



HAMMARBY FRIIDROTT

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2017



Michel Tornéus i ett härligt häng under VM i London! FOTO: DECA

”Varje dag börjar med nya möjligheter”

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	2
Ordförandens sida	3
Organisation	4
Klubb fakta	5
Utbildningar/Uppföljningar	6-7
Inomhusmästerskap	8-14
Utomhusmästerskap	15-23
Folksam Grand Prix/Folksam Challenge	24
Landskamper och internationella mästerskap	25-26
Läger- och tävlingsresor	27-28
Friidrottsskolan	29
Idrottslyftet	30
Egna arrangemang.....	31
Löparnas vänner	32-33
Citytunnelloppet	34
Midnattsloppet	35-38
Särskilda utmärkelser	39-41
Nya klubbrekord	42-44
Klubbmästare	45-56

FRIIDROTTSÅRET 2017 I HAMMARBY FRIIDROTT

År 2017 var året då vi verkställde ett mycket efterlängtat projekt för våra kanslier, föreningens och Midnattsloppet. Klubbhuset på Enskede IP har byggts ut och fått en egen ny del för Midnattsloppet samtidigt som det gamla klubbhuset fått en ansiktslyftning både vad gäller inomhus- och utomhusmiljön. Ett nytt stort samlingsrum i bottenplanet, ett styrelserum på övervåningen som kan nyttjas av våra ungdomar under eftermiddagarna före träning och en helt ny ventilationsanläggning för bättre inomhusklimat. Det nya stora samlingsrummet nyttjades vid jullunchen, vid tränarkonferensen och har funnits så funktionellt att det ska användas för kommande årsmöte i mars 2018. Sportchefen har fått ett arbetsrum med utsikt över Enskede IP och kansliet har genomfört en viss omplacering så att ekonomifunktionen fått ett eget rum. Dessutom har vi pga av nya förrådsutrymmen kunnat ta bort den blå containern som stört utsikten mot idrottsplatsen.

Under året har också projektet med att utveckla friidrottsdelen av vår idrottsplats på Enskede IP startat och ska vara klart i god tid innan vi arrangerar USM i augusti 2018. De stora förändringarna är främst en riktigt stor och ändamålsenlig kastanläggning med en riktig spjutansats samt nya träningsytor för längdhopp och tresteg.

Enskede IP håller nu verkligen på att utvecklas till ett riktigt fint hem för Hammarby Friidrotts verksamhet med klubbhus, gym med våtutrymme och en idrottsplats för friidrottens alla grenar. Nu återstår bara en inomhushall för friidrottsträning under vinterhalvåret.

Friidrottsmässigt så finns fina beskrivningar av allt som hänt i denna verksamhetsberättelse för år 2017. Det finns dock en sak som är mycket oroande att notera:

- Vår resultatutveckling placeringsmässigt är negativ sedan toppåret 2013 → 2017:
 - o Standarpoäng, placering Herrar = 3 → 11, Damer 4 → 28
 - o SM-poäng fr 15 år → Seniorer, plac H+D = 4 → 13
 - o SM-medaljer, antal H+D = 58 st → 27 st
 - o SM-medaljer, poäng H+D = 117 p → 52 p
 - o Landslagsuppdrag, antal grenar-pers H+D = 23 st (13 pers) → 19 st (9 pers)
 - o SFIF-statistiklistor, placeringar H+D = 115 → 79 (Inne), 151 → 92 (ute)

Här finns det alltså ett stort behov av att vända resultattrenden under de närmaste åren!

Föreningen fortsätter glädjande nog att växa och är fortsatt jämställd i detta avseende.

Antalet betalande medlemmar är nu 1 545 st fördelat på 768 män och 777 kvinnor. Av dessa är fördelningen aktiva och tränare följande:

- Aktiva = Totalt 725 st aktiva fördelat på 392 st F/K, 333 st P/M
- Tränare = Totalt 143 st

Vi kan vara stolta över vår förening Hammarby Friidrott och hela vår verksamhet!

Vi har en fantastisk barn- och ungdomsverksamhet, en omtyckt och häftig friidrottsskola, engagerade duktiga ledare, en engagerad styrelse med kansli, en duktig tränarstyrka, välordnade stora arrangemang inkl Midnattsloppet. Genom policyn **GRÖNA LINJEN** har vi nu en bra grund att stå på för att vidareutveckla vår förening med sikte på perioden 2020-2024.

/ Ingvar Åström, ordförande

ORGANISATION 2017

Styrelse

Ingvar Åström, ordförande, Ulrika Hellberg, vice ordförande och sekreterare, Lou Cederwall, Tommy Roos, Åsa Frisk, Eva Boström, Annette Engström, ordinarie ledamöter, Björn Barrefors (t o m augusti), Annika Billberg och Mats Fältström, suppleanter.

Personal

Kansli: Peter Wikström, ungdomsansvarig heltid. Mikael Thulin, kanslist-hemsidan heltid. Kicki Ericsson, kansliet-bidrag heltid. Helena Nydahl, ekonomiansvarig 60 %. Benn Harradine, sportchef 100 %. Henrik Balkander, lokal projektledare ML, 50 %.

Tränare: Dejan Mirkovic 75 % och Oscar Gidewall 75 %.

Anställda del av året eller tillfälligt anställda:

Michele Alemayoh, städning av gymmet. Elin Breig Lindell, ansvarig för friidrottsskolan. Erik Ehrlin och Matilda Höglund, anställda av Midnattsloppet Stockholm (HIF Friidrott) under sommaren.

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

Midnattsloppet Nordic AB:

Göran Qvarfordt, VD, Lars Eriksson, Göran Söderstam och Johan Moberg (slutade i september), samtliga heltid, Helena Kansell 90 %, Henrik Balkander 50 %

Valberedning: Michael Forss, ordförande, Åsa Engwall, Linus Skjutar Apell och Fredrik Karlsson.

Alliansstyrelsen: Mats Fältström.

Revisorer: Michael Schultze (Grant Thornton) och Carina Johansson. Suppleanter Jan Pihlblad och representant från Grant Thornton.

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

Elitråd: Benn Harradine och Ulrika Hellberg.

Junior- och seniorteam: Oscar Gidewall, Dejan Mirkovic, Michael Forss, Daniel Stenman, Fredrik Åkerlind, Johan Attersand, Tomas Avebäck, Thomas Ewertzh, Peo Jacobson, Fredrik Nelson (gymansvarig)

Ungdomsteam: Sussi Lindefalk, Jörgen Lindqvist, Anette Helge, Charlotte Pettersson Enblad, Fredrik Engström, Annelie Aaltonen Krantz, Peter Linderöth, Lotta Borgius, Lasse Edelholm, Anders Brandt, Lars Kennmar, Daniel Goitom, Steve Berger, Magnus Berg, Eerika Kiili, Stina Lundgren Högbom, Mattias Lindberg, Petra Kapell, Magnus Rådbo, Anders Edvinsson, Ove Hultström, Henrik Rodhe, Björn Blomberg, Lars-Christer Bergman, Peter Wikström, Magnus Rådbo, Anna Lavett, Stine Tomb, Stina Lundgren Högbom, Mattias Lindberg

Barnteam: Ruben Norlin, Kaj Nilsson, Pär Engholm, Carina Asp, Linda Lindblom, Helen Junker, Peter Wadström, Kristian Viidas, Anders Broberg, Sara Wilkinson, Sara Taube, Anna Morne, Juha Hartomaa, Jan Pihlblad, Martin Cousins, Tobias Sundblad, Anders C. Johansson, Richard Siegel, John Stauffer, Petra Kapell

Löparnas vänner: Willy Berggren, Mats Edlund, Mattias Lindberg, Lars-Erik Liljebäck, Tom Svensson, Jan Lindelöv

KLUBBFAKTA 2017

Aktivitet	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011
Standarpoäng män	29 (11)	64 (6)	50 (8)	56 (6)	74 (3)	59 (4)	70 (5)
Standarpoäng kvinnor	10 (28)	11 (19)	23 (13)	64 (6)	52 (4)	34 (8)	24 (9)
SM-poäng (SFIF)	18.25 (8)	19.75 (8)	21.5 (6)	24,75 (5)	25,75 (5)	24 (4)	21.5 (7)
SM-poäng 15 år-seniorer	204 (13)	300 (8)	327 (6)	319 (5)	374 (4)	269.5 (8)	267 (9)
SM-medaljer	27	40	47	43	58	38	43
Medaljpoäng	52	87	87	83	117	76	80
Landslagsuppdrag grenar (antal personer)	19 (9)	23 (12)	22 (10)	25 (12)	23 (13)	19 (12)	21 (13)
Antal betalande medlemmar	1545	1470	1372	1436	1377	1241	1102
	768 M	751 M	707 M	745 M	690 M	628 M	561 M
	777 K	719 K	665 K	691 K	687 K	613 K	541 K
Placeringar på statistik inne	79	82	115	114	115	91	90
Placeringar på statistik ute	92	121	132	121	151	150	132

Aktiva 2017 från klubbens grupper

Ålder	F/K	P/M	Totalt	Tränare
7 år (10)	54	59	113	19
8 år (09)	74	45	119	21
9 år (08)	49	44	93	17
10 år (07)	39	31	70	18
11 år (06)	43	31	74	12
12 år (05)	29	17	46	8
13 år (04)	19	18	37	9
14 år (03)	17	10	27	6
15 år (02)	17	14	31	8
16-17 år (00-01)	19	18	37	12
18-19 år (98-99)	13	19	32	13
20-35 år	19	27	46	
S:a 2017	392	333	725	143
S:a 2016	367	324	691	134
S:a 2015	356	324	680	126
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



Grete Ahlberg 64.25 på Finnkampen, Stadion FOTO: DECA

UTBILDNINGAR/UPPFÖLJNINGAR 2017

Externa utbildningar:

4 februari och 19 mars – Friidrott 7-10 år, Bredängsskolan

Sara Wilkinson, Jonas Lindqvist, Tobias Öhman, Anders Broberg

11 mars – Clinic/Utvecklingsträff stavhopp, Sätra Friidrottshall

Lotta Borgius/Harald Gemmel, Jacob Palmstierna, Tilda Kapell, Teodor Borgius

12 mars – Friidrott i gymnastiksal, del 3, Sturebyskolan

Anders Broberg, Helena Clavering, Anders Humlebo, Jeanette Jansson, Helen Junker, Silvio Orsi, Linda Pettersson, Per Stenström, Sofia Sundberg

25-26 mars – Kastutbildning steg 1, del 1/Falun

Charlotte Enblad Pettersson, Susanne Lindefalk, Anneli Aaltonen-Krantz och tio barn

1 april – Clinic med Johan Wissman, Sätra Friidrottshall

Tomas Avebäck

11 mars, 8 april och 13 maj – Friidrott 12-14 år, Sätra Friidrottshall

Lars Eklund, Niklas Asplund, Håkan Berzelius, Anneli Altonen Krantz, Andreas Robling, Anette Helge, Peter Linderöth

10 maj – Äta för att må och prestera som bäst, Solna

Daniel Goitom

17 september och 14 oktober – Friidrott 7-10 år, Bredängsskolan

Peter Wahlström

7 oktober, 11 och 26 november – Friidrott 10-12 år, Sätra Friidrottshall

Håkan Rahm

8 oktober – Friidrott i gymnastiksal 1, Sturebyskolan

Anders Humlebo, Tilda Krüsell Berg, Ida Nielsen, Carina Asp

13-15 oktober – Löptränerutbildning, Falun

Martin Cousins, Lars Eklund, Anders Brandt, Stina Lundgren Högbom, Daniel Goitom

20-22 oktober – Ungdomsforum, Falun

Peter Wikström, Marc Stenberg, Sara Wilkinson, Magnus Nyström, Sarah Ivarsson, Anders C Johansson

21-22 oktober – Kastutbildning, steg 1, del 2, Falun

Charlotte Pettersson Enblad, Susanne Lindefalk, Anneli Altonen Krantz, Peter Linderöth

22 oktober och 25 november – Friidrott 7-10 år, Bredängshallen

Tilda Krüsell Berg, Anna Morne, Ida Nielsen

9 november – "Rätt kost för prestation och hälsa", SISU-föreläsning

Sara Wilkinson, John Håkansson

10-12 november – European Horizontal Jumps and Hurdle Symposium, Falun

Dejan Mirkovic, Oscar Gidewall

12 november – Friidrott i gymnastiksal 2, Sturebyskolan

Mari Granlund, Katariina Haarla-Heinonen, Anders Humlebo, Tilda Krüsell Berg, Inger Landerholm, Ida Nielsen, Sofia Sundberg, Cristian Söderlund

24-26 november – Utvecklingsträff i mångkamp, Gävle

Dejan Mirkovic, Klara Rådbo

1-3 december – Utvecklingsträff i sprint/häck, Uppsala

Charlotte Andersson, Greta Deltin, Jacob Ewertzh, Douglas Hellbratt, Amadou Sussoho, Jean-Christian Zirignon, Desmond Rogo, Tomas Avebäck

8-10 december – Distriktsstarterkurs, Sättra Friidrottshall

Michele Alemayoh

Interna utbildningar:**19 januari – Funktionärernas ABC, Klubbhuset, kursledare Pär Holm**

Anna Lavett, Emma Holm, Mikael Sundberg

3 april – Längdhoppsutbildning, Sättra, kursledare Oscar Gidevall

Lotta Borgius, Lasse Edholm, Daniel Goitom, Eerika Kiila, Magnus Rådbo, Ove Hultström + 11 aktiva

17 juni – Kastutbildning, diskus och kula, Enskede IP, kursledare Ken Harradine

Lars Eklund, Peter Linderöth, Charlotte Pettersson Enblad, Marc Stenberg, Anders C Johansson, Martin Cousins + fem deltagare från andra klubbar

17 juni – Löpteknik, sprint, Enskede IP, kursledare Loren Seagrave

Michel Tornéus, Yasmin Jelassi, Paul Förnestig, Greta Deltin, Leon Johansson

12 november – Löpteknik, sprint, Sättra Friidrottshall, kursledare Loren Seagrave

Pass 1: Victoria Alméren Hansson, Stina Gustavsson, Greta Deltin, Charlotte Andersson, Sandra Knezevic, Dejan Mirkovic, Ove Hultström

Pass 2: Tony Darkwah, Emmanuel Dawson, Desmond Rogo, Dennis Otieno, Jacob Ewertzh, Douglas Hellbratt, Petra Kapell, Dejan Mirkovic, Thomas Ewertzh, Tomas Avebäck, Ulrika Hellberg

12 november – Teori och frågestund om träning/sprint, Klubbhuset, kursledare Loren Seagrave

Peter Wikström, Petra Kapell, Dejan Mirkovic, Tomas Avebäck, Thomas Ewertzh, Daniel Stenman, Stine Tomb, Oscar Gidewall

18 november – "Mental Training for Coaches", föreläsning på Tränarkonferensen 2017, Brett Robinson

Ett tjugotal tränare från klubben deltog

19 november, 3 och 10 december – CEP: "Mindset approach to coaching", kursledare Brett Robinson

Björn Blomberg, Anders Brandt, Mikael Forss, Daniel Goitom, Ove Hultström, Stina Lundgren Högbom, Sara Wilkinson, Anders Ström, Fredrik Nelson, Tobias Öhman

21 november – Teknikutläring höjd Team 07, Sturebyskolan, kursledare Peter Wikström

Katariina Haarla-Heinonen, Martin Cousins, Stefan Ståhl, Håkan Rahm

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR INOMHUS 2017

7-8 januari – IDM i mångkamp, Sättra Friidrottshall

Antal Flickor-kvinnor	Antal Pojkar	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
25	16	43 (1)	3	1	0	11 (1)

Riktigt roligt med många ungdomar som deltog i år, totalt hela 41 deltagare från Hammarby! Tyvärr inga i de äldsta klasserna, men det känns som om vi håller på att skapa en mångkampskultur underifrån! Tjejerna hade många deltagare med så klasserna F15 och F13 delades in i enåldersklasser. I F12 belade Hammarby de fyra första platserna! Alvah Lind vann på 3 302p vilket var nytt KR för F12 före Norah Lind 3 188, Agnes Jansson 2 829p och Sofia Eskilsson 2 826p. Alvah kom totalt fyra i klassen F13. I F14 kom Beata Edelholm tvåa med 2 662p och kom totalt nia i F15.

