



HAMMARBY FRIIDROTT

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2016



Stina Gustavsson vinner 80m häck på USM 11.06w! FOTO: DECA

"Går man och väntar på att uträtta det bästa blir inget gjort!"

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	1
Ordförandens sida	2
Organisation	3
Klubb fakta	4
Utbildningar/Uppföljningar	5-7
Inomhusmästerskap	8-12
Utomhusmästerskap	13-20
Folksam Grand Prix/Folksam Challenge	21-22
Landskamper och internationella mästerskap	23-24
Läger- och tävlingsresor	25-26
Friidrottsskolan	27
Idrottslyftet	28
Egna arrangemang.....	29-30
Midnattsloppet	31-34
Särskilda utmärkelser	35-37
Nya klubbrekord	38-40
Klubbmästare	41-52

FRIIDROTTSÅRET 2016 I HAMMARBY FRIIDROTT



År 2016 var ett OS-år, ett friidrottsår med stora förväntningar på fina kvalresultat för att säkra deltagande och resultat i Rio, Brasilien. Vi hade flera kandidater som gjorde allt för att leverera sin allra högsta nivå av kunnskap och fysisk insats. Vi hade till slut tre friidrottare på plats för att tävla, den största Hammarbytruppen någonsin i ett OS, Michel Tornéus i längdhopp, Sandra Eriksson på 3000m hinder och Benn Harradine i diskus. Konkurrenten var svår så några finalplatser blev det tyvärr inte denna gång, men om fyra år på nästa OS, då gör vi ett nytt försök.

De största friidrottsprestationerna på seniornivå stod vår längdhoppare Michel Tornéus för genom ett SILVER i EM och ett nytt svenskt rekord på 8.44m, som gav en fjärde plats i världsårsbästelistan.

Vår starka ungdomsverksamhet resulterade i ett GULD i Kraftmätningens mixedklass för våra fantastiska ungdomar födda 2001-2003 ledda av årets ungdomsledare i Stockholm, Petra Kapell.

Nytt för i år är också att **vi har fått igång en veteranverksamhet** med spets på tävlingssidan genom några av de nya löparna i satsningen Löparnas Vänner i Hammarby Friidrott.

Klubbens utveckling på sprintsidan har varit påtaglig under en längre tid och idag har vi hela sju unga manliga sprinter som gör under 11 sekunder och på tjejsidan har vi ett F15-gäng som slagit svenskt ungdomsrekord på stafett 4x80m.

Vi har även haft **två unga tjejer med på internationella ungdomsmästerskap**, Grete Ahlberg på JVM i slägga och Victoria Almerén Hansson på UEM på 100m häck.

Vid Friidrottsgalan hyllades Michel Tornéus för EM-silvret i Amsterdam som ÅRETS PRESTATION i LANDLAGET.

Klubben växer och antalet betalande medlemmar har slagit nytt rekord med 1470 st och organisationen har behövt förstärkas med en sportchef, Benn Harradine, fortfarande aktiv diskuskastare på OS- och VM-nivå. Kraven på vår idrottsplats Enskede IP är stora och det historiskt undermåliga underhållet gör att det finns en teknisk skuld som är omfattande och som styrelse och kansli arbetar för att få gehör för hos Idrottsförvaltningen.

Klubben växer också på arrangemangssidan och klubbhuset ska byggas ut för att både anställda och aktiva friidrottare ska få större och bättre ytor att verka i.

Midnattsloppen i Stockholm, Göteborg, Malmö och Helsingfors är mäktiga upplevelser som lockar många, många löpare år efter år. Vi firade 35-års jubileum i år i Stockholm!

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

Vi har en fantastisk barn- och ungdomsverksamhet, en omtyckt och häftig friidrottsskola, engagerade och duktiga ledare, en engagerad styrelse stödd av ett hårt arbetande kansli, välordnade stora arrangemang, ett fint klubbhus, en egen gymanläggning, en hårt utnyttjad idrottsplats, samt nu också en kunnig, entusiastisk och omtyckt sportchef på plats. Vi har en mycket fin grund att stå på för att vidareutveckla vår förening med sikte på 2020-2024. Nu ska vi satsa på att bli bättre dag för dag!

/ Ingvar Åström, ordförande

ORGANISATION 2016

Styrelse

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

Personal

Kansli: Peter Wikström, sportchef/ungdomsansvarig heltid. Mikael Thulin, kanslist-hemsidan heltid. Kicki Ericsson, kansliet-bidrag heltid. Helena Nydahl, ekonomiansvarig 60 %. Göran Söderstam, lokal projektledare för ML till oktober, vikariat 50 %. Henrik Balkander, lokal projektledare ML, från september 80% (har varit föräldraledig). Benn Harradine, sportchef 100 % från oktober.

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

Anställda del av året eller tillfälligt anställda:

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

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

Midnattsloppet Nordic AB:

Göran Qvarfordt, VD, , Lars Eriksson och Johan Moberg, samtliga heltid, Helena Kansell 90 %, Henrik Balkander, projektledare för Stockholm (föräldraledig t o m sept.) 80 %.

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 Julia Wangenheim.

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, Eric Forsberg och Kicki Ericsson.

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

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

Ungdomsteam: Lotta Borgius, Magnus Berg, Eerika Kiili, Stina Lundgren Högbom, Mattias Lindberg, Petra Kapell, Magnus Rådbo, Anders Edvinsson, Per Hansson, Ove Hultström, Henrik Rodhe, Björn Blomberg, Lars-Christer Bergman, Johanna Aderö, Peter Wikström.

Barnteam: Linda Lindblom, Helen Junker, Mikael Jarås, Bengt Blomquist, Anders Broberg, Sara Wilkinson, Sara Taube, Anna Morne, Juha Hartomaa, Jan Pihlblad, Linda Wikström, Tobias Sundblad, Anders C. Johansson, Richard Siegel, John Stauffer, Petra Kapell, Sussi Lindefalk, Jörgen Lindqvist, Anette Helge, Charlotte Pettersson Enblad, Fredrik Engström, Filippa Marklund, Annelie Aaltonen Krantz.

Löparnas vänner:

Willy Berggren, Mikael Forss, Mats Edlund, Mattias Lindberg, Stina Lundgren, Lars-Erik Persson, Magnus Duvnäs.

KLUBBFAKTA 2016

Aktivitet	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
Standarpoäng män	64 (6)	50 (8)	56 (6)	74 (3)	59 (4)	70 (5)	20 (12)
Standarpoäng kvinnor	11 (19)	23 (13)	64 (6)	52 (4)	34 (8)	24 (9)	27 (9)
SM-poäng (SFIF)	?	21.5 (6)	24,75 (5)	25,75 (5)	24 (4)	21.5 (7)	15,75 (9)
SM-poäng 15 år-seniorer	300 (8)	327 (6)	319 (5)	374 (4)	269.5 (8)	267 (9)	250 (7)
SM-medaljer	40	47	43	58	38	43	35
Medaljpoäng	87	87	83	117	76	80	65
Landslagsuppdrag grenar (antal personer)	23 (12)	22 (10)	25 (12)	23 (13)	19 (12)	21 (13)	12 (7)
Antal betalande medlemmar	1470	1372	1436	1377	1241	1102	925
	751 M	707 M	745 M	690 M	628 M	561 M	463 M
	719 K	665 K	691 K	687 K	613 K	541 K	462 K
Placeringar på statistik inne	82	115	114	115	91	90	92
Placeringar på statistik ute	121	132	121	151	150	132	111

Aktiva 2016 från klubbens grupper

Ålder	Flickor	Pojkar	Totalt	Tränare
7 år (09)	66	39	105	20
8 år (08)	39	46	85	18
9 år (07)	55	41	96	18
10 år (06)	52	38	90	16
11 år (05)	35	21	56	11
12 år (04)	23	21	44	9
13 år (03)	19	15	34	8
14 år (02)	18	21	39	7
15 år (01)	12	11	23	11
16-17 år (99-00)	16	12	28	
18-19 år (97-98)	14	17	31	16
> 20 år	18	42	60	
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

Sebastien Hargeström vann IUSM P16 FOTO: DECA



Frida Persson på EM i Amsterdam FOTO: DECA

Rekordår

UTBILDNINGAR/UPPFÖLJNINGAR 2016

Externa utbildningar:

31 januari – Friidrott i gymnastiksal del 3, Sturebyskolan, 08fri

Anneli Johansson, Mia Heikkilä, Sara Taube, Anna Morne, Fredrik Kirst, Juha Hartomaa, Adil Rafiq, Tobias Sundblad, Ida Fritzdorf Kåberg, Pernilla Hansson

2 februari och 9 mars – Praktiskt ledarskap, Stockholm, SISU

Lisa Ögren, Andrea Didon

6 februari och 20 mars – Friidrott 7-10 år, Sturebyskolan, 08fri

Sara Taube

15-28 februari – Tränings- och tävlingshelg, Leipzig

Björn Blomberg

9-10 mars – Plattformen, Stockholm, SISU

Adil Rafiq, Anna Morne, Martin Björklund

12-13 mars – Grundtränarutbildning GTU 1, Stockholm, SISU

Lotta Borgius, Anneli Aaltonen Krantz

19-20 mars – Fördjupning i stavhopp, Falun

Petra Kapell, Jacob Palmerstedt, Harald Gemmel, Tilda Kapell, Klara Rådbo, Isa Hausman, Ella Raud

19 mars, 16 april och 15 maj – Friidrott 12-14 år, Sättra Friidrottshall, SISU

Elin Breig Lindell, Hans Håkansson, Charlotte Pettersson Enblad, Fredrik Engström, Jonas Högström

20 april – Idrottonline – Hemsida, Stockholm, SISU

Åsa Frisk

23-24 april – Plattformen, Stockholm, SISU

Sofia Sjunnerud, Lars Eklund

23-24 april – Domarutbildning - Teknisk ledare, SFIF

Lars Höglund

10 maj – Idrottsmassage, SISU

Lisa Ögren, Henrik Rohde

21-22 maj – Plattformen, Stockholm, SISU

Lisa Ögren

28-29 maj – Plattformen, Stockholm, SISU

Sara Wilkinson, John Håkansson

24 juli – Clinic - Diskus, Ken Harradine, Enskede IP, 08fri

Lasse Edelholm, Peter Wikström, Beata Edelholm, Carl Krusell Berg

18 september och 15 oktober – Friidrott 7-10 år, Bredäng, 08fri

Fredrik Kirst

9 september, 10 och 25 oktober – Praktisk ledarutbildning i att möta barn och unga som behöver extra stöd, SISU

Elin Lindell, Jasmin Yelassie, Martin Forsberg, Marina Janhunen, Emma Hultström, Tuva Sjöström, Malin Enlund, Janne Pihlblad

26 september, 10 och 25 oktober – Praktisk ledarutbildning i att möta barn och unga som behöver extra stöd, SISU

Malin Enlund, Juha Hartomaa, Tuva Sjöström, Eerika Kiili, Elin Breig Lindell, Yasmin Jelassie, Martin Forsberg, Marina Janhunen, Emma Hultström, Jan Pihlblad

8 oktober, 12 och 27 november – Friidrott 10-12 år, Sättra Friidrottshall, 08fri

Marc Stenberg, Martin Björklund

9 oktober – Friidrott i gymnastiksal 1, Sturebyskolan, 08fri

Sara Taube, Carina Söderström, Jeanette Jansson, Tobias Holmeliv, Anders Broberg, Carina Holm, Helena Cleveliv

14-15 oktober – Tränarforum, Växjö, Tränarföreningen

Daniel Stenman, Magnus Rådbo, Dejan Mirkovic, Peter Wikström

18 oktober – Akut omhändertagande, Sättrahall, SISU

Eerika Kiili

29-30 oktober – Löpträning steg 1, 08fri

Anders Brandt, Andrea Didon, Lars Eklund, Kjell Herre, Jörgen Lindqvist

23 november – Stavhoppsutbildning med Daniel Sundell, Bosön, 08fri

Petra Kapell, Anders Edvinsson, Harald Gemmel, Tilda Kapell, Jonathan Håkansson, Isa Hausmann, Jacob Palmerstedt

26-27 november – Plattformen, SISU

Bengt Blomquist

29 november – Stabiliseringsträning, Sättra Friidrottshall, SISU

Dejan Mirkovic, Stina Lundgren Högbom, Thomas Avebäck, Peter Wikström, Petra Kapell

9-11 december – Utvecklingsträff inom sprint/häck, Falun, SISU

Desmond Rogo, Amadou Sussoho, Tomas Avebäck

9-11 december – Starterutbildning, Sättra Friidrottshall, 08fri

Hans Bolander

10-11 december – Utvecklingsträff i hopp, Örebro

Jasmin Sabir, Johan Atterskog

22 december – "Sprintlöpningens biomekanik" med Håkan Andersson, Sättra Friidrottshall, 08fri

Dejan Mirkovic, Oscar Gidewall, Peter Wikström

2016 – Elittränarutbildning, Växjö, SFIF

Tomas Avebäck

Interna utbildningar:

19 januari – Peter Wikström genomförde stavhoppsutbildning 1 för Team 04 i Sätra Friidrottshall

4 februari – Funktionärernas ABC, Klubbhuset

Katarina Gloudemans, Björn Sundberg, Erika Kritz, Gustav Runeborg, Andreas Hård, Daniel Karlsson, Andreas Övermo, Kalle Lindholm, Jeanna Bystrand, Åsa Frisk, Shulin Nie, Stephen Freeman

26 februari – Peter Wikström genomförde stavhoppsutbildning 2 för Team 04 och Team 03 i Sätra Friidrottshall

11 mars – Peter Wikström höll häckutbildning i Sätra Friidrottshall för Team 03 och Team 04

18 mars – Peter Wikström genomförde en längdhoppsutbildning i Sätra Friidrottshall för Team 04

8 april – Peter Wikström genomförde en trestegsutbildning i Sätra Friidrottshall för Team 04

8 maj – Friidrottsskoleutbildning, Enskede IP

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

15 april – Föryngrande träning med Mattias Sunneborn, Stockholm/Långholmen

Ingvar Åström, Willy Berggren, Michael Forss, Lars-Erik Liljebäck, Mattias Lindberg, Tom Svensson, Mats Edlund, Stefan Danielsson

5, 12, 19, 26 september – Utbildning av 09-tränare med Peter Wikström, Enskede IP

Sofia Häyhtiö, Bengt Blomqvist, Stefan Eklöf, Sara Dutina, Mikael Jarås, Anders Ekwall, Linda Lindholm, Simone Skoog, Carina Holm, Gustav Runeborg, Anders Broberg, Helen Junker.

