kungens kurva	18/4	ML
KM i terräng, Vårflodsparken	23/4	Kansliet
Stafett-DM dag 1, Enskede IP	12/5	TAK
Kraftmätningen, Enskede IP	24/5	TAK
Triangelkampen HIF-HAIS-TIS, Enskede IP	27/5	TAK
Hammarbydagen, Enskede IP	16/6	Kansliet
Kastpropaganda, Enskede IP	28/6	Mats Ahlberg
Udda grenars kväll, Enskede IP	12/8	TAK
MIDNATTSLOPPET - Stockholm	15/8	Henrik Balkander
Lag-USM, Enskede IP	29/8	TAK
Stockholmskampen match 3, Enskede IP	3/9	TAK
Stockholmskampen match 4, Enskede IP	19/9	TAK
Kastpropaganda, Enskede IP	20/9	Mats Ahlberg
Castorama, Enskede IP	26/9	Lars E Andersson
Höstgaloppen, Enskede IP	1/10	Kansliet
SPIKEN, Segeltorp	17/10	Lasse E och Pia Andersson
Alla för Alla, Stadion	18/10	ML

Arrangemang där vi hjälpt till:

ISM, Sättra Friidrottshall	21-22/2	08fri
Lag-SM, Sundsvall	1/7	SvFIF
Stockholm Bauhaus Athletic Kids, Kungsträdgården	27-28/7	Stadionklubbarna
Stockholm Bauhaus Athletic, Stadion	30/7	Stadionklubbarna
Stockholm Bauhaus Youth, Stadion	23-24/8	Stadionklubbarna
Stockholm Bauhaus Athletic Youth, Stadion	1-2/8	Stadionklubbarna
Finnkampen, Stadion	12-13/9	SvFIF

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

Alla för Alla – ett lopp med välgörenhet som mål



Hammarbyttejen

Idde Schultz sjöng låten

SVERIGE av Kent vid starten

FOTO: Ingvar Åström

F G Am Dm C G C
Välkommen, välkommen hit Vem du än är, var du än är...

Söndagen den 18 oktober manifesterade Midnattsloppet sitt engagemang i den akuta flyktingkrisen 2015 genom att arrangera **ALLA för ALLA-lopp** på Stockholms Stadion, på Slottsskogsvallen i Göteborg och i hela landet på SPRING DÄR DU ÄR – platser.

Startavgifter och andra bidrag gick oavkortat till UNHCR tack vare att föreningsmedlemmar och sponsorer ställde upp frivilligt och utan kostnad.

Totalt sett anmälde sig 1 961 deltagare och insamlingsresultatet blev hela 487 745 SEK! Ett imponerande resultat som överlämnades som en check till UNHCR på Enskede IP.

Tack alla ni som ställde upp för den goda sakens skull! Tillsammans gjorde vi

skillnad!

Löparnas Vänner Hammarby – ett initiativ med löparglädje som mål

Sprunget ur ett uppdämt behov i klubben att vitalisera lång- och medeldistanslöpningen kom initiativet till Löparnas Vänner Hammarby från Willy Berggren. Inbjudningar gick ut till löpintresserade i klubben och till Midnattsloppslöpare, med ambitionen att förbättra sina tider. Närmare 800 löpare anmälde sig som intresserade! Ett mäktigt gensvar!



FOTO: Ingvar Åström

Invigningen skedde på Nytorps gärde nära Kärrtorps IP lördagen den 19 september. Ett tiotal nya löpleddare tog emot hela 180 löpare vid första passet, som gynnades av bra väder och solsken. Alla som kom gav omedelbart positiva recensioner om initiativet och om de entusiastiska och kunniga ledarna.

Verksamheten har rullat på under hela hösten och ända in till det sista passet den 19 december, varje lördag och onsdag. Träningsplatser har varit Nytorpsgården, Tantolunden och Enskede IP.

Initiativet har givit mersmak och inför nästa år kommer Löparnas Vänner Hammarby att vara en del av Hammarby Friidrotts ordinarie friidrottsverksamhet. Vi har nu c:a 130 medlemmar som deltar i vår löpverksamhet, många av dem helt nya löpare och merparten har gjort stora framsteg som löpare under mycket kunnig ledning. Några yngre har tom gått in i vår ordinarie löpverksamhet.

Tack alla ni som ställde upp för löpningens sakens skull i vår förening! Tillsammans gjorde vi skillnad!

MIDNATTSLOPPET STOCKHOLM 15 AUGUSTI 2015



Starten i Midnattsloppet Stockholm 2015 – en mäktig syn!

2015 var året Adidas klev in som ny huvudsponsor, tre ränder på tröjan istället för en Swosh. Ett sexårskontrakt blev signerat. Fantastiskt! Deltagarmässigt backade vi från 2014 års rekordnotering. Har löpartrenden nått sin puckel? Det får framtiden utvisa. Hur som genomförde vi ett nästintill perfekt arrangemang! Bra jobbat alla ni som var med. 40 etableringar längs banan, allt från sambadansare och änglakör till "Warzone" i Sofiakyrksbacken såg till att "bära fram" deltagarna. Vädret var perfekt, lagom varmt och inget regn. Vi var totalt knappt 1400 funktionärer och drygt 40 huvudfunktionärer. Om vi gör en kvalificerad gissning skulle jag säga att drygt 150 000 människor tittade på evenemanget. Insläppet innan start var även i år en succé, det kommer vi fortsätta med. Klädinlämningen hittade äntligen en ny placering in i värmen på Globala Gymnasiet istället för minus 10 grader i Ishallen på Zinken - ett lyft! Banan har hittat en mer permanent dragning, löparna, ledningen och myndigheterna är nöjda. Nästa år blir det kanske tredje året med exakt samma bana!