1:a F17 5-kamp Klara Rådbo -01 3 662 poäng KR F16

60mh 9.03 – höjd 1.66 – kula 11.48 – längd 5.50 – 800m 1.50.03

1:a P11 4-kamp Elias Kapell -06 2 821 poäng KR P11

60mh 11.27 – längd 4.29 – kula 8.76 – höjd 1.30

1:a F9 3-kamp Tyra Sparv -08 Placeringssiffra 8

60m 10.26 (1) – längd 3.25 (1) – kula 3.64 (6)

2:a P9 3-kamp Benjamin Wilkinsson -08 Placeringssiffra 6

60m 10.68 (2) – längd 3.08 (3) – kula 5.26 (1)

11-12 februari – ISM i mångkamp, Uddevalla

Antal F	Antal P	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
0	0	0	0	0	0	0

Vi hade inga deltagare med på årets SM i mångkamp!

18-19 februari – IDM 12-14 år, Sättra Friidrottshall

F12	F13	F14	P12	P13	P14	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
14	7	10	3	4	6	171 (1)	5	6	10	37 (2)

Det blev många fina resultat under IDM som i år blev ett samarrangemang med många klubbar inblandade med Hammarby som huvudansvarig.

Distriktsmästare blev:

Mira Elgeryd -04	F13	stav	2.30
Norah Lind -05	F12	höjd	1.44
Norah Lind -05	F12	kula	10.69
Alvah Lind -05	F12	längd	4.65
Alvah Lind -05	F12	tresteg	9.77

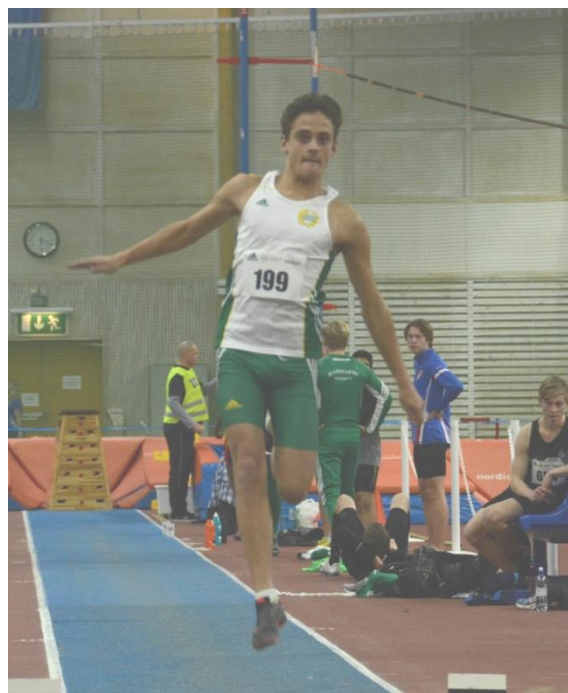
27-29 januari + 18-19 februari – IUDM 15-17 år, Sättra Friidrottshall

F15	F16	F17	P15	P16	P17	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
7	7	3	7	4	3	130 (2)	8	7	1	39 (1)

Årets IUDM blev uppdelat då 17-åringarna hade sitt DM under Hammarbyspelen och 15-16-åringarna hade sin tävling ihop med 12-14-åringarna.

Distriktsmästare blev:

Jacob Palmerstedt -00	P17	stav	3.83
André Barroso Johansson -02	P15	höjd	1.81
Klara Rådbo -01	F16	60m	7.94
Klara Rådbo -01	F16	60m häck	8.90
Klara Rådbo -01	F16	kula	12.57
Hanna Lindé -01	F16	400m	59.15
Molly Freeman -02	F15	1000m	3.13.70
Embla Wihk -02	F15	stav	2.30



Jacob Palmerstedt i aktion FOTO: Hans Olsson



Paul Förnestig i ett av sina få längdhoppframträdanden FOTO: Hans Olsson

18-19 februari – IJSM, Göteborg

Antal F/Grenstarter	Antal P/Grenstarter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
7/9	14/18	29 (15)	2	0	0	6 (20)

Grete Ahlberg hade inga problem att försvara sitt guld från förra året då hon nu vann viktkastningen i F19 på mäktiga 17.90. Här slutade Emily Berghäll femma på nya perset 15.62. Timothy Olsson ledde länge trestegstävlingen i P19, blev omhoppad i sista omgången men avslutade med ett magnifikt hopp som mätte 14.34 vilket räckte till seger! Våra sprinters gladdes med fina resultat, men det räckte inte riktigt till en pallplats. I M22 slutade våra killar fyra, femma och sexa där överraskande Douglas Hellbratt blev bästa hammarbyare på tiden 6.93 (6.92 i försök), före Desmond Rogo även han 6.93 (6.90 i försök) och Amadou Sussoho 7.00 (6.97 i försök). I P19 satte Markus Ögren pers när han i finalen över 60m kom sexa på 7.14. På tjejsidan tog sig Yasmin Jelassi till final i K22 60m där hon persade med 7.75 och slutade femma. Jacob Palmerstedt kom femma i stav P17 när han persade med 3.96 och var ytterst nära att klara drömfyra. Abdullahi Adan tog sig lätt vidare till final i P19 1 500m med tiden 4.10.40. Finalen blev ett rent taktiklopp vilket inte gynnade Abdullahi som slutade femma på 4.16.24. Sabiti Nahimana gick till B-final på 400m i P17 efter 54.00 i försöken. Kalle Nie gjorde sitt snabbaste lopp i karriären då han löpte 60m i P19 på 7.25.



Våra två guldmedaljörer Grete Ahlberg och Timothy Olsson FOTO: DECA

25-26 februari – ISM, Växjö

Antal K/Grenstarter	Antal M/Grenstarter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
3/3	8/8	13 (11)	1	0	0	3 (13)

Årets ISM blev ingen toppinsats ur klubbens synvinkel. Michel Tornéus tog programenligt hem segern i längd på resultatet 7.66 vilket blev vår enda medalj! Grete Ahlberg fortsatte att flytta fram sin position i viktkastningen och kom nu fyra bland seniorerna på nya klubbrekordet 18.64! Erik Ehrlin blev tyvärr omhoppad i sista omgången i tresteg och hamnade för ovanlighetens skull utanför pallen på en fjärdeplats. Douglas Hellbratt putsade sitt nysatta pers med ytterligare en hundraedel till 6.92, men det räckte inte till final i det högklassiga startfältet.



Michel Tornéus hade inga problem att ta hem segern i längdhopp FOTO: DECA



Vår ordförande Ingvar Åström och Mats Ahlberg, i bakgrunden Timothy Olsson FOTO: Mikael Thulin

4-5 mars – IUSM, Uppsala

Antal F/Grenstarter	Antal P/Grenstarter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
7/12	2/3	28 (8)	1	2	2	9 (9)

Vi hade en liten men kvalitativ grupp till IUSM som gick i Uppsalas nya fina hall. Då tävlingen låg under sportlovet så var det ett antal kandidater som var bortresta på andra aktiviteter och några av våra bästa var tyvärr skadade eller sjuka.

Sira Gassama inledde tävlandet genom att sätta ordentligt pers i längd och kom tvåa på det nya klubbrekordet 5.59 i F16. Hon fortsatte dagen efter med att ta sig till final på 60m där hon persade med 7.89 och kom sexa. Stina Gustavsson som har haft känningar i ett lår ställde endast upp i kula och vann där överlägset på nya klubbrekordet 13.65 i F16! Tvåa i kula kom Klara Rådbo med 12.48! Klara som har haft ryggproblem skippade hoppgrenarna, men löpte nu i stället lysande på 60m häck där hon kom trea på nya klubbrekordet 8.67. Hanna Lindé var inte på topp denna helg, men kämpade ändå till sig en bronspeng på 400m F16 på tiden 59.01. Tilda Kapell hoppade strålande i stav F16 och persade med 3.38 och var endast några mm från att klara höjden 3.43 viket hade gett ett brons, nu blev hon i stället femma. Molly Freeman löpte mycket bra i försöken över 1 000m i F15, men stannade upp för tidigt och blev omsprungna på mållinjen och missade finalen med några hundra delar. Jonatan Håkansson gjorde ett bra SM då han satte pers både på 60m häck 9.04 och i stav med 3.11.



Våra "biffiga" kulstötare Klara Rådbo silver och Stina Gustavsson guld i kula! FOTO: DECA

11 mars – Kraftmätningen 17 år, Sollentunahallen

Kraftmätningen inomhus för 17-åringar är en ny tävlingsform som introducerades för två år sedan. Förra året tog Hammarby hem segern! I år avgjordes tävlingen på två orter, Sollentuna (8 lag) och Linköping (4 lag) – tävlingarna räknades separat. Några av våra bästa kunde tyvärr inte delta pga skada eller sjukdom. Vi hade dock andra aktiva som nu klev fram och visade framfötterna vilket räckte till en klar seger i mixedklassen! Tjejerna vann sin klass överlägset medan killarna kom tvåa.

Bland tjejerna chockade Molly Freeman med att vinna längdhoppet på dunderpersen 5.43 följt av Klara Rådbo 5.28, Sira Gassama 5.22 och My Lindberg 5.12! Stina Gustavsson vann kula på 12.91 med Klara Rådbo som trea 11.09. Klara vann höjd 1.65 och 60mh 8.79 före My Lindberg 9.19, Klara kom även tvåa på 60m 8.09! På sistnämnda gren vann Sira Gassama på 8.08.

På killsidan knep André Barroso Johansson ett silver i höjd 1.77. Sabiti Nahimana och Felix Prins knep två tredjeplatser var. Sabiti på 60m 7.45 och i kula 12.21 och Felix på 60mh 9.11 och i längd 6.03.

Poängsammanställning Sollentuna:

1. Hammarby IF	31 585 p	5. Hässelby SK	25 329 p
2. Hellas FK	27 378 p	6. IFK Lidingö	23 021 p
3. Turebergs FK	27 204 p	7. Gefle IF	14 180 p
4. Bromma IF	26 529 p	8. IFK Märsta (endast pojkar)	7 575 p



Stina Gustavsson och Daniel Simic Rihtnesberg FOTO: DECA



Det vinnande mixedlaget! FOTO: Magnus Rådbo

18-19 mars – Svealandsmästerskapen 13-14 år, Uppsala

F13/starter	F14/starter	P13/starter	P14/starter	RM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
5/7	5/11	3/8	2/6	28 (10)	0	2	1	5 (16)

Det där riktiga lyftet saknades på årets IRM för Hammarbys del, men det gjordes en hel del fina prestationer och det blev även ett antal personliga rekord. Förutom medaljörerna nedan så hade Teodor Borgius tre resultat bland de sex bästa i P14. Närmast en medalj kom Frida Krantz som kom fyra i kula med perset 11.07 i F13. Tobias Pettersson och Filip Engström tog sig till final på 800m P13.

Medaljörer blev:

2. Klara Avebäck	F14	tresteg	10.56
2. Alannah Hellstadius	F13	stav	2.43
3. Signe Blom	F13	längd	4.88

Poängsammanställning:

1. Stockholm	1261.0 p	6. Södermanland	559.0 p
2. Uppsala	881.5 p	7. Värmland	525.5 p
3. Västmanland	717.5 p	8. Gästrikland	424.0 p
4. Dalarna	686.5 p	9. Gotland	115.0 p
5. Närke	628.0 p		



Stockholmlaget vann som vanligt överlägset lagtävlingen!

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR UTMOMHUS 2017

13-14 maj – DM i mångkamp, Sättra IP

Antal flickor	Antal pojkar	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
9	4	43 (1)	2	3	2	14 (1)

IFK Tumba stod som värd för den numer traditionella vårmångkampen på Sättra IP där även DM ingår. Vi saknade deltagande i de äldre klasserna, men vi hade 13 ungdomar med som skötte sig med den äran och vi fick två distriktsmästare där även Elias Kapell stod för ett nytt KR i P11-klassen.

1. F13 5-kamp Frida Krantz - 01 4 459 poäng
60mh 10.46 – höjd 1.50 – spjut 26.79 – längd 4.45 – 600m 1.55.81
1. F11 5-kamp Elias Kapell 3 514 poäng KR P11
60m 8.94 – längd 4.46 – kula 9.42 – höjd 1.26 – 600m 1.58.84

16 maj – Stafett-DM dag 1, Sättra IP och 13 september – Stafett-DM dag 2, Källbrinks IP

Antal lag K/F	Antal lag M/P	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
15	13	61 (1)	5	1	2	19 (1)

Stafett-DM blev i år uppdelad med en dag på våren och en dag på hösten. Dag ett var det sprintdistanserna i SM-klasserna som avgjordes. Detta var en genomkörare inför Stafett-SM och med tanke på alla växlingsproblem så var det ett behövligt genrep!

Under dag två var det framför allt våra yngre ungdomar som deltog, Här hade vi med många lag som gjorde fina insatser.

Distriktsmästare i stafett blev:

M 4x100m 41.90 Desmond Rogo, J-C Zirignon, Douglas Hellbratt, Amadou Sussoho
F17 4x100m 50.47 Stina Gustavsson, Greta Deltin, Sira Gassama, Hanna Lindé
P11 5x60m 42.03 Adrian Kylington, Elias Kapell, William Loqvist, Noah Lindqvist, Filip Herre
F11 5x60m 43.47 Isabella Axelsson, Lii-Jabbour Clark, Tyra Hedberg, Wilma Rydström, Emmy Wolgast
F11 3x600m 5.53.07 Maja Simonsson, Tyra Hedberg, Olivia Grahm

19-21 maj – UDM 15-17 år, Källbrinks IP

Antal flickor/starter	Antal pojkar/starter	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
13/21	16/27	154 (2)	8	8	8	48 (2)

I år var det endast DM för 15-17 åringarna då 19-årsklassen var borttagen. Det var väldigt tunt med deltagare i många grenar vilket gjorde att det inte korades någon distriktsmästare i många grenar! Förutom våra guldmedaljörer nedan så löpte André Barosso Johansson bra på 80m i P15 då han kom tvåa på 9.66. Han kom även trea på 80m häck med tiden 12.10. Erik Danielsson kom tvåa på 800m 2.11.87 och på 2000m 6.18.59 även det i klassen P15. Han vann även 1500m hinder, men var ensam deltagare! I F16 kom Tilda Kapell tvåa i stav på 3.36 liksom Nathalie Olsson i längd på 4.66.

