



HAMMARBY FRIIDROTT

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2010



Fredrik Karlsson gör sin patenterade fällning på Stafett-SM 4x800m

"Gör saker för lustens och glädjens skull"

FOTO: Deca Text & Bild, Gustav Mårtensson, Karl Gabor och Niclas Lidberg samt diverse tränare och föräldrar i klubben.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Ordförandens sida	1
Organisation	2
Klubbakta	3
Utbildningar/Uppföljningar	4-5
Inomhusmästerskap	6-9
Utomhusmästerskap	10-18
Landskamper och internationella mästerskap	19
Folksam Grand Prix	20
Läger och tävlingsresor	21-22
Idrottslyftet	23-26
Tävlings- & arrangemangskommittén (TAK)	27
Friidrottsskolan	28
Midnattsloppet	29-33
Särskilda utmärkelser	34
Nya klubbrekord	35-36
Klubbmästare	37-46



Jasmin Sabir hade en bra säsong 2010



Två "tunga" ledare i klubben, Ingvar och Willy

Friidrottsåret 2010 i Hammarby Friidrott

Idrottsligt sett var det riktigt stora glädjeämnet för oss att vi så överraskande blev bästa klubb vid Stafett-SM med hela 10 medaljer. Det var en underbart härligt helg i Norrtälje, som toppades av Hammarbys GULD i M 4x800m och där vi hade en "Happy Hour" på söndagen då vi samlade ihop TRE GULD i K 4x400m, M22 3x800m och F19 4x100m.

Den individuella sidan har toppats av våra två kvinnliga EM-deltagare Sofie Persson och Stine Tomb på 400 m häck. De har varit riktigt framgångsrika under året och under EM i Barcelona presterade de dessutom på topp, när det gällde som mest!

Om jag ser till totalbilden för klubben så har friidrottssåret på seniornivå varit riktigt bra på damsidan och lite sämre på herrsidan. Det syns också tydligt i nedanstående SM-statistik.

SM-standaren:

2008:	Herrarna 4:a på 82 poäng	Damerna 21:a på 9 poäng
2009:	Herrarna 7:a på 39 poäng	Damerna 9:a på 30 poäng
2010:	Herrarna 12:a på 20 poäng	Damerna 9:a på 27 poäng

SM-poängligan för Herrar och Damer från 15 år och uppåt:

2008:	6:e plats poängmässigt och en 8:e plats i medaljstriden.
2009:	8:e plats poängmässigt och en 10:e plats i medaljstriden
2010:	7:e plats poängmässigt och en 10:e plats i medaljstriden

Utmaningen för oss ligger i hur vi klarar att utveckla våra unga talangfulla friidrottare till att nå högsta elitnivå. Vi har några riktigt duktiga ungdomar i klubben och det gäller för oss att ta hand om dem på bästa sätt.

Vår Sommarfriidrottsskola, den största i Sverige, slog ett imponerade rekord med hela 1 163 deltagande barn i somras. Sommarfriidrottsskolan leddes av många duktiga unga ledare under fem veckor på Enskede IP.

Vi är även duktiga på att arrangera friidrottstävlingar, där den främsta varit Hammarbyspelen, vår inomhustävling över två dagar med dryga 2000 starter. Vårt engagemang i Stadionklubbarna ger oss också möjlighet att aktivt bidra i DN-galan, som ingår i Diamond League.

När det gäller föreningsutveckling har vi bedrivit ett intensivt arbete i samarbete med fyra andra klubbar i distriktet med att utveckla manualer för träning i åldrarna 7-9, 10-12 och 13-15 år. Arbetet har gått under namnet Förening2020 och har bl.a. finansierats av idrottslyftet. Under året tog vi också ett stort steg framåt på kansliet genom utveckling och implementation av vårt nya webbaserade funktionärs- och medlemssystem med en inbyggd betalösning.

Midnattsloppet fortsätter sin positiva utveckling och årets lopp på Södermalm, det 29:e i ordningen, blev återigen ett rekordlopp, men tyvärr med traumatiska och tragiska efterspel under natten då två löpare segnade ner och avled. Loppet i Göteborg blev en succé år tre med rekorddeltagande. Loppet i Köpenhamn lyckades inte med en positiv utveckling i antalet deltagare och kommer att läggas ned. Det nya loppet i Helsingfors blev däremot en succé och infriade väl förväntningarna och har kommit för att stanna. Midnattsloppets expansion är imponerande och hanteras nu mer professionellt genom bolaget Midnattsloppet Nordic AB, som är helägt av Hammarby Friidrott. Nästa år firar Midnattsloppet 30 år i Stockholm.

Vid vår årliga ledarkonferens på hösten var Ulf Karlsson föreläsare och vi hade då förmånen att få hälsa våra ny elitaktiva Michel Tornéus och Mehdi Alkhatib välkomna till klubben, samtidigt som vi annonserade att Joni Jaako också anslutit till vår elittrupp. Dessa tre elitaktiva har årets tränare i svensk friidrott Oscar Gidewall ansvar för.

/ Ingvar Åström, ordförande

ORGANISATION

Styrelse

Ingvar Åström ordförande, Ulrika Hellberg sekreterare, Gustaf Malmros (del av året), Willy Berggren, Mats Fältström, Johan Klinteskog, Liselotte Huldin, Linn Hellstrand (suppleant) och Annika Billberg (suppleant).

Personal

Kansli: Peter Wikström utvecklingsansvarig, Henrik Balkander klubbadministratör och projektledare ML Stockholm, Anneli Melander ekonomiansvarig från mars.

Anställda del av året eller tillfälligt anställda: Eva Lillhannus, ekonomi från och med december. Johanna Ewertzh städning från och med oktober. Per Synnerman halvtid april-augusti.

Anställningar via arbetsförmedlingen: Aleksej Smirnov 50 %. Mikael Thulin 100 % från maj.

Tränare: Dejan Mirkovic, Per Synnerman och Oscar Gidewall halvtid som elittränare.

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

Midnattsloppet: De som arbetar med Midnattsloppet är nu överförda till bolaget **Midnattsloppet Nordic AB** där Göran Qvarfordt är VD. Övriga anställda är, Lars Eriksson, Joakim Löfwing, Johan Moberg från april, Lina Karlsson extrapersonal under sommaren.

Valberedning

Jan Pihlblad ordförande, Karin Österberg, och Sandra Höckerstrand

Revisor

Kent Thudén och Anders Green.

Tävlings- och arrangemangskommitté - TAK

Peter Wikström sammankallande, Lars E Andersson, Christer Björkman, Lars Ahlqvist, Pär Holm, Lars Höckerstrand, Willy Berggren, Kjell Hägglund, Björn Lindén, Henrik Balkander.

Elitteamet:

Ingvar Åström sammankallande, Henrik Balkander, Per Synnerman, Dejan Mirkovic, Oscar Gidewall. (Fredrik Åkerlind)

Konsulttränare: Kenth Olsson, Per Grape, Stefan Wennefjord, Fredrik Oderborn.

Äldre ungdomsteam:

Linn Hellstrand, Peter Häggström, Annika Billberg, Peter Gustafsson, Gunnar Wärngård, Hans Almström, Kjell Hägglund, Michael Forss, Jan Wulff, Anna Wikström, Tomas Avebäck, Thomas Ewertzh.

Yngre ungdomsteam:

Peter Wikström, Johan Gustafsson, Daniel Abrahamsson, Per Hansson, Mikael Scherdin, Henrik Rohde.

Barnteam:

Sabina Kings, Petra Kapell, Jan Pihlblad, My Kiiman-Håll, Patrik Hernwall, Mattias Lindberg, Patrik Borseman, Fredrika Roos, Catherine Olin, Fredric Höglind, Tobias Karlsson.

KLUBBFAKTA 2010

Aktivitet	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004
Standarpoäng män	20 (12)	35 (8)	82 (4)	84 (4)	54 (6)	35 (7)	45 (7)
Standarpoäng kvinnor	27 (9)	30 (9)	9 (21)	8 (25)	3 (36)	2 (46)	0
SM-poäng (SFIF)	15,75 (9)	18 (7)	20,25 (6)	18,75 (6)	17,25 (6)	18,25 (7)	16,25 (6)
SM-poäng (Stefan Olsson)	250 (7)	245,5 (8)	282 (6)	356,5 (5)	293 (6)	244 (7)	180 (9)
SM-medaljer	35	34	34	52	40	33	21
Medaljpoäng	65	49	59	96	81	70	37
Landslagsuppdrag	12	7	15	13	8	3	6
Antal betalande medlemmar	925 463 M 462 K	711 352 M 359 K	648	644	650	736	644
Deltagare på statistik inne	92	84	76	90	79	74	64
Deltagare på statistik ute	111	95	116	134	106	131	88

Aktiva 2010 från klubbens adresslistor

Ålder	Flickor	Pojkar	Totalt	Tränare
7 år	50	48	98	13
8 år	51	33	84	18
9 år	51	31	82	13
10 år	38	19	57	9
11 år	19	21	40	7
12 år	34	11	45	11
13 år	9	4	13	7
14 år	6	4	10	
15 år	18	10	28	8
16 år	9	10	19	9
17 år	8	9	17	
18-19 år	13	11	24	17
20-22 år	9	17	26	
> 23 år	5	16	21	
Summa	320	244	564	112



Sofie Persson, en av klubben toppaktiva

UTBILDNINGAR/UPPFÖLJNINGAR

Externa utbildningar

Våren – Barnledare 7-10 år, Sättrahallen

Pia Lundgren och Pelle Nylén.

10 februari – Elitidrott - Ett liv värt att leva, Globen

Henry Geywu och Anna Wikström.

21 februari – Friidrott i gymnastiksal del 3, Tallkrogens skola

Anne-Helene Järverup, Marcus Sambo, Jesper Thomsgård, Anders Diamant och Dennis Acson.

19-21 mars – Juniortränarutbildning, del 1

Annika Billberg och Jan Wulff.

21 mars – Skivstångsträning för din idrott, SISU

Tomas Avebäck.

16-18 april – Utvecklingsträff mångkamp, Falun

Dejan Mirkovic, Jonathan Eklund, Jonas Elgered, Philip Green och Jonathan Wulff.

23-25 april – Juniortränarutbildning, del 2

Annika Billberg och Jan Wulff.

13-14+22 mars – Plattformen

Jens Brikell, Helena Marminge och Maria Skott.

17-18+26 april – Plattformen

Marcus Sambo.

1-3 oktober- Juniortränarutbildning, del 3

Annika Billberg och Jan Wulff.

2-3 oktober- Barnledarutbildning 7-10 år, Bergholmsskolan

Fredrika Roos.

9 oktober + 6 november- Ungdomstränare 10-14 år, Sättrahallen

Peter och Pia Lundgren plus Catrin Fahlén.

24 oktober- Friidrott i gymnastiksal 1, Tallkrogens skola

Magnus Rydén, Catherine Olin, Christina Wik, Thomas Lindahl, Fredrika Roos, Max Keife, Lotta Borgius, Helena Marminge, Ulf Hausmann.

14 november- Friidrott i gymnastiksal 2, Tallkrogens skola

Fredrika Roos, Ulf Hausmann, Pirjo Olsson, Christina Wik, Magnus Rydén, Catherine Olin, My Kiiman-Håll, Thomas Lindahl, Johanna Ewertzh, Henrik Rohde, Peter Modig.

18-19 september- Löparutbildning del 1, Sättrahallen

Peter Gustafsson.

2-3 oktober- Löparutbildning del 2, Sv. Fri

Peter Gustafsson.

12-14 november- Utvecklingsträff, Sv. Fri, Bosön

Frida Persson, Thobias Ekhamre, Kjell Hägglund.

4 +11 oktober- Spjut grundkurs, Sättrahallen

Dick Lindberg.

30-31 oktober- Unga ledare, Lillsved

Catrin Fahlén, Tove Forsbacka Karlsson, Elin Lindell, Ellinor Bill, Simon Averin Markström, Alicia Olsson, Alexander Persson och Olivia Sjöberg.

12, 19, 26 oktober +2 november- Spjut fördjupningskurs, Sättrahallen

Dick Lindberg.

5 oktober- Kommunikation, ledarskap och konflikthantering, SISU

Anne-Helene Järverup.

11 oktober- Vad gör vi med barn som inte gör som alla andra, SISU

Jens Brikell.

23-24 oktober- Utvecklingsträff 15-17 år, Sättrahallen

Emma Norss, Louise + Jessica Huldin.

24 november- Prestation, tur eller otur, SISU

Jens Brikell, Ulf Hausmann.

26 november- Hamstringsmuskulaturen, GIH

Annika Billberg.

2+9 december- Fysisk träning för barn och ungdom, SISU

Jens Brikell+ Petra Kapell.

4-5 december- Utvecklingsträff Hopp, Västerås

Annika Billberg, Kjell Hägglund och Jasmin Sabir.

10-12 december – Sprintuppföljning, Borås

Annika Billberg och Linnéa Alstermark åkte på denna uppföljning.

Interna utbildningar

28 januari – Funktionärernas ABC, Sättra Friidrottshall

Cirka 10 föräldrar genomgick enklare funktionärsutbildning med Pär Holm och Lars Ahlqvist som kursledare.

17 april-mental träning tjejträff 1

8 maj-mental träning tjejträff 2

17 maj – Utbildning Friidrottsskolan

Ett 15-tal ungdomar deltog i denna utbildning inför sommarens Friidrottsskola. Ansvariga Peter Gustafsson och Peter Wikström.

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR INOMHUS

13-14 februari – IUDM 12-16 år, Storängshallen

Det var ett stort deltagande från Hammarby, framförallt på tjejsidan. 64 tjejer gjorde totalt 179 starter denna helg vilket resulterade i fem guld, 5 silver och 7 brons. 29 killar hade mer blygsamma 61 starter men skrapade ändå ihop tre guld, fem silver och tre brons.