/Henrik Balkander, som gjorde sitt 6:e år som tävlingsledare (och som är föräldraledig 2016)

Statistik från stora loppet:

Antal sålda startplatser: **38159**
 Antal anmälda: **37648**
 Antal löpare som kom till start: **29690**
 Antal anmälda män: **20 528, 54,5 %**
 Antal anmälda kvinnor: **17 120, 45,5 %**
 Antal löpare som kom i mål: **29541**

Statistik från lilla loppet:

Antal anmälda: **1824**
 Antal löpare som kom till start: **1743**
 Antal anmälda pojkar: **949, 52%**
 Antal anmälda flickor: **875, 48 %**
 Antal löpare som kom i mål: **1733**

MiniMil:

Anmälda **2339 st**

Resultat Midnattsloppet Stockholm 2015 män:

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Olle Walleräng	Spårvägens FK	29:56
2.	Lars Södergård	Vallentuna FK	31:13
3.	Elmar Engholm	Hässelby SK	31:25
4.	John Börjesson	Ullevi FK	31:38
5.	Patrik Engström	FK Studenterna	32:04
6.	Martin Öhman	Hässelby SK	21:11

Resultat Midnattsloppet Stockholm 2015 kvinnor:

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Roman Mengistu	Löparakademin	33:57
2.	Frida Lundén	FK Studenterna	36:26
3.	Charlotte Karlsson	Hässelby SK	36:44
4.	Johanna Bäcklund	Runacademy IF	37:24
5.	Anja Tjårdal	Spårvägens FK	37:58
6.	Emma Malmsjö	FK Studenterna	38:04

MIDNATTSLOPPET GÖTEBORG 22 AUGUSTI 2015

Det åttonde Midnattsloppet i Göteborg arrangerades för en gångs skull med fina väderförhållanden. En varm sommardag som utmynnade i en ljum sommarkväll när första startskott ljud i Slottsskogen. Tyvärr avspeglade sig inte det fina vädret på anmälningstalen. Vi hade ett klart tapp mot tidigare år och vi kan bara hoppas att anledningen var att samma kväll spelade Metallica på Ullevi och att det inte är ett bestående tapp. Ca 11 000 löpare var anmälda mot fjolårets strax över 14 000. 2015 års lokala arrangör var Mölndals AIK tillsammans med Utby IK, Solvikingarna och Kville.

Statistik från loppet:

Antal sålda startplatser: **11 106 st** (inräknat betalda men inte utnyttjade startplatser)

Antal anmälda: **10 871 st**

Antal anmälda män: **5251 st 48,3%**

Antal anmälda kvinnor: **5620 st 51,7%**

Resultat Midnattsloppet Göteborg 2015:

Herrar	Namn	Förening	Resultat
1	Betesfa Ayele	Ullevi FK	30:15
2	Japhet Kipkorir	Hälle IF	31:19
3	Ezamzami Abida	Marocko	31:30
4	Urige Arado Buta	Haugesund IL	31:42
5	Linus Rosdahl	KFUM Örebro Friidrott	32:30
6	Yared Admasu	Hälle IF	32:33

Damer

1	Yewbdar Gela	Ullevi FK	35:01
2	Webalem Ayele	Ullevi FK	35:09
3	Sara Holmgren	Sävedalens AIK	36:17
4	Johanna Adolfsson	Mölndals AIK	37:56
5	Johanna Apelryd	Uddevalla	39:29
6	Elin Börjesson	Göteborg	41:15



Glada Göteborgare innan start

MIDNIGHT RUN HELSINKI 29 AUGUSTI 2015

Om vi visade vikande anmälningstal i de svenska loppen så var Helsingfors ett undantag. Här slogs ett nytt deltagarrekorde med nästan 11 000 anmälda. Prognosen tydde länge på ett än större deltagande men det mattades av. Som vanligt en stor kvinnlig dominans bland de anmälda. Löparboomen är fortfarande på väg upp i Finland och konkurrensen av olika lopp är inte lika stor än som i Sverige. Det var en skön sensommarkväll i den finska huvudstaden som bjöd på perfekt löparväder. Det här var den sjätte gången vi arrangerade loppet i Helsingfors och än en gång så gungade Senatstorget när det fylldes med blåa tröjor. Som vid alla tidigare Midnight Run så var det handbollsklubben Drumsö Idrottskamrater Dicken som var lokal arrangör.

Statistik från loppet:

Antal sålda startplatser: **11 236 st** (inräknat sålda men ej utnyttjade värdebevis)

Antal anmälda: **10 958 st**

Antal anmälda män: **3813 st 34,7%**

Antal anmälda kvinnor: **7145 st 65,3%**

Resultat Midnight Run Helsinki 2015:

Herrar	Namn	Förening	Resultat
1	Jussi Utriainen	Helsingfors	30:25
2	Fredrik Uhrbom	Spårvägens FK	30:54
3	Mårten Boström	One Way Team	31:18
4	Mikko Patana	Hiidenkiertäjät	32:18
5	Mikko Akseli Tyni	Vehkalahden Veikot	32:22
6	Niko Lepistö	Laihian Luja	33:30

Damer

1	Maria Söderström	HIFK	36:23
2	Pauliina Utriainen	Helsingfors	38:14
3	Sanna Kullberg	KU-58	39:39
4	Hilkka Kontro	HKV	39:49
5	Elisa Sihvola	Helsingfors	39:54
6	Kajsa Eriksson Håkansson	Team Ormsalva	40:04



Finnar på språng

MIDNATTSLOPPET MALMÖ 5 SEPTEMBER 2015

Om vi hade tur med vädret på de andra loppen så tog den turen slut i Malmö. Ett riktigt skitväder med kraftig blåst och regn svepte in över rikets tredje stad. Det ställde till med problem när vi skulle etablera banaktiviteter särskilt ute i Västra Hamnen där vindarna var väldigt besvärliga. Detta var det tredje Midnattsloppet som arrangerades i Malmö och tyvärr hade vi precis som i de andra svenska loppen ett tapp på ca 1000 personer mot 2014. Vi har haft svårt att få intresset för Midnattsloppet att lyfta i Malmö. Precis som tidigare år var det Malmö AI som var lokal arrangör.