Distriktsmästare blev:

Sabiti Nahimana P17 100m 11.62 Vilma Hultström F17 800m 2.28.99
Felix Prins P17 längd 6.24 Hanna Lindé F16 400m 58.15
Paul Förnestig P16 100m 11.49 Stina Gustavsson F16 diskus 31.45
Paul Förnestig P16 200m 23.71 Molly Freeman F15 800m 2.25.71



Stina Gustavsson deltog i diskus och vår duktiga löpare Erik Danielsson på hinder FOTON: Ove Hultström

25 maj – Kval till Lag-SM, Sättra IP

Klubben har för närvarande en hel del luckor som måste fyllas för att få till slagkraftiga lag. Detta gäller både på dam- och herrsidan. Båda våra lag slutade nu som treor och får göra ett nytt försök att kvala till Lag-SM finalen nästa år. Bland killarna blev det segrar för Tony Darkwah på 100m med 10.56w. Michel Tornéus fick kämpa för att vinna längd på 7.95 då tvåan Andreas Otterling slutade på samma resultat. Erik Ehrlin vann trestegget på 15.59. På kastsidan hade vi segrar för Benn Harradine i diskus med 59.05 och i spjut av en pånyttfödd Joel Thorén med 64.87. På tjejsidan tog Grete Ahlberg den enda segern i slägga med 59.94. På sprintsidan tog vi flera fina placeringar då det blev andraplatser för Greta Deltin på 100m 12.02, Sandra Knezevic på 200m 25.07, Stine Tomb som gjorde comeback på 400m 57.48 och Emma Tuveesson på korta häcken 14.73. Även stafettlaget kom tvåa med tiden 47.94.

Kvinnor:

1. Spårvägens FK	92.0 p
2. Upsala IF	69.5 p
3. Hammarby IF	63.0 p
4. Västerås FK	55.5 p
5. Gefle IF	49.0 p
6. Täby IS	46.0 p

Män:

1. Huddinge AIS	85.0 p
2. IF Göta	70.0 p
3. Hammarby IF	67.0 p
4. IFK Lidingö	65.0 p
5. Turebergs FK	54.0 p
6. Västerås FK	33.0 p



Erik Ehrlin och Emma Tuveesson i aktion på kvalet till Lag-SM FOTO: Freja Avebäck

26-28 maj – Stafett-SM, Malmö Stadion

Antal lag F/K	Antal lag P/M	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
4	8	36 (7)	1	2	4	11 (7)

Vi hade ovanligt få lag med till årets Stafett-SM, mycket pga skador och sjukdomar. De lag vi hade med presterade dock bra och vi tog hem sju medaljer. Bäst lyckades M22-killarna som tog hem guld på 4x100m med tiden 40.77 (tangerat klubbrekord för seniorer). I seniorklassen kom laget tvåa på exakt samma tid! Helgens stora överraskning var F15 på 4x80m som tog sig till final. Väl där så blev det brons på tiden 41.25 (41.20 i försök)! Vi hade även med ett veteranlag i klassen M40 som deltog på 3x800m och fick tiden 7.00.15 (ensamma i åldersklassen). Arrangemanget som MAI genomförde var tyvärr under all kritik.

Medaljörer på Stafett-SM blev:

1. M22	4x100m	40.77	Desmond Rogo, J-C Zirignon, Douglas Hellbratt, Amadou Sussoho
2. M	4x100m	40.77	Desmond Rogo, J-C Zirignon, Douglas Hellbratt, Amadou Sussoho
2. P19	4x100m	42.29	Daniel Person, Rodi Kay, Karl Nie, Kidus Getahun
3. P19	1000m	2.02.20	Karl Nie, Frank Förnestig, Timothy Olsson, Christoffer Ahl
3. P19	3x800m	5.58.16	Samiel Berhe, Abdullahi Adan, Christoffer Ahl
3. K22	3x800m	7.45.85	Nora Siltberg-Almlöf, Filippa Ramberg, Ofelia Belkacem
3. F15	4x80m	41.25	Klara Avebäck, Alicia Löwhagen, Molly Freeman, Åsa Trosell



Guld på 4x100m i M22 och silver i M FOTO: DECA



Bronslaget i F15 4x80m FOTO: DECA



Petra och Dejan har frukostmöte FOTO: Thulin



Vår sportchef Benn Harradine FOTO: Thulin

25-27 augusti – SM, Helsingborg

Antal kvinnor/starter	Antal män/starter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
4/4	13/17	21 (13)	1	0	0	3 (18)

Michel Tornéus hade inga problem att ta hem guld i längd. Efter 7.94 i kvalet var förutsättningarna betydligt sämre i finalen, vilket gjorde att segerresultatet stannade på 7.65. Vi hade två killar i sprintfinaler, vilket vi inte är bortskämda med. Tony Darkwah kom femma på 100m med 10.47; samma placering som Douglas tog på dubbla distansen då han kom in på 21.37. På tjejsidan var det Sandra Knezevic som knep en finalplats på sprint 400 meter. Efter 57.21 i försöken blev det 56.39 i finalen och en sjätteplats. Grete Ahlberg var nära en medalj i slägga, men slutade på en hedrande fjärdeplats på 59.43. Emma Tuveesson fick kämpa i motvind på korta häcken och gjorde det bra och kom fyra på 14.06. Erik Ehrlin fick tyvärr inte till det i tresteget och slutade även han fyra på 15.29.



Vår pizzakastande diskuskastare Benn har fått gratis pizzor under hela 2018 efter sin reklaminsats...



En avspänd Tomas Avebäck FOTON: Thulin



Klubbens "hem" under SM-dagarna FOTO: Thulin

11-13 augusti – JSM+USM 17 år, Gävle

Antal flickor/starter	Antal pojkar/starter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
7/9	15/23	46 (16)	2	1	5	13 (17)

Det var våra duktiga tjejer som visade guldform i Gävle! Grete Ahlberg vann slägga F19 i överlägsen stil på resultatet 61.45. Här överraskade Emily Berghäll med en sjätteplats med 50.46. Tävlingsens andra guldtös blev Greta Deltin som vann 100m F17 på perset 12.00. Vi hade tre sprintkillar i final på 100m M22, där de lade beslag på platserna två till fyra! Vi hade även tre killar med i finalen M22 på dubbla distansen, där Douglas Hellbratt gjorde ett mycket fint lopp i svag motvind och kom trea på finfina 21.31. Amadou Sussoho hamnade precis utanför pallen på 22.04 och Jacob Ewertzh kom sexa på 22.29. Victoria Almerén Hansson överraskade med pers och KR F18 vilket räckte till en tredjeplats i längd F19 med 5.85! Vilma Hultström överraskade även hon på 800m F17, när hon knep bronset på 2.23.69. Timothy hade guldvittring i tresteg P19, men fick inte riktigt till det och slutade trea på 14.15.

Medaljörer blev:

1. Grete Ahlberg	F19	slägga	61.45	
1. Greta Deltin	F17	100m	12.00	
2. Douglas Hellbratt	M22	100m	10.54w	
3. Douglas Hellbratt	M22	200m	21.31	
3. Desmond Rogo	M22	100m	10.57w	
3. Timothy Olsson	P19	tresteg	14.15	
3. Victoria Almerén Hansson	F19	längd	5.85	KR F18
3. Vilma Hultström	F17	800m	2.23.69	



J-C, Desmond och Douglas, finalister på 100m M22

FOTO: DECA



Greta visade konkurrenterna ryggen

FOTO: Thulin

11-13 augusti – USM 15-16 år, Falun

Antal flickor/starter	Antal pojkar/starter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
4/6	5/11	28 (16)	1	2		7 (19)

Det var en ovanligt liten trupp som begav sig till Falun och USM. Tyvärr var flera av våra bästa ungdomar inte tillgängliga pga av skador vilket har varit symtomatiskt för detta år... Stina Gustavsson har dragits med baksidproblem en längre tid och kunde inte ställa upp i favoritgrenarna 100m och korta häcken. Nu blev det i stället guld i "reservgrenen" kula på 13.06 i F16. Vår fransman, Sidney Léger, visade sig vara en vass sprinter och knep silver både på 80m 9.42 i motvind (9.32 i försök) och på 300m 36.64 i P15. Hanna Lindé var nära medalj på 400m när hon kom fyra på 59.59 i F16. Femteplatser blev det för Tilda Kapell i stav på 3.29 i F16 och för Erik Danielsson på 2000m i P15 på tiden 6.22.31 i ett taktiklopp. Jonatan Håkansson tog sig till final på 300m häck och kom där sexa med 42.21 (42.13 i försök).

Medaljörer blev:

1. Stina Gustavsson	F16	kula	9.86
2. Sidney Léger	P15	80m	9.42 (9.32 i försök)
2. Sidney Léger	P15	300m	36.64



Vår nya sprinterstjärna Sidney Léger tog dubbla silver på sprintdistanserna 80m och 300m FOTO: DECA

19 augusti – Lag-USM 15-17 år, Tanumshede

Tävlingen inleddes med ett fruktansvärt oväder då himlen öppnade alla portar och regnet och haglet dränkte idrottsplatsen, men det klarnade upp och tävlingen kunde komma igång. Vi var ytterst nära att knipa ett silver efter överlägsna MAI, men nu fattades det några fattiga poäng i den superjämna kampen om silver och brons. Vi tappade behövliga poäng då Jonatan Håkansson oturligt föll på sista häcken efter ett kanonlopp. Han hade dock sinnesnärvaro att resa sig upp och tog ändå några viktiga poäng. När sedan killarna växlade bort sig i stafetten, där vi hade ett mycket bra lag, så försvann medaljmöjligheterna! Nu var det i stället tjejerna som klev fram och tog de mest framskjutna individuella placeringarna. Greta Deltin kom tvåa på 200m med 24.80w endast hundradelar från segern. Stina Gustavsson kom tvåa i kula med perset 13.75. Tilda Kapell blev även hon tvåa i stav på 3.34. Tjejerna knep även silvret i stafetten 4x100m på 49.07.

Poängsammanställning:

1. Malmö AI	167.0 p	7. IF Göta	118.0 p
2. Mölndals AIK	135.5 p	8. Örgryte IS	116.0 p
3. Turebergs FK	133.5 p	9. IFK Växjö	109.0 p
4. Upsala IF	132.0 p	10. Hässelby SK	88.5 p
5. Hammarby IF	129.0 p	11. IFK Göteborg	87.5 p
6. KFUM Örebro	122.0 p	12. Bromma IF	62.0 p



Greta Deltin och Sira Gassama på 4x100m och Jonatan Håkansson i tresteg FOTON: Ove Hultström

19-20 augusti – Distriktsfinaler 12-14 år, Väsby-Vilundavallen

F12	F13	F14	P12	P13	P14	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpöäng
4/25	5/18	7/12	0	4/9	4/6	210,5 (2)	10	11	8	60 (2)

Det var framför allt våra tjejer som visade framfötterna och tog hem många medaljer. I klassen F12 var Alvah och Norah Lind särklassiga och tog hem hela 16 medaljer varav 8 guld! Inga deltagare i P12!

Distriktsmästare blev:

Linn Harrysson	F14	slägga	34.26	Norah Lind	F12	diskus	28.70
Frida Krantz	F13	diskus	31.33	Norah Lind	F12	slägga	33.30
Norah Lind	F12	stav	2.50	Alvah Lind	F12	60mh	10.06
Norah Lind	F12	kula	11.42	Alvah Lind	F12	höjd	1.46
Norah Lind	F12	spjut	29.53	Alvah Lind	F12	längd	4.68

2-3 september – Kraftmätningen final, Täby

Efter kvalomgången som gick i Norrköping den 4 juni låg vi på åttonde plats bland de kvalande lagen och inför finalen fanns förhoppningar att avancera och bli topp sex! Nu blev det tyvärr inte så då halva laget försvann pga sjukdomar och skador vilket gjorde att vi hamnade på en blygsam 12:e plats. Individuellt var det André Barroso Johansson som lyckades bäst med två tredjeplatser i höjd 1.75 och i längd 5.99. André var även nia på 80mh på tiden 12.08, nia var också Erik Danielsson på 800m med 2.13.04.

Poängsammanställning mixedlag inkl. stafetten:

1. Täby IS lag 1	31 133 p	9. IF Göta	26 760 p
2. IFK Växjö	30 261 p	10. Bromma IF	26 507 p
3. Hässelby SK	29 243 p	11. IK Ymer	25 802 p
4. Turebergs FK	28 937 p	12. Hammarby IF	24 255 p
5. Örgryte IS	28 504 p	13. Sundsvalls FI	23 783 p
6. IF Kville	28 094 p	14. Kvarnsvedens Golf	23 710 p
7. IFK Lidingö	27 809 p	15. Täby IS lag 2	22 063 p
8. Malmö AI	27 782 p	16. Umedalens IF	14 934 p



Olika längdhoppstilar – Agge, Kalle, André, Teo och Emil FOTO: Eerika Kiili



Ledare och deltagare från Kraftmätningen – som synes ganska ruggigt väder FOTO: Eerika Kiili

9-10 september – Regionsmästerskap 13-14 år, Gävle

Antal flickor/starter	Antal pojkar/starter	RM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
7/14	3/10	28 (16)		1	3	5 (21)

Vi hade en relativt liten trupp till årets Regionsmästerskap. Det var framför allt våra tjejer som figurerade högt upp i resultatlistorna, men det var Noah Bucht Wesslén som tog den främsta placeringen då han knep silvret på 300m P14 på 39.54. I klassen F13 blev det tredjeplatser för Alannah Hellstadius i stav med 2.53 och för Frida Krantz i höjd 1.53 samt i diskus 28.49.

1. Stockholm	1697 p	5. Västmanland	850,5 p
2. Uppland	1183 p	6. Närke	726 p
3. Värmland	878 p	7. Södermanland	605,5 p
4. Dalarna	870 p	8. Gästrikland	395 p



Hela Stockholmslaget! FOTO: Lotta Borgius

14 oktober – Terräng-DM, Huddinge-Visättra

Antal F/K	Antal P/M	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
6	5		1			

Årets Terräng-DM gick på SM-banan för 2017. Vi hade ett ganska litet deltagande från vår löpargrupp, men ett antal veteraner från Löparnas vänner. Erik Danielsson löpte strålande i klassen P15 och vann överlägset över de fyra kilometrarna på 14.26.

28-29 oktober – Terräng-SM, Huddinge-Visättra

Antal F/K	Antal P/M	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
0	3	0	0	0	0	0

Väldigt få deltagare och inga framskjutna placeringar bland våra ungdomar, juniorer och seniorer. På veteransidan blev det dock hela fyra medaljer fördelade på M35 Mikkel Knif tvåa, M40 Joakim Pihlstrand-Trulp tvåa, M75 Jan Förberg trea och K65 Maria Björkman tvåa.

FOLKSAM GRAND PRIX/FOLKSAM CHALLENGE 2017

10 juni – Folksam Challenge, Göteborg

Årets första FGP gick på Slottsskogsvallen i Göteborg, där vi hade med två hammarbydeltagare. Det var typiskt "göteborgsväder" med stundtals skyfall, men våra hammarbyare klarade sig bra trots detta. Sandra Knezevic sprang 400m för första gången på länge och noterade fullgoda 56.38 i återkomsten. Erik Ehrlin hoppade 15.73 och vann trestegget.

18 juni – Folksam Challenge, Stockholm

Ett par "hammarbygrabbar" sprang 100m. Desmond Rogo, Douglas Hellbratt och JC Zirignon löpte alla 100m i kraftig motvind. De gjorde bra lopp ändå och fick tiderna 10.75, 10.85 respektive 10.91. Vinden vände till det andra heatet där Amadou Sussoho vann på 10.99. Rodi Kay och Kidus Getahun sprang också i heatet och noterade 11.37 respektive 11.38. I finalen kom Desmond tvåa på 10.75, JC noterade 10.83, Amadou 10.94 och Douglas 10.99. Kristian Efremov sprang i A-finalen på 400m och fick tiden 50.22. Filippa Ramberg sprang bra på 800m med tiden 2.24,29. Sira Gassama vann längdhoppstävlingen på fina 5.31.

