HAMMARBY
FRIIDROTT

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2020



Markus Moberg hade en suverän säsong med sju SM-guld i P17! Foto: Kim Hedbom

”Att vara stark är inte tillräckligt – man måste vara tillräckligt stark ”

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning 2

Ordförandens ord 3

Organisation 4

Klubbfakta 5

Utbildningar/Uppföljningar 6

Inomhusmästerskap 7-11

Utomhusmästerskap 12-23

Folksam Grand Prix/Folksam Challenge 24

Landskamper och internationella mästerskap 25

Läger- och tävlingsresor 26-27

Friidrottsskolan 28

Projektstöd 29

Egna arrangemang..... 30-31

Midnattsloppet 32

Särskilda utmärkelser 33-35

Nya klubbrekord 36-38

Klubbmästare 39-50

Våra sponsorer 52

ORDFÖRANDES ORD

Kommer att kompletteras inom kort

Lars Morgan, ordförande

ORGANISATION 2020

Styrelse:

Lars Morgan, ordförande, Magnus Berg vice ordförande, Jan Magnusson kassör, Mats Ahlberg, Lynette Morgan, Linnea Alstermark, Anders Kullen Havdelin (t.o.m juli), ordinarie ledamöter, Elisabeth Johansson och Mats Fältström, suppleanter.

Kansli: Benn Harradine, sportchef (t.o.m. oktober och tjänstledig februari-oktober Peter Wikström, utvecklingsansvarig, Mikael Thulin, klubbadministratör, samtliga heltid.), Pär Hellstadius, ideell sportchef 50% (från mars) Susanne Lindefalk, barnansvarig 50% och projektansvarig Friidrottsskola, Helena Nydahl, ekonomiansvarig 60 % (t.om. december), Kristian Kron visstidsanställd, fast anställd 50% från oktober. Delar av året har personalen varit korttidspermitterade pga. coronapandemin.

Tränare: Oscar Gidewall 50%

Anställda del av året eller tillfälligt anställda: Maja Kapell, Tilda Kapell, städning av gymmet. Emma Sundberg, Filippa Ramberg och Hoa Sjöholm, extraanställda av Midnattsloppet Stockholm (HIF Friidrott) under en kort period.

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

Midnattsloppet Nordic AB: Lars Eriksson, VD , Henrik Balkander, och Göran Söderstam, Helena Kansell samtliga heltid, Kristian Kron 50%. Delar av året har personalen varit korttidspermitterade pga. coronapandemin.

Valberedning: Janne Lindelöw, ordförande, Eerika Kiili, Carl Krüsell Berg, Fredrik Nelson, och Filippa Marklund, ledamöter.

Alliansstyrelsen: Mats Fältström.

Revisorer: Michael Schultze (Grant Thornton) och Anders Brandt, ordinarie, Filippa Ramberg och en representant från Grant Thornton, suppleanter.

Tävlings- och arrangemangskommittén – TAK: Vilande

Prestationsrådet: Benn Harradine (t.o.m. oktober), Peter Wikström, Lynette Morgan, Pär Hellstadius.

Junior- och seniorteam:, Oscar Gidewall, Dejan Mirkovic, Michael Forss, Daniel Stenman, Johan Attersand, Fredrik Nelson, Eerika Kiili, Daniel Goitom, Steve Berger, Lars Kennmar, Lynette Morgan, Dennis Acson, Pär Hellstadius.

Ungdomsteam: Lotta Borgius, Susanne Lindefalk, Charlotte Pettersson Enblad, Fredrik Åkerlind, Fredrik Engström, Annelie Aaltonen Krantz, Anders Brandt, Mattias Lindberg, Petra Kapell, Björn Blomberg, Peter Wikström, Daniel Karlsson, Kjell Herre, Kristian Hansson, Johan Forsell, Martin Cousins, Anders C. Johansson, Linus Brohult, Therese Hjalmarö, Cristian Söderlund, Ulrika Holmlund, Cecilia Borg, Johan Attersand, Katariina Haarla-Heinonen, Nicklas Roslund, Jenny Rönnmark, Jörgen Svensson.