Statistik från loppet:

Antal sålda startplatser: **5682 st** (inräknat sålda startplatser som inte utnyttjats)

Antal anmälda: **5422 st**

Antal anmälda män: **2607 st 48%**

Antal anmälda kvinnor: **2815 st 52%**

Resultat Midnattsloppet Malmö 2015:

Herrar	Namn	Förening	Resultat
1	Andreas Åhwall	Linköping	30:50
2	Ezamzami Abida	Marocko	31:58
3	Benjamin Mattsson	Ekmans löpare i Lund	33:14
4	Daniel Strandberg	Runners Store Malmö	33:21
5	Peder Enoksson	Oxie	35:01
6	Linus Eriksson	IS Göta	35:14

Damer

1	Roman Mengistu	Löparakademin	33:24
2	Maria Sandström	Malmö AI	36:43
3	Linnea Skogh	Björnstorps IF	38:47
4	Marie Olsson	Björnstorps IF	38:56
5	Ellen Bornemark	Malmö	40:04
6	Julia Montgomery	Syncron	40:46



Skåningar på språng

SÄRSKILDA UTMÄRKELSER 2015

Bästa ungdomar 17 år

Bästa kvinnliga ungdom

Bästa manliga ungdom

Grete Ahlberg

Christoffer Ahl

Herbert Östrings minne

Bästa prestation

Michel Tornéus



Grete Ahlberg FOTO: DECA



Christoffer Ahl FOTO: Tullen



Michel Tornéus FOTO: DECA

Tidigare inteckningar i Herbert Östrings minne

Nr	Namn	Årtal	Nr	Namn	Årtal
1	Björn Femtén	1967	26	Julie Leonard	1992
2	Marie Louise Olsson	1968	27	Johan Attersand	1993
3	Ulla Ekblom	1969	28	Johan Attersand	1994
4	Marie-Louise Olsson	1970	29	Johan Attersand	1995
5	Göte Rosenqvist	1971	30	Petra Kapell	1996
6	Kjell Andersson	1972	31	Rickard Pell	1997
7	Siw Sörensen	1973	32	Per Synnerman	1998
8	Bright Ebenezer	1974	33	Rickard Pell	1999
9	Roland Fröderberg	1975	34	Johan Attersand	2000
10	Örjan Wallin	1976	35	Rickard Pell	2001
11	Elisabeth Lundin	1977	36	Rickard Pell	2002
12	Gunnar Wärngård	1978	37	Rickard Pell	2003
13	Johan Wikström	1979	38	Rickard Pell	2004
14	Örjan Wallin	1980	39	Johan Attersand	2005
15	Bengt Lundgren	1981	40	Rickard Pell	2006
16	Lars Abrahmsén	1982	41	Fredrik Karlsson	2007
17	Lars Abrahmsén	1983	42	Björn Barrefors	2008
18	Lars Abrahmsén	1984	43	Stine Tomb	2009
19	Lars Abrahmsén	1985	44	Stine Tomb	2010
20	Caroline Plüss	1986	45	Michel Tornéus	2011
21	Monica Signal	1987	46	Michel Tornéus	2012
22	Monica Signal	1988	47	Abeba Aregawi	2013
23	Monica Signal	1989	48	Abeba Aregawi	2014
24	Mats Edlund	1990	49	Michel Tornéus	2015
25	Johan Danelius	1991	50		2016

Årets kvinnliga ledare: Sussi Lindefalk

Motivering:

Med en fenomenal blandning av tydlighet, engagemang och kärlek i sitt ledarskap lyckas Sussi med den svåra uppgiften att förmedla budskap, direktiv och instruktioner. Det gör hon till en grupp barn i 10-årsåldern som inte brukar kännetecknas som individer med fokus. Det bästa betyget är inte den här utmärkelsen utan att barnen längtar till nästa träning.

/Tommy Roos



FOTO: Johnny Lindefalk

Årets manliga ledare: Johan Attersand

Motivering:

En i Hammarby-sammanhang extremt lång karriär som förgyllts av landslagsuppdrag och SM-guld i tresteg har Johan blivit en viktig del av Team Gidewall. Där är han en viktig hjälptränare och coach till våra allra bästa hoppare. Johan är också engagerad som lagledare till vårt representationslag i Lag-SM och ingår i teamet som skapar ett härligt positivt prestationsklimat för våra aktiva vid SM-tävlingar.

/Peter Wikström



FOTO: Tullen

Årets funktionär: Janne Pihlblad

Motivering:

Denna funktionär låter sin röst ljuda över våra arenatävlingar och Midnattsloppsaktiviteter och förmedlar alltid en positiv och uppmuntrande känsla till de tävlande. Det som förmedlas är sakligt, informativt och hänsynsfullt.

Exempel på årliga uppdrag för denna funktionär är Hammarbyspelen inomhus och Midnattsloppetets alla olika Delar - Minimil, Lilla Midnattsloppet och Midnattsloppet. I år avslutades funktionärsuppdraget även med Stadionloppet Alla för Alla, som samlade in nära 500 000 kr till UNHCR.

/Ingvar Åström



FOTO: ?