29 juni – Sollentuna GP, Sollentunavallen

Michel Tornéus vann längdhoppet på 7.89. Tony Darkwah gjorde ett bra lopp på 100m och noterade som bäst 10.54 i motvind! Desmond Rogo gjorde 10.79 i samma lopp. Jacob Ewertzh klockades för 11.00 i sitt 100m-lopp. Grete Ahlberg fick iväg släggan 57.28. Emma Tuveesson löpte 100mh och sprang i mål på 14.22.

11 juli – Göteborg Friidrott GP, Slottsskogsvallen

I Göteborg hade vi endast två hammarbyare med. Bienvenue Musore och Emma Tuveesson. Bienvenue kom fyra på 1000m på 2.29.44. Emma löpte 100mh och kom åtta i ett förstklassigt heat med internationell klass på 14.11.

25 juli – Karlstad GP, Tingvalla IP

Det var på Folksam GP Karlstad som Douglas klockades för 21.45 i halvdana förhållanden. Det var Douglas andra 200m-lopp denna säsong och andra perset! Douglas har utvecklats enormt denna säsong och ännu har vi inte sett allt av "Dogge"! En annan rolig nyhet var att Samiel Berhe slog till med nytt pers på 800m och klarade kvalgränsen till JSM. Samiel fick äntligen till det ordentligt med 1.59.40 vilket dessutom innebar första gången under 2 minuter! Kidus Getahun sprang både 100m och 200m men lyckades bäst i den sistnämnda grenen. Där blev det nytt pers med 22.91 trots motvind vilket var lovande. Bienvenue Musore sprang 1.54.54 vilket var säsongsbästa. Michel Tornéus fick inte till det på tävlingen. Det var rejäla vindar, vilket störde Michel i ansatsen. Vår stjärnlängdhoppare vann trots detta tävlingen på 7.67.

LANDSKAMPER & INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP 2017

11 feb – Nordenkampen, Finland

Erik Ehrlin förbättrade sig på nytt i tresteg och noterade nu 15.80 och kom trea i grenen på Nordenkampen.

3-5 mars – IEM, Serbien

Michel imponerade stort då han tog kvalgränsen 7.96 i sitt första hopp! Han hade 20.4 centimeter kvar på plankan så den effektiva hopplängden var bra mycket längre! Michel ledde tävlingen från första omgången till näst sista hoppet i tävlingen där han oturligt och snöpligt nog blev omhoppad och nedpetad från guldtronen genom ett sämre andrahopp. Hur som helst så var vår stjärnlängdhoppare nöjd efter hur säsongen sett ut och det var ett skönt kvitto att ta med sig till den fortsatta träningen; vad som behöver jobbas på. Michel gjorde sin i särklass bästa tävling för säsongen och han fick till ett par riktigt långa hopp i effektiv hopplängd, men problemen var att plankträffarna uteblev eller att han trampade över.

23-25 juni – Lag-EM, Finland och Malta

Våra tre hammarbyaktiva gjorde fina prestationer i Vaasa, Finland, och Malta för Kristian, och det blev svensk seger totalt och avancemang till högsta ligan, Lag-EM som går år 2019! Michel tog en viktig seger i längdhoppet genom 7.85w som han fick till i sista omgången. Det var endast fyra hopp i tävlingen som gällde för samtliga hoppare. Michel rapporterar att det var segern som var viktig, som det ju så ofta är på mästerskap. Vår trestegsgigant Erik Ehrlin kom femma i tresteget på resultatet 15.60. Tony gjorde en fin sista sträcka på 4x100m-stafetten men diskvalificerades tyvärr för löpning på fel bana, vilket finnen springandes på samma bana starkt påpekade. Kristian gjorde en bra insats när han noterade tiden 56.63 på 400mh, vilket gav en sjätteplats för Makedonien på tävlingen. Kristian rapporterade att det var en mycket bra öppning fram till den sjätte häcken där han kom lite fel och att han sedan nästan ramlade på den sista häcken, men på något sätt lyckades komma tillbaka och ta sig i mål. Kristian körde även stafett på 4x400m där laget kom tvåa i sitt heat på 3.27.85.

13-16 juli – JEM 22-Polen

Desmond Rogo sprang 100m, men fick inte den bästa uppladdningen. Efter en arrangörsmis och missförstånd blev Desmond placerad i ett oväntat heat som missades och all energi blev tvungen att läggas på detta snarare än 100m-loppet. Desmond lyckades trots detta göra det bra och noterade 10.76.

20-23 juli – JEM 19, Italien

Grete Ahlberg gjorde ytterligare en 60-meterstävling i Grosseto på Junior-EM i Italien och tog sig med det vidare till final! Hennes serie lydde: 57.55, 57.04, 60.09. Grete stod för tävlingens femte bästa kast! 52,91 var sista resultat som räckte till final. Hon fick tyvärr endast till ett giltigt kast i finalen, vilket nådde 50,72. Men hon tog sig till final i mästerskapet vilket var en fin prestation! Grete är nu också en erfarenhet rikare och starkare vilket är positivt!

4-13 augusti – VM, London

Våra två VM-deltagare gjorde fina prestationer i London!

Michel Tornéus gjorde en finfin prestation på VM i London där han visade upp säsongens bästa hoppning! Han tog kvalgränsen direkt i första hoppet där han hoppade 8.07. Michel startade även finalen på ett övertygande sätt genom att notera 8.18 i första omgången! I tredje omgången gjorde Michel ett monsterhopp, som hade räckt till medalj med tyvärr med endast 7 millimeters övertramp! Det var en längdhoppfinal med hög klass och Michel slutade åtta med 8.18.

Benn Harradine gjorde även han en bra insats i London. Benn var på 28:e plats inför mästerskapet, men slutade totalt på 21:a plats med 60,95. Det har varit en kamp för Benn både fysiskt och mentalt att ställa upp på VM. Han har brottats med skadebekymmer under hela säsongen och det är en prestation i sig att han lyckades kvalificera sig till mästerskapet!

19-20 augusti – Nordiska 19-årslandskampen, Umeå

Grete Ahlberg vann släggtävlingen på Nordiska Juniorlandskampen med sitt livs bästa tävling! Hon vann med drygt 7 meter före tvåan! Det blev även ett fint personligt rekord med 63,17! Grete var över gamla perset i samtliga giltiga kast hon hade (de två övriga kasten mätte 62,56 och 62,87)! En mycket positiv tävling inför SM.

2-3 september – Finnkampen, Stockholm

Vår släggkasterska Grete Ahlberg gjorde ett superkast på Finnkampen och om förra tävlingen var hennes livs tävling så var denna snäppet värre! Kastet mätte hela 64.25 och var nytt personligt rekord och klubbrekord! Michel Tornéus vann längdhoppstävlingen på 8.03. Erik Ehrlin hoppade tresteg, men stannade på 15.19. Sandra Eriksson sprang 10 000m och kom trea på 34.44.83. Greta Deltin var tvåa i Ungdomsfinnkampen på 100m med tiden 12.18. Hon sprang sedan första sträckan i laget som vann 4x100m på tiden 46.57.



Sandra Eriksson i aktion på Finnkampen FOTO: DECA

LÄGER OCH TÄVLINGSRESOR 2017

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 2016 - 15 januari 2016 – Träningsläger, Stellenbosch, Sydafrika

Sandra Knezevic, Emma Tuveesson, Stine Tomb och Dejan Mirkovic lämnade kylan i Sverige för att träna i sol och värme.

3-5 februari – Tävlingsresa, Göteborg

Cirka 60 barn från Team 02, Team 03, Team 04 och Team 05 reste med ett helt gäng ledare för att delta i Göteborgs Inomhus! Massor av goda resultat, många personliga rekord och stärkt vi-känsla mellan Teamen!

11-12 mars – Tävlings-/lägerresa, Nyköping

Grupp 06:5 åkte till Nyköping, där de tävlade i Vintersportspelen på lördagen. På söndagen besöktes Boda Borg.

25-26 mars – Kastläger, Falun

Tio aktiva från Team 03 och Team 04 deltog i UC Fri Mitts kastläger medan deras ledare gick kastutbildning, steg 1, första delen.

7-16 april – Påskläger, Budapest

Klubben hade blivit inbjuden av vår ungerska vän Kun Szabo Balazs, som representerar klubben SC Vasas i Budapest. Fem ledare och 27 aktiva från Team 98-01 deltog och hade en bra träningsvecka även om vädret var något kylslaget.

7-17 april – Påskläger, Magaluf, Mallorca

Team 288 och Team Äldre löpare genomförde 16 träningspass på sitt påskläger på Mallorca. Lugnare förmiddagspass och tuffare eftermiddagar. Varje kväll analyserades filmer från träningspassen. Vädret var perfekt och anläggningen bra. Stadsorientering, strandpass, volleyboll, kortspel och utflykter kompletterade veckan, där deltagarna framför allt betonade den goda sammanhållningen som det mest positiva.

21-22 april – Helgläger, Bosön

37 personer från Team 04 tillbringade fredag-lördag med att träna på Bosön. En tipspromenad med friidrottstema avslutade fredagskvällen. Lördagen ägnades åt två pass med grenspecifik träning i tre olika grupper.

20 april-4 maj – Vårläger, Torremolinos, Spanien

Oscar Gidewall for med hela sin träningsgrupp till Spanien. Mycket lyckat och välordnat.

27 april-13 maj – Formia, Italien

Tony Darkwah, Desmond Rogo, Lynette Morgan, Sandra Knezevic och Sunday Ojuri for med Dejan Mirkovic och Daniel Stenman till Formia. Första veckan deltog de i ett läger samordnat av de svenska och norska friidrottsförbunden fokuserat på lång sprint och lång häck. Den andra veckan var Tony och Desmond uttagna till landslagslägret för sprint- och stafett. Sunday deltog också i det och Dejan var med som ledare.

7 maj – Lägerdag på Lida

16 barn med föräldrar, småsyskon och ledare från grupp 08:2 åkte på sin första lägerdag till Lida. Höghöjdsbana, korvgrillning och lek med kottar och pinnar gjorde att gruppen hade väldigt roligt och lärde känna varandra ännu bättre.

20-21 maj – Tävlingsresa/läger, Norrtälje

22 aktiva och sex ledare från Team 05 var på tävlingsresa till 4H-spelen. Många personliga rekord och fina insatser. Söndagen ägnades åt träning, löpskolning och stafettväxlingar. "Tokfemkamp", spontanfotboll, disko och "flaggan" lyckades de också klämma in i programmet!

19-21 juni – Sommarläger 08fri, Nynäshamn

8 hammarbyare deltog i årets upplaga av 08fris:s sommarläger.

4-6 augusti – Tävlingsresa Gurkspelen, Västerås

Många aktiva från Team 98-01 åkte till Västerås för att vässa formen inför JSM. Vi hade även bjudit med våra ungerska gäster som var på träningsläger i Stockholm denna vecka.

6-13 augusti – Sommarläger, Hedemora

18 aktiva och fyra ledare från Team 03 tillbringade en vecka i Hedemora med träning på dagarna och friidrotts-VM på TV på kvällarna. Gruppen hann också med bad, krocket, födelsedagsfirande och andra sommaraktiviteter.

9-10 september – Höstläger

Team 05 delade upp sig i två gäng: ett som tränade på Enskede IP och ett som deltog i Barnens Hinderbana på Gärdet. Alla återsamlades på Lida Friluftsgård där det blev mer träning. På söndagen väntade Accropark Höghöjdsbana alternativt ett grön/vitt spår på marken.

15-17 september – Upptaktsläger, Barnens Ö

Under hösten inleddes ett samarbete mellan de olika 06-grupperna för att de så småningom ska gå samman till Team 06. Samarbetet inleddes med ett läger på Granö Gård på Barnens Ö. 60-talet barn och ett tiotal ledare deltog. Helgen innehöll träning, kalla bad, spökrunda och mycket annat bus. Barnen trivdes ihop och lägret lovade en god grund för fortsatt samarbete.

23-24 september – Tävlingsresa, Tranås

Ett 10-tal ungdomar från Team 02 avslutade utomhussäsongen med en tävlingsresa till Tranås.

7-8 oktober – Höstläger, Lida

Team 03 startade dagen med träning på Enskede IP och lunch i klubbhuset. Därefter begav de sig till Lida där träningen fortsatte. Söndagen ägnades åt Accropark Höghöjdsbana alternativt löpning.

7-8 oktober – Höstläger, Uppsala

23 ungdomar och sex ledare ur Team 04 avreste med tåg till Uppsala för att på lördagen köra fyra 55-minuterspass med olika greninriktning på IFU Arena, den nya fina friidrottsanläggningen. Passet avslutades med yoga. På kvällen blev det musikquiz, den svåra varianten. Mer träning blev det på söndagen innan hemresan anträdde.

21-22 oktober – Kastläger, Falun

Så var det dags för andra delen av steg 1 utbildningen i kast i Falun. Återigen for de aktiva med tre ledare upp för att delta. Det var två mycket intensiva dagar med fyra praktikpass och många personliga framsteg.

FRIIDROTTSSKOLAN 2017

Hammarbys friidrottsskola, vilken vi bedriver på Enskede IP, var även detta år en lika stor succé som tidigare! Tillsammans med de underbara själarna på Hammarby Friidrotts kansli och alla våra anställda ledare har vi åter lyckats bedriva en riktigt bra verksamhet.

Bland de sjuttio anställda ledarna hade vi ca 30 st förstagångsarbetare som alla gjorde ett makalöst arbete! De gamla rävorna har visat vägen, styrt och lärt upp de nyanställda, vilket vår projektledare Elin Breig Lindell känner sig bekväm med.

Under sommaren hade vi runt 1100 barn under fyra veckor hos oss, som förhoppningsvis hade sin absolut bästa sommarvecka. En vecka med skratt, mängder av friidrott, nya kompisar och engagerade ledare.

Svenska Bostäder och Familjebostäder var som tidigare år sponsorer och kunde erbjuda sina boende en friidrottsvecka med Hammarby till rabatterat pris.

Bistro 135 levererade detta år lunch, som serverades i tältet utanför Hammarbys klubbhus.



Michel Tornéus samspråkar med några av barnen när han gästar Friidrottsskolan FOTO: Elin Breig Lindell

IDROTTSLYFTET 2017

Klubben fick beviljat anslag till sex projekt under 2017.

PROJEKTNAMN: Klubbutbyte med Vasas SC, Unger

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström **Beviljat belopp:** 10 000 kronor + 15.754 kronor

Vasas SC besökte oss under tio dagar i augusti. De tränade på Bosön, där vi genomförde en gemensam träff med middag och teambuildingövningar. Vidare deltog besökarna i "Udda grenars kväll" tillsammans med våra egna aktiva. Kvällen avslutades med grillning. Under helgen gjordes en gemensam tävlingsresa till Gurkspelen i Västerås. Ett erfarenhetsutbyte med de ungerska tränarna och våra egna pågick under hela besöket.

PROJEKTNAMN: CEP – Föreläsningsserie med Brett Robinson

PROJEKTLEDARE: Benn Harradine **Beviljat belopp:** 12 000 kronor

Som en del av CEP (Coach Education Programme) genomfördes tre föreläsningar med Brett Robinson (19/11, 3/12 och 10/12 2017) på temat "Mindset approach to coaching". Brett höll också en föreläsning under 2017 års tränarkonferens och föreläsningsserien anknöt till denna. 17 personer tog del av föreläsningarna, vilka var mycket uppskattade.

PROJEKTNAMN: Utbildningsmaterial för nya tränare

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström **Beviljat belopp:** 3 980 kronor

Utbildningspärmar för nya tränare i de nystartade 2010-grupperna.