Distriktsmästare blev:

Mattias Qvarfordt	P16	60m	7.46
Jonathan Wulff	P16	stav	3.63
Andreas Almlöf	P15	60m häck	8.85
Stina Åberg	F16	1500m	5.12.97
Elin Lindell	F15	60m	8.10
Elin Lindell	F15	200m	26.63
Ellinor Bill	F15	tresteg	10.83
Isa Diamant	F13	stav	1.72

13-14 februari – DM+17-19 år, Sättra

Årets DM hölls i samband med Väsby's Formenkollen. DM-tävlingarna har tunnats ut kraftigt de senaste åren och tyvärr fortsätter trenden med svaga startfält. Vi fick ett antal distriktsmästare i de olika åldersklasserna enligt nedan:

Distriktsmästare blev:

Thobias Ekhamre	M	800m	1.52.56
Johan Attersand	M	tresteg	14.02
Linnéa Alstermark	K	60m	7.77
Martin Johansson	P19	60m	7.32
Patrik Nilsson	P19	1500m	4.11.60
Emma Alsing-Skoog	F19	stav	2.90
Frida Retsloff	F19	längd	5.35
Gunnar Odenman	P17	60m häck	8.56



Jonas Elgered och Joar Rüdrih i aktion

20-21 februari – IJSM+17 år, Malmö

Vi fick med 16 deltagare till Malmö som totalt gjorde 25 grenstarter vilket resulterade i 7 medaljer varav ett guld.

Guldet stod nyförvärvet Sunday Ojuri för som löpte på fina 7.12 redan i försöken, i finalen blev det 7.16 vilket ändå räckte till en klar seger i P17. Sunday kommer från fotbollen och hade endast gjort några få tävlingar innan detta SM! Vår mångsysslare Philip Gren som tävlar i P17 hade prickat in formen rätt och började med pers i stav och första gången över fyra meter, 4.01 räckte till en fjärdeplats, samma resultat som trean. Philip fortsatte med pers i längd 6.48 på vilket han tog silvret. Han avslutade med 60mh där det först blev pers i försök 8.52 och i finalen 8.51 vilket räckte till brons. Gunnar Odenman gjorde ett lysande lopp i försöken på 60mh P17 och persade med 8.34. I finalen kom Gunnar fel till första häcken och förstörde därmed möjligheterna till en säker medalj. Gunnar tog i stället sin medalj i tresteg i där han flög iväg 13.35 vilket räckte till brons. Martin Wikström Johansson M22 gjorde två fina lopp på 60m, först 7.22 i försök och sedan upprepade han den tiden i semi. Jonathan Eklund M22 hoppade 4.66 stav vilket var en centimeter från pers men det räckte endast till en femteplats.

På tjejsidan gjorde nog Linnéa Alstermark den största prestationen genom att i finalen på 60m F19 krossa det gamla perset med 14 hundra delar ned till 7.63, vilket gav brons och nytt KR i klassen F19. En annan tjej som löpte fort men i K22 var Frida Persson som öppnade med 7.64 på 60m i försöken. I finalen fick Frida till en kanonstart men blev tveksamt diskad för tjuvstart efter det att fältet löpt över halva sträckan. Frida tog revansch på 60mh där hon efter 9.04 i försöken klämde i med 8.74 i finalen vilket gav brons. Lovisa Grönros F17 överraskade stort med pers på 59.26 över 400m på Hammarbyspelen. Nu öppnade Lovisa med 59.12 i försöken och därefter 58.08 i finalen på vilket hon vann ett silver! Emma Fredriksson F19 hade lite problem med ett baksida lår och stod över 60m för att satsa på 60mh. Nu missade Emma finalen med en hundra del efter att ha löpt på 9.02.

27-28 februari – IUSM, Norrköping

Tolv stycken Hammarby:are deltog i tävlingarna. Många hade toppat formen perfekt till tävlingarna för det blev, glädjande nog, väldigt många personliga rekord!

Andreas sprang på 8,04 på 60m. Sedan persade han i försöken på 60mh med tiden 8.72. I finalen lyckades Andreas ta vår enda medalj, brons genom att tangera det nysatta perset från försöken! Eddie Strand sprang 400m och satte personligt rekord med tiden 54,85. Erik Grundberg deltog i grenarna höjdhopp och tresteg. Erik fick tyvärr inte till det den här gången i höjden och stannade på 1.70. I tresteget hoppade han 12,37. Jacob Ewertzh sprang 60m och 200m. Tiderna för Jacob blev 8,05 och 25.59. Samy Ahmed sprang 60m och satte personbästa med tiden 7.60. Jonathan Wulff och Mattias Qvarfordt sprang båda 60m. Båda slog sina personbästan och tog sig till final! Jonathan slog sitt i försöken medan Mattias slog sitt i semifinalen. I finalen kom de sexa resp. sju. De nya personliga rekorden lyder 7.35 samt 7.36. Jonathan hoppade även stavhopp, där han kom fyra med resultatet 3.90.

En annan som hade toppat formen perfekt var Lisa Ferneman, som deltog i 60m och 60mh Först slog Lisa personligt rekord (8.27) i försöken på 60m för att sedan slå till igen med 8.23 i semifinalen! På 60mh så gick det lika strålande. Där inledde hon med nya perset 9.17 i försöken, nytt pers igen i semifinalen (9.13) och sedan ännu en gång i finalen med tiden 9.03 på vilket hon kom fyra! Josefine Sandelius deltog i 60mh och tresteg. På häcken blev det årsbästa med tiden 9.55. I tresteget tog sig Josefine till final och satte där personligt rekord med resultatet 10.16. Ellinor Bill var med och tävlade i tresteg och 60mh. Det blev personliga rekord i båda grenarna! 10.88 i tresteg följdes upp med 9.32 i försöken på 60mh. Ellinor persade ytterligare en gång när hon i semifinalen pressade sig ned ytterligare en hundra del till tiden 9.31! Rebecka Schelander hoppade längdhoppskval (och skulle även springa 60m) men råkade tyvärr ut för en skada som gjorde att hon var tvungen att avbryta tävlingen. Rebecka hoppade 5.02 i sitt enda hopp och nådde faktiskt finalen med hoppet. Freja Avebäck stötte kula och nådde resultatet 10.29.

27-28 februari – ISM, Sättra

Fredrik Karlsson skrällde och knep silvret på distansen 800m, detta med tiden 1.52.65. Dennis Acson visade sig vara bäst när det gäller och löpte årets bästa lopp vid finalen över 60mh. Tiden 8.07 var både årsbästa och klubbrekord och räckte till brons.

Utöver de två medaljerna blev det en fjärdeplats för Tobias Ekhamre på 1500m med tiden 3:53.57 vilket var pers för unge Ekhamre. Fyra blev också Damernas lag över 4x200 meter. I laget sprang Emma Fredriksson, Linnea Alstermark, Jasmin Sabir samt Tove Tengvall på avslutande sträckan och tiden blev 1:43.50.

Jonathan Eklund blev sexa i stav blått 1 cm från pers med höjden 466.

6-7 mars – ISM i mångkamp, Sättra

Årets mångkamp skulle egentligen gått i Västerås men ställdes in pga. risk för takras. Nu blev tävlingen flyttad med kort varsel till Stockholm och Sättrahallen. Här gjorde många Hammarbyfunktionärer en stor insats för att rätta arrangemanget på mycket kort varsel.

Det var våra ungdomsskillar som skötte sig riktigt bra denna helg och tog tre medaljer. Philip Green gjorde en bra mångkamp och låg nära pers i de flesta grenarna trots problem med en fot. Perset kom nu i kula. Jonathan Wulff öppnade med pers på 60m och sedan flöt det på med pers i längd, höjd, kula och 800m! Andreas Almlöf gjorde mångkampsdebut med den äran. 3.05 i stav i sin första tävling lovar gott för framtiden, även pers på häcken, höjd och 600m. I längd och kula fick han inte riktigt till det och låg där en bit ifrån pers. Jonathan Eklund fick bryta pga. fotskada och Jonas Elgered fick inte till det i alla grenarna.

2. P17 Philip Green 4 519 p

60m	stav	längd	60mh	höjd	kula	800m
7.58	3.95	6.20	8.55	1.65	12.03	2.19.45

3. P16 Jonathan Wulff 4 206 p

60m	stav	längd	60mh	höjd	kula	800m
7.34	3.85	5.82	9.58	1.68	11.05	2.21.22

3. P15 Andreas Almlöf 5 488 p

60m	stav	längd	60mh	höjd	kula	600m
7.98	3.05	5.41	8.71	1.68	10.33	1.37.45



Andreas Almlöf, bronsmedaljör P15



Jonathan Wulff, bronsmedaljör P16



Philip Green, silvermedaljör i P17 på IUSM i mångkamp

16-17 mars – IUDM i mångkamp 13-17 år, Sättra Friidrottshall

Det var ett mycket magert deltagande från Hammarbys sida. Anton Öberg var den enda killen som deltog, han kom fyra i P17 med poängen 2 463 i en mångkamp som var bantad till fem grenar (inte 60m och stav).

På flicksidan hade vi med sju tjejer födda -98 som var med för att se och lära inför nästa år då de kommer att vara äldst i klassen F13. Bäst lyckades nu Pernilla Hansson med poängen 3 052.

20-21 mars – Nordeamästerskapen 13-14 år, Karlstad

Stockholm vann som vanligt Nordeamästerskapen för Svealand. Hammarby representerade Stockholm med sju deltagare men hade tio som var uttagna. Bäst lyckades Isa Diamant som knep ett brons i stav F13 med resultatet 2.13. Isa kom även femma i tresteg med 9.64.

Manne Persson fick upp 11.13 i tresteg P13 vilket räckte till en fjärdeplats. Vera Gerendes löpte bra på 800m i F13 och kom femma på 2.32.90. Tove Björnsdotter Pettersson tog sig till B-final på 60m F13 och löpte där på 8.68. Tove nådde även final på 60mh där hon kom åtta med 10.37 (10.26 i försök). Till final gick även Elin Forsberg i F14 på 60mh där hon kom sju på 9.61. Elin hoppade även 1.41 i höjd.

1. Stockholm	956 p	5. Närke	460 p
2. Uppland	778 p	6. Södermanland	337 p
3. Värmland	573 p	7. Dalarna	320 p
4. Västmanland	532 p	8. Gotland	116 p



Far och dotter, Plutten och Elina Almström



Tränare och adept, Fredrik Å. och Thobias E.

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR UTOMHUS

24-25 april – Terräng-SM, Brämhult

Det blev inga större framgångar för vår trupp till Brämhult som ligger utanför Borås. Hammarby åkte ned med en trupp bestående av 12 killar och 7 tjejer. Individuellt så var det våra veteraner som tog de främsta placeringarna. Lasse Swidén knep ett silver i klassen M65 över distansen 4000m på tiden 16.25. Alex Smirnov kom femma i M50 på distansen 8000m på tiden 29.56.

I klassen K22 blev det silver i lag för våra tjejer. I laget sprang Emmi Östlund, Elin Jonsson och Nathalie Tolvers.

Thobias Ekhamre löpte i den tuffaste klassen M 4000m och kom 27:a på tiden 12.57. Emil Lerdahl kom 21:a på långa banan 12000m på 41.17.



Glada silvermedaljörer i lag K22 på terräng-SM, Nathalie, Emmi och Elin

16 maj – Kval till Lag-SM, Enskede IP

I år hade vi både herrarna och damerna i samma serie och det fanns vissa förhoppningar till vidareavancemang, i första hand för herrarna men även damerna hade en liten chans. Nu slutade herrarna tvåa efter några riktiga bottenapp och damerna slutade på en hedrande tredjeplats.

På herrsidan fick vi grensegrar genom Thobias Ekhamre på 800m som vann ett taktiklopp på 1.58.12. Rickard Pell tog även han en seger i ett av sina få framträdanden på 1500m på 4.03.41. Erik Nordström vann längd på 7.02.

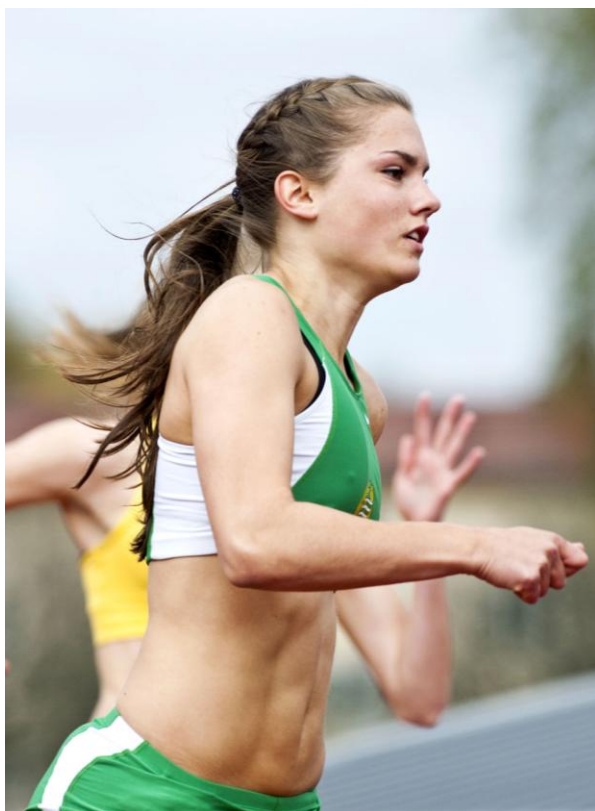
För damerna kom grensegrarna på 400m genom Amanda Nilsson 63.94 och Emma Norss i stav 3.15. Rebecca Högberg stod kanske för det främsta resultatet genom hennes insats på 800m där hon kom tvåa på 2.10.29.