9 november – Peter Wikström genomförde teknikutbildning i sprint I Sätra Friidrottshall för Team 04

30 november – Tränarutbildning i längdhopp med Leif Robertson, Sätra Friidrottshall

Magnus Rådbo, Niklas Asplund, Anneli Aaltonen Krantz, Hans Håkansson, Filippa Marklund, Charlotte Pettersson Enblad, Fredrik Engström, Lasse Edelholm, Ove Hultström, Susanne Lindefalk, Lotta Borgius, Peter Wikström

12 december – Dejan Mirkovic genomförde utbildning i lyftteknik för tränare och ungdomar i Team 98-01, Gymmet på Enskede IP

15 december – Dejan Mirkovic höll häckutbildning för ungdomar i Team 03, Sätra Friidrottshall

17 december – Tränarkonferens för trettio personer med Jürgen Schultze, Jennie Johansson, Fotios Makrostegris, Mattias Götrick och Anna Lovreus som föreläsare.

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR INOMHUS 2016

9-11 januari – IDM i mångkamp, Sättra Friidrottshall

Antal Flickor-kvinnor	Antal Pojkar	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
6	4	20 (2)	1	2	0	7 (4)

Det var tunt deltagande från många klubbar, så även från Hammarby. Felicia Lindberg var vår enda äldre deltagare och hon tog hem silvret i klassen F19. Övriga två medaljer togs av systrarna Lind där Norah drog det längsta strået och vann före syster Alvah.

2:a F19 5-kamp Felicia Lindberg -97 2 752 poäng

60mh 11.78 – höjd 1.48 – kula 11.00 – längd 5.01 – 800m 2.39.25

1:a F11 4-kamp Norah Lind 2 991 poäng

60mh 11.13 – höjd 1.30 – kula 8.81 – längd 4.02

2:a F11 4-kamp Alvah Lind 2 912 poäng

60mh 11.02 – höjd 1.30 – kula 6.99 – längd 4.27

30-31 januari – IUDM 12-14 år, Sättra Friidrottshall

F12	F13	F14	P12	P13	P14	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
19	9	10	11	9	8	148 (2)	4	10	6	38 (4)

Det blev många fina resultat under IUDM som gick i samband med Formenkollen och som arrangerades av Väsby IK. Vi samlade ihop 148 DM-poäng och hade endast Täby före oss på 153 poäng. Filip Engström hade en bra helg då han raderade ut tre klubbrekord i P12, förutom 60mh 10.71 så blev det KR på 200m 28.51 och på 600m 1.47.91. Alvah Lind var inte mycket sämre hon då det blev KR F11 i höjd 1.38 och i kula 9.24.

Distriktsmästare blev:

Emil Tärnvik -03	P13	800 m	2.38.71	
Filip Engström -04	P12	60m häck	10.73 (10.71 i försök)	KR
Frida Krantz -04	F12	60m häck	10.67	
Alvah Lind -05	F12	höjd	1.38	KR F11

6 februari – Kraftmätningen 17 år, Storängshallen i Huddinge

Kraftmätningen inomhus för 17-åringar är en ny tävlingsform som introducerades förra året men då var Hammarby inte med. I år hade vi med ett något reservbetonat lag pga många återbud. Trots detta lyckades våra ungdomar bärga hem segern. Klara Rådbo tog hem segern i längd med 5.28 och blev tvåa på 60mh trots ovana avstånd mellan häckarna då hon normalt tävlar i klassen F15! Rosanna Cianelli tog en klar seger i kula med 13.08. Seger blev det även för Felix Prins i längd med perset 6.16.

Poängsammanställning:

1. Hammarby IF	19 562 p	4. IF Göta	16 594 p
2. Huddinge AIS	18 555 p	5. IFK Lidingö	14 102 p
3. Linköping GIF	18 035 p	6. Gefle IF	DNS

12-14 februari – IDM, Stockholm, Sätra Friidrottshall

Antal K/Grenstarter	Antal M/Grenstarter	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
15/24	23/29	105.5 (1:a)	2	7	7	27 (2:a)

Årets IDM låg ihop med Hammarbyspelen då vi hade alla seniorgrenar med på programmet. Det var som vanligt ganska tunt i många grenar och flera av distriktets främsta var med i Nordenkampen som gick samma helg. Hammarby samlade ihop hela 16 medaljer och tog flest DM poäng!

Distriktsmästare blev:

Jean-Christian Zirignon M 60m 6.97

Abdullahi Aden M 1500m 4.16.03



Vår DM-mästare på 60 meter, Jean Christian Zirignon flankerad av tvåan Sunday Ojuri FOTO: Hans Ol

28 februari - 1 mars – IJSM, Göteborg

Antal F/Grenstarter	Antal P/Grenstarter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
7/13	12/16	25 (16:e)	1	0	2	5 (23:a)

Efter förra årets uppräckning på IJSM så ramlade vi tillbaka till undanskymda placeringar när det gäller SM- och medaljpoäng. Vi har en hel del jobb att göra för att kunna tillhöra landets bästa klubbar.

Victoria Almerén Hansson stod för en härlig forcering på 60mh F17 och knep guld på nya KR 8.44. Victoria kom även femma på 60m med 7.85 (7.84 i försöken). Rosanna Cianelli fick på en fin stöt i sista omgången och kom trea i kula F17 på nytt KR 14.14. Våra sprintkillar i M22 löpte bra, Jacob Ewertzh och Jean Christian Zirignon tog sig vidare till final medan Desmond Rogo hamnade på den otacksamma platsen precis utanför finalen. I finalen sprintade Jean Christian in på 6.91 vilket gav brons och nytt KR medan Jacob kom sexa på 7.05. Christoffer Ahl tog sig till final på 400m P19 där han kom femte med 50.82 och kom femma. Emily Berghäll förbättrade sitt eget KR i vikt kastning F18 då hon kom sjua i klassen F19 med 14.76.



Våra duktiga F17-tjejer, Victoria Almerén och Rosanna Cianelli FOTO: Mikael Thulin

27-28 februari – ISM, Malmö

Antal K/Grenstarter	Antal M/Grenstarter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
5/6	12/14	35 (5:a)	3	1	1	12 (5:a)

Amir Shaker gjorde en strålande insats på 60mh då han vann övertygande på tiden 7.77 efter 7.82 i försöken. Michel Tornéus tog guld i längd utan att glänsa på 7.85 och bestämde sig efter tävlingen att inte delta på IVM. Seger blev det även för Erik Ehrlin i tresteg på 15.77. Mehdi Katib kom tvåa i höjd på 2.14. Frida Persson höll på att missa A-finalen på 400m efter en försiktig insats i försöken. I finalen blev det bättre fart och Frida kom in som trea i en tuff fight om medaljerna på 55.27. Jasmin Sabir fick inte till det i tresteg utan slutade fyra på 12.83. Hon fick trösta sig med pers i längd där hon kom sexa på 6.89. Sexa kom även Kristian Efremov på 400m med 50.07 efter 49.94 i försöken. Unga Victoria Almerén Hansson (1999) imponerade på 60mh då hon tog sig till final på 8.61. I finalen blev det tyvärr tvärstopp. Emma Tuveesson som just har kommit igång med tävlandet räckte tyvärr inte till för att ta sig till final på 60mh efter 8.88 i försöken. Våra sprinters och längdhoppare nådde tyvärr inte upp till normal standard och gick inte vidare från försök/kval.



Frida Persson i tuff upplöppsstrid FOTO:DECA



Våra coacher Johan A och Oscar G FOTO: Mikael Thulin

5-6 mars – IUSM, Uddevalla

Antal F/Grenstarter	Antal P/Grenstarter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
9/19	7/14	39 (3:a)	1	4	1	12 (2:a)

Hammarby gjorde en strålande insats på årets IUSM. Det sattes hela 15 personliga rekord och vi tillhör en av landets bästa ungdomsföreningar! Framför allt var det våra duktiga -01 tjejer som visade framfötterna. Det kunde ha gått ännu bättre om inte Stina Gustavsson som var medaljkandidat i tre grenar blivit sjuk. Även Paul Förnestic som var favorit på 200 meter fick en dålig uppladdning då han bröt armen under Hammarbyspelen. Klara Rådbo imponerade med tre medaljer. I höjd där hon var favorit fick hon ge sig i en tuff duell och slutade tvåa på 1.66. På 60mh öppnade Klara med 9.09 i försök och sedan 8.97 i semi. Finalen blev mycket dramatisk då favoriten tjuvade och nästfavoriten stöp på en häck. Det öppnade för Klara som var ytterst nära en seger men fick nöja sig med silvret på perset och nya klubbrekordet 8.90. I tresteg slog Klara till med 11.35 redan i första hoppet vilket hade räckt till seger, med info om att klubbrekordet låg på 11.41 fick hon till en fullträff i femte omgången som mättes till 11.86! I tresteg blev det dubbelt Hammarby på pallen då Sira Gassama hoppade upp sig till en bronsplats med 10.86. Sira tog sig även till final på 60m efter pers med 7.99 i semi men fick inte riktigt till det i finalen utan slutade sexa. Siri Lindvall löpte också bra då hon gick till semi efter perset 8.07. Sira Gassama och My Lindberg kvalade in till längdhoppfinalen F15 efter pers på 5.20 resp. 5.05. Jacob Palmerstedt tog en poängplats i stav P16 då han kom femma på 3.18.

Det är alltid roligt med överraskningar och det stod Felix Prins för i längd P16, han öppnade med 6.06 och försatte sedan med perset 6.16 som han sedan förbättrade till 6.21 och slutligen två hopp på 6.37 vilket räckte till silver! Greta Deltin var ett osäkert kort efter en längre tids sjukdom och inte heller hade hon gjort några inomhustävlingar. Efter några bra pass veckorna innan IUSM beslutade vi att hon skulle anmälas – och vilken säsongsdebut! Hon öppnade med 7.80 i försöken och fortsatte avstannande i semi med 7.78. Ingen riktig fullträff i finalen men åter 7.78 och en silverpeng i F16! Paul Förnestic kom fyra på 60m P15 endast en hundraedel från pallen. På 200m hade han skadekänningar och lufsade runt på 24.95 vilket räckte till B-final. Efter massage och en natts vila kändes kroppen okej och Paul vann överlägset B-finalen från den otacksamma innerbanan på 24.09 vilket hade räckt till silver om han hade sprungit i A-finalen. Hanna Lindé löpte bra på 1000m F15 men missade finalen knappt trots tiden 3.09.81. Hon ställde därför upp på 200m där hon persade med 26.77 och tog sig till B-final.



Några av våra medaljörer på IUSM, Klara Rådbo och Sira Gassama i tresteg och Greta Deltin på 60m FOTO:DECA



Felix Prins silvermedaljör



Jacob och Petra



Blomman



Klara får behandling

12-13 mars – ISM i mångkamp, Göteborg

Antal F	Antal P	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
1	1	9 (9)	1	0	0	3 (6)

Klara Rådbo genomförde en fantastisk mångkamp och vann överlägset sin klass F15. Hon började med en bra insats på 60mh som hon vann på 9.05 och fortsatte med att vinna höjd på perset 1.70 som även är nytt KR. I kula blev det 10.78 och därefter längd som hon vann på 5.43 utan att ha träffat plankan! Avslutande 600m blev en ren defilering då Klara ledde med ca 400 poäng. Tiden 1.53.29 är en bit från hennes kapacitet. Totalpoängen 3 585 var nytt KR.

Felix Prins som deltog i P16 öppnade bra på 60m med 7.43 men fick sen inte till det och slutade femma på 3 866 poäng.



Klara Rådbo överlägsen mångkampsvinnare i klassen F15 FOTO: DECA

2-3 april – Svealandsmästerskapen 13-14 år, Nyköping

F13/starter	F14/starter	P13/starter	P14/starter	RM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
6/13	0	3/8	1/2	28 (8)	0	3	1	7 (11)

Medaljörer blev:

2. André Barosso Johansson	P14	höjd	1.66
2. Markus Moberg	P13	60mh	9.83
2. Alicia Löwhagen	F13	stav	2.13
3. Klara Avebäck	F13	tresteg	10.20

Poängsammanställning:

1. Stockholm	1240.0 p	6. Södermanland	591.5 p
2. Uppsala	831.0 p	7. Värmland	525.0 p
3. Närke	732.5 p	8. Gästrikland	438.0 p
4. Dalarna	602.0 p	9. Gotland	290.0 p
5. Västmanland	594.0 p		

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR UTOMHUS 2016

14-15 maj – DM i mångkamp, Sättra IP

Antal flickor	Antal pojkar	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
6	7	44	3	2	1	14

Det blev en tidig DM-mångkamp även i år på ett regnigt och kallt Sättra IP. Klara Rådbo var ute efter klubbrekordet i F15 och hade inga problem att klara den målsättning. Systrarna Alvah och Norah Lind hade en inbördes kamp om segern i F11 där Norah till sist drog det längsta strået och vann på nytt KR. Bland pojkarna gjorde Elias Kapell en bra kamp i klassen P11 och även han slog nytt KR.

1. F15 6-kamp Klara Rådbo - 01 4 084 poäng KR F15
80mh 12.28 – höjd 1.65 – kula 11.42 – längd 5.23 – spjut 32.74 – 600m 1.46.50
1. F11 5-kamp Norah Lind - 01 3 424 poäng KR F11
60m 9.46 – höjd 1.26 – kula 9.06 – längd 4.04 – 600m 2.00.50
1. F11 5-kamp Elias Kapell 2 914 poäng KR F11
60m 9.07 – höjd 1.11 – kula 8.27 – längd 4.29 – 600m 2.00.44

14 maj – Kval till Lag-SM, Enskede IP

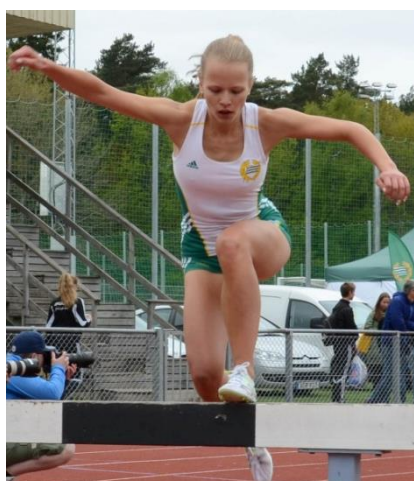
Både våra herrar och damer försökte att kvala till Lag-SM senare i sommar. Flera av våra bästa deltog inte och då hade vi tyvärr inte chans att vara med och konkurrera i den yppersta toppen. Herrarna kom nu tvåa och kvinnorna trea. Bland killarna blev det segrar för Jacob Ewertzh på 200m med 21.67. Mehdi Katib i höjd på 2.09, Martin Forsberg i stav på 3.80 och Erik Ehrlin i tresteg med 15.69. Även stafettlaget tog hem segern på 42.52. På tjejsidan tog Grete Ahlberg den enda segern i slägga med 56.78. Våra unga sprinttjejer skötte sig utmärkt, Victoria Almerén Hansson kom tvåa på 100m häck med seniorhöjd med 14.47. Stina Gustavsson blev tvåa både på 100m och 200m med 12.19 resp. 25.03!