PROJEKTNAMN: Integrationsprojektet

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström **Beviljat belopp:** 100 000 kronor

Genom Stockholms Idrottsförbund har vi under året beviljats 100 000 kr för integrationsåtgärder. Projektet avser att kunna ge våra aktiva, oavsett ekonomisk situation eller ursprung, möjlighet att delta i verksamhetens alla delar: träning, tävlingsresor och läger genom att integrera dem i våra befintliga grupper.

PROJEKTNAMN: Bidrag för nya aktivitetsytor

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström **Beviljat belopp:** 400 000 kronor

Enskede IP håller på att rustas upp och vi har beviljats anslag för att kunna bygga en kastplatta med tak i samband med det. Anslaget går direkt vidare till Idrottsförvaltningen.

PROJEKTNAMN: SANA-projektet

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström och Tomas Avebäck **Beviljat belopp:** 20 000 kronor (2016)

Detta kostprojekt startade 2016 men avslutades under året. Ett 20-tal aktiva från Team 98-01 och Team 288 har deltagit.

EGNA ARRANGEMANG 2017

Vi genomförde **Midnattsloppet Stockholm och Citytunnelloppet** som var Sveriges näst största och tredje största löparrangemang! Vi genomförde även sju andra större arrangemang.

Hammarbyspelen genomfördes över tre dagar. Vi hade 847 deltagare som genomförde 1904 starter.

Lilla Hammarbyspelen genomfördes för andra gången – en mångkamp för 10-11 åringar.

IUDM genomfördes med hjälp av funktionärer från deltagande föreningar där Hammarby var huvudansvarigt.

Triangelkampen genomfördes för åttonde 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 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). Tävlingen genomfördes för fjärde året.

Under sommaren introducerades **Bara kast**, en serie med fyra mindre kasttävlingar.

Udda grenars kväll är en populär tävling för de som ville testa formen inför höstens tävlingar.

<u>Arrangemang</u>	<u>Datum</u>	<u>Tävlingsledare</u>
Hammarbyspelen, Sättrahallen	27-29/1	TAK/Peter-Kicki
Lilla Hammarbyspelen 10-11 år, Sättra	18/3	TAK/Lars H
CITYTUNNELLOPPET	25/3	Henrik B
Triangelkampen match 2, Enskede IP	1/6	TAK/Peter
Udda grenars kväll, Enskede IP	8/8	TAK/Peter
MIDNATTSLOPPET - Stockholm	19/8	Henrik B
Stockholmskampen match 4, Enskede IP	16/9	TAK-Täby/Lars H
KM i terräng, Vårflodsparken	20/9	TAK/Peter
Höstgaloppen, Enskede IP	28/9	Kansliet
SPIKEN, Segeltorp	7/10	Lasse E-Pia

Arrangemang där vi har hjälpt till:

Triangelkampen match 1, Storängshallen	1/4	Huddinge AIS
Stockholmskampen match 1, Sollentunahallen	2/4	IFK Lidingö+Turebergs FK
Fria Idrotters dagar, Stadion	9-10/5	Peter /SFIF, nätverken
Stafett-DM dag 1, Sättra	16/5	TAK
Lag-SM kval, Sättra	25/5	Sv Friidrottsförbundet
Stockholmskampen match 2, Hässelby IP	31/5	Hässelby SK
Bauhaus-Galan Kids, Kungsträdgården	16-17/6	Stadionklubbarna
Bauhaus-Galan + Bauhaus-Galan Youth, Stadion	18/6	Stadionklubbarna
Finnkampen	2-3/9	Sv Friidrottsförbundet
Stockholmskampen match 3, Källbrinks IP	6/9	Huddinge AIS
Triangelkampen match 3, Tibblevallen	10/9	Täby IS
Stafett-DM dag 2, Källbrinks IP	13/9	Huddinge AIS

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

LÖPARNAS VÄNNER SKAPAR LÖPARKULTUR

Träna löpning på riktigt – på dina villkor, är vår devis. Och alla är välkomna att vara med. Flera SM-medaljer bärgades under året och många satte personligt rekord.

Ett 60-tal löpare i alla åldrar står och stampar på startlinjen. Så är de iväg på backvarvet som innehåller det mesta en löpare behöver: löpstyrka, koordination och uthållighet.

Willy och övriga tränare med löparöga ger goda råd. "Jobba med armarna, blicken rakt fram, ligg högt med höften", är tillrop som får deltagarna att förbättra löpsteget.

Målen är högt ställda. Alla vill utvecklas på sina villkor. Vissa har i sikte att springa under 35 minuter på milen, medan andra har sub 40 som målbild.

Tävlingsdags

När säsongen drar igång med Premiärmilen i slutet av mars är löparna taggade och flera personliga rekord putsas. Och så fortsätter det under våren, sommaren och hösten med terräng-SM i Eskilstuna som höjdpunkt. Flera medaljer bärgas i veteranklasserna.

Med tre gemensamma träningspass i veckan, med chans till ett fjärde pass för långlöparna, blir det en fin gemenskap. Många har fått nya vänner och trivs ihop. Fikat på lördagar i klubbhuset efter ett tufft backpass bidrar till det.

Elitlöpare höjer nivån

Även unga löpare söker sig till Löparnas Vänner. En del lotsas vidare till den löpgrupp som är inriktad på medeldistans. I höstas höjdes standarden rejält när marockanen Otmane Nait Hammou anslöt sig till Löparnas Vänner.

Han är 23 år och lär sig nu svenska. Fritiden ägnas åt hård löpträning för att gå under 30 minuter på 10 000 meter. En ödmjuk kille som stortrivs i Hammarby. Ännu en elitlöpare av rang dök upp sent i höstas. David från Trångsviken gör vad han kan för att matcha Otmane.

Förhoppningsvis kommer fler löpare i den klassen att söka sig till Hammarby. Här får de bästa coachningen, gott stöd och fin gemenskap i deras strävan att bli snabbast i landet på lite längre sträckor.



RESULTAT FRÅN LÖPARNAS VÄNNER:

SM-milen, landsväg

K40: Silver, Susanna Neill

Terräng-DM

K40: Guld, Susanna Neill

K45 Brons, Åsa Synnerholm

K55 Silver, Kerstin Holmgren

M70 Brons, Jan Förberg

Terräng SM

M35. Silver, Mikkel Knif

M75 Brons, Jan Förberg

Lagklassen, Brons

Stafett VSM

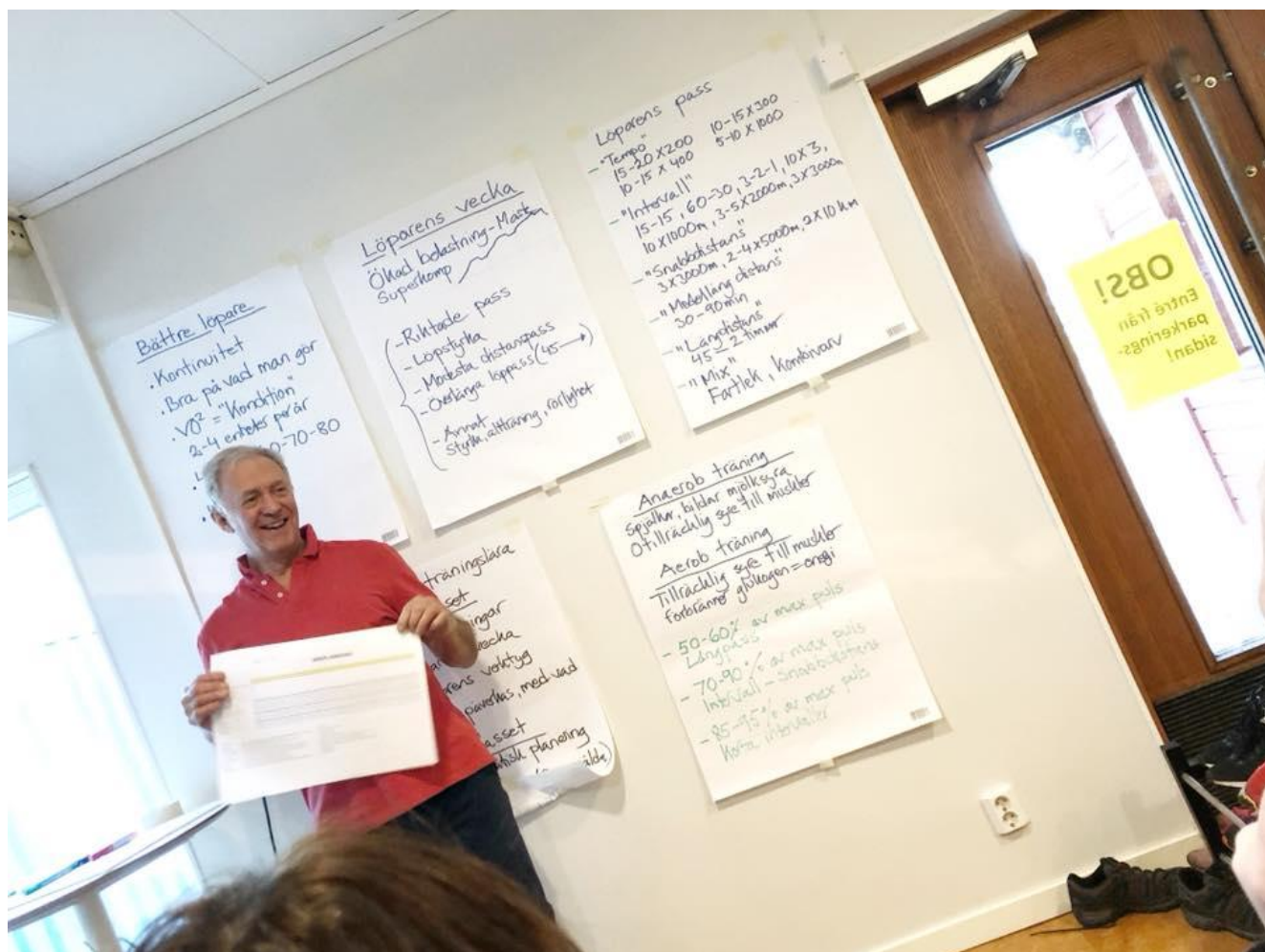
M40 3 x 800m

Guld, Hammarby IF 7:00.15 (Martin Cousins, Christian Lindström, Joakim Pihlstrand-Trulp)

Veteran-DM

M40, 1500 meter: Brons, Christian Lindström 4.59,46

Tränare under året har varit: Willy Berggren, Mats Edlund, Tom Svensson, Mattias Lindberg, Janne Lindelöw och undertecknad Palle Liljebäck



Willy Berggren, initiativtagare till Löparnas vänner FOTO: Ami Wes

CITYTUNNELLOPPET 2017



Hög stämning, en minnesvärd upplevelse och ytterligare en succé har genomförts i form av Stockholm Tunnel Run Citybanan 2017. Det var 33 159 st anmälda från 33 nationer varav över 27 000 st kom till start.

Arrangemanget genomfördes under lördagen den 25 mars 2017 med soligt väder och ca 10 grader. Dagen innebar ett kontinuerligt flöde av startgrupper som lämnade startområdet på Karolinska Institutet för att ta sig till Fatbursparken vid Medborgarplatsen. Startgrupperna skickades iväg med 15 minuters mellanrum och ca 1500 löpare i varje startgrupp.

Stockholm Tunnel Run Citybanan 2017 har en samarbetsorganisation som är Stockholms Stadsmission. Insamlingen gav 680 000 kr och en uppskattning av skänkta överdrag visar att man fått in en hel del kläder till den behövande verksamheten.

Deltagarna har passerat ett antal aktiviteter i tunneln och några av kommentarerna vi fått är "fantastiskt, otroligt häftigt, magiskt, hur ska man kunna få uppleva detta igen". Aktiviteterna har varit allt från ljusaktiviteter, filmer, ljudbok, levande musik, kyrkogårdsupplevelser, akvarier och inte minst mycket musik och underbar stämning.

Alla startprocedurer fungerade som det var tänkt, fantastiskt roligt var det med uppvärmningsfilmen tycker många. Startområdet var fullt med löpare redan från tidig morgon och vartefter dagen gick så förflyttade sig alla i ett kontinuerligt flöde till målområdet som haft att göra hela dagen. Allt har flutit på bra.

Allt överskott från loppet tillfaller Lidingöloppets och Midnattsloppets arrangörsföreningar där pengarna satsas i ungdomsverksamheten. Detta inom IFK Lidingö Friidrott samt IFK Lidingö SOK (Lidingöloppet) och Hammarby IF (Midnattsloppet).

MIDNATTSLOPPET STOCKHOLM 19 AUGUSTI

2017 arrangerades Midnattsloppet för 36:e gången. Det var en dag med perfekt löpväder. Banan var den samma fram till loppdagen då vi var tvungna att göra en mindre ändring vid Nytorget. Loppet genomfördes på ett klanderfritt sätt där allt fungerade perfekt. Än en gång gör våra funktionärer ett fantastiskt jobb. Förra årets nyhet att flytta in Minimil på Zinken har nu blivit permanent. Även i år blev det ett lyckat drag då Zinken levde upp under hela dagen. Lilla Midnattsloppets bana ändrades något då vi sprang på Swedenborgsgatan i stället för på Thimtermansgatan och vi hade deltagarrekorde på Lilla Midnattsloppet. En stor nyhet 2017 var vi att startade ett nytt lopp, Glada Midnattsloppet för barn och vuxna med kognitiv funktionsnedsättning tillsammans med Resursteamet AB. Pappalediga Henrik Balkander var åter ansvarig tävlingsledare.

Statistik från Midnattsloppet

Antal anmälda: **31 421st.**

Antal löpare som kom till start: **25 123**

Antal löpare som kom i mål: **24 981 st.**

Statistik Lilla Midnattsloppet&Minimil

Antal anmälda: **2 112 st.**

Antal anmälda MiniMil: **1 986 st**

Resultat Midnattsloppet Stockholm 2017 män:

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	David Nillson	Högby IF	30:42
2.	Niklas Jonsson	Huddinge AIS	32:28
3.	Martin Öhman	Hässelby SK	32:32
4.	Claes Bengtsson	Hässelby SK	32:42
5.	Fritz Koch	LSF Münster	32:49
6.	Adil Bouafif	Hässelby SK	32:57

Resultat Midnattsloppet Stockholm 2017 kvinnor

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Sandra Eriksson	Hammarby Friidrott	35:27
2.	Catherine Taylor	OK Södertörn	36:37
3.	Malin Starfelt	Runacademy IF	36:47
4.	Frida Aspnäs	Spårvägens FK	37:12
5.	Sofie Näslund	IF Vingarna	37:24
6.	Fanny Fredriksson	Uppsala	37:51



Starten Midnattsloppet Stockholm 2017

MIDNATTSLOPPET GÖTEBORG 26 AUGUSTI

Vi tappade löpare igen 2017. Orsaken är oklar men kan ha påverkats av att Ryttar-VM pågick i direkt anslutning till Midnattsloppet. Vädret var, även i år, av typisk göteborgskaraktär med regn och blåst.. Förra året flyttade vi mål och start till Slottsskogsvallen, utfallet blev positivt så vi behöll Slottsskogsvallen för mål och start även 2017.