Herrar

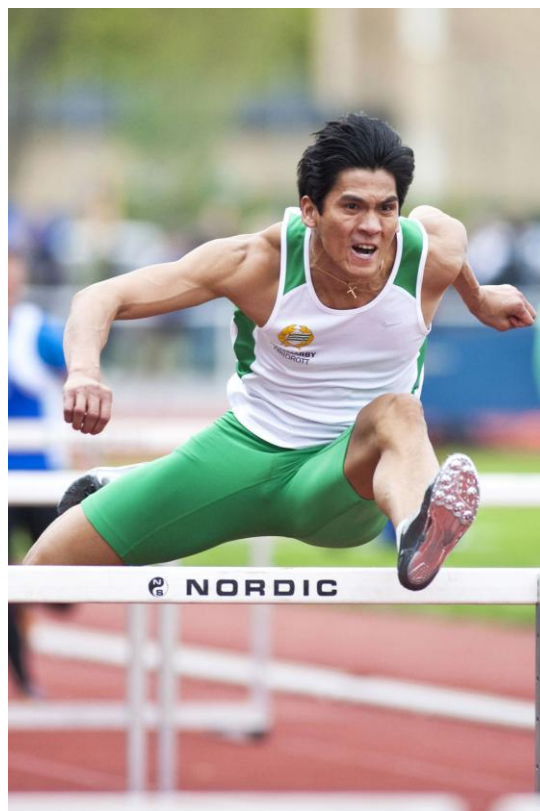
1. Huddinge AIS	80.0p
2. Hammarby IF	70.0p
3. Turebergs FK	69.0p
4. Falu IK	56.0p
5. Gefle IF	51.5p
6. Västerås FK	43.5p

Damer

1. Gefle IF	73.0p
2. Falu IK	70.0p
3. Hammarby IF	64.0p
4. Västerås FK	62.0p
5. Huddinge AIS	55.0p
6. KFUM Örebro	52.0p



Emma Fredriksson



Dennis Acson

19-20 maj – Stafett-DM, Sättra IP

Det var flera lag som på DM testade formen inför stundande Stafett-SM i Norrtälje. Framförallt var det våra ungdomslag som deltog. Hammarby tog totalt nio medaljer varav tre guld. Förutom segrarna så löpte P15 bra på 4x100m och kom tvåa på 46.65.

Distriktsmästare blev:

P17 1000m 2.03.05 (Mattias Qvarfordt, Jonathan Wulff, Ken Braesch Andersen, Philip Green)
 P17 4x100m 44.24 (Mattias Qvarfordt, Jonathan Wulff, Philip Green, Ken Braesch Andersen)
 F15 4x100m 50.01 (Lisa Ferneman, Olivia Sjöberg, Ellinor Bill, Elin Lindell)

29-30 maj – Stafett-SM, Norrtälje

Hammarby hade stora framgångar på Idrottsparken i Norrtälje och blev poängmässigt bästa förening med 10 medaljer varav sex av ädlaste valör. Det var ingen hundra procentig utdelning utan det fanns möjligheter till flera medaljer bland våra 20 deltagande lag.

Det gjordes många fina insatser men det var Fredrik Karlssons insats under den sista sträckan på 4x800m som dröjer sig kvar på näthinnan. Fredrik gick ut i en klar ledning men jagades av Hässelbys Mattias Claesson. Mattias kom ikapp Fredrik och gick förbi i början på upploppet. Fredrik svarade och pressade sig precis före över mållinjen och laget vann med en hundradel.

1. M	4x800m	7.34.16	(Joakim Löfving, Thobias Ekhamre, Rickard Pell, Fredrik Karlsson)
1. K	4x400m	3.49.81	(Nathalie Tolvers, Jasmin Sabir, Amanda Nilsson, Rebecca Högberg)
1. M22	3x800m	5.45.87	(Alexander Persson, André Kahlström, Thobias Ekhamre)
1. F19	4x100m	47.74	(Tove Tengvall, Frida LüpPERT Thomsson, Emma Fredriksson, Linnéa Alstermark)
1. P19	4x400m	3.25.35	(Martin Johansson Vikström, Patrik Nilsson, Philip Lundell, Hannes Skugghall)
1. P17	1000m	2.03.17	(Mattias Qvarfordt, Jonathan Wulff, Ken Breasch Andersen, Philip Green)
2. P17	4x100m	44.08	(Mattias Qvarfordt, Jonathan Wulff, Philip Green, Ken Breasch Andersen)
3. P19	3x800m	5.58.45	(Niklas Jonsson, Patrik Nilsson, Philip Lundell)
3. F19	1000m	2.18.68	(Tove Tengvall, Frida Retsloff, Jasmin Sabir, Lova Whålin)
3. F15	4x100m	51.48	(Lisa Ferneman, Jasmine Jelassi, Ellinor Bill, Elin Lindell)



Vårt segrande lag på 4x400m P19, Hannes S, Philip L, Martin V.J. och Patrik N.



Tjejerna som tog hem guld på K 4x400m, Nathalie T, Jasmin S, Amanda N och Rebecca H.



Herrarna som överraskande vann 4x800m, Jocke L, Thobias E, Rickard P. och Fredrik K.

18-20 juni – UDM 15-19 år, Källbrinks IP

UDM för våra äldre ungdomar genomfördes i samband med Huddingespelen på Källbrinks IP. Vi hade med 18 killar och 19 tjejer som kämpade om medaljerna. Dessa gjorde tillsammans 68 grenstarter som resulterade i 39 medaljer varav 14 guld.

Förutom segrarna nedan så löpte Christopher Ljung bra på 1500m P19 och kom tvåa på 4.12.58. Philip Green tog inte bara tre segrar utan kom även trea i längd på 6.49. Andreas Almlöf var ensam deltagare på 300mh på 41.18, han hoppade också längd och kom där tvåa på 5.74. Linnéa Alstermark var i strålande form och löpte i försöken 200m på 25.33 men avstod sedan finalen. Jasmin var ensam deltagare från distriktet i tresteg F19 när hon vann på 11.81. I klassen F17 löpte Sara Österberg bra på 100m och kom där trea på 12.65. Ellinor Bill som vann tresteg kom också tvåa på 80mh med 12.70 och tvåa i längd med 5.11.

Distriktsmästare blev:

Philip Lundell	P19	800m	1.58.07
Philip Lundell	P19	1500m	4.11.05
Philip Green	P17	110mh	14.91
Philip Green	P17	300mh	39.81
Philip Green	P17	100m	11.81
Jonathan Wulff	P16	100m	11.18
Jonathan Wulff	P16	200m	22.89
Andreas Almlöf	P15	100mh	13.84
Linnéa Alstermark	F19	100m	11.96
Frida Luppert Thomsson	F19	100mh	14.49
Frida Luppert Thomsson	F19	längd	5.63
Stina Åberg	F16	1500mh	5.53.52
Emma Norss	F16	tresteg	10.78
Ellinor Bill	F15	tresteg	11.03

29 juni, 23 juli, 11 augusti september – DM, Stockholms Stadion

DM genomfördes under tre vardagskvällar på Stadion i samband med "Friidrottsskväll på Stadion" ett samarrangemang mellan Hammarby, Huddinge och Spårvägen.

Distriktsmedaljörer 29 juni blev:

1. Philip Lundell	M	800m	1.57.89
2. Philip Green	M	400mh	57.88
2. Amanda Nilsson	K	400mh	62.42
3. Jasmin Sabir	K	400mh	63.84

Distriktsmedaljörer 23 juli blev:

1. Jasmin Sabir	K	400m	58.70
-----------------	---	------	-------

Distriktsmedaljörer 11 augusti blev:

1. Emma Fredriksson	K	100m	12.25
1. Johan Attersand	M	tresteg	14.93
2. Martin Vikström Johansson	M	100m	11.26
3. Jasmin Sabir	K	tresteg	11.81

5 juli – SM-maraton, Stockholm

Emil Lerdahl gjorde som vanligt ett stabilt lopp men kunde inte försvara sin fjärdeplats från förra året. Emil slutade på 17:e plats men blev nia i SM på 2.28.50. På 114:e plats och med tiden 2.52.03 finner vi Niklas Häggström som var en duktig medeldistanslöpare i klubben för ett antal år sedan!

13-15 augusti – JSM+17 år, Karlstad

Vi hade med hela 26 aktiva i år fördelade på 14 killar och 12 tjejer. De gjorde tillsammans 37 grenstarter som resulterade i fyra medaljer varav två av ädlaste valör. Något blygsam medaljutdelning kan tyckas men det blev hela 10 poängplaceringar varav fem fjärdeplatser, lite stolpe ut således.

Thobias Ekhamre kämpade ned allt motstånd på 1500m i M22 och vann på 3.57.14. På favoritdistansen 800m blev det tuffare, efter två 1500m lopp och försök på 800m fanns inte krafterna kvar till en vass spurt utan Thobias slutade fyra på 1.52.77.

Frida Persson infriade favoritskapet på 400mh i K22 och vann på 59.05.

Övriga medaljer togs av Jasmin Sabir på 300mh i klassen F19 där hon slutade trea på nya perset 43.56. Trea blev även Philip Green på 300mh i P19, han passerade mållinjen på tiden 40.30. Philip kom även fyra i längd på 6.46. Övriga fyror var Emma Fredriksson på 100m i F19 på 12.28, Frida Lüppert Thomsson i längd på 5.66 i F19. Sunday Ojuri som hade klar medaljchans fick hamstringskänningar och rullade i mål som fyra på 100m i P17 på 11.52.

13-15 augusti – USM 15-16 år, Kil

Det var endast 11 aktiva med på årets USM vilka gjorde 20 grenstarter. Det blev fyra medaljer, ett guld och tre silver och ytterligare fyra poängplatser.

Jonathan Wulff hade bespetsat sig på ädlaste valör på 100m P16 men fick där nöja sig med silver med tiden 11.26 i motvind. Nu kom segern i stället på 200m för Jonathan som vann ohotad på tiden 22.72. I klassen P15 hade Andreas Almlöf den bästa försökstiden på 100mh med utmärkta 13.62 men i finalen strulade han till det och slutade sjua. Nu kom medaljen i stället på 300mh då det blev silver på perset 40.85. Jacob Ewertzh visade fin form och tog sig till semi på 100m med tiden 11.86. På 300m tog sig Jacob lätt till final och slutade där femma på tiden 38.02 (37.76 i försök)

Ellinor Bill hoppade mycket bra och kom sexa i längd på 5.38 i F15. I favoritgrenen tresteg kom medaljen, det blev silver på perset 11.66. Elin Lindell stod för de övriga poängplatserna genom två femteplatser på 100m med tiden 12.88 och på 100mh 12.17 (12.09 i semi), Detta i klassen F15.



Jonathan Wulff vill ta hela världen i famn – seger på 200m 22.72 i P16 vid USM

19-22 augusti – SM, Falun

Det blev en liten trupp som åkte till Falun efter avhopp pga. sjukdom, skador och att våra USA-resenärer redan hade åkt iväg för sina studier. Det blev till sist 13 aktiva (fyra män och nio kvinnor) som gjorde 17 grenstarter,

Nu blev det våra tjejer som är på stark frammarsch som visade framfötterna. Frida Persson tog ytterligare en mästerskapstitel då hon vann 400mh på 59.26. Rebecca Högberg knep också en medalj då hon kom trea på 400m på 54.34. Jasmin Sabir överraskade i tresteg med ett hopp på 12.37 på vilket hon kom fyra. Linnéa Alstermark tog sig till final på 100m och kom där sexa på 12.16, Nämnas bör också Frida Lüppert Thomsson som tog sig till final i längd efter 5.94 i kvalet, hon slutade åtta där.

På herrsidan var det riktigt tunt och vi blev utan SM-poäng. Bäst lyckades Erik Nordström som tog sig till final i längd och slutade där åtta på 7.18.



Frida Persson som segrare på 400mh på tiden 59.26 på SM

28-29 augusti – Nordekampens final, Uppsala, Studenternas IP

Våra ungdomar födda -95 och 96 hade kvalat in till denna gigantiska lagtävling där deltagarna får poäng utifrån mångkampstabellerna. Varje lag får ställa upp med maximalt 15 deltagare. Det var något färre lag som deltog i år jämfört med förra året då 16 klubbar deltog.

Det var framförallt killarna som var vassa och slutade fyra totalt medan tjejerna hamnade på nionde plats. Totalt blev det en femteplats för laget.

Andreas Almlöf var den stora poängplockaren och vann bl.a. 100mh på utmärkta 13.57, han kom även trea i höjd på 1.76 och var bra med i alla övriga grenarna. Jacob Ewertzh överraskade på 100mh med den fina tiden 14.36. och kom totalt sexa.

Bland tjejerna var det Elin Lindell som nådde den främsta placeringen när hon kom sexa på 80mh på tiden 12.24. I den avslutande stafetten blev laget fyra på tiden 2.34.60.

1. Huddinge AIS	34 378 p	8. Uppsala IF	28 160 p
2. Täby IS	33 002 p	9. Hässelby SK	27 778 p
3. IFK Växjö	30 644 p	10. IF Göta	27 389 p
4. Rånäs 4H	29 764 p	11. IFK Lund	24 628 p
5. Hammarby Friidrott	29 586 p	12. Huddinge AIS lag 2	23 218 p
6. Falu IK	28 819 p	13. Piteå IF	22 547 p
7. Turebergs FK	28 691 p		

4-5 september – Distriktsfinaler 12-14 år, Enskede IP

Hammarby fick förtroendet att även i år arrangera DF på hemmaplan.

Vi hade betydligt färre deltagare med än förra året, framförallt på pojksidan där det är riktigt tunt.

Vi hade 42 deltagare med – 11 pojkar och 31 flickor. Dessa gjorde tillsammans 100 grenstarter vilket resulterade i 12 medaljer varav tre guld.