Kvinnor:

1. IFK Lidingö	78.0 p
2. Täby IS	70.0 p
3. Hammarby IF	63.0 p
4. Västerås FK	61.0 p
5. Gefle IF	52.0 p
6. KFUM Örebro	47.0 p

Män:

1. Upsala IF	85.5 p
2. Hammarby IF	75.5 p
3. IF Göta	61.0 p
4. IFK Lidingö	54.5 p
5. Västerås FK	54.0 p
6. IFK Umeå	44.5 p



Filippa Ramberg, Kristian Efremov och Martin Forsberg FOTO: Hans Olsson

18 maj – Stafett-DM dag 1, Enskede IP och 13 september – Stafett-DM dag 2, Källbrinks IP

Antal lag K/F	Antal lag M/P	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
16	16	62	4	2	2	22

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. Vi hade framgångar och många lag visade bra form inför stundande Stafett-SM på Stadion.

Under dag två var det framför allt våra yngre ungdomar som deltog, vi hade inte lika stora framgångar som förra året men en hel del lag.

Distriktsmästare i stafett blev:

M	4x100m	43.26	Daniel Persson, Rodi Kay, Markus Ögren, Sebastien Hargeström
K	4x100m	50.47	Ida Fritzdorf-Kåberg, Hanna Kapell, Pernilla Hansson, Marina Janhunnen
F15	4x80m	39.14 (38.72 förs)	Stina Gustavsson, Klara Rådbo, Siri Lindvall, Hanna Lindé
F13	5x60m	39.90	Kathleen Larsson, Beate Edelholm, Hilda Lahagen Utvik, Sara Luul, Anna Lisa Deltin

20-22 maj – UDM/JDM 15-19 år, Källbrinks IP

Antal flickor/starter	Antal pojkar/starter	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
21/44	16/38	316 (1)	19	19	12	107 (1)

Det var tunt deltagande på UDM/JDM framför allt i de äldre klasserna. Vi hade stora framgångar och blev bästa klubb före hemmaklubben Huddinge och Spårvägen. Grete Ahlberg kastade 57.68 i slägga vilket är över kvalgränsen till JEM! En annan tjej som dominerade var Stina Gustavsson som tog hem hela fyra guld där 11.36 på 80mh är en tid som sticker ut.

Distriktsmästare blev:

Timothy Olsson	P19	tresteg	13.59	Isabella Engström	F17	slägga	44.10
Timothy Olsson	P19	400m	52.32	Isabella Engström	F17	längd	4.76
Carl Krüsell Berg	P19	slägga	41.90	Isabella Engström	F17	kula	11.39
Samiel Behre	P19	1500m	4.31.86	Klara Rådbo	F15	höjd	1.64
Johan Ekberg	P16	2000mh	6.59.41	Sira Gassama	F15	längd	5.13
Johan Ekberg	P16	1500m	4.36.53	Stina Gustavsson	F15	80m	10.23
Felix Prins	P16	längd	6.30	Stina Gustavsson	F15	80mh	11.36
Jacob Palmerstedt	P16	stav	3.11	Stina Gustavsson	F15	tresteg	11.03
Grete Ahlberg	F19	slägga	57.68	Stina Gustavsson	F15	kula	12.12
Lotta Laurin	F17	100m	13.51				

**Timothy Olsson** FOTO: Hans Olsson**Marina Janhunnen** FOTO: Hans Olsson

28-29 maj – Stafett-SM, Stadion

Antal lag F/K	Antal lag P/M	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
7	9	43 (5)	2	3	1	13 (4)

Det var fina förhållanden på Stadion vilket resulterade i hög standard på resultaten framför allt på sprintdistanserna. Vårt herrlag på 4x100m som endast bestod av juniorer imponerade stort och kom trea på 40.77 och raderade ut det gamla klubbrekordet! Samma lag löpte dagen efter men då i klassen M22 och knep där segern efter en tuff batalj med Ullevi, tiden något sämre pga lite strul i växlingarna. Våra F15-tjejer vann 4x80m överlägset och satte nytt svenskt ungdomsrekord med 38.19! P19 knep silvret på 4x100m men växlade tyvärr bort sig i Svensk stafett där de också hade medaljchans. Våra P15 gjorde en strålande insats på 4x80m då de krossade det gamla klubbrekordet och kom in på tiden 36.17 vilket gav silver, endast 6 hundra delar från guld! F17-tjejerna löpte strålande på 4x100m och raderade ut det gamla klubbrekordet men fick trots detta nöja sig med fjärdeplatsen, endast 22 hundra delar från guld!

Medaljörer på Stafett-SM blev:

1. M22 4x100m 41.07 Jonathan Wulff, J-C Zirignon, Jacob Ewertzh, Desmond Rogo
1. F15 4x80m 38.19 Stina Gustavsson, Klara Rådbo, Siri Lindvall, Sira Gassama
2. P19 4x100m 43.13 Kalle Nie, Sebastien Hargeström, Markus Öberg, Kidus Getahun
2. P15 4x80m 36.17 Daniel Rihtnesberg, Leon Johansson, André Barroso Johansson, Paul Förnestig
2. K22 3x800m 8.05.26 Ellen Westman Persson, Ofelia Belkacem, Emma Forss
3. M 4x100m 40.77 Jonathan Wulff, J-C Zirignon, Jacob Ewertzh, Desmond Rogo



Svenska rekordhållare på 4x80m – Sira Gassama, Siri Lindvall, Klara Rådbo, Stina Gustavsson FOTO: DECA

F15 4 x 80m Final	
1 Hammarby IF	38.19
2 KFUM Örebro	39.44
3 Malmö AI	39.59
4 Täby IS	39.62
5 IFK Lidingö	40.03
6 Örgryte IS	40.12
7 Öresund FK	41.60
- Bromma IF	DNF

38:19! FOTO: Lissi Gustavsson



Bronsmedaljörer män 4x100m på nytt KR – Jonathan Wulff, Jean Christian Zirignon, Jacob Ewertzh och Desmond Rogo FOTO: DECA

26-28 augusti – SM, Sollentunavallen

Antal kvinnor/starter	Antal män/starter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
5/5	17/20	38 (7)	2	2	1	11 (7)

Michel Tornéus tog en härlig dubbel då han vann längd på 7.74 och tresteg i svag motvind på perset 16.10! Det blev en härlig dubbel i tresteget då Erik Ehrlin tog silvret på 15.58. Mehdi Katib gjorde sitt sista SM då han kom tvåa i höjd på för honom blygsamma 2.10. Benn Harradine gjorde en av säsongens bästa tävlingar då han knep silvret i diskus på 62.20. Utöver våra medaljörer så imponerade Tony Darkwah då han kom fyra på 100m med 10.42w (10.48 i semi). Junioren Desmond Rogo var nära final på 100m efter 10.66 i semi. Jacob Ewertzh, även han junior, gjorde en stabil insats på 200m och blev femma i finalen på 21.49. Oumar Thiam persade i tresteg med 14.58. Vi hade endast fem tjejer med, bäst lyckades Jasmin Sabir i tresteg då hon kom fyra på 12.79.

5-7 augusti – JSM+USM 17 år, Hässleholm

Antal flickor/starter	Antal pojkar/starter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
12/21	14/21	41 (18)	1	2	2	8 (22)

Det gjordes flera fina resultat i Hässleholm men totalt sätt att ganska blekt mästerskap för Hammarbys del. Jacob Ewertzh gjorde en strålande insats på 200m i finalen och knep guldet i en tuff duell på nytt KR 21.34! Jacob kom även trea på 100m med 10.76 där Desmond Rogo överraskande knep silvret på fina 10.70! Victoria Almerén Hansson kom tvåa på 100mh med tiden 13.87w och deltog även på 100m där hon kom femma på 12.28. Det blev brons för Grete Ahlberg i slägga på 57.20.

Förutom medaljörerna så kom Timothy Olsson fyra i tresteg P19 på 14.19w. Det blev även en fjärdeplats för Martin Forsberg som persade i stav P17 med 4.13. Marina Janhunnen tog sig till final på 400mh F19 efter ett starkt försökslopp där hon klockades för 64.83. Final blev det även för Isabella Engström i slägga F17 på perset 50.73.

Medaljörer blev:

1. Jacob Ewertzh	M22	200m	21.34	KR
2. Desmond Rogo	M22	100m	10.70	
2. Victoria Almerén Hansson	F17	100mh	13.87w	
3. Grete Ahlberg	F19	slägga	57.29	
3. Jacob Ewertzh	M22	100m	10.76	



Desmond Rogo tvåa och Jacob Ewertzh trea på 100m M22 FOTO: DECA

5-7 augusti – USM 15-16 år, Vellinge

Antal flickor/starter	Antal pojkar/starter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
10/26	7/18	67 (2)	5	1	2	4 (19)

Hammarby gjorde ett mycket bra USM då vi tog hela åtta medaljer och ett antal poängplatser. När det gäller SM-poäng så slutade vi tvåa på 67p efter MAI som vann på 73p. Vädret var ganska lynnigt med vindar som hela tiden ändrade riktning så det var inte optimala förhållanden i en del grenar. Det är endast sex banor runt i Vellinge så det var tufft att ta sig till final i löpgrenarna.

Det var i första hand våra duktiga tjejer som imponerade och som tog hem hela fem guld! I F16 imponerade Greta Deltin med en klar seger på 100m med den mycket högklassiga tiden 12.12. I klassen F15 tog Klara Rådbo hem en spännande höjdhoppstävling då hon vann i tävlingens sista hopp då hon gled över årsbästat 1.66 i sista försöket. Klara vann även trestegets överlägset på 11.54. Det blev även en fjärdeplats i längd på 5.42 i en högklassig tävling. Vår explosiva Stina Gustavsson hade en mycket bra helg då hon utan problem tog hem segern på 80m med 9.86. I kula fick Stina på en riktig pärla då hon fick iväg järnklumpen hela 12.96 vilket räckte till silvret och nytt KR! I den prestigefylla finalen på 80mh där duellen stod mot "underbarnet från Falkenberg", Tilde Johansson, visade Stina inga nerver. Hon tog kommandot från start och vann på den mycket fina tiden 11.06w.

Våra löpare gjorde fina insatser. Johan Ekberg öppnade med att komma sexa på 3000m i P16 på perset 9.34.18. På 1500m blev det en placering bättre och ytterligare pers med 4.26.68. På 2000m hinder gjorde Johan en riktig kämpainsats och knep bronset i en härlig upplöpsstrid och det blev pers även här med 6.35.86. Wilma Hultström hade inga problem att ta sig till final på 800m i F16 då hon vann sitt försöksheat på 2.24.61. I finalen blev det en lusig öppning så Wilma tog kommandot ut på andra varvet och drev upp tempot rejält. Hon kom in på upploppet i ledning men kunde inte svara på attackerna bakifrån utan slutade trea på 2.22.20.

Förutom medaljörerna var det många som gjorde fina insatser. I F15 hade vi hela fyra tjejer till semifinal på 80m. Förutom Stina så var det Sira Gassama, Hanna Lindé och Siri Lindvall. Sira tog sig även till final där hon slutade fyra på 10.25 (10.14 i semi). Hanna Lindé tog sig till final på 300m. I finalen öppnade hon lite försiktigt men kom starkt på upploppet och kom fyra på 41.61. My Lindberg satte pers i längd med 5.16 och tog sig till final. I finalen persade hon med 5.31 utan plankträff och kom sexa. My löpte strålande på 80mh och persade med 12.20 och tog sig till final. Hon fick dock en känning i låret och avstod finalen. Vår snabbe Paul Förnestig vann sitt heat på 80m i P15 med 9.38w och hade säkerligen tagit medalj i en final men en gammal skada i sätesmuskeln gjorde sig påmind och Paul avstod fortsatt tävlande. Jacob Palmerstedt var nära pers i stav i P16 men slutade nu sexa på 3.31. I spjut fick han upp perset 45.26 vilket räckte till finalkastning. Felix Prins tog sig till semi på 100m P16 med 11.50w och i längd blev han femma på 6.24. Sabiti Nahimana deltog på 100m, 200m och 400m och gjorde bra insatser men tog sig inte vidare från försöken. I kula blev det pers och final med en stöt på 12.21. Leon Johansson och Adam Fogelberg persade på 300m och tog sig för första gången under 40 sekunder med 39.92 resp. 39.95. Tilda Kapell satte pers i stav med 3.07 i F15 och kom sexa, hon var ytterst nära att även klara 3.18. Isa Hausmann gjorde ett bra försök på 300mh i F15 men öppnade en aning försiktigt för att ta en finalplats. I höjd blev det dock finalhoppning och där klarade hon 1.56 och hade bra försök på perset 1.59.

Medaljörer blev:

1. Klara Rådbo	F15	höjd	1.66	1. Stina Gustavsson	F15	80m	9.86
1. Klara Rådbo	F15	tresteg	11.54	2. Stina Gustavsson	F15	kula	12.96
1. Greta Deltin	F16	100m	12.12	3. Vilma Hultström	F15	800m	2.22.20
1. Stina Gustavsson	F15	80m häck	11.06	3. Johan Ekberg	P16	2000mh	6.35.86



Stina Gustavsson vinner 80mh och Klara Rådbo höjd på USM i Vellinge FOTO: DECA

20 augusti – Lag-USM 15-17 år, Källbrinks IP

Det gjordes många fina resultat av de våra på Lag-USM, men som lag fick vi inte riktigt till det i år utan vi slutade som femma. Det var 14 lag med, så det var extremt viktigt att undvika bottenplaceringar.