NYA KLUBBREKORD INOMHUS 2014-2015

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	Tävling
2015-05-27	Höjd	P14	Bula, Emmanuel -01	1.82	Nordiska Skolspelen, Bosön
	Längd	F14	Bula, Emmanuel -01	5.41	Nordiska Skolspelen, Bosön
2015-05-26	Kula (4,0 kg)	P14	Bula, Emmanuel -01	12.20	Nordiska Skolspelen, Bosön
2015-04-03	Höjd	F10	Lind, Norah -05	1.33	Ungdomsspelen, Eskilstuna
2015-03-15	Kula (2,0 kg)	F10	Lind, Norah -05	8.00	Campuskampen, Linköping
2015-03-06	Längd	MS	Tornéus, Michel -86	8.30	IEM, O2 Arena, Prag, CZE
2015-03-01	60 m	P19	Nyberg, Erik -96	7.01	IJSM-IUSM17, Göteborg
	Stav	KS	Herstedt, Josefin -98	4.02	IJSM-IUSM17, Göteborg
	Stav	F17	Herstedt, Josefin -98	4.02	IJSM-IUSM17, Göteborg
2015-02-21	200 m	P14	Förnestig, Paul -01	24.27	Tybblelundsspelen, Örebro
	Tresteg	MS	Ehrlin, Erik -90	15.79	ISM, Sätra
	Tresteg	KS	Sabir, Jasmin -92	13.13	ISM, Sätra
	Tresteg	F14	Gustavsson, Stina -01	11.26	Tybblelundsspelen, Örebro
2015-02-15	60mh (60cm)	P11	Hill, Vincent -04	10.36	Hammarbyspelen, Sätra
2015-02-08	Höjd	F14	Rådbo, Klara -01	1.63	Formenkollen, Sätra
2015-02-07	200 m	KS	Persson, Frida -89	24.09	NM, Steinkjer friidrettshall, NOR
2015-02-01	60 m	F14	Gustavsson, Stina -01	7.87	Göteborg Inomhus
	200 m	P17	Hargeström, Sebastien -98	23.06	Göteborg Inomhus
	Kula (3,0 kg)	F16	Cianelli, Rosanna -99	13.57	Göteborg Inomhus
2015-01-31	60 m	M22	Ewertzh, Jacob -95	6.92	Göteborg Inomhus
	60mh (76,2cm)	F14	Gustavsson, Stina -01	8.75	Göteborg Inomhus
	Längd	KS	Sabir, Jasmin -92	5.87	Raka Spåret, Sätra
2015-01-27	Vikt (7,26 kg)	F17	Ahlberg, Grete -98	20.18	Storängsös 9, Storängshallen
2015-01-25	200 m	F14	Gustavsson, Stina -01	26.23	Täby vinterspel, Sätra
	Höjd	F16	Jansson, Fanny -99	1.64	Täby vinterspel, Sätra
	Tresteg (zon)	F10	Lind, Alvah -05	7.77	Täby vinterspel, Sätra
	Vikt (9,08 kg)	KS	Ahlberg, Grete -98	16.56	Norrköping Indoor Games
	Vikt (9,08 kg)	F17	Ahlberg, Grete -98	16.56	Norrköping Indoor Games
	Höjd	F10	Jansson, Agnes -05	1.27	Hälsingespelen, Bollnäs
2015-01-16	200 m	MS	Ewertzh, Jacob -95	22.13	Scandic Indoor Games, Huddinge
	200 m	M22	Ewertzh, Jacob -95	22.13	Scandic Indoor Games, Huddinge
	Höjd	F14	Gustavsson, Stina -01	1.60	IDM mångkamp, Sätra
	Längd	F14	Rådbo, Klara -01	5.09	IDM mångkamp, Sätra
	Vikt (11,34 kg)	P17	Krüsell Berg, Carl -98	14.21	Örebro Indoor Games
	7-kamp	P17	Hargeström, Sebastien -98	4 896	IDM mångkamp, Sätra
	5-kamp	F14	Gustavsson, Stina -01	3 173	IDM mångkamp, Sätra
2015-01-10	Stav	P17	Hargeström, Sebastien -98	4.43	IDM mångkamp, Sätra
	4-kamp	P11	Marklund, Winston -04	1 290	IDM mångkamp, Sätra
	4-kamp	F10	Lind, Norah -05	2 011	IDM mångkamp, Sätra
2014-12-06	600 m	F10	Cyrus, Astrid -05	2:04.89	SAYO indoor, Sätra
	Höjd	F11	Krantz, Frida -04	1.36	SAYO indoor, Sätra
2014-11-29	200 m	F10	Lind, Alvah -05	34.72	Triumfglass-spelen, Örebro

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2015

Datum	Gren	Klass	Namn	Res.	Vind	Tävling
2015-09-27	Diskus (0,6 kg)	F10	Lind, Norah -05	19.16		Midgårdskastet, Märsta
2015-09-26	Kula (2,0 kg)	F10	Lind, Norah -05	8.70		Castorama, Enskede IP
	Slägga (2,0 kg)	F12	Edelholm, Beata -03	24.63		Castorama, Enskede IP
2015-09-19	60 m	P13	Barroso Johansson, André -02	7.98	+2.0	Stockholmsk. 4, Enskede IP
	Höjd	P13	Barroso Johansson, André -02	1.63		Stockholmsk. 4, Enskede IP
	Slägga (3,0 kg)	P13	Kalmér, Liam -02	28.27		Stockholmsk. 4, Enskede IP
	Slägga (3,0 kg)	P12	Borgius, Teodor -03	24.56		Stockholmsk. 4, Enskede IP
	Slägga (2,0 kg)	F12	Riddle, Olivia -03	24.05		Stockholmsk. 4, Enskede IP
2015-09-12	300mh (84 cm)	P17	Hargeström, Sebastien -98	38.26		Finnkampen, Stadion
2015-09-11	1 eng. mil	KS	Aregawi, Abeba -90	4:23.07		DL Bryssel, BEL
2015-09-09	5 x 60 m	P11	Marklund, Winston -04	43.53		Stafett DM, Källbrink
			Ekberg, Arvid -04			
			Larsson, Alexander -04			
			Hill, Vincent -04			
			Engström, Filip -04			
	3 x 600 m	P11	Ekberg, Arvid -04	5:59.05		Stafett DM, Källbrink
			Marklund, Winston -04			
			Engström, Filip -04			
	3 x 600 m	F11	Åsberg, Kajsa -04	6:03.09		Stafett DM, Källbrink
			Enblad, Alva -04			
			Lundqvist, Emma -04			
2015-08-30	200 m [3]	P14	Förnestig, Paul -01	24.49	-0.5	Täby Open, Täby
2015-08-29	100 m	KS	Persson, Frida -89	11.75	+0.2	Skarakampen, Skara
	200 m	KS	Persson, Frida -89	23.89	-0.5	Skarakampen, Skara
	Kula (3,0 kg)	F16	Cianelli, Rosanna -99	13.72		Lag USM, Enskede IP
2015-08-23	1 000 m	F10	Lind, Alvah -05	3:47.57		Väsbyspelen
	3 000 m	F18	Mekonen, Winta -97	10:14.95		JSM-USM17, Kalmar
	80mh (76,2 cm)	F15	Deltin, Greta -00	11.88	-1.2	USM15-16, Karlskrona
	Slägga (3,0 kg)	F17	Ahlberg, Grete -98	70.72		JSM-USM17, Kalmar
2015-08-22	200mh (68,6 cm)	F12	Edelholm, Beata -03	33.80	+0.4	Väsbyspelen
	Tresteg	F14	Rådbo, Klara -01	11.36	+1.4	Väsbyspelen
	Tresteg (zon)	F10	Lind, Alvah -05	8.69	+0.4	Väsbyspelen
2015-08-21	80 m	P15	Prins, Felix -00	9.72	+0.1	USM15-16, Karlskrona
2015-08-16	Höjd	F10	Lind, Norah -05	1.35		Sommarsmajlet, Lidingö
2015-08-09	Stav	F14	Rådbo, Klara -01	2.90		Getabockspelen, Varberg
2015-08-08	100 km	MS	Johansson, Mikael -77	9:27.38		Stockholm Ultra Marathon
	400mh (91,4 cm)	M22	Almlöf, Andreas -95	54.02		SM, Söderhamn
	4 x 80 m	F15	Gustavsson, Stina -01	39.86		Getabockspelen, Varberg
			Lindvall, Siri -01			
			Gassama, Sira -01			
			Deltin, Greta -00			
	200 m	F10	Lind, Alvah -05	32.70	+0.4	Goliatspelen, Kil