Barnteam (huvudansariga): Katarina Eklöf, Ola Eriksson Liljebäck, Elias Dahl, Ruben Norlin, Pär Engholm, Inger Landerholm, Ida Nielsen, Jeroen de Munter, Jastin Fernsten, Emma Tholander, John Håkansson, Peter Wahlström, Kristian Viidas, Anders Broberg, Sara Wilkinson, Sara Taube, Anna Morne, Rickard Anjemo, Fredrik Brunsell, Johan Blidberg, Ulrika Engström, Cristian Söderlund, Tobias Öhman, David Gustafsson, Joar Palm.

KLUBBFAKTA 2020

Aktivitet	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013
SM-pokalen	**167 (9)**	138,5 (11)	139,63 (12)	SM-pokalens beräkningar startade 2018				
SM-medaljer	**42**	37	31	27	40	47	43	58
Medaljpoäng	**93**	69	66	52	87	87	83	117
Standarpoäng män	**14 (17)**	26 (8)	21 (12)	29 (11)	64 (6)	50 (8)	56 (6)	74 (3)
Standarpoäng kvinnor	**16 (12)**	23 (10)	28 (8)	10 (28)	11 (19)	23 (13)	64 (6)	52 (4)
Placeringar statistik inne	**93**	64	74	79	82	115	114	115
Placeringar statistik ute	**170 *)**	113	109	92	121	132	121	151
Landslagsuppdrag grenar (antal personer)	**16 (13)**	21 (11)	21 (13)	19 (9)	23 (12)	22 (10)	25 (12)	23 (13)
Antal betalande medlemmar	**1 578** **783 M** **795 K**	1 448 702 M 746 K	1 411 708 M 703 K	1 545 768 M 777 K	1 470 751 M 719 K	1 372 707 M 665 K	1 436 745 M 691 K	1 377 690 M 687 K

***)** Ny statistik från 2020 med 25 resultat för ungdom och junior, inga 13-åringar med i 14-årstatistiken

Antal aktiva i olika åldersgrupper

Ålder	P/M	F/K	Totalt	*)Tävlande M/K	Statistik ute M/K	Tränare M/K
7 år (13)	50	52	102	0/0 = 0		7/12
8 år (12)	55	56	111	5/0 = 5		8/9
9 år (11)	43	61	104	20/33 = 53		9/6
10 år (10)	46	62	108	19/35 = 54		9/6
11 år (09)	54	77	131	25/44 = 69		11/10
12 år (08)	45	44	89	22/19 = 41		6/9
7-12år	**293**	**352**	**645**	**91/131 = 222**		**50/52 = 102**
13 år (07)	26	34	60	18/22 = 41		6/3
14 år (06)	20	20	40	10/14 = 24	39/32	6/5
15 år (05)	5	8	13	4/9 = 13	3/9	6/6
16 år (04)	7	9	16	4/7 = 11	3/6	
17 år (03)	15	9	24	13/6 = 19	32/9	
13-17 år	**73**	**80**	**153**	**49/58 = 107**	**77/56 = 133**	**18/14 = 32**
18 år (02)	7	9	16	8/7 = 15	4/9	2/1
19 år (01)	5	3	8			
18-19 år	**12**	**12**	**24**	**8/7 = 15**	**4/9 = 13**	**2/1 = 3**
20-25 år	6	15	21	6/6 = 12	16/8	3/0
26-34 år	6	4	10	5/4 = 9		
20-34 år	**12**	**19**	**31**	**11/10 = 21**	**16/8 = 24**	**3/0 =3**
Veteraner	**4**	**1**	**5**	**3/1**		
S:a 2020	**394**	**464**	**858**			**73/67 = 140**
S:a 2019	318	392	710			84/52 = 136
S:a 2018	308	371	679			84/43 = 130
S:a 2017	333	392	725			143
S:a 2016	324	367	691			134
S:a 2015	324	356	680			126

***) Minst tre grenstarter**

UTBILDNINGAR/UPPFÖLJNINGAR 2020

Externa utbildningar:

31 januari-2 februari-Utvecklingsträff 17-20år, tunga kast, Växjö
Martin Sundberg och Björn Blomberg