Det var framför allt våra tjejer som tog framskjutna placeringar. Klara Rådbo vann höjd på nytt KR 1.67 i F15. Tjejerna vann stafetten 4x100m på nytt KR 48.32 för F17 (Siri Lindvall, Victoria Almerén Hansson, Greta Deltin, Sira Gassama). Det blev silver på 100m för Greta Deltin på fina 12.24 och för Victoria Almerén Hansson på 100mh på 14.16. Hanna Lindé gjorde en strålande insats på 400m då hon kom trea på 58.37, vilket var nytt KR för F15! Stina Gustavsson gjorde en bra insats i diskus med seniorredskapet och kom femma på 28.31

På killsidan hade vi det betydligt tyngre då vår vasse sprinter Paul Förnestic hade en skadekänning, så vi vågade inte ha med honom på 200m och i stafetten och Johan Ekberg, vår medaljör från USM på 2000m hinder, hade aktiviteter med sitt friidrottsgymnasium denna helg. I stav hände det som inte fick hända, Martin Forsberg nollade där han var nästfavorit. Martin gjorde dock en strong insats i slägga där han kom åtta på 29.26. När Johan inte kunde delta på hinder så fick Henry Jacobson göra en tuff dubbling – först 800m där han kom sexa på 2.02.90 efter en kort vila var det dags för 2000m hinder där Henry kämpade till sig en sjundeplats med 7.00.91

Poängsammanställning:

1. IFK Växjö	185.0 p	8. Spårvägen FK	126.0 p
2. Örgryte IS	179.0 p	9. IF Göta	125.0 p
3. Huddinge AIS	167.5 p	10. KFUM Örebro	122.0 p
4. Upsala IF	164.0 p	11. IFK Lidingö	106.5 p
5. Hammarby IF	153.0 p	12. IFK Lund	105.0 p
6. Turebergs FK	144.0 p	13. Bromma IF	83.0 p
7. Hässelby SK	141.0 p	14. IFK Göteborg	72.0 p



Victoria Almerén Hansson och Hanna Lindé i aktion på Lag-USM FOTO: Ove Hultström

20-21 augusti – Distriktsfinaler 12-14 år, Väsby-Vilundavallen

F12	F13	F14	P12	P13	P14	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
9/60	13/51	9/13	4/11	8/34	0	220 (3)	6	16	9	59 (4)

Tidpunkten för årets DF var mindre bra då det låg i direkt anslutning till sommarlovet. Det var framför allt våra tjejer som visade framfötterna och tog hem många medaljer. I F12 och F13 var vi bästa förening, på killsidan var det betydligt tunnare och i P14 hade vi inte en enda deltagare!

Distriktsmästare blev:

Beata Edelholm	F13	spjut	28.01	Lana Lackanovic	F12	stav	2.01
Alicia Löwhagen	F13	stav	2.11	Frida Krantz	F12	200mh	32.42
Olivia Riddle	F13	slägga	33.10	Frida Krantz	F12	höjd	1.40

3-4 september – Kraftmätningen final, Linköping

Våra ungdomar gjorde en fantastisk insats då Hammarby åter vann mixklassen i 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 vann flickklassen stort. Killarna hade ett lite svagare lag men krigade hela vägen och slutade åtta. Stafetten 6x200m som avslutade tävlingen blev mycket spännande då det var en jämn slutkamp mellan Hammarby och Linköping. Vi hade dock ett mycket starkt stafettlag och ledde tävlingen från start till mål och vann på den fina tiden 2.29.26.

I många grenar var det över 100 deltagare så en topplacering visar verkligen på goda insatser. Klara Rådbo hade en mycket bra helg då hon vann höjd och längd på 1.65 resp. 5.44. Hon kom tvåa på 80m häck med 12.03 och i spjut på 34.91 samt sexa i kula på 11.03. Stina Gustavsson vann 80mh på 11.33 och kom tvåa i kula med 12.03. Isa Hausmann kom trea i höjd på 1.57. Molly Freeman gjorde en kämpainsats på 800m då hon storpersade med 2.23.84 och kom femma.

Bland killade var det Paul Förnestig som placerade sig högst då han kom tvåa i längd på 6.26. Daniel Simic Rihtnesberg kom sexa i spjut på 41.42.

Poängsammanställning mixlag inkl. stafetten:

1. Hammarby IF	32 498 p	9. IFK Växjö	27 140 p
2. Linköping GIF	31 820 p	10. Bromma IF	27 066 p
3. Täby IS	31 715 p	11. Mölndals AIK	27 059 p
4. Malmö AI	30 568 p	12. Hellas FK	26 899 p
5. Spårvägens FK	28 196 p	13. IFK Lidingö	25 925 p
6. IF Kville	27 811 p	14. IK Ymer	25 566 p
7. Sundsvalls FI	27 533 p	15. Skellefteå AIK	19 055 p
8. Hässelby SK	27 524 p		



Våra duktiga ungdomar i den segrande Kraftmätningssfinalen FOTO: Magnus Rådbo

10-11 september – Regionsmästerskap 13-14 år, Visby

Antal flickor/starter	Antal pojkar/starter	RM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
6/15	4/14	39 (9)	0	2	4	8 (15)

Vi hade framgångar i 13-årsklasserna, men vi hade tyvärr inte med en enda 14-åring!

På tjejsidan var det Klara Avebäck som lyckades bäst då hon knep silvret i tresteg på 10.29. Det blev brons för Sara Luul på 60mh med tiden 9.83 och för Linn Harryson i slägga på 30.72.

På killsidan var det Markus Moberg som tog silver på 200mh på tiden 28.63, det blev även ett brons på 60mh för Markus på 9.59 (9.55 i försök). Teodor Borgius kom trea i slägga på 30.87.

1. Stockholm	1819 p	6. Värmland	884 p
2. Uppland	1353 p	7. Västmanland	851 p
3. Dalarna	1172 p	8. Gästrikland	458 p
4. Närke	995 p	9. Gotland	329 p
5. Södermanland	918 p		

15 oktober – Terräng-DM, Huddinge-Visättra

Antal flickor	Antal pojkar	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
7	8	25	1	1	3	8

Huddinge hade lagt en bana som ska gälla för SM 2017. Lisa Ekdal vann klassen F14 och lillebror Arvid kom tvåa i klassen P12. Filippa Ramberg F19 och Nora Siltberg Almlöf F17 kom trea i sina klasser.

På veteransidan hade vi flera framskjutna placeringar.

22-23 oktober – Terräng-SM, Västerås

Antal F/K	Antal P/M	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
1	8	1 (27)	0	0	0	0

Det blev en mycket liten trupp som åkte till Västerås efter många återbud. Det var framför allt på lagsidan vi hade möjlighet att knipa någon medalj men pga alla avhopp så fick vi inte ihop några lag.



Vera Gerendas FOTO: Magnus Berg

FOLKSAM GRAND PRIX/FOLKSAM CHALLENGE 2016

21 juni – Folksam Challenge, Umeå

Benn Harradine kastade diskus och kom på fjärde plats i tävlingen som höll hög internationell klass. Resultatet för Benn blev 61.41.

28 juni – Folksam Grand Prix, Sollentuna

Härligt väder på Sollentunavallen med sol och över 20 grader med fina medvindar gav goda förutsättningar till personliga rekord under gårdagskvällen på Sollentuna GP! Vår diskuskung Benn Harradine var endast centimeter ifrån säsongsbästa i diskus. Han fick iväg diskusen 62.05. Jacob Ewertzh gjorde ett nytt stabilt lopp på 100m endast hundradelar ifrån förra veckans personliga rekord. Nu blev det 10.62! Desmond Rogo gjorde även han ytterligare ett snabbt lopp och noterade tiden 10.88. Tyvärr för Desmond blåste det i detta lopp mindre än i de övriga 100m-loppen och i ett lopp med mer vind hade Desmond med stor säkerhet tagit sig under 10,80. Sunday Ojuri sprang 100m och noterade 11.00. Sunday brukar vara en "slow starter" och bli bättre och bättre successivt under säsongen. Vår startkanon Erik Nyberg fanns även med på startlinjen på 100m under gårdagskvällen och han noterade 11,07. Markus Ögren sprang ett nytt stabilt lopp på 100m och klockades för 11,21. Kristian Efremov sprang 400m i hård konkurrens och noterade tiden 49.38. Bienvenue Musore var tillbaka på tävlingsbanan igen. Han sprang 800m och klockades för tiden 1.55,59. Akile Mehari gjorde ytterligare ett bra lopp på 800m och noterade i närheten av säsongsbästa när han sprang på 1.56,46. Fredrik Orrsveden satte säsongsbästa med tiden 1.59,44. Abdullahi Adan uppvisade jämnhet när han sprang på en tid i närheten av perset. 2.00,36 blev det igår och bara en tidsfråga innan det blir under 2 minuter. Oumar Thiam hoppade säsongsbästa i längdhopp med 6.70. Vera Gerendas satte nytt personligt rekord på 800m med 2.21,42.



Det blev 62.05 som längst för Benn FOTO: DECA

15 juli – Folksam Grand Prix, Göteborg

Vår enda deltagare i denna tävling var Kristian Efremov som sprang 400m i B-finalen. Kristian slutade där tvåa på tiden 49.67.

27 juli – Folksam Grand Prix, Karlstad

Det blåste mest sidovind i Karlstad vilken gjorde det svårt för våra sprinters att springa riktigt fort men det gjordes ändå ett par stabila insatser!

Jacob Ewertzh sprang 100m på 10.85 och noterade 21.76w på dubbla distansen. Desmond Rogo gjorde ytterligare ett stabilt lopp på 100m och klockades för 10.80. Erik Nyberg noterade 11.11 på 100m. Markus Ögren sprang både 100m och 200m och sprang på 11.39 och 22.94. Kalle Nie satte personligt rekord på 100m med 11.40! Bienvenue Musore satte nytt årsbästa på 800m med fina 1.54,11. Mehdi Katib hoppade höjd på tävlingen och vann på 2.10.



Desmond Rogo och Erik Nyberg på 100m FOTO: DECA

21 augusti – Folksam Challenge, Helsingborg

Vi hade fyra hammarbyare på plats varav tre stycken av dem vann sina grenar! Mehdi Katib tog hand om höjdhoppsegern på 2.11. Erik Ehrlin gjorde en fin trestegstävling där vinstresultatet blev 15.81. Jasmin Sabir ville inte vara sämre och säkrade vinsten i motsvarande tävling för kvinnorna på 12.97. Sunday Ojuri sprang 200m och kom fyra i sitt heat på 22.45. Totalt slutade han på en niondeplats.



Erik Ehrlin och Michel Tornéus tog en dubbel i tresteg på SM FOTO: DECA

LANDSLAGSKAMPER & INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP 2016

13 februari – Nordenkampen, Telekonsult Arena, Växjö

Fyra stycken hammarbyare togs ut till Nordenkampen. Frida Persson sprang 200m och kom i mål på 24.25. Mehdi Katib slog säsongsbästa och kom tvåa i höjd på 2.16. Erik Ehrlin börjar hitta formen! En tredjeplats med 15.65 blev det i tresteg med mersmak! Jasmin Sabir gjorde änne en stabil tävling i tresteg då hon hoppade 12.84.

6-10 juli – EM 2016, Amsterdam, NED

Vår superhoppare Michel Tornéus slog till med EM-silver i Amsterdam med ett hopp på 8.21w! Sandra Eriksson tog sig till final på 3000mh med 9.41,16. I finalen blev det en tiondeplats med 9.45.71. Frida Persson sprang 400mh och kom sju i sitt heat på tiden 58.26.



Michels hopp på 8,19 som gjorde honom klar för EM-final. FOTO: DECA

14-17 juli – UEM 2016, Tbilisi, GEO

Victoria Almerén Hansson blev uttagen att representera landslaget i Ungdoms-EM i 100mh. Victoria gick till semifinal med tiden 13.89. I semifinalen blåste det snudd på halv orkan i motvind och Victoria tog sig inte vidare till final utan fick nöja sig med en sjätteplats på 14.07.

2016-07-19/24 (ti-sö) | JVM 2016, Stadion Zawisza, Bydgoszcz POL

Grete Ahlberg fick dra på sig det blågula linnet och gjorde det mycket bra. Efter 61,01 i kvalet tog hon sig till final i mästerskapet. I finalen blev det 58.65 vilket gav en åttondeplats.

12-21 augusti – OS 2016, Rio, BRA

Här hade vi hela tre hammarbyare med, vilket är den bästa noteringen genom alla tider för klubben! Michel Tornéus, Benn Harradine och Sandra Eriksson. De gjorde alla sitt bästa i sina förberedelser och i tävlingarna men tyvärr lyckades ingen av dem nå final denna gång. Michel noterade 7.65 i längdhoppet. Benn kastade 60.85 i diskusen. Sandra sprang 3000 hinder på 9.56.77

13-14 augusti – Nordiska 19 år, Reykjavik, ISL

Vi hade en deltagare från klubben i Nordiska Mästerskapen för 19-åringar, Grete Ahlberg. Hon slutade på en femte plats i slägga på 57.13.



Grete Ahlberg på JVM i Polen FOTO: DECA

20-21 augusti – Nordiska-Baltiska 22 år, Alberg, FIN

I detta mästerskap hade vi två sprinters med, Jacob Ewertzh och Desmond Rogo. Jacob sprang 200m individuellt och noterade ett nytt fint personbästa och klubbrekord på 21.28! I stafetten på 4x100m deltog han också tillsammans med Desmond där de kom trea på 40.77.

3-4 september – Finnkampen, Tammerfors, FIN

Våra sju uttagna hammarbyare kämpade mycket bra in i det sista och bidrog till att Sverige tog en dubbelseger! Vi hade även en aktiv i det finska laget! Michel Tornéus gav viktiga poäng till klubben med sin andraplats i längd (7,64) och tredjeplats i tresteg (15,82). Vårt finska löparess Sandra Eriksson lade beslag på andraplatsen i 3000mh med 10,03,89. Erik Ehrlin stod för en tredjeplats i tresteget med 15,60. Jasmin Sabir tog en femteplats i tresteget på 12,65. Mehdi Katib hoppade till sig en fjärdeplats i höjden på 2,09. Jacob Ewertzh sprang i stafetten på 4x100m. Victoria Almerén Hansson kom tvåa på 100mh med 14,15 i Ungdomsfinnkampen.