Statistik från loppet

Antal anmälda: **9 007 st.**

Antal löpare som kom till start: **6 959 st.**

Antal löpare som kom i mål: **6 940 st.**

Resultat Midnattsloppet Göteborg 2017 män

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Erik Karlsson	OK Alehof	33:30
2.	Abduwahab Abdule	Ullevi FK	34:41
3.	Erik Framme	Hälle IF	34:33
4.	Patrik Lindegårdh	Acando	35:13
5.	Daniel Eriksson	Mölndals AIK	35:20
6.	Rob ter Burg	Groningen	35:29

Resultat Midnattsloppet Göteborg 2017 kvinnor

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Malin Gibrand	FK Studenterna	38:57
2.	Karin Nilsson	Ullevi FK	39:28
3.	Amanda Lanetoft	Göteborg	40:52
4.	Johanna Johansson	IF Rigor	42:00
5.	Emma Gustafsson	Dermarome	42:38
6.	Sofie Jörgensen	Norrköping	42:52



Midnattsloppet Göteborg 2017

MIDNATTSLOPPET MALMÖ 2 SEPTEMBER

Om det var risigt väder i Göteborg så bjöd Malmö på en strålande sensommardag med varmt väder och det ovanliga för att vara Malmö även vindstilla. Midnattsloppet Malmö gick emot strömmen och ökade något deltagarmässigt. Precis som tidigare år så var start och mål vid Stortorget mitt i centrala Malmö. Vi kunde dessutom använda samma bana som 2016. Arrangemanget genomfördes utan missöden och av resultatet från vår deltagarundersökning att döma så var deltagarna väldigt nöjda. Nu hoppas vi att ökningen ska fortsätta även 2018.

Statistik från loppet

Antal anmälda löpare: **5 198 st.**

Antal löpare som kom till start: **4 225 st**

Antal löpare som kom i mål: **4 201 st**

Resultat Midnattsloppet Malmö 2017 män

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Jesper Bokefors	Malmö AI	33:04
2.	Emil Tostrup	Malmö AI	33:37
3.	Erik Fagius	Björnstorp IF	34:05
4.	Fredrik Petersén	Sankt Olofs IF	34:29
5.	Alexander Nordström	Bålsta IK	34:31
6.	Peder Enoksson	IF Malmö	34:33

Resultat Midnattsloppet Malmö 2017 kvinnor

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Maria Sandström	Malmö AI	36:45
2.	Louise Nilsson	Malmö AI	38:45
3.	Cecilia Hansson	Lund	39:03
4.	Emelie Kardell	KA2 IF	40:31
5.	Marianne Olofsson	ABB	41:03
6.	Madeleine Olsson	Malmö	41:25



Starten Midnattsloppet Malmö 2017

MIDNIGHT RUN HELSINGFORS 9 SEPTEMBER

2016 stod himlens portar stod på vid gavel och regnet fullkomligt öste ner hela kvällen. Skulle detta upprepa sig? Men vi hade tur, fram på eftermiddagen så klarnade det upp så årets Midnight Run blev en torr upplevelse. Även i Helsingfors tappade vi deltagare jämfört med 2016 och det var lite överraskande eftersom löpningen fortfarande är på frammarsch i Finland. En orsak till årets tapp var vi krockade med Tough Viking. (2018 kommer den krock inte att finnas). Det blev ändå ett bra arrangerat lopp och vi hoppas att nedgången av deltagare var tillfällig. En eloge till den lokala organisationen som verkligen utvecklas år för år.

Statistik från loppet

Antal anmälda: **7 723 st.**

Antal startande: **5 916 st.**

Antal löpare som kom i mål: **5 872 st.**

Resultat Midnight Run Helsingfors 2017 män

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Jussi Utriainen	Lahden Ahkera	31:48
2.	Ricardo Ferreira	MS Parma	32:22
3.	Hannu Granberg	Helsinki ½ Marathon	32:28
4.	Artem Popov	MS Parma	32:34
5.	Joonas Harjamäki	Vipurin Urheilijat	32:40
6.	Kai Takkunen	Alavieskan	35:56

Resultat Midnight Run Helsingfors 2017 kvinnor

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Henni Tofferi	Vipurin Urheilijat	36:21
2.	Maria Söderström	HIFK	37:19
3.	Paula Tukiainen	Vipurin Urheilijat	38:19
4.	Suvi Miettinen	FuturePlay OY	38:47
5.	Riikka Mikkola	Helsinki	39:21
6.	Elisa Sihvola	Espoo	39:54



Midnight Run Helsingfors 2017

SÄRSKILDA UTMÄRKELSER

Herbert Östrings minne

Bästa prestation: **Michel Tornéus**

Motivering:

Michel Tornéus hade en bra säsong med silver på inomhus-EM och på VM kom han åtta i tuff konkurrens med kontakt uppåt på medalj, Michel hade ett mycket långt övertrampshopp. Han vann även SM både inne och ute!



FOTO: DECA

Tidigare inteckningar i Herbert Östrings minne

Nr	Namn	Årtal	Nr	Namn	Årtal
1	Björn Femtén	1967	27	Johan Attersand	1993
2	Marie Louise Olsson	1968	28	Johan Attersand	1994
3	Ulla Ekblom	1969	29	Johan Attersand	1995
4	Marie-Louise Olsson	1970	30	Petra Kapell	1996
5	Göte Rosenqvist	1971	31	Rickard Pell	1997
6	Kjell Andersson	1972	32	Per Synnerman	1998
7	Siw Sörensen	1973	33	Rickard Pell	1999
8	Bright Ebenezer	1974	34	Johan Attersand	2000
9	Roland Fröderberg	1975	35	Rickard Pell	2001
10	Örjan Wallin	1976	36	Rickard Pell	2002
11	Elisabeth Lundin	1977	37	Rickard Pell	2003
12	Gunnar Wärngård	1978	38	Rickard Pell	2004
13	Johan Wikström	1979	39	Johan Attersand	2005
14	Örjan Wallin	1980	40	Rickard Pell	2006
15	Bengt Lundgren	1981	41	Fredrik Karlsson	2007
16	Lars Abrahmsén	1982	42	Björn Barrefors	2008
17	Lars Abrahmsén	1983	43	Stine Tomb	2009
18	Lars Abrahmsén	1984	44	Stine Tomb	2010
19	Lars Abrahmsén	1985	45	Michel Tornéus	2011
20	Caroline Plüss	1986	46	Michel Tornéus	2012
21	Monica Signal	1987	47	Abeba Aregawi	2013
22	Monica Signal	1988	48	Abeba Aregawi	2014
23	Monica Signal	1989	49	Michel Tornéus	2015
24	Mats Edlund	1990	50	Michel Tornéus	2016
25	Johan Danelius	1991	51	Michel Tornéus	2017
26	Julie Leonard	1992	52		2018

Bästa kvinnliga ungdom 15-17 år: Greta Deltin

Motivering:

Greta har visat framfötterna under säsongen med USM-guld och debut i Ungdomsfinnkampen. Har dessutom satt personligt rekord med 12.00 på 100m.

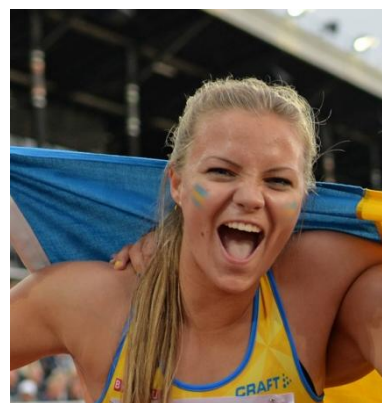


FOTO: DECA

Bästa manliga ungdom 15-17 år: Sidney Léger

Motivering:

Sidney tog två stycken SM-silver på USM i Falun. Medaljerna kom på 80 m och 300 m. Sidney är bosatt i Frankrike men har valt att tävla för Hammarby då hans mamma kommer från Sverige.



FOTO: DECA

Årets kvinnliga ledare: Charlotte Pettersson Enblad

Motivering:

Charlotte har varit drivande i Team 04 under flera år, inte bara när det gäller träning utan även när det gäller att skapa sociala sammanhang som läger och tävlingsresor eller andra sociala aktiviteter. Charlotte är en mycket positiv kvinna och nyfiken på att ständigt lära sig nya saker. Hon har även hjälpt till som sjukvårdare vid flera av våra arrangemang.



FOTO: Ulrika Hellberg

Årets manliga ledare: Willy Berggren

Motivering:

Löparnas Vänner. Mellan 700-800 personer har visat intresse av löpträning i gruppens regi med ledning av den engagerade Willy Berggren. Willy har varit drivkraft bakom startandet och upprätthållande av gruppen och har varit hjärnan bakom gruppens framfart och nyskapandet av klubbens löpverksamhet.



FOTO: Ulrika Hellberg

Årets funktionär: Göran Popping

Motivering:

Göran har varit en mycket pålitlig funktionär under året med 16 st genomförda funktionärsuppdrag vilket är en rekordsiffra!



FOTO: Ulrika Hellberg

Årets SM-prestation: Michel Tornéus

Motivering:

Michel Tornéus tog SM guld både inne och ute. Michel Tornéus tog ett härligt guld i längdhopp inomhus. Det var hans nionde SM-guld inomhus! Michels segerresultat blev 7,66! På utomhus-SM blev det 7,65 men 7,93w i sitt enda kvalhopp i kvalet. Det var Michels 22:a SM-guld!



FOTO: DECA

Årets Utopstecken: Grete Ahlberg

Motivering:

Grete inledde säsongen lite trevande, men fick en bra utdelning under senare delen av säsongen. På JSM vann hon slägga överlägset och på senior-SM blev det en hedrande fjärdeplats som medförde deltagande på Finnkampen där hon slog till med 64.25. Grete har även dominerat viktkastningen under inomhussäsongen.



FOTO: Ulrika Hellberg

Årets kvinnliga ungdom i Stockholm: Greta Deltin

Greta tilldelades priset "året kvinnliga ungdom" 2017 på 08:fris årsmöte i Sättrahallen den 5 december.

Motivering:

Greta har kommit tillbaka stark efter några säsonger med skadeproblem. Nu blev det seger på 100m på JSM F17 och debut i landslaget på Finnkampen!



FOTO: Mikael Thulin

NYA KLUBBREKORD INOMHUS 2016-2017

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	Tävling
2016-12-17	Höjd	F12	Lind, Alvah -05	1.45	Muskelcentrum indoor, Uppsala
2016-12-18	Vikt 9,08 kg	P14	Lindfalk, Alexander -03	9.23	Muskelcentrum indoor, Uppsala
2016-12-18	60 m häck 83.8	P14	Moberg, Markus -03	8.82	Muskelcentrum indoor, Uppsala
2017-01-07	60 m häck 68,6	P11	Kapell, Elias -06	11.27	Mångkamps-DM, Sätra
2017-01-07	4-kamp	P11	Kapell, Elias -06	2 821	Mångkamps-DM, Sätra
2017-01-07	4-kamp	F12	Lind, Alvah -05	3 302	Mångkamps-DM, Sätra
2017-01-07	200 m	M40	Pihlstrand Trulp, Joakim -77	28.59	IVDM 2017, Sätra
2017-01-07	4-kamp	F11	Simonsson, Maja -06	1 897	Mångkamps-DM, Sätra
2017-01-08	7-kamp	P14	Moberg, Markus -03	3 196	Mångkamps-DM, Sätra
2017-01-08	5-kamp	F16	Rådbo, Klara -01	3 662	Mångkamps-DM, Sätra
2017-01-14	200 m	P11	Kapell, Elias -06	28.81	Örebro Indoor Games
2017-01-15	800 m	F11	Lansky, Belize -06	2:46.19	Scandic Indoor, Huddinge
2017-01-28	60 m	P16	Förnestig, Paul -01	7.26	Hammarbyspelen, Sätra
2017-01-29	800 m	M40	Pihlstrand Trulp, Joakim -77	2:04.10	Hammarbyspelen, Sätra
2017-02-04	Höjd	KS	Rådbo, Klara -01	1.71	Raka Spåret, Sätra
2017-02-04	Höjd	F16	Rådbo, Klara -01	1.71	Raka Spåret, Sätra
2017-02-05	600 m	P11	Kapell, Elias -06	1:49.72	Lilla Globengalan, Sätra
2017-02-05	60 m	P10	Kylington, Adrian -07	8.93	Lilla Globengalan, Sätra
2017-02-11	Tresteg	MS	Ehrlin, Erik -90	15.80	Nordenkampen, Tampere
2017-02-18	Höjd	P15	Barroso Johansson, André -02	1.81	UDM 2017, Sätra
2017-02-18	60 m häck 68,6	F12	Lind, Alvah -05	10.41	UDM 2017, Sätra
2017-02-19	60 m	M22	Rogo, Desmond -96	6.90	IJSM 2017, Göteborg
2017-02-26	Vikt 9,08 kg	KS	Ahlberg, Grete -98	18.64	ISM 2017, Växjö
2017-02-26	Vikt 9,08 kg	F19	Ahlberg, Grete -98	18.64	ISM 2017, Växjö
2017-03-04	Längd	F16	Gassama, Sira -01	5.59	IUSM 2017, Uppsala
2017-03-04	Kula 3,0 kg	F16	Gustavsson, Stina -01	13.65	IUSM 2017, Uppsala
2017-03-04	60 m häck 76,2	F16	Rådbo, Klara -01	8.67	IUSM 2017, Uppsala
2017-03-11	60 m	P11	Kapell, Elias -06	8.50	Vintersportspelen, Nyköping
2017-03-12	400 m	M40	Pihlstrand Trulp, Joakim -77	54.92	IVNM 2017, Huddinge
2017-03-12	200 m	M60	Von Essen, Erik -56	34.64	IVNM 2017, Huddinge
2017-03-12	400 m	M60	Von Essen, Erik -56	72.76	IVNM 2017, Huddinge
2017-03-18	60 m häck spec	F11	Jabbour-Clarke, Lii -06	10.37	Lilla Hammarbyspelen, Sätra
2017-03-18	400 m	P11	Kapell, Elias -06	68.04	Lilla Hammarbyspelen, Sätra
2017-03-18	60 m häck spec	P11	Kapell, Elias -06	9.90	Lilla Hammarbyspelen, Sätra
2017-03-18	Längd zon	P11	Kapell, Elias -06	4.78	Lilla Hammarbyspelen, Sätra
2017-03-25	Stav	P11	Kapell, Elias -06	2.02	Sista Chansen, Huddinge
2017-03-25	Stav	F12	Lind, Alvah -05	2.52	Sista Chansen, Huddinge
2017-03-25	Tresteg zon	F12	Lind, Norah -05	10.15	Sista Chansen, Huddinge
2017-03-26	Höjd	F12	Lind, Norah -05	1.46	Sista Chansen, Huddinge
2017-04-01	Kula 2,0 kg	P11	Kapell, Elias -06	9.95	Triangelkampen, Huddinge
2017-04-22	Kula 2,0 kg	F12	Lind, Norah -05	10.84	QuickNet-spelen, Västerås