20-22 mars Certifierad coach träff 3 (digitalt)
Lotta Borgius, Daniel Goitom och Eerika Kiili

22-23 maj Certifierad coach träff (digitalt)
Lotta Borgius, Daniel Goitom och Eerika Kiili

13 juni, Spjutskola, Södertälje
Markus Sterlind

18-20 september Certifierad coach träff, Karlstad
Lotta Borgius, Daniel Goitom och Eerika Kiili

2-4 oktober Certifierad coach träff, Sollentuna
Lotta Borgius, Daniel Goitom och Eerika Kiili

7-8 november, Utvecklingsträff lång sprint/häck, Norrköping
Lotta Borgius och Markus Moberg

18-20 september, Ungdomsprojekt Svenska löpartalanger 17-19 år, Göteborg
Fredrik Åkerlind och Nora Lundin

Interna utbildningar:

20 januari, Tejpkurs, klubbhuset
SISU:s Anna Lundeberg höll en inspirerande utbildning i konsten att använda dauerbindor och tejp i skadeförebyggande syfte men även vid akuta skador eller andra uppkomna problem. Cirka 15 personer deltog denna kväll.

6 februari, Funktionärernas ABC, klubbhuset
Pelle Forshed, Mats Järvinen, Ylva Jacobsson, Inger Landerholm, Jesus Cumplido Barreiro, Håkan Persson, Josefin Lundgren Gawell, Emil Anderberg, Carina Karlsson, Joakim Guttman, Anna Beskow, Sanna Karlberg

5 maj, Internutbildning-häck och kula för tränare i 2011 och 2012-grupper
Nina Torlen Simberg, Johan Lund, Liv Oscarsson, Åsa Trosell, Cristian Söderlund och Martin Skeppstedt

23 maj- Utbildning ledare Sommarfriidrottsskolan
45 unga ledare deltog i denna utbildning under ledning av Sussi Lindefalk, Carl Krüsell Berg och Hanna Kapell.

7, 14 och 21 oktober, introduktionsutbildning 2013-tränare
En introduktionsutbildning för nya ledare för barn födda 2013 genomfördes av Peter Wikström.

21 november, Ledarskapsutbildning unga ledare 1 av 2
39 unga ledare 15-20 år deltog under Sussi Lindefalks ledning.

19 december, Ledarskapsutbildning unga ledare 2 av 2
38 unga ledare 15-20 år deltog under Sussi Lindefalks ledning.

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR INOMHUS 2020

Coronapandemin slog till mitt under inomhussäsongen. De flesta tävlingar kunde genomföras men många tävlingar i slutet av säsongen ställdes in vilket i första hand drabbade våra yngre ungdomar bland annat blev Svealandsmästerskapen 13-14 år inställda.

11-12 januari – IDM i mångkamp, Sätra Friidrottshall

Antal Flickor-Kvinnor	Antal Pojkar-Män	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
12/0	13/0	23 (3)	2		1	3 (7)

Vi hade 25 aktiva som kom till start i de olika klasserna men det var tyvärr många som bröt tävlingen eller var skadade och inte kunde ställa upp. De som gladde mest var våra ungdomar i 13-årsklasserna där Anton Roslund vann på nytt klubbrekord med Vilmer Karlsson på tredje plats. Ebba Wennebjer tog en komfortabel seger även hon på nytt klubbrekord. Jonatan Borg gjorde en bra kamp i P17 med bl.a. 1.96 i höjd men räckte inte riktigt till i kula och 800m och slutade sexa.

1:a P13 - 4-kamp Ebba Wennebjer -07 **3 965 p** **KR**
60mh 10.13 – höjd 1.54 – längd 4.80 – kula 11.02

1:a P13 - 4-kamp Anton Roslund -07 **3 598 p** **KR**
60mh 10.12 – längd 5.41 – kula 7.73 – höjd 1.54

3:a P13 - 4-kamp Vilmer Karlsson -07 **3 554 p**
60mh 10.15 – längd 5.37 – kula 8.86 – höjd 1.42



Våra allsidiga killar Anton Roslund och Vilmer Karlsson **Foto: Kim Hedbom**

2-3 februari – ISM i mångkamp, Sollentunahallen

Antal Flickor-Kvinnor	Antal Pojkar-Män	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
0/0	1/0	0	0	0	0

Jonatan Borg P17 var vår enda deltagare på detta mästerskap. Han fick inte riktigt till det utan valde att bryta tävlingen innan avslutande 800m.