Datum	Gren	Klass	Namn	Res.	Vind	Tävling
	300mh (76,2	F14	Gustavsson, Stina -01	45.25		Sthlm Bauhaus Youth
	Stav	P17	Hargeström, Sebastien -98	4.40		Sthlm Bauhaus Youth
	Spjut (500 gr)	F14	Rådbo, Klara -01	33.01		Sthlm Bauhaus Youth
	Boll (300 gr)	F10	Lind, Norah -05	32.40		Goliatspelen, Kil
2015-07-05	80mh (84 cm)	P15	Prins, Felix -00	11.52	+1.3	VU-spelen, Göteborg
	110mh (106,7	MS	Shaker Anid, Amir -89	13.88	+1.1	VU-spelen, Göteborg
	80 m	F14	Gustavsson, Stina -01	9.95	+0.9	VU-spelen, Göteborg
2015-07-03	80mh (76,2 cm)	F14	Gustavsson, Stina -01	11.72	-0.7	VU-spelen, Göteborg
	Längd	F14	Rådbo, Klara -01	5.45	+1.0	VU-spelen, Göteborg
2015-06-27	Slägga (4,0 kg)	KS	Ahlberg, Grete -98	55.55		Kasttävling, Västerås
	Slägga (4,0 kg)	F17	Ahlberg, Grete -98	55.55		Kasttävling, Västerås
2015-06-25	200 m	MS	Ewertzh, Jacob -95	21.64	+1.3	Sollentuna GP
	200 m	M22	Ewertzh, Jacob -95	21.64	+1.3	Sollentuna GP
2015-06-14	200 m	P13	Barroso Johansson, André -02	26.11	-1.5	Huddingespelen
	200 m	F10	Lind, Norah -05	33.86	-1.4	Huddingespelen
	300 m	F14	Gustavsson, Stina -01	41.83		Huddingespelen
	Längd	F14	Gassama, Sira -01	5.34	+0.2	Huddingespelen
2015-06-12	200mh (76,2	P12	Moberg, Markus -03	33.63	-0.8	Huddingespelen
2015-06-07	200 m	F12	Larsson, Kathleen -03	27.72	0.0	SAYO, Sollentuna
	60mh (76,2 cm)	P12	Moberg, Markus -03	10.43	+1.2	SAYO, Sollentuna
2015-06-06	80 m	F15	Deltin, Greta -00	10.07	+2.0	SAYO, Sollentuna
2015-05-23	60mh (76,2	F10	Lind, Alvah -05	11.78	-1.3	GIF-spelen, Glanshammar
	Kula (4,0 kg)	F16	Cianelli, Rosanna -99	11.38		Lag-SM kval, Eskilstuna
	Slägga (4,0 kg)	F17	Berghäll, Emily -98	46.00		Lag-SM kval, Eskilstuna
2015-05-17	4 x 80 m	P15	Prins, Felix -00	37.76		Stafett-SM, Sollentuna
			Nahimana, Sabiti -00			
			Förnestig, Paul -01			
			Bula, Emmanuel -01			
2015-05-16	St. 1 000 m	P17	Nie, Karl David -98	2:00.94		Stafett-SM, Sollentuna
			Kay, Rodi -98			
			Ögren, Markus -98			
			Ahl, Christoffer -98			
	4 x 80 m	F15	Deltin, Greta -00	39.97		Stafett-DM, Enskede IP
			Gustavsson, Stina -01			
			Gassama, Sira -01			
			Hultström, Vilma -00			
2015-05-10	6-kamp	F14	Rådbo, Klara -01	3 525	+0.9	Mångkamps-DM, Sätra IP
	5-kamp	F10	Lind, Norah -05	2 991	+1.0	Mångkamps-DM, Sätra IP
	5-kamp	F12	Larsson, Kathleen -03	3 377	+0.2	Mångkamps-DM, Sätra IP
	5-kamp	P12	Torgersson, Erik -03	2 588	+1.2	Mångkamps-DM, Sätra IP
	Höjd	F14	Rådbo, Klara -01	1.69		Mångkamps-DM, Sätra IP
	Diskus (2,0 kg)	MS	Harradine, Benn -82	66.75		Wiesbaden, GER

= Senare förbättrat rekord av annan person

KLUBBMÄSTARE 2015			MÄN SENIORER		
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Sunday Ojuri -93		10.70	Tony Darkwah -86		6.90
200m			200m		
Jacob Ewertzh -95		21.64	Jacob Ewertzh -95		22.13
400m			400m		
Kristian Efremov -90		48.94	Andreas Almlöf -95		50.94
800m			800m		
Christoffer Ahl -98		1.55.64	Christoffer Ahl -98		1.58.57
1 500m			1 500m		
Niklas Jonsson -92		3.53.96	Niklas Jonsson -92		4.05.22
5 000m			3 000m		
Michele Alemayoh -92		15.19.24	Nils Spetz -91		9.07.26
10 000m			60m häck (106.7 cm)		
Nils Spetz -91		32.08.06	Andreas Almlöf -95		8.58
10 km gatulopp			Höjd		
Michele Alemayoh -92		33.03	Mehdi Katib -87		2.18
Halvmarathon			Stav		
Michele Alemayoh -92		1.14.29	Sebastien Hargeström -98		4.43
Marathon			Längd		
Mikael Johansson -77		3.00.42	Michel Tornéus -86		8.30
100 km			Tresteg		
Mikael Johansson -77		9.27.38	Erik Ehrlin -90		15.79
3 000m hinder (91.4 cm)			Kula (7.26 kg)		
Niklas Jonsson -92		9.33.25	Vakant		
110m häck (106.7 cm)			Vikt (15.88 kg)		
Amir Shaker -89		13.88	Vakant		
400m häck (91.4 cm)			7-kamp		
Andreas Almlöf -95		54.02	Vakant		
Höjd					
Mehdi Katib -87		2.18			
Stav					
Sebastien Hargeström -98		4.40			
Längd					
Michel Tornéus -86		7.83			
Tresteg					
Erik Ehrlin -90		16.12			
Kula (7.26 kg)					
Dejan Mirkovic -78		10.98			
Diskus (2.0 kg)					
Benn Harradine -82		66.75			
Slägga (7.26 kg)					
Benn Harradine -82		32.71			
Spjut (800 gr)					
Jonas Elgered -87		48.22			
10-kamp					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Niklas Jonsson -92		12.30			