LÄGER OCH TÄVLINGSRESOR 2016

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 2015-13 januari 2016 – Träningsläger, Abu Dhabi

Frida Persson, Sandra Knezevic, Emma Tuveesson, Tony Darkwah och Dejan Mirkovic lämnade kylan i Sverige för att träna i sol och värme i Förenade Arabemiraten. Fina träningsmöjligheter, mycket nöjda och motiverade deltagare.

28 december 2015-11 januari 2016 – Träningsläger, Fuerteventura

Team 98-99 firade nyåret med ett träningsläger på Kanarieöarna. 17 aktiva for med Peter Wikström, Pelle Hansson, Magnus Berg och Björn Blomberg på sitt första utlandsläger. Träningsmöjligheterna var goda, både på hotellanläggningen och på friidrottsbanan i grannstaden Gran Tarajal.

9-10 januari – Tävlingsresa, Örebro

Nästan 100 barn från Team 00-01, Team 02, Team 03, Team 04, Team 05 och "provpågruppen" reste med ett helt gäng ledare och föräldrar för att delta Örebro Indoor Games. Det är ett av de största gruppsamverkansprojekten vi haft! Massor av kul, nya kamrater och goda resultat!

20-21 februari – Tävlings-/lägerresa, Nyköping

Hela ledarteamet tog med Team 2005 till Nyköping. Det var den första gemensamma tävlingsresan för alla våra -05:or. 42 barn + föräldrar och ledare deltog. På lördagen tävlade de i Vintersportspelen och på söndagen besöktes Boda Borg.

19-20 mars – Regionalt läger med fördjupning i stavhopp, Falun

Petra Kapell åkte med Tilda Kapell, Isa Hausmann, Ella Ruud, Klara Rådbo, Jacob Palmerstedt och Harald Gemmel till Falun för specialträning i stav, innehållande såväl teknik som styrkeövningar.

23-31 mars – Träningsläger, Magaluf, Mallorca

Under påsken for 22 aktiva från Team 288 och Löpgruppen under ledning av Tomas Avebäck, Thomas Ewertzh och Micke Forss till Mallorca. Sol och värme, god fokus och stämning, videofilmning av teknik, dvs lyckat på alla sätt.

24 april-12 maj – Träningsläger, Bradenton, USA

Medhi Katib, Michel Tornéus och Oscar Gidewall tränade vid IMG Academy i Bradenton, Florida i tre veckor. IMG Academy är en av världens största multisportanläggningar och träningsmöjligheterna är mycket goda.

1-11 maj – Träningsläger, Mallorca

Under Johan Attersands ledning åkte Richie Moba, Erik Ehrlin, Jasmin Sabir och Love Fältström på ett tävlingsförberedande läger inför Lag-SM.

21-22 maj – Vårläger med tävling, Norrtälje

21 barn från Team 03 deltog i lördagen i 4H-spelen. På kvällen följde lättare träning, men på söndagen fick de slita mer på träningspasset.

20-22 juni – 08fri:s sommarläger, Nynäshamn

11 Hammarbyare deltog i årets upplaga av 08fri:s sommarläger för 13-14 åringar.

26 juni -4 juli – Sommarläger + VU, Kristinehamn + Göteborg

Petra Kapell, Peter Wikström och Magnus Rådbo åkte med 24 aktiva från Team 00-01 på en veckas träningsläger i Kristinehamn. Därifrån åkte gruppen till Göteborg och tävlade på Världsungdomsspelen. Veckan avslutades med Lisebergsbesök.

30 juni-10 juli – VU + Sommarläger, Göteborg + Stenungssund

Team 03 klarade av Världsungdomsspelen och Lisebergsbesöket och åkte därefter på träningsläger. Lotta Borgius, Lasse Edholm, Anders Brandt och Björn Blomberg hade 17 aktiva med sig.

27-28 augusti – Träningsläger, Lida

Grupp 06:5 var på sitt första träningsläger. Förutom stationsträning genomfördes spökrunda, mångkamp och "Stora jobbet", en styrkeintervallbana.

3-4 september – Träningsläger, Nyköping

14 barn, fyra ledare och sex föräldrar från grupp 07:3 var på sitt första läger. På lördagen tränade de och ägnade sig åt kanot, bad, spökrunda och rollspel. På söndagen var gruppen i Rosvalla, multihallen i Nyköping, och tekniktränade.

10-11 september – Träningsläger, Tvetagården

Hela ledarteamet från Team 04 åkte med 35 aktiva till Södertälje. Förutom träning fanns lekar, samarbetsövningar, disco, streetdance, yoga och spökrunda stod på programmet.

8-9 oktober – Träningsläger, Lida

Efter förmiddagsträning och lunch på Enskede IP åkte 22 aktiva och fyra ledare till Lida. Där följde ett tufft pass med terränglöning och styrketräning. På kvällen grillning nere vid sjön i höstmörkret. På söndagen besöktes höghöjdsbanan Accropark och sedan planerades höstens träningar och tävlingar.

15-16 oktober – Höstläger, Tvetagården

Team 05 startade helgen med träning och lunch på Enskede IP och begav sig vidare till Tvetagården för ytterligare ett pass med konditionsträning och styrkebana. På kvällen blev det spökvandring och disco. På söndagen korades "Mästarnas mästare" och därefter var det dags för besök på Tom Tits med massor av lek och experiment.

25-26 november – Höstläger, Bosön

21 aktiva och fem ledare körde hårda pass på Bosön under helgen. Programmet innehöll bl a också en föreläsning av Benn Harradine "Be A Better You" samt ett yogapass.

29 november-6 december –Träningsläger, Madeira

Oscar Gidewall åkte med Erik Ehrlin, Jasmin Sabir, Sandra Eriksson och Ritchie Moba till Madeira för en veckas träning.

FRIIDROTTSSKOLAN 2016

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 rävarna har visat vägen, styrt och lärt upp de nyanställda, vilket vår projektledare Elin Breig Lindell känner sig bekväm med.

Under sommaren hade vi drygt 1150 st barn som förhoppningsvis hade sin absolut bästa sommarvecka tillsammans med oss. En vecka med skratt, massvis med friidrott, nya kompisar och respektfulla ledare.

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

Ågesta Catering levererade även detta år lunch samt mellanmål, som serverades i serveringstältet utanför Hammarbys klubbhus.

2016 utökade vi barnpassningen med 50 platser, från tidigare 100 till 150 platser per vecka.

Vi fortsatte med avvikelserapporteringen som startades 2015.



Ibland är det skönt att ta det lite lugnt! FOTO: Elin Breig Lindell

IDROTTSLYFTET 2016

Klubben fick beviljat anslag till fyra projekt under 2016.

PROJEKTNAMN: Stockholmskampen år 3

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström

Beviljat belopp: 20 000 kronor

Stockholmskampen genomförde sitt tredje år. 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 och att ge klubbtränarna ett redskap för träningsplaneringen.

Intentionerna har på alla sätt infriats och tränarna har uttryckt stor uppskattning över projektet. Klubbarna kommer att fortsätta med Stockholmskampen även i framtiden.

PROJEKTNAMN: 2016 HIF Coaches Conference

PROJEKTLEDARE: Benn Harradine

Beviljat belopp: 26 000 kronor

Genom att se över vår tränarorganisation och vidareutbilda tränarna hoppas vi kunna underlätta steget från junior till senior för våra aktiva. Som ett första steg i denna förändringsprocess ordnades den 17 december en konferens där 30 av klubbens tränare och nyckelpersoner deltog. Förutom Benn själv hade en rad föreläsare inbjudits: Jürgen Schültz, Fotios Makrostegios, Jennie Johansson, Mattias Göthrik och Anna Loverus. Enligt utvärderingen var deltagarna mycket nöjda med konferensen och menade att den gett nya och delade kunskaper och större gemenskap i tränarkollektivet.

PROJEKTNAMN: Ungdomsredskap till friidrottsskolan

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström

Beviljat belopp: 8 000 kronor

Förbundet gav möjlighet att söka subvention för redskap till ungdomar upp till 8 000 kronor. Vi ansökte om att få redskap till Friidrottsskolan och fick detta.

PÅGÅENDE PROJEKT:

PROJEKTNAMN: SANA-projektet

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström och Tomas Avebäck

Beviljat belopp: 20 000 kronor

Projektet pågår fortfarande. Det kommer att avslutas under året och kommer att redovisas i 2017 års verksamhetsberättelse.

EGNA ARRANGEMANG 2016

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

Hammarbyspelen genomfördes över tre dagar. Vi hade 874 deltagare från 83 klubbar som genomförde 2005 starter - 1299 tjejstarter och 706 killstarter.

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

Kval Lag-SM genomfördes med hjälp av funktionärer från deltagande föreningar.

Stafett-DM dag 1 genomfördes för SM-åldrarna på sprintdistanserna.

Kraftmätningen på Enskede IP genomfördes på ett bra sätt med lite hjälp från IF Linden.

Triangelkampen genomfördes för sjunde 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 tredje året.

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	12-14/2	TAK/Peter-Kicki
Lilla Hammarbyspelen 10-11 år, Sättra	12/3	TAK/Christer-Lars H
KM i terräng, Vårflodsparken	20/4	TAK/Gunnar-Pär
Kval till Lag-SM, Enskede IP	14/5	TAK/Pär-Peter
Stafett-DM dag 1, Enskede IP	18/5	TAK
Triangelkampen match 2, Enskede IP	25/5	TAK/Lou-Eric
Kval Kraftmätningen, Enskede IP	11/6	TAK
Hammarbydagen, Enskede IP (05-08:or)	14/6	Kansliet/Kicki&Micke
MIDNATTSLOPPET - Stockholm	13/8	Göran S
Udda grenars kväll, Enskede IP	17/8	TAK/Lars E
Stockholmskampen match 4, Enskede IP	17/9	TAK-Täby/Kicki&Peter
Castorama, Enskede IP	24/9	TAK-Lars E-Peter
Höstgaloppen, Enskede IP	29/9	Kansliet
SPIKEN, Segeltorp	8/10	Lasse E-Pia

Arrangemang där vi har hjälpt till:

Triangelkampen match 1, Storängshallen	16/4	Kansliet/Huddinge AIS
Stockholmskampen match 1, Sättrahallen	17/4	Kansliet/IFK Lidingö+Turebergs FK
Fria Idrotters dag, Stadion	18/5	Peter & Kicki/SFIF, nätverken
Stafett-SM, Stadion	28-29/5	Stadionklubbarna
Stockholmskampen match 2, Hässelby IP	1/6	Kansliet/Hässelby SK
Stockholmskampen match 3, Källbrinks IP	31/8	Kansliet/Huddinge AIS
Triangelkampen match 3, Tibblevallen	11/9	Kansliet/Täby IS
Bauhaus-Galan Kids, Kungsträdgården	12-14/6	Stadionklubbarna
Bauhaus-Galan, Stadion	16/6	Stadionklubbarna
Bauhaus-Galan Youth, Stadion	17-19/6	Stadionklubbarna

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

FRIA IDROTTERS DAG PÅ STADION 18 MAJ

Hammarby Friidrott medverkade i planeringen och genomförandet av Fria Idrotters Dag på Stadion, ett samarrangemang mellan Stockholms stad, Svenska Friidrottsförbundet och Stockholms Idrottsförbund.

Cirka 1 000 elever från årskurs 5 fick möjlighet att prova på en mängd olika aktiviteter, till exempel trampetthoppning, basket, plastishockey, fotboll, cricket, handboll, kampsporter, bandy, rollerderby, hinderbana m.m.

Vi från Hammarby Friidrott bidrog med ett antal stationer: höjdhopp, längdhopp, visselspjut och flygande 20 meter genom fotoceller. Köerna ringlade sig långa till aktiviteterna, bland annat genomfördes över 1 000 försök på flygande 20 meter! Jasmin Sabir och Sunday Ojuri spred glans över innerplan i sina landslagsdräkter.

Under dagen pågick även uttagningen till Häckkampen där vinnande skola fick representera Sverige under Finnkampen i Tammerfors. Hela klassen fick åka med och heja på sina kamrater.

Midnattsloppet fanns också på plats och gjorde reklam för Lilla Midnattsloppet och delade ut T-shirts till alla deltagare.



FOTO: Håkan Jansson

MIDNATTSLOPPET STOCKHOLM 13 AUGUSTI

2016 var ett stort jubileumsår för Midnattsloppet då loppet arrangerades för 35:e gången. Det var en dag med perfekt löpväder. Inte för varmt men heller inget regn som väderrapporterna hela veckan talade om. Banan var återigen den samma och vi ser inga anledningar att ändra till 2017. Tyvärr så höll trenden från 2015 i sig med vikande deltagarantal då vi tappade ca 3500 löpare jämfört med 2015. Loppet genomfördes på ett klanderfritt sätt där allt fungerade perfekt. Än en gång gör våra funktionärer ett fantastiskt jobb. En stor nyhet i år gällde MiniMil som flyttades från Bysisparken in på Zinkensdamms IP. Ett lyckat drag då Zinken levde upp under hela dagen. Även Lilla Midnattsloppets bana ändrades något och förlängdes till 2000 meter mot 1750 meter tidigare år. Ny tävlingsledare för året var Göran Söderstam som ersatte en pappaledig Henrik Balkander.