Distriktsmästare blev:

Sebastian Hargeström	P12	200m	28.48	KR
Maja Eklind	F12	1000m	3.27.26	KR
Wilma Nordkvist	F12	längd	4.94	KR

4-5 september – SM-mångkamp, Huddinge, Källbrinks IP

Vi fick endast med oss fyra deltagare till årets mångkamp, Jonas Elgered i M, Philip Green i P17, Andreas Almlöf i P15 och Frida Lüppert Thomsson i K/F19

Jonas har haft en tung säsong och så blev det även nu, han slutade nia på 5 599p.

Betydligt bättre gick det för Philip som visade att han behärskar alla grenar. Han tog hem en klar seger med en serie utan missar och kunde kosta på sig att löpa lugnt på avslutande 1000m. Andreas hade även han medaljläge men efter att ha nollat i stav så försvann chansen. Han slutade ändå femma på 5 762p.

Frida testade sin mångkampsförmåga och kom sexa i K och trea i F19. Frida är ju stark i vissa grenar men mångkampsovanan lyser igenom i en del grenar.

1. P17 Philip Green -93 6 363p

110mh 15.51 – diskus 34.65 – stav 4.02 – spjut 48-32 – 300m 36.70

100m 11.67 – längd 6.21 – kula 12.41 – höjd 1.67 – 1000m 3.11.83

3. F19 Frida Lüppert Thomsson -92 4 413p

100mh 15.17 – höjd 1.54 – kula 8.23 – 200m 25.93 – längd 5.43 – spjut 28.32 – 800m 2.38.88

10-12 september – Skol-SM, Västerås

Några av våra ungdomar hade krafter kvar för att delta på Skol-SM. Det blev flera fina resultat och hela sju medaljer.

Linnéa Alstermark löpte strålande på 100m och vann på fina tiden 12.08 i klassen F19. Jasmin Sabir vann även hon men på 300mh och tiden 44.30, Lova Wåhlin löpte in som trea på 46.24.

I äldsta pojkklassen så tog Christopher Ljung ett silver på 1500m med 4.20.90. I klassen P17 visade Gunnar Odenman fin form och knep två tredjeplatser på häckdistanserna. På 110mh blev tiden 15.44 och på långa häcken 40.77. Erik Grundberg tog ett brons på tresteg med resultatet 13.19 och kom fyra i höjd på 1.85. Ken Braesch Andersen testade 800m och gick där till final och kom där sexa på 2.07.77.



Team 99 på höstläger – vid lägerelden

19 september – Lag-USM 15-17 år, Gävle

Vi Hammarby:are slutade på 111,5 poäng och kom sexa när Lag-USM avgjordes i Gävle på Gunder Hägg Stadion.

Den Hammarby:are som tog den främsta placeringen var Andreas Almlöf när han sprang 110mh. Förutom att distansen innebar nya avstånd och högre häckar för Andreas så tävlade han ju även mot motståndare där de flesta var 2 år äldre. Men han sprang i mål på tiden 15,08 på en fin andraplats, imponerande! En annan som löpte bra var Ken Braesch Andersen på 800m. Ken slog storpers med tiden 2.03.51, vilket räckte till en femteplats. Jonathan Wulff kom trea på 200m med tiden 23.06. Philip Green gjorde en ny stabil stavgång och kom trea på resultatet 3.82. Gunnar Odenman hoppade fina 6.46 i längd och blev på det trea. Grabbarna kom tvåa i den avslutande stafetten med tiden 43.48 vilket är nytt KR för P17. De som sprang var Mattias Qvarfordt, Jonathan Wulff, Philip Green och Sunday Ojuri.

Tjejerna hade en lite tuffare resa. Bästa individuella placering togs av Stina Åberg på 3000m. Stina kom fyra på 11.35.13. Elin Lindell hade, liksom Andreas Almlöf, andra avstånd än normalt i tjejernas korta häcklopp förutom att hon även fick möta tjejer som var två år äldre. Elin kom sexa på 15.27. Ellinor Bill gör ännu en trestegstävling över 11 meter och slutade sexa på 11.17. I stafetten var tjejerna starka och kom trea med tiden 49.69.

1. Gefle IF	136.0 p	7. IF Göta	103.0 p
2. Huddinge AIS	132.5 p	8. Ullevi FK	94.0 p
3. IFK Växjö	124.0 p	9. Rånäs 4H	87.5 p
4. Västerås FK	119.5 p	10. FI Kalmar Sund	82.5 p
5. Hässelby SK	119.0 p	11. Hanviken SK	61.5 p
6. Hammarby IF	111.5 p		

11-12 september – Nordeamästerskapen, Huddinge, Källbrinks IP

Vi hade med fem tjejer och två killar på årets mästerskap. Dessa gjorde tillsammans 10 starter. Bäst lyckades Yasmin Jelassi i F14 då hon tog sig till final på 100m och slutade där fyra på 12.96. Fyra slutade även Marcus Lindén på 300m med 40.74 i klassen P14. I F13 kom Tove Björnsdotter sexa på 80m med 11.10 (10.78 i försök). Felicia Lindberg kom femma i spjut med ett kast på 29.45.

1. STOCKHOLM	1638.5 p	5. SÖDERMANLAND	601.0 p
2. UPPLAND	1397.0 p	6. VÄSTMANLAND	503.0 p
3. VÄRMLAND	1029.0 p	7. NÄRKE	360.0 p
4. DALARNA	688.5 p	8. Gotland	164.0 p

11 september – SM-halvmaraton, Stockholm

Emil Lerdahl gjorde en stabil insats på SM i halvmaraton som gick i samband med Stockholm halvmaraton. Emil kom tia i loppet men var nionde bästa svensk i mål på tiden 1.10.36



Alexander Persson



Frida Retsloff

18 september – STH-Cup, Sättra IP

Årets STH-Cup var bantad till en dag då klassen PF15 var borttagen. Våra 11-åringar hade svårt att få ihop ett lag pga. sjukdomar och avanmälningar. Däremot hade våra 13-åringar ett bra lag och där vi på tjejsidan även hade med ett andralag. Förstalaget slutade på andraplats efter flera fina insatser framförallt på tjejsidan.

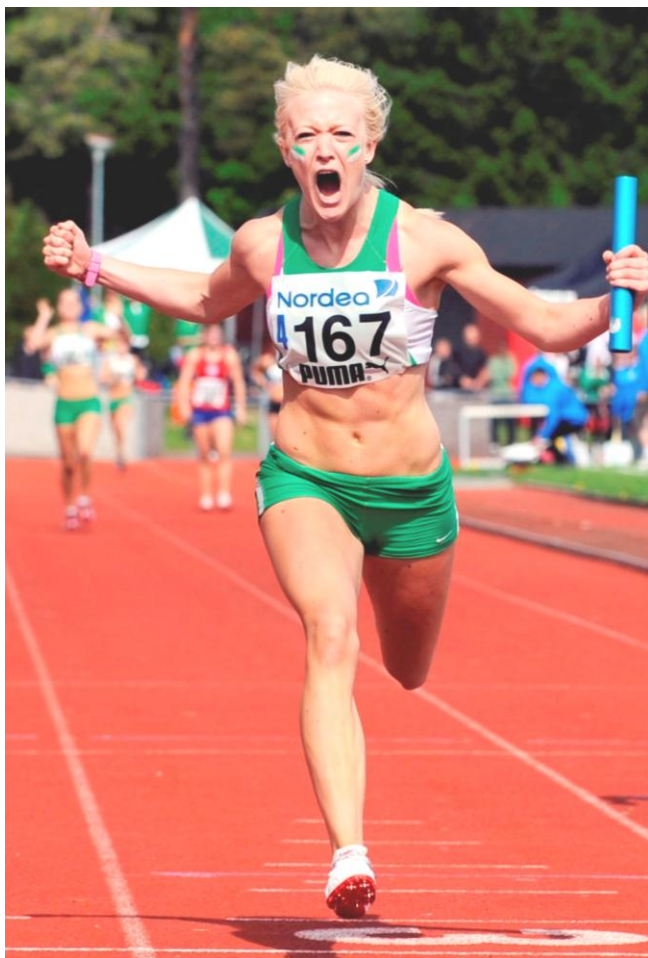
Individuella resultat som utmärkte sig var Sebastian Hargeström som vann 600m på 1.43.06 och krossade det gamla klubbrekordet med många sekunder. Bland flickorna så vann Tove Björnsdotter 80m och 60mh på 10.98 resp. 9.93. Segrade gjorde även Linnéa Gustafsson i längd på 4.81 och Felicia Lindberg i spjut på 30.41.

Pojkar och flickor 11 år

1. Täby IS	406.0p
2. Huddinge AIS	360.5p
3. Turebergs FK	357.0p
4. Danderyds SK	293.0p
5. Hässelby SK	292.5p
6. Mälarhöjdens IK	262.0p
7. Hammarby IF	232.5p
8. Åkersberga SK	205.0p
9. Spårvägens FK	201.5p
10. Bromma IF	80.0p

Pojkar och Flickor 13 år

1. Huddinge AIS	534.0p
2. Hammarby IF	421.0p
3. Täby IS	351.0p
4. Hässelby SK	343.0p
5. Spårvägens FK	284.0p
6. Turebergs FK	276.0p
7. Danderyds SK	274.5p
8. Åkersberga SK	220.0p
9. Bromma IF	170.0p
10. Hammarby IF lag 2	168.5p (endast tjejer)



Linnéa Alstermark vinner 4x100m F19 på SM



Amanda Nilsson – kval till Lag-SM på EIP

LANDSKAMPER OCH INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP

30 januari- 5-lagsmatch, Glasgow, Storbritannien

Vårt nyförvärv Rebecca Högberg deltog i tävlingen när hon sprang 800 m. Även Frida Persson var uttagen på 200m men tvingades lämna återbud. Rebecca gjorde ett mycket fint lopp när hon kämpade sig till en tredje plats. Tiden 2.07.65 var personligt rekord och klubbrekord!

6 februari- SWE-FIN-NOR, Tampere, Finland

Rebecca Högberg sprang 200m för Sverige och kom tvåa på tiden 24.47 (överbånga bana). Rebecca deltog också, som en av fyra tjejer, i den något udda stafetten 4x300m.

19-20 juni- Lag-EM, Budapest, Ungern

Vårt nyförvärv Sofie Persson fick representera Sverige i 400mh och sprang i B-heatet på 58.17. Sofie sprang också, tillsammans med Rebecca Högberg, stafett på 4x400m. Tjejerna kom på tredje plats med tiden 3.33.89.

27 juli-1 augusti- EM, Barcelona, Spanien

I EM tävlade Stine Tomb och Sofie Persson i 400mh. Båda tjejerna var som absolut bäst när det gällde och satte båda personliga rekord! 57.10 för Stine och 57.23 för Sofie.

27-28 augusti- Finnkampen, Helsingfors, Finland

Frida Persson och Rebecca Högberg representerade landslaget denna gång. Frida sprang favoritdistansen 400mh och lade där beslag på andra platsen med tiden 59.01. Rebecca kom, liksom Frida, på andra plats på samma distans fast utan häckar. Tiden blev 54,46. Rebecca var också med och sprang 4x400m stafett och där blev det vinst med tiden 3.37.48. Mycket bra sprunget av tjejerna med tanke på att Helsingfors var svinkallt med temperaturer under 10 grader.

28-29 augusti- Nordiska 19-årskampen, Akureyri, Island

Linnéa Alstermark och Jasmin Sabir blev båda uttagna att bära den blågula landslagsdräkten på Island. Linnéa deltog i sin paradgren 100m medan Jasmin hoppade tresteg. Lite roligt var att båda tjejerna lyckades uppnå resultatet 12.05! Linnéa kom på andra plats och Jasmin på tredje. Linnéa sprang sedan också stafett på 4x100m. Där kom Sverige på en andra plats med tiden 47.64.

4-5 september- Nordiska-Baltiska Juniorkampen (U23), Söderhamn

Frida Persson och Thobias Ekhamre hade blivit utvalda att dra på sig landslagsfärgerna. Frida på 400mh och Thobias på 1500m. Frida gjorde ett stabilt lopp och vann på tiden 59.00. Thobias gjorde ett kanonlopp och kom på tredje plats med tiden 3.50.72.



Frida Persson



Rebecca Högberg

FOLKSAM GRAND PRIX/FOLKSAM CHALLENGE

Årets FGP genomfördes över sex tävlingar. Augustitävlingarna fungerade som sista uttagning till Finnkampen. I år hade vi betydligt fler aktiva än föregående säsong!

6 juni – Sävedalen, Vallhamra IP

Thobias Ekhamre var på hugget och tog hem segern på 800 m med tiden 1.50.12. Tajudin Hassen vann B-heatet på 1.53.66. Dennis Acson sprang 110mh och tog sig till final med 14.70. I finalen var Dennis tvungen att bryta.

8 juni – Eskilstuna, Ekängen

Tajudin Hassen löpte in på en andra plats på 800m med tiden 1.54.22. André Kahlström och Alexander Persson sprang i samma lopp och sprang i mål på en sjunde respektive en åttonde plats. Tider: 1.56.55 samt 1.57.03. Linnéa Alstermark och Tove Tengvall sprang 100m i B-heatet. Resultaten blev 12.25 och 13.00. Frida Lüppert-Thomsson ställde upp i 100mh, där hon i ett tufft heat kom på sjätte plats med tiden 14.67. Stine Tomb vann 400mh i överlägsen stil och fick 58.43. Amanda Nilsson sprang i samma lopp och slutade på en sjätte plats med tiden 62.84. Jasmin Sabir sprang i B-heatet och kom där tvåa på 63.48.