KLUBBMÄSTARE 2015			POJKAR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Erik Nyberg -96		11.24	Erik Nyberg -96		7.01
200m			400m		
Markus Ögren -98		23.11	Christoffer Ahl -98		52.06
400m			1 500m		
Christoffer Ahl -98		50.95	Abdi Yusuf -96		4.09.73
800m			60m häck (100 cm)		
Christoffer Ahl -98	*	1.55.64	Vakant		
1 500m			Höjd		
Abdi Yusuf -96		4.03.28	Teodor Ilbäcken -98		1.80
5 000m			Stav		
Vakant			Sebastien Hargeström -98	*	4.43
2 000m hinder (91.4 cm)			Längd		
Vakant			Sebastien Hargeström -98		6.52
110m häck (100 cm)			Tresteg		
Vakant			Manne Persson -96		13.15
400m häck (91.4 cm)			Kula (6.0 kg)		
Vakant			Vakant		
Höjd			Vikt (15.88 kg)		
Teodor Ilbäcken -98		1.88	Vakant		
Stav			7-kamp		
Sebastien Hargeström -98	*	4.40	Vakant		
Längd					
Frank Förnestig -98		6.42			
Tresteg					
Timothy Olsson -98		13.55			
Kula (6.0 kg)					
Vakant					
Diskus (1.75 kg)					
Vakant					
Slägga (6.0 kg)					
Vakant					
Spjut (800gr)					
Vakant					
10-kamp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2015			POJKAR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Markus Ögren -98		11.28	Rodi Kay -98		7.16
200m			400m		
Markus Ögren -98	*	23.11	Christoffer Ahl -98	*	52.06
400m			1 500m		
Christoffer Ahl -98	*	50.95	Abdullah Adan -98		4.18.54
800m			60m häck (91.4 cm)		
Christoffer Ahl -98	*	1.55.64	Sebastien Hargeström -98		8.27
1 500m			Höjd		
Vakant			Teodor Ilbäcken -98	*	1.80
3 000m			Stav		
Christoffer Ahl -98		9.10.83	Sebastien Hargeström -98	*	4.43
2 000m hinder			Längd		
Vakant			Sebastien Hargeström -98	*	6.52
110m häck (91.4 cm)			Tresteg		
Vakant			Love Eriksson Nilsfors -99		11.85
300m häck (84 cm)			Kula (5.0 kg)		
Sebastien Hargeström -98		38.26	Sebastien Hargeström -98		11.43
Höjd			Vikt (11.34 kg)		
Teodor Ilbäcken -98	*	1.88	Carl Krüsell Berg -98		14.21
Stav			7-kamp		
Sebastien Hargeström -98	*	4.40	Sebastien Hargeström -98		4 896
Längd					
Frank Förnestic -98	*	6.42			
Tresteg					
Timothy Olsson -98	*	13.55			
Kula (5.0 kg)					
Vakant					
Diskus (1.5 kg)					
Carl Krüsell Berg -98		41.04			
Slägga (5.0 kg)					
Carl Krüsell Berg -98		44.97			
Spjut (700gr)					
Sebastien Hargeström -98		46.11			
10-kamp					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Johan Ekberg -00		14.06			

KLUBBMÄSTARE 2015			POJKAR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Felix Prins -00		9.72	Felix Prins -00		7.59
300m			200m		
Paul Förnestic -01		39.76	Paul Förnestic -01		24.27
800m			1 000m		
Johan Ekberg -00		2.14.29	Olle Ulfvengren -00		2.59.67
2 000m			60m häck (84 cm)		
Johan Ekberg -00		6.09.45	Felix Prins -00		8.74
1 500m hinder			Höjd		
Johan Ekberg -00		4.56.36	Felix Prins -00		1.60
80m häck (84 cm)			Arvid Gussarsson -00		1.60
Felix Prins -00		11.52	Stav		
300m häck (76.2 cm)			Felix Prins -00		2.90
Paul Förnestic -01		44.24	Längd		
Höjd			Felix Prins -00		5.89
Emmanuel Bula -01		1.71	Tresteg		
Stav			Herman Helsing -01		9.83
Jacob Palmerstedt -00		2.93	Kula (4.0 kg)		
Längd			Elias Svensson -00		11.15
Felix Prins -00		6.00	Vikt (9.08 kg)		
Tresteg			Sabiti Nahimana -00		8.47
Herman Helsing -01		10.02	7-kamp		
Kula (4.0 kg)			Felix Prins -00		3 764
Sabiti Nahimana -00		12.22			
Diskus (1.0 kg)					
Felix Prins -00		24.62			
Slägga (4.0 kg)					
Vakant					
Spjut (600gr)					
Jacob Palmerstedt -00		40.61			
8-kamp					
Felix Prins -00		3 240			
KM i terräng 2 000m					
Sabiti Nahimana -00		7.37			
KM i terräng 4 000m					
Johan Ekberg -00	*	14.06			