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2017

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	Vind	Tävling
2017-05-14	8-kamp	P14	Borgius, Teodor -03	3 223	-0.8	Mångkamp-DM, Sätra
2017-05-14	5-kamp	P11	Kapell, Elias -06	3 514	-0.6	Mångkamp-DM, Sätra
2017-05-14	5-kamp	F12	Lind, Norah -05	4 205	-0.4	Mångkamp-DM, Sätra
2017-05-20	60 m	F10	Axelsson, Isabelle -07	9.02	-1.8	Huddingspelen
2017-05-20	Längd zon	P11	Kapell, Elias -06	4.69	0.0	Huddingspelen
2017-05-20	Tresteg zon	P11	Kapell, Elias -06	9.73	+0.5	Huddingspelen
2017-05-20	5 x 60 m	P11	Kylington, Adrian -07	42.81		Huddingspelen
			Kapell, Elias -06			
			Herre, Filip -06			
			Hall, Neo -06			
			Lindqvist, Noah -06			
2017-05-21	600 m	F11	Grahn, Olivia -06	1:53.84		Huddingspelen
2017-05-21	1 500 m	M40	Pihlstrand Trulp, Joakim -77	4:19.88		Huddingspelen
2017-05-25	5 000 m	K40	Neill Vinnå, Susanna -74	20:43.26		Kval till Lag-SM, Sätra
2017-05-27	4 x 100 m	MS	Rogo, Desmond -96	40.77		Stafett-SM, Malmö
			Zirignon, Jean Christian -95			
			Hellbratt, Douglas -95			
			Sussoho, Amadou -95			
2017-05-27	4 x 100 m	M22	Rogo, Desmond -96	40.77		Stafett-SM, Malmö
			Zirignon, Jean Christian -95			
			Hellbratt, Douglas -95			
			Sussoho, Amadou -95			
2017-06-01	Tresteg zon	F11	Jabbour- Clarke, Lii -06	9.56	-	Triangelkampen, Enskede
2017-06-03	Maraton	K45	Söderlund, Camilla -72	3:45.03		Stockholm Marathon
2017-06-06	100 m	MS	Darkwah, Tony -86	10.38	+1.4	Skararacet
2017-06-06	100 m	M22	Rogo, Desmond -96	10.56	+0.9	Skararacet
2017-06-06	Diskus 1,0	M60	Wikström, Peter -57	36.20		Tyresöspelen, Sätra
2017-06-11	60 m	P10	Kylington, Adrian -07	8.67	+1.0	SAYO, Sollentuna
2017-06-11	Längd zon	P10	Kylington, Adrian -07	4.66	+1.0	SAYO, Sollentuna
2017-06-30	60m h 68,6	F12	Lind, Alvah -05	10.23	-1.6	VU-spelen, Göteborg
2017-07-01	Stav	F12	Lind, Norah -05	2.62		VU-spelen, Göteborg
2017-07-19	Diskus 2,0	M35	Harradine, Benn -82	64.67		Bara Kast 3, Enskede
2017-08-05	60 m	P11	Kapell, Elias -06	8.51	0.0	Gurkspel, Västerås
2017-08-08	600 m	P14	Adamsson, Daniel -03	1:29.08		Udda Grenar, Enskede
2017-08-11	80 m	P15	Léger, Sidney -02	9.32	+0.8	USM, Falun
2017-08-12	Längd	F18	Almerén H, Victoria -99	5.85	+1.8	JSM, Gävle
2017-08-13	300 m	P15	Léger, Sidney -02	36.64		USM, Falun
2017-08-19	Kula 3,0	F16	Gustavsson, Stina -01	13.75		Lag-USM, Tanumshede
2017-08-19	Kula 2,0	F12	Lind, Norah -05	11.42		Väsbyspelen/UDM, Väsby
2017-08-20	60m h 68,6	F12	Lind, Alvah -05	10.06	-2.5	Väsbyspelen/UDM, Väsby
2017-08-26	Spjut 400	F12	Lind, Norah -05	31.31		Björknässpelen, Värmdö
2017-09-03	Slägga 4,0	KS	Ahlberg, Grete -98	64.25		Finnkampen, Stockholm
2017-09-03	Slägga 4,0	F19	Ahlberg, Grete -98	64.25		Finnkampen, Stockholm
2017-09-09	½ maraton	M45	Wieck, Johan -69	1:25.24		Stockholm Halvmarathon
2017-09-10	Stav	F12	Lind, Alvah -05	2.73		Brommaspelen, Stadion

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2017 forts.

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	Vind	Tävling
2017-09-13	5 x 60 m	P11	Kylington, Adrian -07	42.03		Stafett-DM, Huddinge
			Kapell, Elias -06			
			Loqvist, William -06			
			Lindqvist, Noah -06			
			Herre, Filip -06			
2017-09-13	3 x 600 m	P11	Lindqvist, Noah -06	5:47.05		Stafett-DM, Huddinge
			Herre, Filip -06			
			Loqvist, William -06			
2017-09-13	3 x 600 m	F11	Simonsson, Maja -06	5:53.07		Stafett-DM, Huddinge
			Hedberg, Tyra -06			
			Grahn, Olivia -06			
2017-09-17	Slägga 2,0	F12	Lind, Norah -05	34.32		Midgårdskastet, Märsta
2017-10-04	Diskus 0,6	F12	Lind, Norah -05	32.05		Veckans gren, Lidingö



Systrarna Alvah och Norah Lind, har slagit extremt många klubbrekord de senaste åren FOTO: Björn Lind

KLUBBMÄSTARE 2017			MÄN SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Tony Darkwah -86		10.38	Tony Darkwah -86		6.87
200m			200m		
Douglas Hellbratt -95		21.31	Markus Ögren -98		22.83
400m			400m		
Kristian Efremov -90		49.51	Kristian Efremov -90		50.03
800m			800m		
Akile Mehari -91		1.53.13	Akile Mehari -91		1.57.77
1 500m			1 500m		
Bienvenue Musore -90		3.58.93	Akile Mehari -91		4.09.13
5 000m			3 000m		
Bienvenue Musore -90		15.56.02	Joakim Pihlstrand Trulp -77		9.25.46
10 000m			60m häck (106.7 cm)		
Bienvenue Musore -90		33.08.29	Amir Shaker -89		8.35
10 km gatulopp			Höjd		
Bienvenue Musore -90		33.19	André Barroso Johansson -02		1.81
Halvmarathon			Stav		
Christoffer Björnqvist -84		1.17.10	Jacob Palmerstedt -00		3.96
Marathon			Längd		
Christoffer Björnqvist -84		2.44.16	Michel Tornéus -86		8.08
100 km			Tresteg		
Vakant		-	Erik Ehrlin -90		15.80
3 000m hinder (91.4 cm)			Kula (7.26 kg)		
Joakim Pihlstrand Trulp -77		10.34.85	Vakant		-
110m häck (106.7 cm)			Vikt (15.88 kg)		
Felix Prins -00		19.55	Vakant		-
400m häck (91.4 cm)			7-kamp		
Kristian Efremov -90		55.54	Vakant		-
Höjd					
Adam Fogelberg -01		1.75			
André Barroso Johansson -02		1.75			
Stav					
Jacob Palmerstedt -00		3.80			
Längd					
Michel Tornéus -86		8.30			
Tresteg					
Erik Ehrlin -90		16.23			
Kula (7.26 kg)					
Matthew Brown -80		12.40			
Diskus (2.0 kg)					
Benn Harradine -82		64.67			
Slägga (7.26 kg)					
Joel Thorén -87		28.43			
Spjut (800 gr)					
Joel Thorén -87		64.87			
10-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 4 000m					
Henry Jacobson -99		13.26.4			

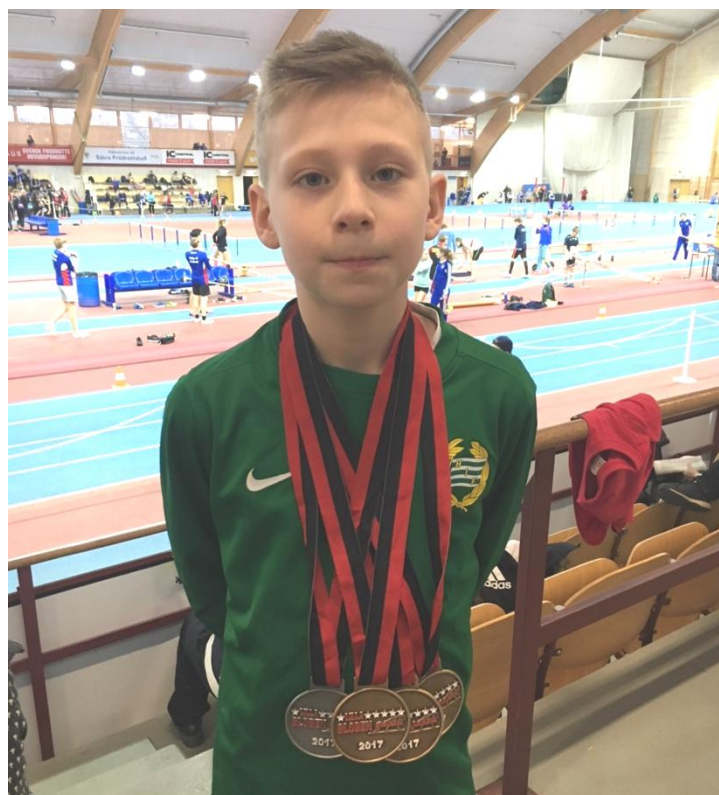
KLUBBMÄSTARE 2017			POJKAR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Kidus Getahun -98		11.14	Markus Ögren – 98		7.14
200m			400m		
Paul Förnestic -01		22.55	Christoffer Ahl -98		53.19
400m			1 500m		
Christoffer Ahl -98		51.20	Abdullahi Adan -98		4.10.40
800m			60m häck (100 cm)		
Abdullahi Adan -98		1.58.40	Vakant		-
1 500m			Höjd		
Abdullahi Adan -98		4.05.56	André Barroso Johansson -02	*	1.81
5 000m			Stav		
Vakant		-	Jacob Palmerstedt -00	*	3.96
2 000m hinder (91.4 cm)			Längd		
Vakant		-	Timothy Olsson -98		6.27
110m häck (100 cm)			Tresteg		
Felix Prins -00	*	19.55	Timothy Olsson -98		14.34
400m häck (91.4 cm)			Kula (6.0 kg)		
Vakant		-	Vakant		-
Höjd			Vikt (15.88 kg)		
Adam Fogelberg -01	*	1.75	Vakant		-
André Barroso Johansson -02	*	1.75	7-kamp		
Stav			Vakant		-
Jacob Palmerstedt -00	*	3.80			
Längd					
Felix Prins -00		6.24			
Tresteg					
Timothy Olsson -98		14.54			
Kula (6.0 kg)					
Vakant		-			
Diskus (1.75 kg)					
Carl Krüsell Berg -98		28.86			
Slägga (6.0 kg)					
Carl Krüsell Berg -98		28.15			
Spjut (800gr)					
Vakant		-			
10-kamp					
Vakant		-			

KLUBBMÄSTARE 2017			POJKAR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Paul Förnestic -01		11.49	Paul Förnestic -01		7.26
200m			400m		
Paul Förnestic -01	*	22.55	Sabiti Nahimana -00		54.00
400m			1 500m		
Sabiti Nahimana -00		52.54	Vakant		-
800m			60m häck (91.4 cm)		
Erik Danielsson -02		2.11.87	Jonatan Håkansson -01		9.04
1 500m			Höjd		
Tobias Pettersson -04		5.06.71	André Barroso Johansson -	*	1.81
3 000m			Stav		
Erik Danielsson -02		9.54.91	Jacob Palmerstedt -00	*	3.96
2 000m hinder (91.4)			Längd		
Vakant		-	Felix Prins -00		6.08
110m häck (91.4 cm)			Paul Förnestic -01		6.08
Jonatan Håkansson -01		16.30	Tresteg		
300m häck (84 cm)			Teodor Borgius -03		10.91
Jonatan Håkansson -01		42.13	Kula (5.0 kg)		
Höjd			Sabiti Nahimana -00		12.75
Adam Fogelberg -01	*	1.75	Vikt (11.34 kg)		
André Barroso Johansson -02	*	1.75	Vakant		-
Stav			7-kamp		
Jacob Palmerstedt -00	*	3.80	Jacob Palmerstedt -00		3 278p
Längd					
Felix Prins -00	*	6.24			
Tresteg					
Jonatan Håkansson -01		11.33			
Kula (5.0 kg)					
Sabiti Nahimana -00		12.28			
Diskus (1.5 kg)					
Daniel Rihtnesberg -01		34.58			
Slägga (5.0 kg)					
Vakant		-			
Spjut (700gr)					
Jacob Palmerstedt -00		48.74			
10-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 4 000m					
Erik Danielsson -02		13.29.9			

KLUBBMÄSTARE 2017			POJKAR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
80m			60m		
Sidney Léger -02		9.32	André Barroso Johansson -02		7.58
300m			200m		
Sidney Léger -02		36.64	André Barroso Johansson -02		24.67
800m			1 000m		
Erik Danielsson -02	*	2.11.87	Erik Friberg -02		3.14.88
2 000m			60m häck (84 cm)		
Erik Danielsson -02		6.09.24	Markus Moberg -03		8.82
1 500m hinder			Höjd		
Erik Danielsson -02		4.59.27	André Barroso Johansson -02	*	1.81
80m häck (84 cm)			Stav		
André Barroso Johansson -02		12.08	Teodor Borgius -03		2.80
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Vakant		-	André Barroso Johansson -02		5.75
Höjd			Tresteg		
André Barroso Johansson -02	*	1.75	Teodor Borgius -03	*	10.91
Stav			Kula (4.0 kg)		
Teodor Borgius -03		3.00	Hjalmar Ewertzh		10.62
Längd			Vikt (9.08 kg)		
André Barroso Johansson -02		5.99	Alexander Lindefalk -03		9.23
Tresteg			7-kamp		
Martin Sundberg -03		10.38	Markus Moberg -03		3 196p
Kula (4.0 kg)					
Sidney Léger -02		12.23			
Diskus (1.0 kg)					
Martin Sundberg -03		38.19			
Slägga (4.0 kg)					
Alexander Lindefalk -03		35.04			
Spjut (600gr)					
Teodor Borgius -03		40.57			
8-kamp					
Teodor Borgius -03		3 223p			
KM i terräng 2 000m					
Tobias Pettersson -04		7.16.0			
KM i terräng 4 000m					
Erik Danielsson -02	*	13.29.9			

KLUBBMÄSTARE 2017			POJKAR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
60m			60m		
Elias Kapell -06		8.51	Elias Kapell -06		8.50
200m			200m		
Filip Engström -04		28.03	Filip Engström -04		27.31
600m			800m		
Filip Engström -04		1.42.66	Tobias Pettersson -04		2.27.45
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Tobias Pettersson -04	*	5.06.71	Filip Engström -04		10.83
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
Elias Kapell -06		10.64	Tobias Pettersson -04		1.38
200m häck (68.6 cm) 10 häckar			Stav		
Filip Engström -04		31.99	Elias Kapell -06		2.02
Höjd			Längd (zon)		
Kalle Aldskogius -04		1.51	Elias Kapell -06		4.78
Stav			Tresteg (zon)		
Erik Ilison -05		1.88	Kalle Aldskogius -04		9.77
Längd (zon)			Kula (3.0 kg)		
Kalle Aldskogius -04		4.97	Kalle Aldskogius -04		8.08
Tresteg (zon)			4-kamp		
Kalle Aldskogius -04		10.17	Hampus Forster -05		2 116p
Kula (3.0 kg)					
Tobias Pettersson -04		8.77			
Diskus (0.6 kg)					
Kalle Aldskogius -04		33.22			
Slägga (3.0 kg)					
Tobias Pettersson -04		19.69			
Spjut (400gr)					
Kalle Aldskogius -04		29.13			
5-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 2 000m					
Tobias Pettersson -04	*	7.16.0			