1 juli – Sollentuna, Sollentunavallen

Vårt löparess Thobias Ekhamre gjorde ett mycket bra lopp på 800m i hård konkurrens med internationellt motstånd. Tobbe slutade på en sjunde plats med det nya personliga rekordet 1.48.72! Rickard Pell och Fredrik Karlsson sprang i B-heatet och slutade där trea respektive fyra på tiderna 1.51.94 samt 1.52.05. André Kahlström och Alexander Persson sprang i D-heatet och kom femma samt sexa med resultaten 1.56.62 och 1.56.87. Sofia Hellberg-Jonsén sprang 100m i lätt motvind på 12.66. På det kom hon på sjunde plats. Stine Tomb förbättrade sitt årsbästa på 400m när hon kom fyra på distansen med tiden 54.64. Rebecca Högberg sprang i samma lopp och slutade sexa på 54.86. Frida Lüppert-Thomsson sprang, i lätt motvind, 100mh på 14.82. Med de resultaten blev det en femte plats. Frida deltog även i längdhopp, där längsta hoppet mätte 5.61 och gav en liksom häckloppet en femteplacering.

15 juli – Karlstad, Tingvalla IP

Thobias Ekhamre presterade ytterligare ett kanonlopp på 800m. Den här gången blev det en nionde plats med 1.49.21. Linnéa Alstermark gjorde ett fint lopp på 100m och slutade tvåa i B-heatet. Tiden blev goda 12.06. Sofia Hellberg-Jonsén slutade fyra i C-heatet med 12.44. Sofie Persson och Rebecca Högberg sprang 400m mot stenhårt motstånd. Tjejerna slutade femma och sexa med resultaten 53.98 och 56.35. Frida Lüppert-Thomsson löpte kort häck i C-final och kom där tvåa på 14.68. Stine Tomb satte personligt rekord med 57.87 på 400mh och slutade fyra.

3 augusti – Malmö, Malmö Stadion

Alexander Persson gjorde ett bra lopp på 800m och slutade fyra i B-heatet på tiden 1.56.16. Emma Fredriksson sprang bra på 100m och kom tvåa med 12.10. Dock i för stark medvind men ändå en kanontid!

10 augusti – Göteborg GP, Slottsskogsvallen

Thobias Ekhamre sprang 800m och kom på en fjärde plats med tiden 1.51.02. Fredrik Karlsson hade det lite tyngre och sprang in på 1.57.82. Johan Klinteskog hade inte heller någon lyckad dag då han sprang i D-finalen och slutade åtta på 1.57.24. Frida Persson sprang den, för seniorer, lite ovanliga distansen 300m. Frida kom på sjunde plats med 39.55. Rebecca Högberg vann B-finalen på 800m på 2.11.04.

LÄGER OCH TÄVLINGSRESOR

Våra grupper har genomfört en mängd aktiviteter under året vilket är positivt då detta är en viktig motivationskälla för fortsatt satsning.

26-16 januari – Stellenbosch, Sydafrika

Dejan Mirkovic åkte iväg med några av sina aktiva för att under tre veckor träna hårt under varma och sköna förhållanden.

22-24 januari – Tävlingsresa till Götas Ungdomsspel, Karlstad

En busslast ungdomar i åldersgrupperna 96-99 och tränare åkte traditionsenligt till Karlstad för att prestera bra resultat på de snabba banorna i Voxnåshallen. Det blev som vanligt mängder med personliga rekord och gruppöverskridande kontakter vilket är viktigt för klubbkänslan.

30-31 januari- Tävlingsresa till Norrköping

93-94-Teknik åkte till Norrköping för att testa banorna inför IUSM som skulle gå i hallen några veckor senare. Med på resan fanns åtta aktiva och två tränare.

20 mars-6 april- Vårläger, Albufeira, Portugal

Per Synnerman och Emil Lerdahl åkte på läger för att vässa formen inför Terräng-SM i slutet av april.

27 mars-5 april- Vårläger, Nerja, Spanien

Team H åkte med sju aktiva och två tränare för att träna under perfekta förutsättningar.

4-11 april- Vårläger, Barcelona, Spanien

Alla 93-94 grupper åkte på ett gemensamt träningsläger till Barcelona. 38 aktiva och 6 ledare var med på denna resa.

24-25 april – Helgläger för 95-gruppen, Bosön

22 ungdomar och fyra ledare från Team 95 genomförde ett tvådagarsläger på Bosön med övernattnig.

24 april-8 maj- Vårläger, Albufeira, Portugal

Team Dejan åkte på sitt vårläger som denna gång innefattades av tre stycken Hammarby:are tillsammans med ett gäng mångkampare från andra klubbar.

30 april- 6 maj – Vårläger, Nerja, Spanien

Team Löp åkte med 22 aktiva och fyra tränare för att träna under bra förhållanden på den spanska solkusten.

14- 16 juni- Sommarläger, Ingarö

Hit åkte ett litet gäng ungdomar födda 1996 för att träna och ha roligt!

2-4 juli – Världsongdomsspelen, Göteborg, Ullevi

Många aktiva från olika grupper deltog på de gigantiska tävlingarna under tre hektiska dagar.

31 juli-3 augusti- Tävlingsresa/träningsläger, Gurkspelen, Västerås/Eskilstuna.

Team 93-94 Löp åkte på ett kombinerat tävlings- och träningsläger till Västerås/Eskilstuna. Med på resan var åtta aktiva och två ledare. Boendet ägde rum i Eskilstuna.

27-29 augusti- Upptaktsläger Wild Kids, Rösjön

Våra 98:or åkte på ett spännande upptaktsläger och fick känna på vildmarkens tuffa tillvaro. Vi bodde på Rösjögården i stugor men även i militärtält. Vi delades in i lag och kämpade mot varandra i varierande aktiviteter, både fysiskt jobbiga och kluriga övningar. På lördagen hade vi en lång och härlig grillkväll! 27 aktiva och sex ledare åkte på detta spännande läger!

11-12 september- Höstläger, Värmdö

Våra 99-grupper hade precis slagits ihop till en och samma grupp så på detta läger jobbade vi på att lära känna varandra bättre. Det blev mycket gruppövningar. Totalt var det 24 aktiva och ett ledarteam bestående av tränare och föräldrar som deltog. Jättehärligt boende i skärgården!

9-10 oktober – Höstläger 98-grupperna, Lida

Det blev ett mycket lyckat läger för våra 98:or på Lida Friluftsgård gård som ligger i Botkyrka söder om Stockholm.

Det blev en hel del jobbiga men roliga träningar. Det tävlades i en lagmångkamp där alla kämpade hårt. Föräldrar som skötte markservicen lagade kanonmat i storköket.

På lördagskvällen blev det "Big ferre" med grillning plus den klassiska spökrundan (som inte alla vågade gå!) Vi var totalt 30 aktiva och fem tränare/föräldrar.

25-27 september – Upptaktsläger 96-97, Storholmen, Vätö

Team 96-97 fick en bra start på säsongen via höstlägret på Storholmen. Det blev 23 aktiva och ledare som fick möjligheten att svetsa samman ett stomgång för gruppen som har haft lite struligt under en längre tid.

5-7 november – Träningsläger för Team 90-92 och Team H, Rösjön

För fjärde året i rad genomförde Team 90-92 Löp ett lyckat upptaktsläger vid Rösjön som ligger norr om stan, mellan Sollentuna och Täby. Det var ett fullspäckat program från morgon till kväll med många aktiviteter och matlagning.



Team 90-92 på träningsläger i Nerja, Spanien

IDROTTSLYFTET

Klubben har genomfört fyra projekt som har subventionerats via Idrottslyftet under 2010.

PROJEKTNAMN: Triangelkampen

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström

VILKA MÄTBARA MÅL HAR NI AV PROJEKTET?

Vi hade totalt ca 2000 starter och ca 670 deltagartillfällen av ca 330 barn på de tre olika deltävlingarna.

Någon regelrätt ABC-utbildning har inte hållits men många föräldrar hjälpte till som funktionärer och fick utbildning på plats av erfarna huvudfunktionärer.

Hammarby och Huddinge kommer att genomföra ABC-utbildning inför inomhussäsongen 2011.

EGNA (projektgruppens...) ERFARENHETER AV PROJEKTET?

Det som upplevdes som mycket positivt var den sociala delen då hela träningsgruppen hölls ihop genom hela tävlingen tillsammans med gruppens ledare och föräldrar. Detta gav en trygghet för de som inte var så vana vid tävlingssituationen.

Många träningsgrupper var duktiga på att göra reklam för tävlingen och hade med över 20 deltagare. Andra grupper arbetade inte lika aktivt och hade endast 5-6 barn med. Totalt var det 23 grupper som deltog och ca 220 barn/tillfälle.

Det har varit många positiva reaktioner från barn, tränare och föräldrar. Jag har inte hört något negativt – jo kanske att några tyckte att vardagstävlingen på Enskede IP slutade sent (20.30).

Vi känner att vi vill utveckla och försätta med detta projekt även nästa år.

EN EKONOMISK REDOVISNING, INTÄKTER SOM KOSTNADER.

Intäkter Idrottslyftet:

3x10 000:-

(HIF, HAIS TIS)

Kostnader:

Vi har köpt/hyrt saker för ca 25 000:-

Tillkommer gör arbetskostnader för resp. kansli samt en
Hel del kostnader som inte är relaterade till fakturor.



Deltagare från Team 99 på Triangelkampen på Enskede IP

PROJEKTNAMN: Wild-Kids 2010

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström

VILKA MÄTBARA MÅL HAR NI AV PROJEKTET?

Målet med lägret var att sammansvetsa Team 98 efter sommaruppehållet då grupperna 98:1 och 98:2 slogs ihop till en grupp.

Vi delade in gänget (30 barn, målet var att få med 50) i olika grupper som inte var kompisindelade för att barnen skulle lära känna så många som möjligt i teamet.

Efter lägret uppfattade jag det som om gruppen blev mer homogen och det var flera som hittade nya kompisrelationer i teamet.

Vi nådde målet att ta medalj på STH-Cup (2:a) och vi ställde även upp med två lag (på tjejsidan).

EGNA (projektgruppens...) ERFARENHETER AV PROJEKTET?

Upplägget fungerade suveränt då vi kunde boka en konferensanläggning i skogen vid Rösjön-Sollentuna. Härifrån kunde vi göra diverse Wild-kidsaktiviteter.

Jag hade varit ute och rekat anläggningen några dagar innan så jag visste hur omgivningarna och lokalerna såg ut. Vi åkte ut redan på fredagseftermiddag då vi delade in i grupper etc. och förberedda allt inför lördagen.

Halva gänget bodde i ett militärtält och övriga i stugor sedan bytte vi till natten lördag-söndag.

Under lördagen gjorde vi en längre vandring där vi stannade på olika stationer och hade div. aktiviteter. Aktiviteterna fortsatte under söndagen. Maten lagade vi själva och på kvällarna hade vi grillning. Ett klart lyckat upplägg!

EN EKONOMISK REDOVISNING, INTÄKTER SOM KOSTNADER.

Lägret blev betydligt billigare än planerat då vi kunde ordna ett billigt boende och ordna med all mat och aktiviteter själva. En av tränarna åkte till Norrköping bara för att kunna låna ett militärtält!

Intäkter:

15 000 (Idrottslyftet)

Egenavgift 300 kronor

Kostnader:

Lokalhyra 7 000:-

Förtäring 6 339:-

Minibuss 2 100:-

Bilskjutsar (föräldrar fick stå för detta)

Vi valde att ta ut en avgift eftersom vi planerade att göra ytterligare ett läger under hösten. Detta läger är nu genomfört "Lidalägret" som även det var mycket lyckat med 30 deltagare.



Övernattning i militärtält under Wild Kids-lägret och den spännande avslutningsstafetten

PROJEKTNAMN: Hammarby Friidrotts Ungdomssatsning 90-92

PROJEKTLEDARE: Annika Billberg, Linn Hellstrand, Peter Gustafsson

VILKA MÄTBARA MÅL HAR NI AV PROJEKTET?

År 2008 inledde Hammarby Friidrott en satsning på äldre ungdomar, födda 90-92, med målet att förbättra miljön för aktiva som vill fortsätta med sin idrott långt upp i tonåren. Målet med satsningen är att fler skall vilja stanna i klubben som aktiva och ledare i junior/senioråldern. Eftersom den aktuella ålderskategorin är mycket känslig då många aktiva generellt lägger av med idrotten pga. bristande motivation och/eller att träningskompisar försvinner har projektet varit prioriterat klubben.

Genom projektet har Hammarby Friidrott vänt sig till 2 målgrupper:

1. Satsande aktiva som idag tränar och tävlar på ungdomselitnivå – bibehålla motivation och förbättra förutsättningarna för fortsatt goda prestationer
2. Aktiva i klubben som idag tränar och tävlar begränsat – inspirera till mer träning och tävling och behålla aktiva som är viktiga för kamratanda och klubbkänsla

Målet med projektet har varit att bibehålla antalet aktiva och öka antalet aktiva som tävlar för klubben under den gångna säsongen. Förutom aktiviteter i form av tränings och tävlingsresor har vi även arbetat med projekt inom Mental Träning med syfte att stärka självkänslan och självförtroendet hos de aktiva i tävlingssammanhang. I projektet har Charlotte Åberg, mental coach engagerats.

I början av 2008 (när projektet startade) hade vi ca 50-60 aktiva i denna ålderskategori, dvs. när de aktiva var i åldern 16-18 år. Idag har vi ca 35 aktiva kvar i åldrarna 19-21 år som i varierande utsträckning är aktiva i tävlingssammanhang. Därtill har ett antal (6st) valt att stanna kvar i verksamheten som tränare för barn och ungdomsgrupper.

Trots att en nära 50 % minskning kan tyckas vara ett nedslående resultat är det klubbens och projektledarnas uppfattning att projektet varit mycket lyckat och stödet från Idrottslyftet mycket viktigt för att lyckas. Aldrig förr har klubben haft en så stor grupp med juniorer som fortsatt vara aktiva upp i 20-årsåldern. Vår grupp med aktiva i denna, mycket känsliga, ålderskategori är fortsatt stor med såväl bredd som topp.

EGNA (projektgruppens...) ERFARENHETER AV PROJEKTET?