KLUBBMÄSTARE 2015			POJKAR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
André Barroso Johansson -02		7.98	André Barroso Johansson -02		8.31
200m			200m		
André Barroso Johansson -02		26.11	Lukas Hanzon Lukin -02		31.04
600m			800m		
Erik Danielsson -02		1.46.91	Lukas Olausson -02		2.39.53
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Markus Moberg -03		11.06
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
Markus Moberg -03		10.43	André Barroso Johansson -02		1.57
200m häck (76.2 cm) 5 häckar			Stav		
Markus Moberg -03		33.63	Liam Kalmér -02		1.90
Höjd			Längd (zon)		
André Barroso Johansson -02		1.63	André Barroso Johansson -02		4.89
Stav			Tresteg (zon)		
Markus Moberg -03		2.03	Markus Moberg -03		8.89
Längd (zon)			Kula (3.0 kg)		
André Barroso Johansson -02		4.51	Liam Kalmér -02		8.96
Tresteg (zon)			4-kamp		
Markus Moberg -03		8.62	Markus Moberg -03		2 276
Kula (3.0 kg)					
Liam Kalmér -02		9.95			
Diskus (0.6 kg)					
Liam Kalmér -02		29.14			
Slägga (3.0 kg)					
Liam Kalmér -02		28.27			
Spjut (400gr)					
Liam Kalmér -02		29.99			
5-kamp					
Erik Torgersson -03		2 588			
KM i terräng 2 000m					
Erik Danielsson		7.14			

KLUBBMÄSTARE 2015			POJKAR 11 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
Filip Engström -04		8.95	Filip Engström -04		9.01
600m			400m		
Filip Engström -04		1.55.24	Gustav Dejfors -04		74.80
60m häck (special 60.0 cm)			60m häck (special 60.0 cm)		
Filip Engström -04		10.55	Vincent Hill -04		10.36
60m häck (68.6 cm)			60m häck (68.6 cm)		
Vakant			Winston Marklund -04		13.04
Höjd			Höjd		
Filip Engström -04		1.34	Filip Engström -04		1.31
Längd (zon)			Längd (zon)		
Elias Kapell -06		4.13	Filip Engström -04		4.26
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Filip Engström -04		8.67	Tobias Pettersson -04		8.00
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Tobias Pettersson -04		8.56	Alexander Larsson -04		8.29
Boll (300 gr)			4-kamp		
Ludvig Malmsten -04		28.35	Winston Marklund -04		1 290
5-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Tobias Pettersson -04		7.39			



Vi höjde standarden rejält i år på våra Hammarbytält, mycket tack vare Micke Thulin FOTO: Mikael Thulin

KLUBBMÄSTARE 2015			KVINNOR SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Frida Persson -89		11.75	Stina Gustavsson -01		7.87
200m			200m		
Frida Persson -89		23.89	Frida Persson -89		24.09
400m			400m		
Stine Tomb -86		57.24	Stine Tomb -86		58.08
800m			800m		
Abeba Aregawi -90		1.59.98	Anna Jonsson Sundberg -94		2.29.65
1 500m			1 500m		
Abeba Aregawi -90		4.01.97	Vakant		
5 000m			3 000m		
Winta Mekonen -97		17.55.59	Vakant		
10 000m			60m häck (84 cm)		
Vakant			Emma Tu vesson -91		8.70
10 km gatulopp			Höjd		
Julia Wangenheim -92		40.11	Fanny Jansson -99		1.64
Halvmarathon			Stav		
Julia Wangenheim -92		1.27.13	Josefin Herstedt -98		4.02
Marathon			Längd		
Vakant			Jasmin Sabir -92		5.87
3 000m hinder (76.2 cm)			Tresteg		
Vakant			Jasmin Sabir -92		13.13
100m häck (84 cm)			Kula (4.0 kg)		
Beata Tersander -97		17.46	Felicia Lindberg -97		10.36
400m häck (76.2)			Vikt (9.08 kg)		
Frida Persson -89		58.04	Grete Ahlberg -98		16.56
Höjd			5-kamp		
Klara Rådbo -01		1.69	Vakant		
Stav					
Maja Lundmark -99		3.04			
Längd					
Jasmin Sabir -92		5.53			
Tresteg					
Jasmin Sabir -92		12.90			
Kula (4.0 kg)					
Sofie Kling -91		11.62			
Diskus (1.0 kg)					
Sofie Kling -91		34.92			
Slägga (4.0 kg)					
Grete Ahlberg -98		55.55			
Spjut (600 gr)					
Ida Fritzdorf-Kåberg -98		36.07			
7-kamp					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Winta Mekonen -97		15.15			

KLUBBMÄSTARE 2015			FLICKOR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Hanna Kapell -98		12.92	Stina Gustavsson -01	*	7.87
200m			400m		
Stina Gustavsson -01		26.46	Marina Janhunen -98		58.99
400m			1 500m		
Marina Janhunen -98		60.15	Vakant		
800m			60m häck (84 cm)		
Vilma Hultström -00		2.21.34	Beata Tersander -97		10.29
1 500m			Höjd		
Winta Mekonen -97		4.48.88	Fanny Jansson -99	*	1.64
3 000m			Stav		
Winta Mekonen -97		10.14.95	Josefin Herstedt -98	*	4.02
1 500m hinder (76.2 cm)			Längd		
Isabella Engström -99		6.05.54	Efe Agbonkhese -98		5.26
100m häck (84 cm)			Tresteg		
Beata Tersander -97	*	17.46	Efe Agbonkhese -98		11.41
400m häck (76.2 cm)			Kula (4.0 kg)		
Marina Janhunen -98		64.97	Felicia Lindberg -97	*	10.36
Höjd			Vikt (9.08 kg)		
Klara Rådbo -01	*	1.69	Grete Ahlberg -98	*	16.56
Stav			5-kamp		
Maja Lundmark -99	*	3.04	Vakant		
Längd					
Klara Rådbo -01		5.45			
Tresteg					
Klara Rådbo -01		11.36			
Kula (4.0 kg)					
Rosanna Cianelli -99		11.38			
Diskus (1.0 kg)					
Grete Ahlberg -98		33.95			
Slägga (4.0 kg)					
Grete Ahlberg -98	*	55.55			
Spjut (600 gr)					
Ida Fritzdorf-Kåberg -98	*	36.07			
7-kamp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2015			FLICKOR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Hanna Kapell -98	*	12.92	Stina Gustavsson -01	*	7.87
200m			400m		
Stina Gustavsson -01	*	26.46	Marina Janhunen -98	*	58.99
400m			1 500m		
Marina Janhunen -98	*	60.15	Vakant		
800m			60m häck (76.2 cm)		
Vilma Hultström -00	*	2.21.34	Hanna Kapell -98		8.81
1 500m			Höjd		
Vakant			Fanny Jansson -99	*	1.64
3 000m			Stav		
Vakant			Josefin Herstedt -98	*	4.02
1500m hinder (76.2 cm)			Längd		
Isabella Engström -99	*	6.05.54	Efe Agbonkhese -98	*	5.26
100m häck (76.2 cm)			Tresteg		
Marina Janhunen -98		15.21	Efe Agbonkhese -98	*	11.41
300m häck (76.2 cm)			Kula (3.0 kg)		
Hanna Kapell -98		44.31	Rosanna Cianelli -99		13.57
Höjd			Vikt (7.26 kg)		
Klara Rådbo -01	*	1.69	Grete Ahlberg -98		20.18
Stav			5-kamp		
Maja Lundmark -99	*	3.04	Pernilla Hansson -98		3 078
Längd					
Klara Rådbo -01	*	5.45			
Tresteg					
Klara Rådbo -01	*	11.36			
Kula (3.0 kg)					
Rosanna Cianelli -99		13.72			
Diskus (1.0 kg)					
Grete Ahlberg -98	*	33.95			
Slägga (3.0 kg)					
Grete Ahlberg -98		70.72			
Spjut (500 gr)					
Ida Fritzdorf-Kåberg -98		36.78			
7-kamp					
Jennifer Karlsson -99		3 668			
KM i terräng 4 000m					
Vilma Hultström -00		21.50			