Statistik från Midnattsloppet

Antal sålda startplatser: **34 799 st.**

Antal anmälda: **32 897 st.**

Antal löpare som kom till start: **25 653 st.**

Antal anmälda män: **17 959 st 54,6%.**

Antal anmälda kvinnor: **14 938 st 45,4%.**

Antal löpare som kom i mål: **25 534 st.**

Statistik Lilla Midnattsloppet

Antal anmälda: **1867 st.**

Antal löpare till start: **1658 st.**

Antal anmälda pojkar: **909 st.**

Antal anmälda flickor: **958 st.**

Antal anmälda MiniMil: **2375 st**

Resultat Midnattsloppet Stockholm 2016 män:

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Yetsedaw Minale	Löparakademin	29:38
2.	Gebe Yadete	Löparakademin	30:09
3.	Abraham Adhanom	Eskilstuna Friidrott	30:10
4.	Olle Walleräng	Spårvägens FK	30:18
5.	Naapoleon Solomon	Turebergs FK	30:33
6.	Ebba Tulu Chala	Huddinge AIS	30:50

Resultat Midnattsloppet Stockholm 2016 kvinnor

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Roman Mengistu	Löparakademin	35:16
2.	Genet Beyene	Löparakademin	35:27
3.	Frida Lundén	FK Studenterna	36:18
4.	Charlotte Karlsson	Hässelby SK	36:23
5.	Mikaela Larsson	Spårvägens FK	37:47
6.	Jenny Rutström	Öbacka LK	37:57



Starten Midnattsloppet Stockholm 2016

MIDNATTSLOPPET GÖTEBORG 20 AUGUSTI

Förhoppningen om att tappet av antalet deltagare var en engångsföreteelse p.g.a Metallica konsert 2015 visade sig vara felaktig. Vi tappade igen 2016 då loppet nådde 10 583 st sålda platser. Vädret var av typisk göteborgskaraktär med regn och blåst. Dramatik även veckan före loppet då platsen i Slottsskogen där vi har haft start och mål de senaste åren inte kunde användas då det efter Way Out West var rena lervällingen. Så hela Runners Corner fick med kort varsel flyttas till Slottsskogsvallen och banan fick dras om. Utfallet blev dock positivt och när man tittar på resultatet från vår deltagarundersökning så var även deltagarna nöjda så nu tyder det mesta på att vi kommer fortsätta använda denna plats. 2017 kommer Ryttar-EM arrangeras samtidigt som Midnattsloppet Göteborg och det är ännu oklart hur det påverkar arrangemanget.

Statistik från loppet

Antal sålda startplatser: **10 583 st.**

Antal anmälda: **9963 st.**

Antal löpare som kom till start: **7775 st.**

Antal anmälda män: **4737 st 47,5%.**

Antal anmälda kvinnor: **5225 st 52,5%.**

Antal löpare som kom i mål: **7760 st.**

Resultat Midnattsloppet Göteborg 2016 män

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Yetsedaw Minale	Löparakademin	30:03
2.	Sisay Tola	Löparakademin	30:15
3.	Gebre Yadete	Löparakademin	30:19
4.	Dedafo Gezahgne	Löparakademin	32:42
5.	Dameshu Nermere	Löparakademin	32:45
6.	Jonathan Weichbrodt	Mölndals AIK	32:47

Resultat Midnattsloppet Göteborg 2016 kvinnor

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Roman Mengistu	Löparakademin	35:24
2.	Genet Beyene	Löparakademin	35:26
3.	Webalem Ayele	Löparakademin	35:29
4.	Johanna Larsson	Örgryte IS	38:50
5.	Zsanett Moczo	Vasas SC	39:04
6.	Lisa Holmqvist	Skandia löparklubb	40:21



Midnattsloppet Göteborg 2016

MIDNATTSLOPPET MALMÖ 27 AUGUSTI

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 2015 och känslan är att det var 2016 som loppet i Malmö satte sig även i Skåne. 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 2017.

Statistik från loppet

Antal sålda startplatser: **5238 st.**

Antal anmälda löpare: **4819 st.**

Antal löpare som kom till start: **4022 st**

Antal anmälda män: **2320 st 48,1%.**

Antal anmälda kvinnor: **2499 st 51,9%**

Antal löpare som kom i mål: **4010 st**

Resultat Midnattsloppet Malmö 2016 män

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Gebre Yadete	Löparakademin	31:03
2.	Sisay Tola	Löparakademin	31:11
3.	Magnus Hansson	IFK Trelleborg	32:29
4.	El-Khouaji El-Mehdi	Marocko	33:40
5.	Juan Negreira	SK RAN	34:12
6.	Max Kuutanen	Respectfully Yours	35:33

Resultat Midnattsloppet Malmö 2016 kvinnor

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Roman Mengistu	Löparakademin	35:12
2.	Genet Beyene	Löparakademin	35:12
3.	Annika Engwall	Hammarby Friidrott	40:12
4.	Josephine F Olsson	Lund	40:58
5.	Anna Skärvad	Lund	41:31
6.	Caroline Carlander	Heleneholms IF	41:36



Starten Midnattsloppet Malmö 2016

MIDNIGHT RUN HELSINGFORS 3 SEPTEMBER

Om vädret var kanon i Malmö så var det raka motsatsen i Helsingfors. Himlens portar stod på vid gavel och regnet fullkomligt öste ner hela kvällen. Enligt uppgift kom det lika mycket regn denna dag som det normalt gör i hela september. Tuffa förhållanden att arrangera lopp i men finnarna är ett tappert folk och det var inte fler än normalt som inte kom till start. Även i Helsingfors tappade vi deltagare jämfört med 2015 och det var lite överraskande eftersom löpningen fortfarande är på frammarsch i Finland och utbudet av lopp inte alls är lika stort som i Sverige. Trots det dåliga vädret så blev det ett bra arrangerat lopp och vi hoppas att nedgången av deltagare var tillfällig.

Statistik från loppet

Antal sålda startplatser: **10 364 st.**

Antal anmälda: **9776 st.**

Antal startande: **7452 st.**

Antal anmälda män: **3564 st 36,4%.**

Antal anmälda kvinnor: **6212 st 63,6%.**

Antal löpare som kom i mål: **7394 st.**

Resultat Midnight Run Helsingfors 2016 män

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Jussi Utriainen	Lahden Ahkera	32:03
2.	Joonas Harjamäki	adidas Suomi Oy	33:02
3.	Sami Turkulainen	Parikkalan Urheilijat	33:53
4.	Mikko Kuusela		34:12
5.	Lauri Lappalainen	Team Wassu	34:26
6.	Ari Mattila		34:46

Resultat Midnight Run Helsingfors 2016 kvinnor

Placering	Namn	Förening	Tid
1.	Maria Söderström	HIFK	37:42
2.	Henni Tofferi	Vipurin Urheilijat	38:18
3.	Taru Häyrynen		38:49
4.	Paula Tukiainen	Vipurin Urheilijat	38:58
5.	Jenny Patana		39:51
6.	Rebecca Grundström		40:30



Midnight Run Helsingfors 2016

SÄRSKILDA UTMÄRKELSER

Herbert Östrings minne

Bästa prestation: **Michel Tornéus**

Motivering:

Michel Tornéus gjorde i somras ett monsterhopp med det otroliga svenska rekordet 8,44! Det blev även EM-silver i Amsterdam på fina 8,21! Vår superlängdhoppare har haft en säsong med höga toppar och är verkligen värdig utmärkelsen årets Hammarbyare.



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	Michel Tornéus	2016

Bästa kvinnliga ungdom 15-17 år: Stina Gustavsson

Motivering:

Stina Gustavsson har inte haft något perfekt år då hon inledde säsongen med en bruten tå och följde upp med sjukdom under IUSM. Utomhus däremot radade hon upp storresultat efter storresultat. På VU vann Stina både 80mh, 80m och kula och på USM vann hon 80m och 80mh samt kom tvåa i kula. Stina har även sprungit fort på 200m och var med i det vinnande laget på Stafett-SM 4x80m som satte nytt ungdomsrekord med 38.19. Resultaten på 80mh 11.10 och 80m 9.75 är också troligtvis nya ungdomsrekord!



FOTO: DECA

Bästa manliga ungdom 15-17 år: Paul Förnestic

Motivering:

Paul Förnestic har precis som Stina haft en stökig säsong skademässigt, men har blixtrat till vid ett antal tillfällen under året. Paul har sprungit fort på 80m 9.47 och 200m 23.17 utomhus och inomhus på 60m 7.44 och 200m 23.47 (Sverigeetta). Under Kraftmätningssfinalen klämde Paul dessutom till med 6.26 i längd!



FOTO: DECA

Årets kvinnliga ledare: Elin Breig Lindell

Motivering:

Elin Lindell är en ung ledare med stort driv som också är inblandad i SOK:s projekt "Heroes of tomorrow". Hon blev i projektet utsedd till bästa ledare! Elin har även hållit ledarutbildningar i Svenska Friidrottsförbundets regi under året och är också projektledare för Sommarfriidrottsskolan, vilken hon skött på ett strålande sätt!



FOTO: Ulrika Hellberg

Årets manliga ledare: Tomas Avebäck & Thomas Ewertzh

Motivering:

Denna utmärkelse går till Tomas Avebäck och Thomas Ewertzh som tränarduo. Våra två Tomas/Thomas har visat stort engagemang i sitt arbete med sin träningsgrupp Team 288. Gruppen har presterat mycket bra detta år och många har även framtiden för sig då de fortfarande är juniorer.



FOTO: Ulrika Hellberg

Årets funktionär: Michele Alemayoh

Motivering:

Michele har ställt upp för klubben vid i stort sett varje tillfälle som funnits. Han har genomfört minst 10 stycken funktionärsuppdrag under året och har visat stort engagemang! Han har genomfört sina uppdrag med stor bravur och förtjänar verkligen denna utmärkelse!



FOTO: Ulrika Hellberg

Årets SM-prestation: Amir Shaker

Motivering:

SM-guld inne på personliga rekordet 7,77. På topp när det gäller, att sätta pers på SM är stort!



FOTO: Mikael Thulin

Årets Utopstecken: Desmond Rogo

Motivering:

Desmond började på friidrott förra hösten och har redan nu tagit JSM-silver och sprungit 100m på 10,66 vilket är en makalös prestationsutveckling. Desmonds otroliga framsteg på en sådan kort tid står i särklass i kategorin årets utropstecken!



FOTO: Mikael Thulin

Årets ungdomsledare i Stockholm: Petra Kapell

Petra tilldelades priset "året ungdomsledare" 2016 på 08:fris årsmöte i Sättrahallen den 6 december.

Motivering:

Petra Kapell, Hammarby IF, har av 08fri utsetts till årets ungdomsledare i Stockholm 2016. Hon har huvudansvaret för cirka 25 ungdomar som vunnit Kraftmätningen för aktiva födda 2001-2000 två år i rad. Denna grupp har levererat 50 noteringar i den svenska årsstatistiken!



FOTO: Jonas Hedman/www.friidrottaren.com

NYA KLUBBREKORD INOMHUS 2015-2016

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	Tävling
2016-03-25	60 m	P10	Loqvist, William -06	9.11	Ungdomsspelen, Eskilstuna
2016-03-25	200 m	P10	Kapell, Elias -06	31.02	Ungdomsspelen, Eskilstuna
2016-03-12	Höjd	KS	Rådbo, Klara -01	1.70	ISM mångkamp, Göteborg
2016-03-12	Höjd	F15	Rådbo, Klara -01	1.70	ISM mångkamp, Göteborg
2016-03-12	Kula (2,0 kg)	F11	Lind, Norah -05	10.07	Lilla Hammarbyspelen, Sätra
2016-03-12	5-kamp	F15	Rådbo, Klara -01	3 585	ISM mångkamp, Göteborg
2016-03-06	60 mh (76 cm)	F15	Rådbo, Klara -01	8.90	IUSM, Uddevalla
2016-03-06	Tresteg	F15	Rådbo, Klara -01	11.86	IUSM, Uddevalla
2016-03-05	1 500 m	M40	Dahl, Elias -76	4:23.82	IVSM, Bollnäs
2016-03-04	3 000 m	M40	Dahl, Elias -76	9:24.02	IVSM, Bollnäs
2016-02-28	60 mh (106,7)	MS	Shaker Anid, Amir -89	7.77	ISM, Malmö
2016-02-28	Längd	KS	Sabir, Jasmin -92	5.89	ISM, Malmö
2016-02-21	60 m	M22	Zirignon, Jean Christian -95	6.91	IJSM, Växjö
2016-02-21	60 mh (76 cm)	F17	Almerén, Victoria -99	8.44	IJSM, Växjö
2016-02-20	Kula (3,0 kg)	F17	Cianelli, Rosanna -99	14.14	IJSM, Växjö
2016-02-20	Vikt (9,08 kg)	F18	Berghäll, Emily -98	14.76	IJSM, Växjö
2016-02-12	200 m	F15	Gustavsson, Stina -01	25.72	Hammarbyspelen, Sätra
2016-02-12	3 000 m	F19	Mekonen, Winta -97	10:26.84	Hammarbyspelen, Sätra
2016-02-07	60 m	F15	Gustavsson, Stina -01	7.81	Göteborg Inomhus
2016-02-07	Längd (zon)	P10	Kapell, Elias -06	4.30	Lilla Globengalan, Sätra
2016-02-06	800 m	M40	Dahl, Elias -76	2:09.90	Raka Spåret, Sätra
2016-01-31	600 m	P12	Engström, Filip -04	1:47.91	Formenkollen, Sätra
2016-01-31	Höjd	F11	Lind, Alvah -05	1.38	Formenkollen, Sätra
2016-01-30	60 m	P15	Förnestig, Paul -01	7.44	Norrköping Indoor Games
2016-01-30	200 m	P12	Engström, Filip -04	28.51	Formenkollen, Sätra
2016-01-30	60 mh (76 cm)	P12	Engström, Filip -04	10.71	Formenkollen, Sätra
2016-01-24	200 m	KS	Persson, Frida -89	24.02	Best Western Games, Växjö
2016-01-24	Höjd	P15	Bula Kakengole, Emmanuel	1.79	Täby Vinterspel, Sätra
2016-01-23	200 m	F11	Eskilsson, Sofia -05	30.83	Täby Vinterspel, Sätra
2016-01-23	Höjd	P10	Lindqvist, Noah -06	1.28	Täby Vinterspel, Sätra
2016-01-23	Kula (3,0 kg)	F15	Gustavsson, Stina -01	11.92	Täby Vinterspel, Sätra
2016-01-16	60 mh (84 cm)	F17	Almerén H, Victoria -99	8.44	Scandic Indoor Games, Huddinge
2016-01-09	60 mh (60 cm)	P10	Loqvist, William -06	12.17	Mångkamps IDM, Sätra
2016-01-09	60 mh (68,6 cm)	F12	Krantz, Frida -04	10.58	Örebro Indoor Games
2016-01-09	4-kamp	P10	Kapell, Elias -06	2 113	Mångkamps IDM, Sätra
2015-12-05	60 m	P10	Kapell, Elias -06	9.11	SAYO indoor, Sätra