Genom ungdomsprojektet har vi arbetat för att skapa en miljö där de som elitsatsar och de som "bara" tränar för socialt umgänge och motion ska kunna fortsätta träffas genom idrotten – och att ge ungdomar en chans att finnas kvar i verksamheten även när de inte räcker till för en elitsatsning.

Även om vi tappat ungdomar på vägen så är erfarenheten att detta arbete är viktigt och att vi lyckats väl med att behålla en stor aktiv grupp – som även attraherat nya förmågor.

Att träna juniorer i den här åldern är utmanande på många sätt – de utvecklas extremt olika och för en del utvecklas idrotten till en elitsatsning och för andra blir det att lägga skorna på hyllan.

EN EKONOMISK REDOVISNING, INTÄKTER SOM KOSTNADER.

(Inte i minsta detalj kanske, men bra redovisat ändå!)

Intäkter:

Egna insatser (från de aktiva) 132 500 kr
Subvention klubben 30 400 kr
Idrottslyftet 76 500 kr

Kostnader:

Läger 1: 45 000 kr
Läger 2: 125 000 kr
Tävlingsresa: 32 400
Mental träning: 37 000

PROJEKTNAMN: Idrottsmaterial

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström

VILKA MÄTBARA MÅL HAR NI AV PROJEKTET?

Målet med materialbeställningen var att ha redskap till sommarfriidrottsskolan då den har expanderat kraftigt de senaste åren. Vi hade i år 1163 deltagare, vilket var rekord!

EGNA (projektgruppens...) ERFARENHETER AV PROJEKTET?

Bra med mycket material så många kan vara aktiva samtidigt – ”Friidrotta mycket”

EN EKONOMISK REDOVISNING, INTÄKTER SOM KOSTNADER.

Intäkter (idrottslyftet):

10 000:-

Kostnader:

ca 40 000:-



Sunday Ojuri flyger fram



Foto: Kenth Bill/KBMC

Ellinor Bill, ett ”framtidshopp”

TAK - EGNA ARRANGEMANG

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

Hammarbyspelen genomfördes på ett bra sätt och höll hög standard jämfört med många övriga arrangemang i distriktet. Det var 968 anmälda aktiva från 64 föreningar som genomförde 2040 starter! **Triangelkampen** som genomförs som en klubbmatch är ett nytt grepp för att få våra yngre barn att komma igång med tävlandet. Det är Täby och Huddinge tillsammans med Hammarby som genomför detta projekt med hjälp av pengar från Idrottslyftet. **Friidrottsskväll på Stadion** är ett nytt grepp för att få fler tävlingstillfällen för våra äldre aktiva. Detta är ett samarrangemang med HAIS och Spåret där Hammarby stod som värd för den första tävlingen. Vi fick även förtroendet i år igen att arrangera **Distriktsfinalerna** på Enskede IP. Lars E Andersson tillsammans med Pia genomförde **SPIKEN** för 40:e året i rad!

<u>Arrangemang</u>	<u>Datum</u>	<u>Tävlingsledare</u>
Hammarbyspelen, Sättrahallen	6-7/2	Peter W
KM i terräng, Vårflodsparken	11/4	Willy/Peter/Lasse A.
Kval till Lag-SM	16/5	TAK
Triangelkampen HIF-HAIS-TIS	1/6	Peter W
Hammarbydagen (99-02)	13/6	Peter W
Friidrottsskväll på Stadion 1	29/6	TAK
Udda grenars kväll	3/8	TAK
MIDNATTSLOPPET - Stockholm	14/8	Henrik Balkander
Distriktsfinalerna, Enskede IP	4-5/9	TAK
Castorama 1, Enskede IP	26/9	TAK
Höstgaloppen, Enskede IP	29/9	Peter/Henrik
Castorama 2, Enskede IP	2/10	TAK
SPIKEN, Segeltorp – 40 års jubileum	13/11	Lasse E
<u>Arrangemang där vi hjälpte till:</u>		
Friidrottsskväll på Stadion 2	23/7	TAK
Lilla DN-Galan, Kungsträdgården	5/8	Ingvar
DN-Galan, Stadion	6/8	Ingvar
Friidrottsskväll på Stadion 3	11/8	TAK
DN-Galan Youth, Stadion	7-8/8	Ulrika Hellberg
STH-Cup 11-13år, Sättra IP	18/9	08-fri.

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



Bröderna Andersson i sitt esse



Christer och Lasse två kända profiler på våra tävlingar

FRIIDROTTSSKOLAN

Årets Friidrottsskola genomfördes på Enskede IP under veckorna 24, 25, 26, 31 och 32 med totalt 1163 nöjda deltagare, 200 fler ungdomar än förra året. Vi hade som vanligt överlag tur med vädret under veckorna. Svenska Bostäder och Familjebostäder var som medarrangör och kunde erbjuda sina medlemmar ett kraftigt rabatterat pris. Dessutom hade vi ett rabatterat specialpris vecka 31 för tränande medlemmar.

Enskedefältets skola användes som lunchmatsal vilket fungerade mycket bra. ETH Fukt & Grönt AB sponsrade till viss del våra mellanmål.

Peter Gustafsson var projektanställd för friidrottsskolan med ansvar för friidrottsveckorna och utbildning och visst förarbete. Henrik Balkander var ansvarig från kansliet och skötte mycket runt det praktiska som kontakter, bokningar, beställningar etc.

Totalt var det 78 ungdomar som hjälpte till som tränare under dessa veckor.



Kämpande barn under Sommarfriidrottsskolan på Enskede IP

MIDNATTSLOPPET STOCKHOLM 14 AUGUSTI 2010

Det 29:e Midnattsloppet blev åter en stor succé med deltagarrekor. Vädret detta år var runt 25-30 grader och hög luftfuktighet vilket gjorde det kämpigt för löparna runt Södermalm. Ca 800 funktionärer deltog där merparten kom från Hammarby Friidrott.

Antal anmälda löpare till Stora Midnattsloppet: 21 161 st.

I mål kom:

7 711 kvinnor

13 450 män

Lilla Midnattsloppet:

Antal anmälda löpare: 1 427 st.

I mål kom:

680 tjejer

747 killar

Total mängd anmälda Midnattsloppslöpare: 23 269 st.

Män

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Jussi Utriainen	78	Finland	80	30.22
2	Oskar Landin	87	Spårvägens FK	53	32.05
3	Janne Holmén	77	Rånäs 4 H	74	32.15
4	Brandon Bartholomew	82	FK Studenterna	27	32.25
5	Andreas Svensson	83	FK Studenterna	22	32.40
6	Tobias Lundgren	87	Spårvägens FK	60	32.44
7	Juha Hellsten	76	Finland	85	33.03
8	Andreas Fahlen	81	Edsbyns IF Friidrott	61	33.13
9	Josh Guilmant	83	England	40	33.31
10	Mikko Virta	74	Finland	79	33.47

Kvinnor

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Susanne Grimfors	77	FK Studenterna	24	35.06
2	Meraf Bahta	89	Hälle IF	86	36.18
3	Malin Liljestedt	80	Spårvägens FK	77	36.25
4	Johanna Bohlin	90	Hässelby SK	91	37.17
5	Hanna Salander	78	Hässelby SK	83	37.53
6	Anna Ställberg	82	IFK Tumba	67	38.28
7	Therese Wånehed	84	Spårvägens FK	92	39.00
8	Helena Vågberg	77	Jogg.se/Saltsjö-Boo	8	39.15
9	Ulrika Nilsson	66	Hässelby SK	6	39.47
10	Fanny Fredriksson	85	IF Thor	78	40.04





Starten ML 2010 i Stockholm



"Mikrofonkåt 1" Lasse Eriksson



"Mikrofonkåt 2" Göran Qvarfordt

MIDNATTSLOPPET GÖTEBORG 21 AUGUSTI 2010

Det andra Midnattsloppet i Göteborg blev också det en succé med fortsatt ökat deltagarantal

Antal anmälda löpare till Midnattsloppet i Göteborg 12 370 personer

I mål kom:

5 859 kvinnor

6 511 män

Män

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Laban Siro	84	Kenya	23	32.30
2	Fredrik Björklund	86	Hälle IF	29	33.37
3	Patrik G Björkqvist	70		34	33.44
4	Daniel Lund	83	Trångsviken IF	18	33.48
5	Julius Strömberg	92	Hälle IF	17	34.00
6	Johan Hellman	79	Strömstad Löparklubb	27	34.02
7	Mikael Eriksson	80	Hälle IF	3	35.04
8	Ola Martner	87		26	35.05
9	Björn Hammar	92	Sävedalens AIK	36	35.09
10	André Rangelind	91	IF Göta	33	35.10

Kvinnor

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Jorunn Rekkedal	61	ÅS IL	7	37.02
2	Therese Nordström	77	Göteborg	9	37.28
3	Nina Persson	91	Örgryte IS	40	37.55
4	Maria Forss	72	Cornelia och Sixtens	2217	38.23
5	Sara Ivarsson	87	Malmö AI	8	39.07
6	Sara Holmgren	90	Sävedalens AIK	35	39.21
7	Lovisa Dandebo	93	Trollhättans IF	14	39.46
8	Sofia Nyberg	90	Västerås	4685	40.18
9	Kerstin Ekblom	84	''''''	774	40.23
10	Karin Nilsson	82	Slagnäs IF	13	40.37



MIDNATTSLOPPET FREDERIKSBERG 28 AUGUSTI 2010

Efter att det nya Midnattsloppet startade 2009 i Fredriksberg i Köpenhamn, Danmark, så är tyvärr utvecklingen för dålig för att en fortsättning av loppet ska kunna planeras. Arrangemanget genomfördes både som ett 5 km. och 10 km. arrangemang

Antal anmälda löpare till Midnattsloppet i Fredriksberg 1 916 anmälda

I mål kom:

917 kvinnor

999 män

Män 10 KM

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Michael Jeppesen	88	9 2111 Stadium Fiske	5	34.33
2	Jakob Aner	69	Guldborsundløberne	1	35.13
3	Henrik Valsgaard	69		4	35.24
4	Jeppe Skovbon	78		601	35.38
5	Henrik Nord	73		2	35.43
6	Daniel Edsgård	80		216	36.44
7	Jens Rambeck Andersen	72	Danmarks Nationalban	184	38.30
8	Peter Eriksson	74	Skellefteå AIK Friidrott	211	38.32
9	Mikhail Savitski	78	Crazy runners	190	38.49
10	Mickey Haakansson	76	FIF	206	39.02

Kvinnor 10 KM

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Mia Havinder	69	Lund	187	40.44
2	Camilla Andersson	90	Sävedalens AIK	3	41.47
3	Julie Weber Ejlersen	78	Marathon Sport	626	42.15
4	Katrine Dalsgaard Ajbro	82		608	42.43
5	Pernille Hansen	72		212	43.07
6	Honour Cookson	64		4238	43.31
7	Johanna Brandt	71		563	44.38
8	Vanessa Diaz	75	Sparta	164	45.57
9	Susanne Nilsson	63	SAIF	637	46.26
10	Lone Pless	60		1085	47.11



MIDNATTSLOPPET HELSINGFORS 4 SEPTEMBER 2010

Ett nytt Midnattslopp för 2010 var Midnattsloppet i Helsingfors. Det blev stor succé första året med dryga 4600 deltagare och vi hoppas nästa år på ett ökande deltagarantal!

Antal anmälda löpare till Midnattsloppet i Helsingfors 4 649 anmälda

I mål kom:

2 780 kvinnor

1 869 män

Män 10 KM

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Paul Ariko	83	Nike Finland	18	30.26
2	Jarkko Hamberg	82	Sjundeå IF	16	31.00
3	Juha Hellstén	76	Wille	9	31.47
4	Wille Keihänen	74	HIFK	5	31.58
5	David Brickhill-Jones	81		17	32.02
6	Antti-Pekka Niinistö	90	Turun Weikot	7	32.35
7	Matti Teittinen	83	Espoo	311	33.45
8	Ilari Piipponen	88	Karhulan Katajaiset	10	33.51
9	Tomi Halme	85	Finnish Marathon Run	4	33.52
10	Eetu Lindfors	90	Kotka	11	33.56

Kvinnor 10 KM

Plac.	Namn	Född	Förening/Ort	Startnr.	Tid
1	Marjaana Lahti-Koski	65		6	39.23
2	Laura Soininen	80	Nike Finland	1030	40.47
3	Paula Tukiainen	75	Pakilan Visa	309	41.20
4	Anni Ruostekoski	91	Vaasan Hiihtäjät	903	41.23
5	Noora Ronkainen	85	Dicken	1000	43.00
6	Laura Anjala	88		1002	43.14
7	Henni Tofferi	86	Suomenlinnan Hoitoku	936	43.25
8	Mirja Vartiainen	71	Helsinki	928	43.26
9	Raija Blomqvist	59		979	44.03
10	Nhu Thuy Alexandra Phan	80	Helsinki	856	44.06