22-23 februari – ISM, Växjö

Antal K/Grenstarter	Antal M/Grenstarter	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
3/3	6/6	30p (7)	1	3	1

Hammarby hade en bra helg med fin utdelning då hela fem medaljer bärgades. Emmanuel Dawlson var i toppform och tog hem segern på 60 meter i en tuff final – 6.79 i försöken följdes upp med perset 6.71 i semi. I finalen blev tiden 6.73, hundradelen före Odain Rose! Våra häcklöpare Jonathan Holm och Amir Shaker gick båda till final efter 7.94 resp. 8.08 i försöken. Mot vinnaren Max Hrelja fanns inget att göra men Jonathan knep andraplatsen på fina 7.87 och Amir kom femma på 7.97. Grete Ahlberg som alltid är en säker medaljplockare gjorde ingen besviken utan tog hem silvret i vikt på nya perset 19.82. Erik Ehrlin ville inte vara sämre han då även han plockade hem silvret i tresteg på årsbästa 15.78. Dennis Otieno löpte strålande i försöken på 200m och gick till final på tiden 21.50. I finalen fungerade det inte lika bra men Dennis belönades med en bronspeng med tiden 21.80. Jasmin Sabir som har kämpat på med träning trots en hel del skadebekymmer tog femteplatsen i tresteg på 12.41. Josefine Sandelius fick inte riktigt till det på 60m häck 8.94 och hade en bit upp för att nå en final. Henry Jacobson satte årsbästa med 1.56.00 på 800m men det räckte inte för vidare avancemang.







Emmanuel Dawlson segrare på 60 meter, Dennis Otieno brons på 200 meter **Foto: Kim Hedbom**

15-16 februari – Hammarbyspelen inkl. IDM 12-17 år, Sätra Friidrottshall

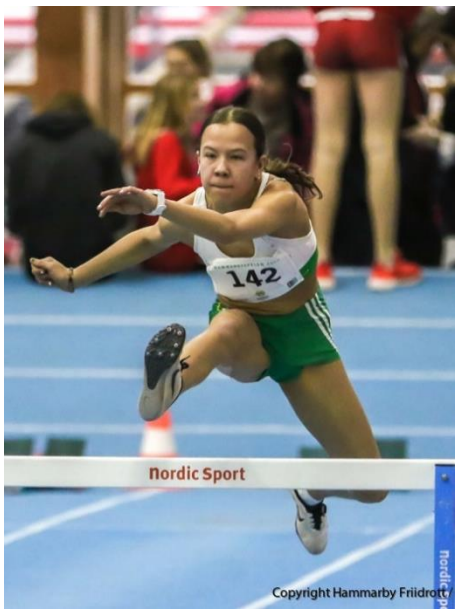
F12	F13	F14	P12	P13	P14	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
8/26	15/54	10/26	11/35	8/29	8/24	310.5 (1)	14	17	11	87 (1)

F15	F17	P15	P17	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
8/18	9/13	4/12	13/19	142 (3)	5	7	7	36 (3)

Hammarbyspelen hann precis genomföras innan coronapandemin lamslog landet och de flesta av tävlingarna ställdes in. Det blev en bra genomförd tävling med över 2000 starter. Även IUDM var inkluderad i årets tävlingar och där skördade Hammarby stora framgångar och blev bästa klubb i klasserna 12-14 år. Våra äldre ungdomar 15-17 år kom trea. Totalt korades hela 19 distriktsmästare!