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2016

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	Vind	Tävling
2016-09-28	Kula (2,0 kg)	F11	Lind, Norah -05	9.94		Castorama, Lidingö
2016-09-24	Diskus (1,0 kg)	M65	Berg, Torbjörn -51	32.20		Castorama, Enskede IP
2016-09-24	Diskus (0,6 kg)	P10	Kapell, Elias -06	21.12		Castorama, Enskede IP
2016-09-24	Diskus (0,6 kg)	F12	Krantz, Frida -04	24.63		Castorama, Enskede IP
2016-09-24	Diskus (0,6 kg)	F11	Lind, Norah -05	24.79		Castorama, Enskede IP
2016-09-24	Slägga (7,26 kg)	M45	Berg, Magnus -68	26.57		Castorama, Enskede IP
2016-09-24	Slägga (2,0 kg)	F11	Lind, Norah -05	25.33		Castorama, Enskede IP
2016-09-24	Spjut (600 gr)	M65	Berg, Torbjörn -51	20.53		Castorama, Enskede IP
2016-09-18	Spjut (400 gr)	F11	Lind, Norah -05	26.05		Midgårdskastet, Märsta
2016-09-17	5 x 60 m	P13	Borg, Jonatan -03	39.87		Stockholmskampen, EIP
			Moberg, Markus -03			
			Borgius, Teodor -03			
			Tärnvik, Emil -03			
			Sundberg, Martin -03			
2016-09-13	5 x 60 m	P13	Borg, Jonatan -03	39.95		Stafett-DM, Huddinge
			Moberg, Markus -03			
			Borgius, Teodor -03			
			Tärnvik, Emil -03			
			Wåtz, Linus -03			
2016-09-11	6-kamp	F15	Rådbo, Klara -01	4 156	+0.2	Mångkamp-SM, Falun
2016-09-10	200 mh (68,6 cm)	P13	Moberg, Markus -03	28.63	-0.8	RM, Visby
2016-09-04	Boll (300 gr)	F11	Lind, Norah -05	34.75		Täby Open, Tibblevallen
2016-08-27	10 km (gatulopp)	K22	Engwall, Annika -94	40.12		Midnattsloppet, Malmö
2016-08-26	100 m	MS	Darkwah, Tony -86	10.48	+1.7	SM, Sollentuna
2016-08-21	200 m	MS	Ewertzh, Jacob -95	21.28	+1.2	Nordiska-Baltiska 22, Finland
2016-08-21	200 m	M22	Ewertzh, Jacob -95	21.28	+1.2	Nordiska-Baltiska 22, Finland
2016-08-21	60 mh (76 cm)	P13	Moberg, Markus -03	9.40	-0.1	Väsbypelen, Vilundavallen
2016-08-21	Slägga (3,0 kg)	P13	Borgius, Teodor -03	31.04		Väsbypelen, Vilundavallen
2016-08-20	200 mh (68,6 cm)	F12	Krantz, Frida -04	32.42	-0.1	Väsbypelen, Vilundavallen
2016-08-20	400 m	F15	Lindé, Hanna -01	58.37		Lag-USM, Huddinge
2016-08-20	Höjd	F15	Rådbo, Klara -01	1.67		Lag-USM, Huddinge
2016-08-20	4 x 100 m	F17	Lindvall, Siri -01	48.32		Lag-USM, Huddinge
			Almerén H, Victoria -99			
			Deltin, Greta -00			
			Gassama, Sira -01			
2016-08-18	5 000 m	M40	Dahl, Elias -76	16:30.93		Sommarspelen, Stadion
2016-08-17	Spjut (400 gr)	P12	Rihtnesberg, Daniel -04	40.25		Udda Grenars Kväll, EIP
2016-08-16	Spjut (600 gr)	F19	Lindberg, Felicia -97	38.60		Tjejernas Kväll, Stadion
2016-08-10	3 000 m	M40	Dahl, Elias -76	9:27.19		Viking Linespelen, Huddinge
2016-08-07	Kula (3,0 kg)	F15	Gustavsson, Stina -01	12.96		USM, Vellinge
2016-07-30	60 m	P10	Kapell, Elias -06	8.68	+0.6	Gurkspelen, Västerås
2016-07-30	1 500 m	M50	Hernwall, Patrik -66	4:32.55		Veteran-SM, Söderhamn
2016-07-30	Kula (7,26 kg)	M35	Brown, Matthew -80	12.58		Veteran-SM, Söderhamn
2016-07-30	Spjut (400 gr)	F11	Lind, Alvah -05	23.39		Leksands Sparbanksspel
2016-07-30	Höjd	F11	Lind, Alvah -05	1.45		Ölandsspelen, Löttorp
2016-07-10	Längd	MS	Tornéus, Michel -86	8.44	+1.8	Sierra Nevada, Spanien
2016-07-10	200 m	F15	Gustavsson, Stina -01	24.69	+0.8	Världsungdomssp, Göteborg
2016-07-02	80 m	P15	Förnestig, Paul -01	9.47	-0.2	Världsungdomssp, Göteborg
2016-07-02	Slägga (4,0 kg)	KS	Ahlberg, Grete -98	61.09		Världsungdomssp, Göteborg

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2016 forts.

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	Vind	Tävling
2016-07-02	Slägga (4,0 kg)	F18	Ahlberg, Grete -98	61.09		Världsungdomssp, Göteborg
2016-07-02	80 mh (76 cm)	F15	Gustavsson, Stina -01	11.10	+0.2	Världsungdomssp, Göteborg
2016-06-28	1 500 m	M40	Dahl, Elias -76	4:19.95		Sollentuna GP
2016-06-22	100 m	M22	Ewertzh, Jacob -95	10.60	+2.0	RASK GP, Lidingö
2016-06-22	100 mh (76 cm)	F17	Almerén H, Victoria -99	13.62	+1.3	Bauhaus Youth, Stadtion
2016-06-18	80 m	F15	Gustavsson, Stina -01	9.75	+1.6	Bauhaus Youth, Stadtion
2016-06-15	3 000 mh (76	KS	Eriksson, Sandra -89	9:31.88		Diamont Leauge, Stadion
2016-06-06	Längd (zon)	P10	Kapell, Elias -06	4.47	-	Tyresö ungdomsspel
2016-06-04	Maraton	M45	Malmberg, Nicklas -70	3:21.41		Stockholm Marathon
2016-06-04	300 mh (76 cm)	F15	Gustavsson, Stina -01	44.41		SAYO, Sollentuna
2016-06-04	Diskus (0,75 kg)	F15	Gustavsson, Stina -01	32.24		SAYO, Sollentuna
2016-05-29	4 x 80 m	P15	Rihtnesberg, Daniel -01	36.17		Stafett-SM, Stadion
			Johansson, Leon -01			
			Barroso J, André -02			
			Förnestig, Paul -01			
2016-05-29	4 x 80 m	F15	Gustavsson, Stina -01	38.19		Stafett-SM, Stadion
			Rådbo, Klara -01			
			Lindvall, Siri -01			
			Gassama, Sira -01			
2016-05-29	4 x 100 m	F17	Atle, Astrid -00	48.45		Stafett-SM, Stadion
			Almerén H, Victoria -99			
			Karlsson, Jennifer -99			
			Deltin, Greta -00			
2016-05-28	4 x 100 m	MS	Wulff, Jonathan -94	40.77		Stafett-SM, Stadion
			Zirignon, Jean Christian -95			
			Ewertzh, Jacob -95			
			Rogo, Desmond -96			
	4 x 100 m	M22	Wulff, Jonathan -94	40.77		Stafett-SM, Stadion
			Zirignon, Jean Christian -95			
			Ewertzh, Jacob -95			
			Rogo, Desmond -96			
2016-05-22	600 m	F11	Lind, Norah -05	1:57.16		Huddingespelen
2016-05-18	4 x 80 m	F15	Gustavsson, Stina -01	38.72		Stafett-DM, Enskede IP
			Rådbo, Klara -01			
			Lindvall, Siri -01			
			Lindé, Hanna -01			
2016-05-15	5-kamp	F11	Lind, Norah -05	3 424	+1.8	Mångkamps-DM, Sätra IP
2016-05-15	5-kamp	F10	Simonsson, Maja -06	1 854	+1.4	Mångkamps-DM, Sätra IP
2016-05-14	100 m	F15	Gustavsson, Stina -01	12.19	-0.1	Kval till Lag-SM, Enskede IP
2016-05-14	3 000 mh (91)	M40	Dahl, Elias -76	10:21.48		Kval till Lag-SM, Enskede IP
2016-05-14	Diskus (2,0 kg)	M35	Brown, Matthew -80	51.69		Kval till Lag-SM, Enskede IP
2016-05-14	5-kamp	P10	Kapell, Elias -06	3 090	+0.1	Mångkamps-DM, Sätra IP
2016-05-07	Spjut (500 gr)	F15	Rådbo, Klara -01	38.29		Hellaskastet, Sätra IP

KLUBBMÄSTARE 2016			MÄN SENIORER		
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Tony Darkwah -86		10.48	Tony Darkwah -86		6.91
200m			Jean Christian Zirignon -95		6.91
Jacob Ewertzh -95		21.28	200m		
400m			Sunday Ojuri -93		22.61
Kristian Efremov -90		48.69	400m		
800m			Kristian Efremov -90		49.49
Bienvenue Musore -90		1.54.11	800m		
1 500m			Christoffer Ahl -98		1.55.41
Bienvenue Musore -90		3.56.34	1 500m		
5 000m			Abdullahi Adan -98		4.16.03
Michele Alemayoh -92		15.44.71	3 000m		
10 000m			Elias Dahl -76		9.24.02
Elias Dahl -76		34.32.03	60m häck (106.7 cm)		
10 km gatulopp			Amir Shaker -89		7.77
Rickard Pell -79		34.48	Höjd		
Halvmarathon			Mehdi Katib -87		2.16
Robban Andersson -78		1.17.59	Stav		
Marathon			Martin Forsberg -99		3.77
Christoffer Björnqvist -84		2.47.10	Längd		
100 km			Michel Tornéus -86		7.87
Vakant			Tresteg		
3 000m hinder (91.4 cm)			Erik Ehrlin -90		15.77
Elias Dahl -76		10.21.48	Kula (7.26 kg)		
110m häck (106.7 cm)			Vakant		
Amir Shaker -89		14.05	Vikt (15.88 kg)		
400m häck (91.4 cm)			Vakant		
Kristian Efremov -90		55.76	7-kamp		
Höjd			Vakant		
Mehdi Katib -87		2.16			
Stav					
Martin Forsberg -99		4.20			
Längd					
Michel Tornéus -86		8.44			
Tresteg					
Michel Tornéus -86		16.10			
Kula (7.26 kg)					
Matthew Brown -80		12.58			
Diskus (2.0 kg)					
Benn Harradine -82		62.20			
Slägga (7.26 kg)					
Carl Krüsell Berg -98		39.91			
Spjut (800 gr)					
Björn Brink -91		54.27			
10-kamp					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Akile Mehari -91		13.02			

KLUBBMÄSTARE 2016			POJKAR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Markus Ögren -98		11.11	Daniel Persson -98		7.22
200m			400m		
Markus Ögren -98		22.39	Christoffer Ahl -98		50.82
400m			1 500m		
Markus Ögren -98		50.48	Abdullahi Adan -98	*	4.16.03
800m			60m häck (100 cm)		
Christoffer Ahl -98		1.57.07	Vakant		
1 500m			Höjd		
Christoffer Ahl -98		4.09.94	Emmanuel Bula -01		1.79
5 000m			Stav		
Johan Ekberg -00		17.12.18	Martin Forsberg -99	*	3,77
2 000m hinder (91.4 cm)			Längd		
Johan Ekberg -00		6.35.86	Frank Förnestic -98		6.45
110m häck (100 cm)			Tresteg		
Felix Prins -00		19.67	Timothy Olsson -98		13.40
400m häck (91.4 cm)			Kula (6.0 kg)		
Vakant			Vakant		
Höjd			Vikt (15.88 kg)		
Adam Fogelberg - 01		1.73	Vakant		
Stav			7-kamp		
Martin Forsberg -99	*	4.20	Vakant		
Längd					
Felix Prins -00		6.30			
Tresteg					
Timothy Olsson -98		14.28			
Kula (6.0 kg)					
Vakant					
Diskus (1.75 kg)					
Carl Krüsell Berg -98		35.59			
Slägga (6.0 kg)					
Carl Krüsell Berg -98		41.90			
Spjut (800gr)					
Carl Krüsell Berg -98		31.61			
10-kamp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2016			POJKAR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Mohammed Fall -99		11.38	Felix Prins -00		7.40
200m			400m		
Paul Förnestig -01		23.17	Elias Kapell		73.40
400m			1 500m		
Sabiti Nahimana -00		55.19	Vakant		
800m			60m häck (91.4 cm)		
Henry Jacobson -99		2.02.90	Felix Prins -00		8.84
1 500m			Höjd		
Henry Jacobson -99		4.20.07	Emmanuel Bula -01	*	1.79
3 000m			Stav		
Johan Ekberg -00		9.34.18	Martin Forsberg -99	*	3.77
2 000m hinder (91.4)			Längd		
Johan Ekberg -00	*	6.35.86	Felix Prins -00	*	6.37
110m häck (91.4 cm)			Tresteg		
Felix Prins -00		16.58	Love Eriksson Nilsfors -99		12.21
300m häck (84 cm)			Kula (5.0 kg)		
Vakant			Sabiti Nahimana -00		11.42
Höjd			Vikt (11.34 kg)		
Adam Fogelberg - 01	*	1.73	Vakant		
Stav			7-kamp		
Martin Forsberg -99	*	4.20	Felix Prins -00		3 866p
Längd					
Felix Prins -00	*	6.30			
Tresteg					
Love Eriksson Nilsfors -99		12.06			
Kula (5.0 kg)					
Sabiti Nahimana -00		12.24			
Diskus (1.5 kg)					
Vakant					
Slägga (5.0 kg)					
Martin Forsberg -99		29.26			
Spjut (700gr)					
Jacob Palmerstedt -00		45.26			
10-kamp					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Johan Ekberg -00		13.55			