SÄRSKILDA UTMÄRKELSER

Bästa ungdomar 17 år

Bästa kvinnliga ungdom

Bästa manliga ungdom

Ellinor Bill

Jonathan Wulff

Herbert Östrings minne

Bästa prestation

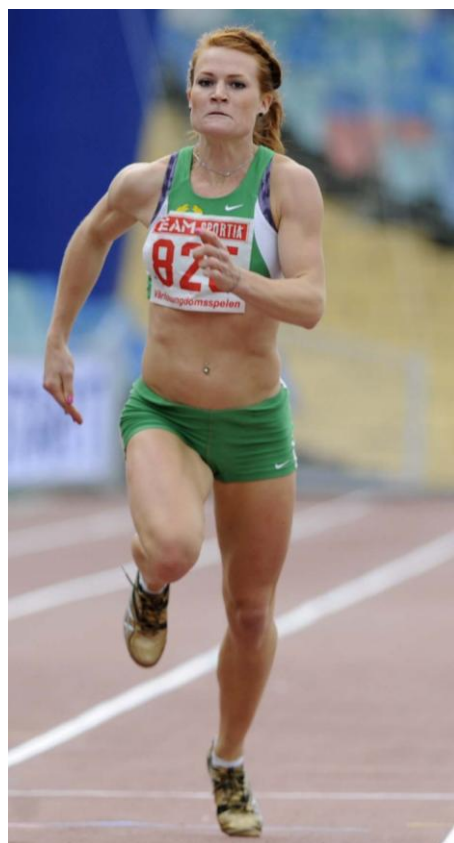
Stine Tomb



Ellinor Bill



Jonathan Wulff



Stine Tomb

Tidigare inteckningar i Herbert Östrings minne

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

KLUBBREKORD INOMHUS 2010

Datum	Namn	F-år	Idrottsplats	Gren	Klass	Resultat	
2009-11-21	Lindberg, Felicia	1997	Storängshallen, Huddinge	400m	F13	1.23,08	
2009-12-13	Efe Agbankhese	1998	Sätra Friidrottshall	60m	F12	8,63	Tang
2010-01-23	Fatima Makakala	1989	Nampa, ID, USA	Längd	K	5,70	
2010-01-23	Fatima Makakala	1989	Nampa, ID, USA	Längd	K22	5,70	
2010-01-23	Elina Almström	1991	QuickNet Arena, Västerås	Vikt	K	13,74	
2010-01-23	Elina Almström	1991	QuickNet Arena, Västerås	Vikt	F19	13,74	
2010-01-24	Frida Persson	1989	Athleticum., Malmö	200m	K	24,47	
2010-01-24	Frida Persson	1989	Athleticum., Malmö	200m	K22	24,47	
2010-01-24	Emma Norss	1994	Sätra Friidrottshall	Stav	F17	3,11	
2010-02-07	Linnéa Gustafsson	1997	Sätra Friidrottshall	Längd	F13	5,01	
2010-02-07	Flavia Johansson	1999	Sätra Friidrottshall	Kula	F11	8,11	
2010-02-10	Stine Tomb	1986	Globen	400m	K	54,87	
2010-02-14	Charlie Strand	1997	Storängshallen	Kula	P13	10,59	
2010-02-20	Frida Persson	1989	Athleticum., Malmö	60m	K22	7,64	
2010-02-20	Linnéa Alstermark	1992	Athleticum., Malmö	60m	F19	7,63	
2010-02-20	Gunnar Odenman	1993	Athleticum., Malmö	60mh	P17	8,34	
2010-02-21	Sunday Ojuri	1993	Athleticum., Malmö	60m	P17	7,12	
2010-02-21	Hanna Kapell	1998	Sätra Friidrottshall	400m	F12	1,11,10	
2010-02-28	Dennis Acson	1981	Sätra Friidrottshall	60mh	M	8,07	
2010-04-02	Grete Ahlberg	1998	Munktellarenan, E-tuna	Kula	F12	10,03	



Frida Lüpbert Thomsson, duktig på häck och längd

KLUBBREKORD UTOMHUS 2010

Datum	Namn	F-år	Idrottsplats	Gren	Klass	Resultat	Vind
2010-04-10	Sofia Hellberg Jonsén	1989	Oxford. MS, USA	400m	K22	55,06	
2010-04-24	Fatima Makakala	1989	Provo, UT, USA	100mh	K	14,20	-1,7
2010-04-24	Fatima Makakala	1989	Provo, UT, USA	100mh	K22	14,20	-1,7
2010-05-16	Rebecca Högberg	1984	Enskede IP	800m	K	2.10,29	
2010-05-16	Lova Wåhlin	1992	Enskede IP	1500mh	F19	5.29,25	
2010-09-19	Mattias Qvarfordt	1994	Gävle	4x100m	P17	43,48	
	Jonathan Wulff	1994					
	Philip Green	1993					
	Ken Braesch Andersen	1993					
2010-05-30	Tove Tengvall	1991	Sportcentrum, Norrtälje	4x100m	F19	47,24	
	Frida Lüppert Thomsson	1992					
	Emma Fredriksson	1992					
	Linnéa Alstermark	1992					
2010-05-30	Simon Averin Markström	1995	Sportcentrum, Norrtälje	4x100m	P15	46,36	
	Andreas Almlöf	1995					
	Jacob Ewertzh	1995					
	Sebastian Wesslén	1995					
2010-05-30	Alexander Persson	1989	Sportcentrum, Norrtälje	3x800m	M22	5,45,87	
	André Kahlström	1988					
	Thobias Ekhamre	1988					
2010-05-31	Emily Berghäll	1998	Trollbäckens IP, Tyresö	Diskus	F12	24,45	
2010-06-19	Emma Norss	1994	Källbrink IP	Stav	F17	3,30	
2010-06-20	Siri Lindvall Adebessin	2001	Källbrink IP	60m	F10	9,27	1,9
2010-07-04	Andreas Almlöf	1995	Studenternas, Uppsala	100mh	P15	13,59	1,6
2010-07-05	Elina Almström	1991	Bottnaryds IP	Slägga	K	50,03	
2010-07-05	Elina Almström	1991	Bottnaryds IP	Slägga	F19	50,03	
2010-07-27	Stine Tomb	1987	EM Barcelona	400mh	K	57,10	
2010-08-06	Rebecca Högberg	1984	Stadion	600m	K	1.34.93	
2010-08-10	Frida Persson	1989	Slottskogsvallen, Gtb	300m	K22	39,55	
2010-08-14	Ellinor Bill	1995	Sannerudsvallen, Kil	Längd	F15	5,38	1,6
2010-08-15	Ellinor Bill	1995	Sannerudsvallen, Kil	Tresteg	F15	11,66	0,9
2010-08-25	Matilda Laidlaw	1998	Stadion	300mh	F12	54,41	
2010-09-04	Maja Eklind	1998	Enskede IP	1000m	F12	3.27,76	
2010-09-05	Wilma Nordkvist	1998	Enskede IP	Längd	F12	4,94	0,3
2010-09-05	Sebastian Hargeström	1998	Enskede IP	200m	P12	28,48	0,9
2010-09-12	Linnéa Gustavsson	1997	Källbrinks IP	Längd	F13	5.28	1,2
2010-09-18	Sebastian Hargeström	1998	Sätra IP	600m	P12	1,43,06	
2010-09-25	Felicia Lindberg	1997	Midgårdsvallen, Märsta	Slägga	F13	23,98	

KLUBBMÄSTARE 2010

KLUBBMÄSTARE 2010			MÄN SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Jonathan Wulff		10.99	Björn Barrefors		7.10
200m			200m		
Jonathan Wulff		22.72	Joar Rüdrich		23.42
Martin Vikström Johansson		22.72	400m		
400m			Fredrik Karlsson		49.94
Fredrik Karlsson		50.02	800m		
800m			Fredrik Karlsson		1.52.38
Thobias Ekhamre		1.48.72	1 500m		
1 500m			Thobias Ekhamre		3. 53.57
Thobias Ekhamre		3.50.72	3 000m		
5 000m			Christoffer Ljung		9.46.54
Emil Lerdahl		15.05.0m	60m häck (106.7 cm)		
10 000m			Dennis Acson		8.07
Vakant			Höjd		
Halvmaraton			Björn Barrefors		2.00
Emil Lerdahl		1.10.36	Stav		
Marathon			Björn Barrefors		4.80
Emil Lerdahl		2.24.53	Längd		
3 000m hinder (91.4 cm)			Björn Barrefors		7.22
Alexander Persson		10.56.20	Tresteg		
110m häck (106.7 cm)			Jonathan Söderling		14.18
Dennis Acson		14.99	Kula (7.26 kg)		
400m häck (91.4 cm)			Björn Barrefors		14.11
Philip Green		57.88	7-kamp		
Höjd			Björn Barrefors		5 565p
Erik Grundberg		1.85			
Stav					
Philip Green		4.02			
Längd					
Erik Nordström		7.19			
Tresteg					
Johan Attersand		14.99			
Kula (7.26 kg)					
Björn Barrefors		13.74			
Diskus (2.0 kg)					
Björn Barrefors		40.23			
Slägga (7.26 kg)					
Jonas Elgered		27.40			
Spjut (800 gr)					
Timo Moorast		66.34			
10-kamp					
Jonas Elgered		6.009p			
KM i terräng 4 000m					
Thobias Ekhamre		12.43			

KLUBBMÄSTARE 2010			POJKAR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Jonathan Wulff	*	10.99	Sunday Ojuri		7.12
200m			400m		
Jonathan Wulff	*	22.72	Philip Green		53.06
Martin Vikström Johansson	*	22.72	1 500m		
400m			Patrik Nilsson		4.11.60
Hannes Skugghall		50.37	60m häck (100 cm)		
800m			Vakant		
Tajudin Hassen		1.53.66	Höjd		
1 500m			Erik Grundberg		1.82
Philip Lundell		3.58.93	Stav		
5 000m			Philip Green		4.01
Michael Alemayoh		16.03.17	Längd		
2 000m hinder (91.4 cm)			Philip Green		6.48
Niklas Jonsson		6.18.00	Tresteg		
110m häck (100 cm)			Gunnar Odenman		13.35
Vakant			Kula (6.0 kg)		
300m häck (91.4 cm)			Vakant		
Vakant			7-kamp		
Höjd			Vakant		
Erik Grundberg	*	1.85			
Stav					
Philip Green	*	4.02			
Längd					
Love Fältström		6.89			
Tresteg					
Erik Grundberg		13.19			
Kula (6.0 kg)					
Jonathan Wulff (7.26 kg)		9.25			
Diskus (1.75 kg)					
Gunnar Odenman (2.0 kg)		26.33			
Slägga (6.0 kg)					
Anton Öberg (7.26 kg)		21.92			
Spjut (800gr)					
Jonathan Wulff		42.58			
10-kamp					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2010			POJKAR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Jonathan Wulff	*	10.99	Sunday Ojuri	*	7.12
200m			400m		
Jonathan Wulff	*	22.72	Philip Green	*	53.06
400m			1 500m		
Ken Braesch Andersen		51.82	Fredrik Andersson		5.03.99
800m			60m häck (91.4 cm)		
Ken Braesch Andersen		2.03.51	Gunnar Odenman		8.34
1 500m			Höjd		
Fredrik Andersson		4.53.52	Erik Grundberg	*	1.82
3 000m			Stav		
Fredrik Andersson		10.45.64	Philip Green	*	4.01
2 000m hinder			Längd		
Sam Salehian		7.16.23	Philip Green	*	6.48
110m häck (91.4 cm)			Tresteg		
Philip Green		14.91	Gunnar Odenman	*	13.35
300m häck (84 cm)			Kula (5.0 kg)		
Philip Green		38.78	Philip Bäck		12.91
Höjd			7-kamp		
Erik Grundberg	*	1.85	Philip Green		4 519p
Stav					
Philip Green	*	4.02			
Längd					
Philip Green		6.58			
Tresteg					
Erik Grundberg	*	13.19			
Kula (5.0 kg)					
Philip Bäck		12.71			
Diskus (1.5 kg)					
Philip Bäck		36.56			
Slägga (5.0 kg)					
Anton Öberg		28.90			
Spjut (700gr)					
Philip Green		48.32			
10-kamp					
Philip Green		5 994p			
KM i terräng 2 000m					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2010			POJKAR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Jakob Ewertzh		11.86	Sebastian Wesslén		7.75
300m			200m		
Jakob Ewertzh		37.76	Sebastian Wesslén		25.08
800m			1 000m		
Andreas Almlöf		2.11.74	William Lundström		3.09.47
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Andreas Almlöf		8.71
1 500m hinder			Höjd		
Vakant			Andreas Almlöf		1.68
100m häck (84 cm)			Stav		
Andreas Almlöf		13.57	Andreas Almlöf		3.05
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Andreas Almlöf		40.59	Andreas Almlöf		5,81
Höjd			Tresteg		
Andreas Almlöf		1.76	Manne Persson		10.73
Stav			Kula (4.0 kg)		
Vakant			Andreas Almlöf		11.71
Längd			7-kamp		
Andreas Almlöf		6.14	Andreas Almlöf		5 488p
Tresteg					
Vakant					
Kula (4.0 kg)					
Andreas Almlöf		12.41			
Diskus (1.0 kg)					
Andreas Almlöf		30.90			
Slägga (4.0 kg)					
Vakant					
Spjut (600gr)					
Andreas Almlöf		44.12			
8-kamp					
Andreas Almlöf		5.762p			
KM i terräng 2 000m					
Andreas Almlöf		7.31			
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2010			POJKAR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Tim Möller		11.46	Simon Anell		8.62
200m			200m		
Sebastian Hargeström		28.48	Simon Anell		29.21
600m			800m		
Sebastian Hargeström		1.43.06	Sebastian Hargeström		2.39.28
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Sebastian Hargeström		11.58
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
Sebastian Hargeström		11.00	Simon Werner		1.36
Höjd			Stav		
Simon Werner		1.31	Vakant		
Stav			Längd (zon)		
Vakant			Oscar Christiansen		4.47
Längd (zon)			Tresteg (zon)		
John Karlsson		4.49	John Karlsson		8.68
Tresteg (zon)			Kula (3.0 kg)		
Vakant			Charlie Strand		10.59
Kula (3.0 kg)			4-kamp		
Alexander Stevens		7.12	Vakant		
Diskus (1.0 kg)					
Vakant					
Slägga (3.0 kg)					
Vakant					
Spjut (400gr)					
Alexander Stevens		20.03			
5-kamp					
Timothy Olsson		2.631p			
KM i terräng 2 000m					
Sebastian Hargeström		7.39			
KLUBBMÄSTARE 2010			POJKAR 11 ÅR		
60m			60m		
John Karlsson		8.87	John Karlsson		8.91
600m			400m		
Georg Eklöw		2.01.74	Jonathan Lund		1.18.11
60m häck (76.2 cm)			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Vakant		
Höjd			Höjd		
Albin Rodhe		1.25	Albin Rodhe		1.20
Längd (zon)			Längd (zon)		
John Karlsson	*	4.49	John Karlsson		4.26
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Vakant			John Karlsson	*	8.68
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Martin Forsberg		6.76	Anton Sederlin		7.97
Boll (300 gr)					
Martin Forsberg		30.20			
KM i terräng 2 000m					
Georg Eklöw		8.26			