KLUBBMÄSTARE 2017			POJKAR 11 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
60m			60m		
Elias Kapell -06	*	8.51	Elias Kapell -06	*	8.50
600m			400m		
Elias Kapell -06		1.52.59	Elias Kapell -06		68.04
60m häck (special 60.0 cm)			60m häck (special 60.0 cm)		
Elias Kapell -06		10.31	Elias Kapell -06		9.90
60m häck (68.6 cm)			60m häck (68.6 cm)		
Elias Kapell -06	*	10.64	Elias Kapell -06		11.27
Höjd			Höjd		
Elias Kapell -06		1.26	Elias Kapell -06		1.30
Längd (zon)			Stav		
Elias Kapell -06		4.69	Elias Kapell -06	*	2.02
Tresteg (zon)			Längd (zon)		
Elias Kapell -06		9.73	Elias Kapell -06	*	4.78
Kula (2.0 kg)			Tresteg (zon)		
Elias Kapell -06		10.42	Vakant		-
Diskus (0.6 kg)			Kula (2.0 kg)		
Elias Kapell -06		21.23	Elias Kapell -06		9.95
Spjut (400gr)			4-kamp		
Elias Kapell -06		23.72	Elias Kapell -06		2 821p
Boll (300 gr)					
Adrian Kylington -07		35.65			
5-kamp					
Elias Kapell -06		3 514p			
KM i terräng 2 000m					
Elis Hörberg Alandh -06		8.00.7			



Elias Kapell blev klubbmästare i 20 grenar! FOTO: Petra Kapell

KLUBBMÄSTARE 2017				KVINNOR SENIORER			
Utomhus				Inomhus			
100m				60m			
Greta Deltin -00		12.00		Yasmin Jelassi -96		7.75	
200m				200m			
Sandra Knezevic -92		25.07		Marina Janhunen -98		25.79	
400m				400m			
Sandra Knezevic -92		56.38		Hanna Lindé -01		59.01	
800m				800m			
Molly Freeman -02		2.20.38		Filippa Ramberg -97		2.24.38	
1 500m				1 500m			
Filippa Ramberg -97		4.59.22		Filippa Ramberg -97		5.05.96	
5 000m				3 000m			
Susanna Neill Vinnå -74		20.43.26		Vakant		-	
10 000m				60m häck (84 cm)			
Sandra Eriksson -89		34.44.83		Emma Tu vesson -91		8.63	
10 km gatulopp				Höjd			
Sandra Eriksson -89		35.27		Klara Rådbo -01		1.71	
Halvmarathon				Stav			
Annika Engwall -94		1.40.48		Tilda Kapell -01		3.50	
Marathon				Längd			
Annika Engwall -94		3.32.55		Sira Gassama -01		5.59	
100 km				Tresteg			
Vakant		-		Madeleine Rossi -95		11.18	
3 000m hinder (76.2 cm)				Kula (4.0 kg)			
Vakant		-		Felicia Lindberg -97		11.12	
100m häck (84 cm)				Vikt (9.08 kg)			
Emma Tu vesson -91		13.88		Grete Ahlberg -98		18.64	
400m häck (76.2)				5-kamp			
Hanna Lindé -01		66.23		Vakant		-	
Höjd							
Fanny Jansson -99		1.59					
Stav							
Tilda Kapell -01		3.52					
Längd							
Victoria Almerén Hansson -99		5.85					
Tresteg							
Klara Avebäck -03		10.49					
Kula (4.0 kg)							
Jenny Davidsson -88		11.28					
Diskus (1.0 kg)							
Stina Gustavsson -01		31.45					
Slägga (4.0 kg)							
Grete Ahlberg -98		64.25					
Spjut (600 gr)							
Rosanna Cianelli -99		34.42					
7-kamp							
Vakant		-					
KM i terräng 4 000m							
Sandra Eriksson -89		13.34.7					

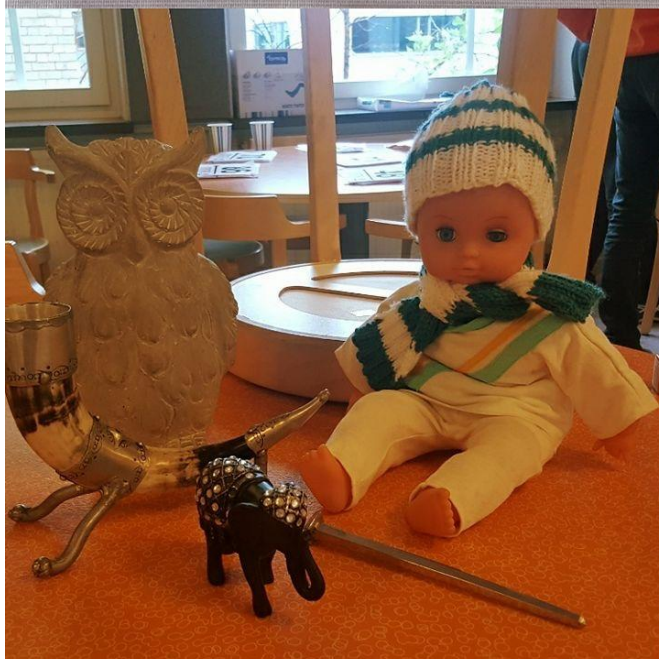
KLUBBMÄSTARE 2017			FLICKOR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Greta Deltin -00	*	12.00	Sira Gassama -01		7.89
200m			400m		
Hanna Lindé -01		26.90	Hanna Lindé -01	*	59.01
400m			1 500m		
Hanna Lindé -01		58.10	Vakant		-
800m			60m häck (84 cm)		
Molly Freeman -02	*	2.20.38	Klara Rådbo -01		8.98
1 500m			Höjd		
Mikaela Jungelin -01		5.16.96	Klara Rådbo -01	*	1.71
3 000m			Stav		
Mikaela Jungelin -01		12.29.83	Tilda Kapell -01	*	3.50
2 000m hinder (76.2 cm)			Längd		
Vakant		-	Sira Gassama -01	*	5.59
100m häck (84 cm)			Tresteg		
Vakant		-	Klara Avebäck -03		10.56
400m häck (76.2 cm)			Kula (4.0 kg)		
Hanna Lindé -01	*	66.23	Vakant		-
Höjd			Vikt (9.08 kg)		
Fanny Jansson -99	*	1.59	Grete Ahlberg -98	*	18.64
Stav			5-kamp		
Tilda Kapell -01	*	3.52	Vakant		-
Längd					
Victoria Almerén Hansson -99	*	5.85			
Tresteg					
Klara Avebäck -03	*	10.49			
Kula (4.0 kg)					
Vakant					
Diskus (1.0 kg)					
Stina Gustavsson -01	*	31.45			
Slägga (4.0 kg)					
Grete Ahlberg -98	*	64.25			
Spjut (600 gr)					
Rosanna Cianelli -99	*	34.42			
7-kamp					
Vakant		-			

KLUBBMÄSTARE 2017			FLICKOR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Greta Deltin -00	*	12.00	Sira Gassama -01	*	7.89
200m			400m		
Hanna Lindé -01	*	26.90	Hanna Lindé -01	*	59.01
400m			1 500m		
Hanna Lindé -01	*	58.10	Vakant		-
800m			60m häck (76.2 cm)		
Molly Freeman -02	*	2.20.38	Klara Rådbo -01		8.67
1 500m			Höjd		
Mikaela Jungelin -01	*	5.16.96	Klara Rådbo -01	*	1.71
3 000m			Stav		
Mikaela Jungelin -01	*	12.29.83	Tilda Kapell -01	*	3.50
1500m hinder (76.2 cm)			Längd		
Lisa Ekberg -02		5.47.97	Sira Gassama -01	*	5.59
100m häck (76.2 cm)			Tresteg		
Vakant		-	Klara Avebäck -03	*	10.56
300m häck (76.2 cm)			Kula (3.0 kg)		
Hanna Lindé -01		47.03	Stina Gustavsson -01		13.65
Höjd			Vikt (7.26 kg)		
Frida Krantz -04		1.54	Linn Harryson -03		9.13
Alicia Löwhagen -03		1.54	5-kamp		
Stav			Klara Rådbo -01		3 662p
Tilda Kapell -01	*	3.52			
Längd					
Sira Gassama -01		5.42			
Tresteg					
Klara Avebäck -03	*	10.49			
Kula (3.0 kg)					
Stina Gustavsson -01		13.75			
Diskus (1.0 kg)					
Stina Gustavsson -01	*	31.45			
Slägga (3.0 kg)					
Embla Wihk -02		36.21			
Spjut (500 gr)					
Embla Wihk -02		28.36			
7-kamp					
Vakant		-			
KM i terräng 4 000m					
Albertina Brandt -03		17.25.6			

KLUBBMÄSTARE 2017			FLICKOR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
80m			60m		
Molly Freeman -02		10.55	Alicia Löwhagen -03		8.41
300m			200m		
Molly Freeman -02		43.20	Beata Edelholm -03		27.38
800m			1 000m		
Molly Freeman -02	*	2.20.38	Molly Freeman -02		3.09.72
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Clara Lidén -03		7.41.63	Beata Edelholm -03		9.43
1500m hinder (76.2 cm)			Höjd		
Lisa Ekberg -02	*	5.47.97	Alicia Löwhagen -03		1.50
80m häck (76.2 cm)			Stav		
Beata Edelholm -03		12.42	Alvah Lind -05		2.52
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Vakant		-	Molly Freeman -02		5.43
Höjd			Tresteg		
Frida Krantz -04	*	1.54	Klara Avebäck -03	*	10.56
Alicia Löwhagen -03	*	1.54	Kula (3.0 kg)		
Stav			Embla Wihk -02		10.47
Alvah Lind -05		2.73	Vikt (7.26 kg)		
Längd			Linn Harryson -03	*	9.13
Alicia Löwhagen -03		5.14	5-kamp		
Tresteg			Beata Edelholm -03		2 662p
Klara Avebäck -03	*	10.49			
Kula (3.0 kg)					
Embla Wihk -02		10.70			
Diskus (0.75 kg)					
Olivia Riddle -03		26.45			
Slägga (3.0 kg)					
Embla Wihk -02	*	36.21			
Spjut (500gr)					
Embla Wihk -02	*	28.36			
6-kamp					
Beata Edelholm -03		3 059p			
KM i terräng 2 000m					
Olivia Grahn -06		7.41.4			
KM i terräng 4 000m					
Albertina Brandt -03	*	17.25.6			

KLUBBMÄSTARE 2017			FLICKOR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
Lana Lackanovic -04		8.67	Lana Lackanovic -04		8.43
200m			200m		
Alannah Hellstadius -04		28.64	Alannah Hellstadius -04		28.78
600m			800m		
Olivia Grahm -06		1.53.84	Belize Lansky -06		2.46.19
1 500m			60m häck (68.6 cm)		
Vakant		-	Frida Krantz -04		10.19
60m häck (68.6 cm)			Höjd		
Alvah Lind -05		10.06	Frida Krantz -04		1.48
200m häck (68.6 cm) 10 häckar			Stav		
Frida Krantz -04		32.61	Alvah Lind -05	*	2.52
Höjd			Längd (zon)		
Frida Krantz -04	*	1.54	Signe Blom -04		4.90
Stav			Tresteg (zon)		
Alvah Lind -05	*	2.73	Norah Lind -05		10.15
Längd (zon)			Kula (2.0 kg)		
Alvah Lind -05		4.84	Frida Krantz -04		11.23
Tresteg (zon)			4-kamp		
Melina Lidberg -05		10.12	Alvah Lind -05		3 302p
Kula (2.0 kg)					
Frida Krantz -04		11.88			
Diskus (0.6 kg)					
Norah Lind -05		32.05			
Slägga (2.0 kg)					
Norah Lind -05		34.32			
Spjut (400gr)					
Frida Krantz -04		32.31			
5-kamp					
Frida Krantz -04		4 459p			
KM i terräng 2 000m					
Olivia Grahm -06	*	7.41.4			

KLUBBMÄSTARE 2017			FLICKOR 11 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
Isabelle Axelsson -07		9.02	Lii Jabbour- Clarke -06		8.94
600m			400m		
Olivia Grahm -06	*	1.53.84	Belize Lansky -06		75.04
60m häck (special 60 cm)			60m häck (special 60 cm)		
Lii Jabbour Clarke -06		10.59	Lii Jabbour- Clarke -06		10.37
60m häck (68.6 cm)			60m häck (68.6 cm)		
Vakant		-	Ebba Wennebjer -07		12.54
Höjd			Höjd		
Maja Simonsson -06		1.26	Maja Simonsson -06		1.24
Stav			Belize Lansky -06		1.24
Vakant		-	Stav		
Längd (zon)			Vakant		-
Lii Jabbour- Clarke -06		4.47	Längd (zon)		
Tresteg (zon)			Lii Jabbour- Clarke -06		4.23
Lii Jabbour- Clarke -06		9.56	Tresteg (zon)		
Kula (2.0 kg)			Vakant		-
Maja Simonsson -06		7.86	Kula (2.0 kg)		
Diskus (0.6 kg)			Maja Simonsson -06		7.16
Vakant		-	4-kamp		
Spjut (400 gr)			Ebba Wennebjer -07		1 967p
Vakant		-			
Boll (300 gr)					
Belize Lansky -06		29.28			
5-kamp					
Maja Simonsson -06		2 944p			
KM i terräng 2 000m					
Olivia Grahm -06	*	7.41.4			



47:e upplagen av SPIKEN som Lasse och Pia Andersson arrangerar! FOTO: Pia Andersson



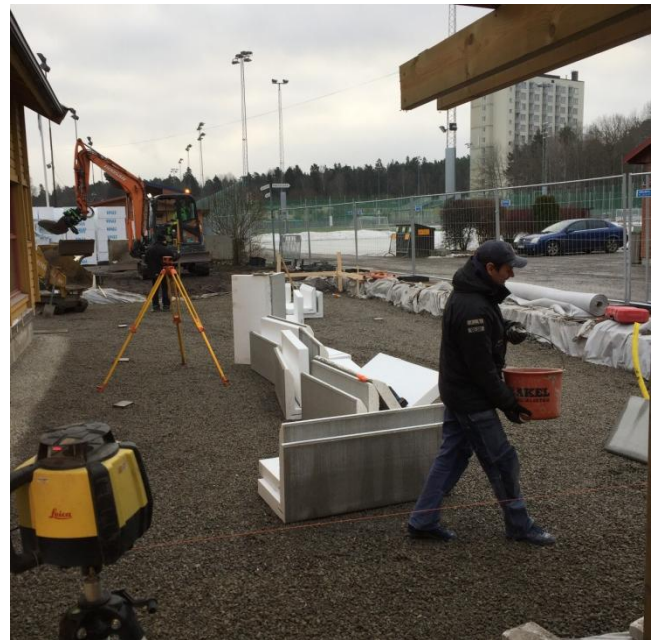
Douglas Hellbratt och Desmond Rogo medaljörer på 100 meter JSM M22 FOTO: DECA



Gruppen 2006:5 vann den första av tre deltävlingar i Triangelkampen FOTO: Petra Kapell



Akile Meharis målgång på Hammarbyspelen FOTO: Hans Olsson



Efter tre år av förarbete och byggnation står nu utbyggnaden av klubbhuset klar! FOTON: Helena Nydahl

IDROTTENS BINGO!

EN VINNANDE GEMENSKAP

Arena Bingo – Farsta

Adress

Karlandaplan 8, 123 47 Farsta

Telefon

08-94 66 40

Öppettider

Vardagar 10.00-21.30 (torsdag 22.30)

Lördagar 11.30 - 18.00

Söndagar 11.30 - 21.00

Arena Bingo – Söder

Adress

Blekingegatan 32, 118 56 Stockholm

Telefon

08-714 35 54

Öppettider

Vardagar 10.00 – 22.30

Lördagar 11.30 - 22.30

Söndagar 11.30 - 22.30

Vi stödjer Hammarby IF Friidrotts verksamhet



FAMILJEBOSTÄDER



Svenska Bostäder

stadium®

Stockholm
Midnattstoppet