KLUBBMÄSTARE 2015			FLICKOR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Stina Gustavsson -01		9.95	Stina Gustavsson -01	*	7.87
300m			200m		
Stina Gustavsson -01		41.83	Stina Gustavsson -01		26.23
800m			1 000m		
Vilma Hultström -00	*	2.21.34	Vilma Hultström -00		3.10.80
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Vilma Hultström -00		7.18.57	Stina Gustavsson -01		8.75
1500m hinder (76.2 cm)			Höjd		
Vakant			Klara Rådbo -01		1.63
80m häck (76.2 cm)			Stav		
Stina Gustavsson -01		11.72	Klara Rådbo -01		2.81
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Stina Gustavsson -01		45.25	Sira Gassama -01		5.10
Höjd			Tresteg		
Klara Rådbo -01	*	1.69	Stina Gustavsson -01		11.26
Stav			Kula (3.0 kg)		
Klara Rådbo -01		2.90	Stina Gustavsson -01		9.37
Längd			Vikt (7.26 kg)		
Klara Rådbo -01	*	5.45	Vakant		
Tresteg			5-kamp		
Klara Rådbo -01	*	11.36	Stina Gustavsson -01		3 173
Kula (3.0 kg)					
Stina Gustavsson -01		10.61			
Diskus (0.75 kg)					
Stina Gustavsson -01		29.38			
Slägga (3.0 kg)					
Klara Rådbo -01		24.46			
Spjut (500gr)					
Hejla Rilegård -00		33.18			
6-kamp					
Klara Rådbo -01		3 525			
KM i terräng 2 000m					
Vilma Hultström -00		7.39			
KM i terräng 4 000m					
Vilma Hultström -00	*	21.50			

KLUBBMÄSTARE 2015			FLICKOR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
Åsa Trosell -02		8.69	Kathleen Larsson -03		8.73
200m			200m		
Kathleen Larsson -03		27.72	Embla Wihk -02		29.89
600m			800m		
Laura Sarmiento Eriksson -02		1.47.95	Laura Sarmiento Eriksson -02		2.41.55
1 500m			60m häck (68.6 cm)		
Vakant			Anna-Lisa Deltin -03		10.69
60m häck (68.6 cm)			Höjd		
Anna-Lisa Deltin -03		10.66	Julia Jansson -02		1.43
200m häck (68.6 cm)			Stav		
Beata Edholm -03		33.38	Embla Wihk -02		1.71
Höjd			Längd (zon)		
Alicia Löwhagen -03		1.45	Julia Jansson -02		4.53
Stav			Tresteg (zon)		
Alicia Löwhagen -03		2.03	Klara Avebäck -03		9.47
Längd (zon)			Kula (2.0 kg)		
Kathleen Larsson -03		4.65	Julia Jansson -02		10.53
Tresteg (zon)			4-kamp		
Kathleen Larsson -03		9.86	Kathleen Larsson -03		2 768
Kula (2.0 kg)					
Julia Jansson -02		10.01			
Diskus (0.6 kg)					
Embla Wihk -02		26.14			
Slägga (2.0 kg)					
Embla Wihk -02		26.78			
Spjut (400gr)					
Embla Wihk -02		24.96			
5-kamp					
Embla Wihk -02		3 560			
KM i terräng 2 000m					
Lisa Ekberg -02		7.51			

KLUBBMÄSTARE 2015			FLICKOR 11 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
Lana Lackanovic -04		8.93	Lana Lackanovic -04		9.19
600m			400m		
Alvah Lind -05		2.02.71	Astrid Cyrus -05		75.76
60m häck (special 60 cm)			60m häck (special 60 cm)		
Frida Krantz -04		10.35	Frida Krantz -04		10.63
60m häck (68.6 cm)			60m häck (68.6 cm)		
Alvah Lind -05		12.28	Alvah Lind -05		12.35
Höjd			Höjd		
Norah Lind -05		1.35	Frida Krantz -04		1.36
Längd (zon)			Längd (zon)		
Lana Lackanovic -04		4.22	Lana Lackanovic -04		4.03
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Alvah Lind -05		8.69	Frida Krantz -04		8.24
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Norah Lind -05		8.70	Norah Lind -05		8.00
Boll (300 gr)			4-kamp		
Norah Lind -05		32.40	Norah Lind -05		2 011
5-kamp					
Norah Lind -05		2 991			
KM i terräng 2 000m					
Alva Enblad -04		8.34			



Sebastien Hargeström putsade klubbrekordet på 300mh vid flera tillfällen under året FOTO: Hans Olsson



Bilder från JSM i kalmar FOTO: Mikael Thulin

IDROTTENS **BINGO!** EN VINNANDE GEMENSKAP

Arena Bingo – Farsta

Adress

Karlandaplan 8, 123 42 Farsta

Telefon

010-250 21 72

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

stadium®

PROSILIA

**Stockholm
Midnattstoppet**