Jonatan Borg -03	P17	60m	7.18	Wilma Nordgren -03	F17	400m	61.75
Niklas Wall -03	P17	tresteg	13.29	Melina Lidberg -05	F15	tresteg	10.77
Niklas Wall -03	P17	längd	6.80	Lii Jabbour-Clarke -06	F14	60mh	9.02
Vilmer Karlsson -07	P13	60m	8.08	Ellen Forsell -06	F14	vikt	15.27
Vilmer Karlsson -07	P13	200m	26.23	Matilda Borg -07	F13	800m	2:26.14
Vilmer Karlsson -07	P13	800m	2:23.03	Matilda Borg -07	F13	200m	27.89
Anton Roslund -07	P13	höjd	1.58	Ebba Wennebjer -07	F13	höjd	1.46
Quincy Hackett -07	P13	stav	2.83	Clara Aldskogius -07	F13	längd	5.06
Benjamin Wilkinson -08	P12	60mh	10.69	Elin Nordlund -08	F12	60mh	10.84
Theodor Håkansson -08	P12	längd	4.53				







Häck är en stark klubbgren där vi har många duktiga aktiva, Amir Shaker, Ella Johansson, Elias Kapell och Filip Herre tillhör alla de bästa i landet i sina åldersklasser **Foto: Kim Hedbom**

29-30 februari – IJSM/IUSM 17, Göteborg

F17	F19	K22	P17	P19	M22	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
2/2	1/1	1/1	7/11	1/1	0	31,75 (6)	5	0	1

Vi hade en relativt liten grupp till Göteborg, totalt 12 deltagare. Inga deltagare i M22 och vår enda deltagare i P19 Paul Förnestig blev extremt besviken när han åkte på en tjuvstart i försöken på 60m där han hade stora förhoppningar på en framskjuten placering. I P17 skördade vi stora framgångar. Markus Moberg tog en härlig dubbel. Det blev en överlägsen seger på 400m på fina tiden 49.58 efter lugna 52.11 i försöken. På 60mh var det betydligt tuffare där kanontiden 7.96 i försöken endast räckte till näst bästa tid. I finalen visade Markus var skåpet skulle stå och vann på 7.88 före IFK Växjö:s Hannes Egonsson. Niklas Wall hade lite stolpe ut då han kom fyra på 60m med tiden 7.26 och även fyra i längd med 6.67. I tresteg tog han dock hem segern på 13.88. Teodor Borgius ville inte vara sämre han då han tog hem segern i stav på perset 4.61. Jonatan Borg avstod 60m men tog i ställe en bronsmedalj i höjd på 1.94.
Grete Ahlberg var favorit i klassen K22 i viktkastning och gjorde ingen besviken och tog hem segern på 19.45 och fick revansch på Vanessa Kamga från förra året. Nora Lundin var storfavorit i F17 1500m och vann överlägset på tiden 4:38.54.
För våra kastare blev det placeringar strax utanför pallen, Linn Harrysson kom fyra i viktkastning på 15.07. Martin blev fyra i kula på 15.56 och Alexander Lindefalk kom femma i vikt på perset 16.35.
Totalt sett ett bra SM med lite stolpe ut med alla fjärdeplatser…









Våra duktiga 03:or knep hela 5 guld! Markus Moberg 60mh och 400m, Nicklas Wall tresteg, Teodor Borgius stav och Nora Lundin på 1500m där hon redan avgjorde på första varvet. FOTO: Kim Hedbom

7-8 mars – IUSM, Örebro

Antal F/Grenstarter	Antal P/Grenstarter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
7/10	1/1	3 (25)	0	1	1	3

Klubben hade väldigt få aktiva i aktuell åldersgrupp så truppen till Örebro var väldigt tunn. Bäst lyckades Alannah Hellstadius som knep silvret i stav F16 på 3.29. I klassen F15 blev det ett brons för Melina Lidberg i tresteg på 11.12 i en mycket tight tävling där det endast fattades fem centimeter till segern! Agnes Jansson tog sig till final på 60mh där hon slutade sexa på 9.36 efter 9.29 i försök och 9.31 i semi. Agnes tog sig även till final i längd där hon blev sjua på 5.12.
Vi hade endast en kille med, Erik Ilison som kom femma i vikt P15 på nya perset 14.07.





Alannah Hellstadius tvåa i stav och Melina Lidberg trea i tresteg FOTO: Kim Hedbom

MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR UTOMHUS 2020

Det blev stora förändringar i mästerskapsprogrammet pga coronapandemin. De flesta tävlingarna kunde dock genomföras men i begränsad omfattning och uppdelat på flera orter. Några tävlingar blev tyvärr också inställda.