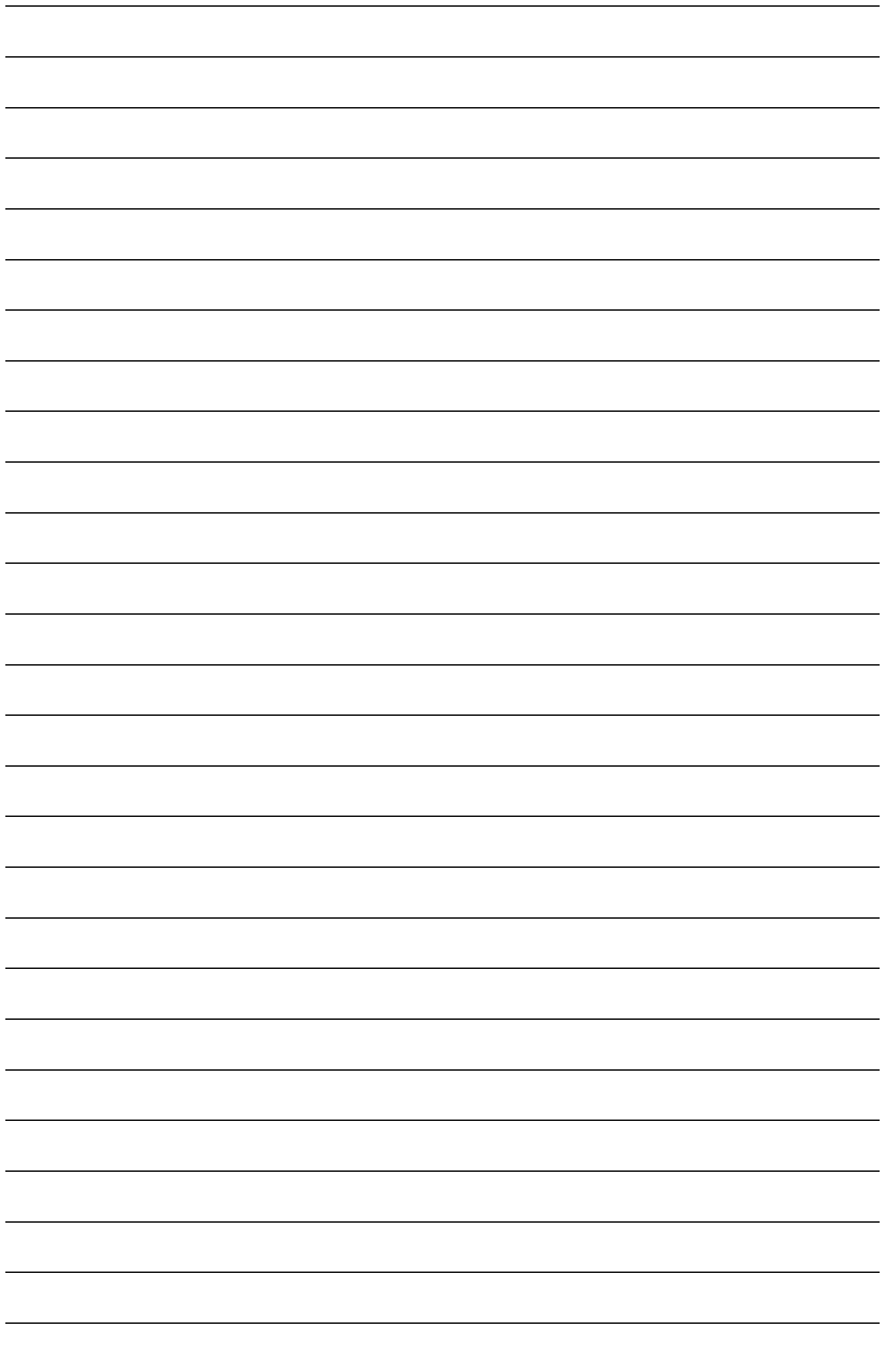
KLUBBMÄSTARE 2010			KVINNOR SENIORER		
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Linnéa Alstermark		11.96	Linnéa Alstermark		7.63
200m			200m		
Sofie Persson		24.42	Frida Persson		24.47
400m			400m		
Rebecca Högberg		53.97	Stine Tomb		54.87
800m			800m		
Rebecca Högberg		2.10.29	Rebecca Högberg		2.07.55
1 500m			1 500m		
Nathalie Tolvers		4.51.02	Lova Wåhlin		5.05.07
5 000m			3 000m		
Emmi Östlund		18.56.02	Vakant		
10 000m			60m häck (84 cm)		
Vakant			Fatima Makakala		8.67
Halvmaraton			Höjd		
Vakant			Sara Ericsson		1,50
Marathon			Stav		
Vakant			Emma Norss		3,13
3 000m hinder (76.2 cm)			Längd		
Vakant			Fatima Makakala		5.70
100m häck (84 cm)			Tresteg		
Fatima Makakala		14.20	Jasmin Sabir		11.75
400m häck (76.2)			Kula (4.0 kg)		
Stine Tomb		57.10	Vakant		
Höjd			5-kamp		
Frida Lüppert Thomsson		1.54	Vakant		
Stav					
Emma Norss		3.30			
Längd					
Frida Lüppert Thomsson		5.75			
Tresteg					
Jasmin Sabir		12.37			
Kula (4.0 kg)					
Jenny Davidsson		11.62			
Diskus (1.0 kg)					
Elina Almström		25.21			
Slägga (4.0 kg)					
Elina Almström		50.03			
Spjut (600 gr)					
Frida Lüppert Thomsson		28.32			
7-kamp					
Frida Lüppert Thomsson		4.413p			
KM i terräng 4 000m					
Elin Jonsson		16.42			

KLUBBMÄSTARE 2010			FLICKOR 19 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Linnéa Alstermark	*	11.96	Linnéa Alstermark	*	7.63
200m			400m		
Emma Fredriksson		25.12	Lovisa Grönros		58.08
400m			1 500m		
Jasmin Sabir		58.43	Lova Wåhlin	*	5.05.07
800m			60m häck (84 cm)		
Lova Wåhlin		2.22.64	Emma Fredriksson		8.88
1 500m			Höjd		
Stina Åberg		5.41.85	Sara Ericsson	*	1.50
3 000m			Stav		
Stina Åberg		11.35.13	Emma Norss	*	3.13
2 000m hinder (76.2 cm)			Längd		
Vakant			Frida Retsloff		5.35
100m häck (84 cm)			Tresteg		
Frida LüpPERT Thomsson		14.22	Jasmin Sabir	*	11.75
300m häck (76.2 cm)			Kula (4.0 kg)		
Jasmin Sabir		43.56	Vakant		
Höjd			5-kamp		
Frida LüpPERT Thomsson	*	1.54	Vakant		
Stav					
Emma Norss	*	3.30			
Längd					
Frida LüpPERT Thomsson	*	5.75			
Tresteg					
Jasmin Sabir	*	12.37			
Kula (4.0 kg)					
Frida LüpPERT Thomsson		8.23			
Diskus (1.0 kg)					
Elina Almström	*	25.21			
Slägga (4.0 kg)					
Elina Almström	*	50.03			
Spjut (600 gr)					
Frida LüpPERT Thomsson	*	28.32			
7-kamp					
Frida LüpPERT Thomsson	*	4.413p			

KLUBBMÄSTARE 2010			FLICKOR 17 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
100m			60m		
Sara Österberg		12.58	Elin Lindell		8.05
200m			400m		
Julia Karlsson		27.07	Lovisa Grönros	*	58.08
400m			1 500m		
Lovisa Grönros		61.21	Lovisa Grönros		5.08.69
800m			60m häck (76.2 cm)		
Tove Forsbacka Karlsson		2.28.44	Lisa Ferneman		9.03
1 500m			Höjd		
Stina Åberg	*	5.53.52	Sara Ericsson	*	1.50
3 000m			Stav		
Stina Åberg	*	11.35.13	Emma Norss	*	3.13
1500m hinder (76.2 cm)			Längd		
Stina Åberg		5.53.52	Rebecka Schelander		5.16
100m häck (76.2 cm)			Tresteg		
Vakant			Emma Norss		10.89
300m häck (76.2 cm)			Kula (3.0 kg)		
Emma Forss		48.86	Freja Avebäck		10.65
Höjd			5-kamp		
Emma Norss		1.46	Vakant		
Stav					
Emma Norss	*	3.30			
Längd					
Ellinor Bill		5.38			
Tresteg					
Ellinor Bill		11.66			
Kula (3.0 kg)					
Freja Avebäck		10.15			
Diskus (1.0 kg)					
Freja Avebäck		20.31			
Slägga (4.0 kg)					
Vakant					
Spjut (600gr)					
Julia Carls		25.71			
7-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Vakant					
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2010			FLICKOR 15 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
<u>Utomhus</u>			<u>Inomhus</u>		
100m			60m		
Elin Lindell		12.60	Elin Lindell	*	8.05
300m			200m		
Elin Lindell		42,76	Elin Lindell		26.63
800m			1 000m		
Linnéa Lidbeck		2.40.46	Jessica Huldin		3.30.46
2 000m			60m häck (76.2 cm)		
Ellen Westman Persson		8.17.05	Lisa Ferneman	*	9.03
1500m hinder (76.2 cm)			Höjd		
Vakant			Elin Forsberg		1.49
80m häck (76.2 cm)			Stav		
Elin Lindell		12.07	Isa Diamant		2.13
300m häck (76.2 cm)			Längd		
Elin Lindell		50.03	Ellinor Bill		4.91
Höjd			Tresteg		
Linnéa Gustafsson		1.45	Ellinor Bill		10.88
Stav			Kula (4.0 kg)		
Isa Diamant		2.20	Freja Avebäck	*	10.65
Längd			5-kamp		
Ellinor Bill	*	5.38	Vakant		
Tresteg					
Ellinor Bill	*	11.66			
Kula (3.0 kg)					
Freja Avebäck	*	10.15			
Diskus (0.6 kg)					
Felicia Lindberg		25.52			
Slägga (3.0 kg)					
Fanny Tapper		22.33			
Spjut (400gr)					
Felicia Lindberg		31.27			
6-kamp					
Vakant					
KM i terräng 2 000m					
Jessica Huldin		9.00			
KM i terräng 4 000m					
Vakant					

KLUBBMÄSTARE 2010			FLICKOR 13 ÅR		
* Finns även med i äldre åldersklass					
Utomhus			Inomhus		
80m			60m		
Tove Björnsdotter Pettersson		10.78	Linnéa Gustafsson		8.48
200m			200m		
Vera Gerendas		28.72	Linnéa Gustafsson		28.64
600m			800m		
Vera Gerendas		1.47.18	Vera Gerendas		2.32.90
1 500m			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Tove Björnsdotter Pettersson		10.22
60m häck (76.2 cm)			Höjd		
Tove Björnsdotter Pettersson		9.93	Linnéa Gustafsson		1.46
Höjd			Stav		
Linnéa Gustafsson	*	1.45	Isa Diamant	*	2,13
Stav			Längd (zon)		
Isa Diamant	*	2.20	Linnéa Gustafsson		5.01
Längd (zon)			Tresteg (zon)		
Linnéa Gustafsson		5.28	Isa Diamant		9.60
Tresteg (zon)			Kula (2.0 kg)		
Linnéa Gustafsson		10.30	Grete Ahlberg		10.03
Kula (2.0 kg)			4-kamp		
Felicia Lindberg		10.44	Pernilla Hansson		3 052p
Diskus (0.6 kg)					
Felicia Lindberg	*	25.52			
Slägga (2.0 kg)					
Felicia Lindberg		23.98			
Spjut (400gr)					
Felicia Lindberg	*	31.27			
5-kamp					
Johanna Edelstam		3.503p			
KM i terräng 2 000m					
Maja Eklind	*	8.14			
KLUBBMÄSTARE 2010			FLICKOR 11 ÅR		
60m			60m		
Rosanna Cianelli		8.97	Rosanna Cianelli		9.37
600m			400m		
Nora Wärn		1.59.65	Hedda Jahrl		1.17.82
60m häck (76.2 cm)			60m häck (76.2 cm)		
Vakant			Vakant		
Höjd			Höjd		
Rosanna Cianelli		1.27	Siri Lindvall Adebessin		1.15
Längd (zon)			Längd (zon)		
Julia Dyrke		4.02	Hedda Jahrl		3.67
Tresteg (zon)			Tresteg (zon)		
Vakant			Hedda Jahrl		7.78
Kula (2.0 kg)			Kula (2.0 kg)		
Rosanna Cianelli		7.63	Flavia Johansson		8.11
Boll (300 gr)					
Rosanna Cianelli		25.48			
KM i terräng 2 000m					
Julia Dyrke		8.23			



IDROTTENS BINGO!

EN VINNANDE GEMENSKAP

Arena Bingo – Farsta

Adress

Karlandaplan 8 123 47 Farsta

Telefon

08-94 66 40

Öppettider

Måndag – Lördag 09.30-18.00

09.30 – 18.00

Söndag 09.30-15.00

Arena Bingo – Söder

Adress

Blekingegatan 32 118 56 Stockholm

Telefon

08-714 35 50

Öppettider

Variantbingo

Måndag-Fredag 10.00-22.00

Lördag 10.00-18.00

Söndag 11.00-21.

Vi stödjer Hammarby IF Friidrotts verksamhet



runnersstore.se



www.hsb.se

**Stockholm
Midnattsstoppet**