KLUBBMÄSTARE 2016			POJKAR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Paul Förnestic -01		9.47	Paul Förnestic -01		7.44
300m			200m		
Paul Förnestic -01		38.08	Paul Förnestic -01		23.57
800m			1 000m		
Adam Fogelberg -01		2.14.50	Mikael Ridell -01		3.06.11
2 000m			60m häck (84 cm)		
Emil Tärnvik -03		7.07.26	Jonatan Håkansson -01		9.71
1 500m hinder			Höjd		
Vakant			Emmanuel Bula -01	*	1.79
80m häck (84 cm)			Stav		
Markus Moberg -03		12.43	Harald Gemmel - 01		2.72
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Jonatan Håkansson -01		46.72	Daniel Simic Rithnesberg -01		5.60
Höjd			Tresteg		
Adam Fogelberg -01	*	1.73	Vakant		
Stav			Kula (4.0 kg)		
Harald Gemmel -01		3.00	Emmanuel Bula -01		12.16
Längd			Vikt (9.08 kg)		
Paul Förnestic -01		6.26	Vakant		
Tresteg			7-kamp		
Harald Gemmel -01		10.26	Vakant		
Kula (4.0 kg)					
Daniel Simic Rithnesberg -01		11.30			
Diskus (1.0 kg)					
Adam Fogelberg -01		29.71			
Slägga (4.0 kg)					
Hjalmar Ewertzh -02		22.45			
Spjut (600gr)					
Daniel Simic Rithnesberg -01		41.42			
8-kamp					
Vakant		3 240			
KM i terräng 2 000m					
Tobias Pettersson -04		7.15			
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2016			POJKAR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
Markus Moberg -03		8.58	Jonatan Borg -03		8.68
200m			200m		
Markus Moberg -03		26.95	Markus Moberg -03		28.48
600m			800m		
Emil Tärnvik -03		1.42.75	Emil Tärnvik -03		2.34.55
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Emil Tärnvik -03		5.14.27	Markus Moberg -03		9.64
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
Markus Moberg -03		9.40	Tobias Pettersson -04		1.34
200m häck (76.2 cm) 5 häckar			Stav		
Markus Moberg -03		28.63	Markus Moberg -03		2.11
Höjd			Längd (zon)		
Markus Moberg -03		1.48	Markus Moberg -03		4.80
Stav			Tresteg (zon)		
Teodor Borgius -03		2.42	Markus Moberg -03		9.94
Längd (zon)			Kula (3.0 kg)		
Markus Moberg -03		5.01	Alexander Lindefalk -03		8.93
Tresteg (zon)			4-kamp		
Markus Moberg -03		10.00	Vakant		
Kula (3.0 kg)					
Teodor Borgius -03		10.38			
Diskus (0.6 kg)					
Martin Sundberg -03		34.69			
Slägga (3.0 kg)					
Teodor Borgius -03		31.04			
Spjut (400gr)					
Teodor Borgius -03		35.27			
5-kamp					
Winston Marklund -04		2 440p			
KM i terräng 2 000m					
Tobias Pettersson -04	*	7.15			

KLUBBMÄSTARE 2016			POJKAR 11 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
Elias Kapell -06		8.68	Elias Kapell -06		9.11
600m			William Loqvist -06		9.11
Elias Kapell -06		2.00.44	400m		
60m häck (special 60.0 cm)			Elias Kapell -06	*	73.40
Kadel Sylla -05		11.1m	60m häck (special 60.0 cm)		
60m häck (68.6 cm)			Kadel Sylla -05		11.14
Vakant			60m häck (68.6 cm)		
Höjd			William Loqvist -06		12.17
Noah Lindqvist -06		1.18	Höjd		
Längd (zon)			Noah Lindqvist -06		1.28
Elias Kapell -06		4.47	Längd (zon)		
Tresteg (zon)			Elias Kapell -06		4.30
Kadel Sylla -05		8.28	Tresteg (zon)		
Kula (2.0 kg)			Adam Torbjörnsson -05		6.82
Elias Kapell -06		8.85	Kula (2.0 kg)		
Boll (300 gr)			Kadel Sylla -05		8.46
Erik Ilison -05		34.72	4-kamp		
5-kamp			Elias Kapell -06		2 113p
Elias Kapell -06		3 090p			
KM i terräng 2 000m					
Valter Käll -05		8.23			



Benn Harradine med ett gäng glada Friidrottsskoleungdomar FOTO: Ken Harradine

KLUBBMÄSTARE 2016			KVINNOR SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Greta Deltin -00		12.12	Frida Persson -89		7.62
200m			200m		
Stina Gustavsson -01		24.69	Frida Persson -89		24.02
400m			400m		
Hanna Lindé -01		58.37	Frida Persson -89		54.97
800m			800m		
Vera Gerendas -97		2.21.42	Winta Mekonen -97		2.29.26
1 500m			1 500m		
Vera Gerendas -97		4.51.79	Winta Mekonen -97		4.55.34
5 000m			3 000m		
Fanny Jonsson -98		21.12.80	Winta Mekonen -97		10.26.84
10 000m			60m häck (84 cm)		
Vakant			Victoria Almerén Hansson -99		8.61
10 km gatulopp			Höjd		
Sandra Eriksson -89		36.11	Klara Rådbo -01		1.70
Halvmarathon			Stav		
Annika Engwall -94		1.33.16	Klara Rådbo -01		3.10
Marathon			Längd		
Vakant			Jasmin Sabir -92		5.89
100 km			Tresteg		
Vakant			Jasmin Sabir -92		12.85
3 000m hinder (76.2 cm)			Kula (4.0 kg)		
Sandra Eriksson -89		9.31.88	Felicia Lindberg -97		11.36
100m häck (84 cm)			Vikt (9.08 kg)		
Emma Tu vesson -91		14.25	Emily Berghäll -98		14.76
400m häck (76.2)			5-kamp		
Frida Persson -89		58.24	Vakant		
Höjd					
Klara Rådbo -01		1.67			
Stav					
Klara Rådbo -01		3.08			
Tilda Kapell -01		3.08			
Längd					
Jasmin Sabir -92		5.76			
Tresteg					
Jasmin Sabir -92		13.02			
Kula (4.0 kg)					
Felicia Lindberg -97		11.38			
Diskus (1.0 kg)					
Emma Hultström -98		32.08			
Slägga (4.0 kg)					
Grete Ahlberg -98		61.09			
Spjut (600 gr)					
Felicia Lindberg -97		38.60			
7-kamp					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Ellen Westman Persson -96		16.29			

KLUBBMÄSTARE 2016			FLICKOR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Greta Deltin -00	*	12.12	Greta Deltin -00		7.78
200m			400m		
Stina Gustavsson -01	*	24.69	Marina Janhunen -98		62.08
400m			1 500m		
Hanna Lindé -01	*	58.37	Winta Mekonen -97	*	4.55.34
800m			60m häck (84 cm)		
Vera Gerendas -97	*	2.21.42	Victoria Almerén Hansson -	*	8.61
1 500m			Höjd		
Vera Gerendas -97	*	4.51.79	Klara Rådbo -01	*	1.70
3 000m			Stav		
Lisa Ekberg -02		11.30.89	Klara Rådbo -01	*	3.10
2 000m hinder (76.2 cm)			Längd		
Filippa Ramberg -97		8.45.00	Klara Rådbo -01		5.43
100m häck (84 cm)			Tresteg		
Victoria Almerén Hansson -99		14.45	Klara Rådbo -01		11.86
400m häck (76.2 cm)			Kula (4.0 kg)		
Marina Janhunen -98		64.83	Felicia Lindberg -97	*	11.36
Höjd			Vikt (9.08 kg)		
Klara Rådbo -01	*	1.67	Emily Berghäll -98	*	14.76
Stav			5-kamp		
Klara Rådbo -01	*	3.08	Vakant		
Tilda Kapell -01	*	3.08			
Längd					
Klara Rådbo -01		5.60			
Tresteg					
Klara Rådbo -01		11.54			
Kula (4.0 kg)					
Felicia Lindberg -97	*	11.38			
Diskus (1.0 kg)					
Emma Hultström -98	*	32.08			
Slägga (4.0 kg)					
Grete Ahlberg -98	*	61.09			
Spjut (600 gr)					
Felicia Lindberg -97	*	38.60			
7-kamp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2016			FLICKOR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Greta Deltin -00	*	12.12	Greta Deltin -00	*	7.78
200m			400m		
Stina Gustavsson -01	*	24.69	Vilma Hultström -00		63.22
400m			1 500m		
Hanna Lindé -01	*	58.37	Vakant		
800m			60m häck (76.2 cm)		
Vilma Hultström -00		2.21.59	Victoria Almerén Hansson -99		8.44
1 500m			Höjd		
Albertina Brandt -03		6.10.31	Klara Rådbo -01	*	1.70
3 000m			Stav		
Lisa Ekberg -02	*	11.30.89	Klara Rådbo -01	*	3.10
1500m hinder (76.2 cm)			Längd		
Lisa Ekberg -02		5.37.28	Klara Rådbo -01	*	5.43
100m häck (76.2 cm)			Tresteg		
Victoria Almerén Hansson -99		13.62	Klara Rådbo -01	*	11.86
300m häck (76.2 cm)			Kula (3.0 kg)		
Stina Gustavsson -01		44.41	Rosanna Cianelli -99		14.14
Höjd			Vikt (7.26 kg)		
Klara Rådbo -01	*	1.67	Vakant		
Stav			5-kamp		
Klara Rådbo -01	*	3.08	Vakant		
Tilda Kapell -01	*	3.08			
Längd					
Klara Rådbo -01	*	5.60			
Tresteg					
Klara Rådbo -01	*	11.54			
Kula (3.0 kg)					
Stina Gustavsson -01		12.96			
Diskus (1.0 kg)					
Stina Gustavsson -01		28.99			
Slägga (3.0 kg)					
Isabella Engström -99		50.73			
Spjut (500 gr)					
Klara Rådbo -01		38.29			
7-kamp					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Nora Siltberg Almlöf -99		17.17			

KLUBBMÄSTARE 2016			FLICKOR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Stina Gustavsson -01		9.75	Stina Gustavsson -01		7.81
300m			200m		
Stina Gustavsson -01		40.98	Stina Gustavsson -01		25.72
800m			1 000m		
Molly Freeman -02		2.23.84	Hanna Lindé		3.09.81
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Lisa Ekberg -02		7.24.68	Klara Rådbo -01		8.90
1500m hinder (76.2 cm)			Höjd		
Lisa Ekberg -02	*	5.37.28	Klara Rådbo -01	*	1.70
80m häck (76.2 cm)			Stav		
Stina Gustavsson -01		11.10	Klara Rådbo -01	*	3.10
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Stina Gustavsson -01	*	44.41	Klara Rådbo -01	*	5.43
Höjd			Tresteg		
Klara Rådbo -01	*	1.67	Klara Rådbo -01	*	11.86
Stav			Kula (3.0 kg)		
Klara Rådbo -01	*	3.08	Stina Gustavsson -01		11.92
Tilda Kapell -01	*	3.08	Vikt (7.26 kg)		
Längd			Vakant		
Klara Rådbo -01	*	5.60	5-kamp		
Tresteg			Klara Rådbo -01		3 585p
Klara Rådbo -01	*	11.54			
Kula (3.0 kg)					
Stina Gustavsson -01	*	12.96			
Diskus (0.75 kg)					
Stina Gustavsson -01		32.24			
Slägga (3.0 kg)					
Embla Wihk -03		26.05			
Spjut (500gr)					
Klara Rådbo -01	*	38.29			
6-kamp					
Klara Rådbo -01		4 156p			
KM i terräng 2 000m					
Lisa Ekberg -02		7.44			
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2016			FLICKOR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
Kathleen Larsson -03		8.37	Kathleen Larsson -03		8.45
200m			200m		
Beata Edelholm -03		27.32	Kathleen Larsson -03		28.06
600m			800m		
Beata Edelholm -03		1.55.80	Albertina Brandt -03		2.57.67
1 500m			60m häck (68.6 cm)		
Albertina Brandt -03	*	6.10.31	Kathleen Larsson -03		9.93
60m häck (68.6 cm)			Höjd		
Sara Luul -03		9.83	Alicia Löwhagen -03		1.48
200m häck (68.6 cm)			Stav		
Kathleen Larsson -03		31.43	Alicia Löwhagen -03		2.40
Höjd			Längd (zon)		
Alicia Löwhagen -03		1.52	Kathleen Larsson -03		4.82
Stav			Tresteg (zon)		
Alicia Löwhagen -03		2.33	Klara Avebäck -03		10.20
Längd (zon)			Kula (2.0 kg)		
Kathleen Larsson -03		5.09	Olivia Riddle -03		10.55
Tresteg (zon)			4-kamp		
Klara Avebäck -03		10.29	Vakant		
Kula (2.0 kg)					
Olivia Riddle -03		11.29			
Diskus (0.6 kg)					
Beata Edelholm -03		28.52			
Slägga (2.0 kg)					
Olivia Riddle -03		34.63			
Spjut (400gr)					
Beata Edelholm -03		27.68			
5-kamp					
Beata Edelholm -03		3 727p			
KM i terräng 2 000m					
Astrid Cyrus -05		8.21			

KLUBBMÄSTARE 2016			FLICKOR 11 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
60m			60m		
Sofia Eskilsson -05		9.02	Sofia Eskilsson -05		8.97
600m			400m		
Norah Lind -05		1.57.16	Norah Lind -05		75.54
60m häck (special 60 cm)			60m häck (special 60 cm)		
Agnes Jansson -05		10.4m	Alvah Lind -05		10.59
60m häck (68.6 cm)			60m häck (68.6 cm)		
Agnes Jansson -05		11.46	Alvah Lind -05		11.75
Höjd			Höjd		
Alvah Lind -05		1.45	Alvah Lind -05		1.38
Längd (zon)			Längd (zon)		
Alvah Lind -05		4.39	Alvah Lind -05		4.47
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Alvah Lind -05		8.63	Alvah Lind -05		8.67
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Norah Lind -05		9.94	Norah Lind -05		10.07
Boll (300 gr)			4-kamp		
Norah Lind -05		34.75	Norah Lind -05		2 991p
5-kamp					
Norah Lind -05		3 424p			
KM i terräng 2 000m					
Astrid Cyrus -05	*	8.21			



Våra duktiga F11-tjejer på pallen på Turebergsstafetten

FOTO: Björn Lind



Love, love, love.... FOTO; Lissi Gustavsson



Wilma Hultström i stilstudie från Världssungdomsspelen FOTO: Ove Hultström



Desmond Rogo och Jacob Ewertzh på JSM 100m FOTO: Hans Olsson



Felix Prins har fokus på häcken FOTO: Ove Hultström

IDROTTENS BINGO!

EN VINNANDE GEMENSKAP

Arena Bingo – Farsta

Adress

Karlandaplan 8, 123 42 Farsta

Telefon

010-250 21 72

Öppettider

Vardagar 10.00-21.00 (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