21 maj – Kraftmätningen kval, Trollbäckens IP

Kvalet till Kraftmätningen blev en coronaanpassad variant där max två lag fick tävla på samma arena. Hammarby blev inbjudna av Hanvikens SK att tävla på Trollbäckens IP. Våra ungdomar skötte sig väldigt bra och vi nådde vår högsta kvalpoäng någonsin med hela 30 225 poäng och blev näst bästa klubb efter Täby. Våra tjejer var bäst av alla 46 deltagande lag!

29 juli – SM i halvmarathon, Anderstorp

Niklas Jonsson gjorde en av sina få framträdanden för året och fick till ett mycket fint lopp på den specialarrangerade banan på Anderstorps raceway! Niklas nådde målet på den fina tiden 1:07.08 och blev tia.

6 augusti – Lag-SM final, Göteborg, Slottskogsvallen

Tävlingen som skulle ha gått i Halmstad i juni blev framflyttad pga Corona till augusti och ny tävlingsplats Göteborg. Hammarbys styrelse fattade beslutet att inte ställa upp och detta av två anledningar, dels för att minska smittspridningen av pandemin och dels av ekonomiska skäl. Vi har fått klartecken från SFIF att vi kommer att få vara kvar i final 2021.





Vad har dessa två gemensamt? Jo, båda kom sexa på senior-SM. Matthew Brown i diskus och Nora Lundin som gjorde sitt första Senior-SM på 1500m. FOTO: Kim Hedbom

14-16 augusti – SM, Uppsala

Antal kvinnor/starter	Antal män/starter	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
4/4	6/6	18 (13)	0	1	2	4

Det blev till sist ett SM i Uppsala men utan publik. Förbundet hade begränsat antalet deltagare så vissa startfält var ganska så tunna. Sandra Knezevic visade fin form och gick lätt till final på 400m efter att ha vunnit sitt försöksheat på 55.45. I finalen blev det ett tuffare tempo och på uppploppet var det endast Moa Hjelmer som rådde på Sandra som löpte in på nya perset 54.08. Erik Ehrlin fick inte riktigt till det i tresteget då han kände av en skada men kunde ändå bärga bronset med 15.40. Grete Ahlberg är alltid en säker medaljplockare i slägga och så även denna gång, Det blev ett brons till Grete med resultatet 64.13. Vår veteran Matt Brown tog överraskande en sjätteplats i diskus med 47.83!
Vi hade även med några ungdomar som skötte sig utmärkt. Markus Moberg gick vidare till final på 400m häck efter att ha persat i försöken med 52.50. I finalen öppnade han försiktigt men var urstark sista biten in och avancerade till en fjärdeplats på storfina 52.03 vilket var nytt klubbrekord för seniorer! Vår lovande löpartalang Nora Lundin visade ingen respekt utan tog sig till final på 1500m efter 4:34.70. I finalen blev det tuffare fart men Nora Lundin hängde på bra och slutade som sexa på fina tiden 4:26.38.



En glad Sandra Knezevic fick till ett mycket bra lopp över 400m och kom tvåa. FOTO: DECA





Erik Ehrlin och Grete Ahlberg säkra medaljörer i SM-sammanhang! FOTO: DECA

21-23 augusti – JSM-USM kastgrenar, Norrköping

P15	P16	P17	P19	M22	F15	F16	F17	F19	K22	SM-pokal	G	S	B	Medaljp
1/3	1/1	1/1	0	0	2/2	2/4	1/1	1/2	2/2	?	2	1	1	9

Många fina resultat presterades i Norrköping där alla kastgrenar genomfördes för samtliga åldersklasser. Grete Ahlberg kunde ta hem segern i slägga överlägset utan att behöva prestera på topp! En som hade prickat in formen var Frida Krantz som i klassen F16 kom femma i kula med perset 13.18. Pers även i spjut där det blev en fjärdeplats med 40.26 och sedan fullträffen i diskus där hon vann med ca fem meter på 40.49! Martin Sundberg fick på en riktig pärla i diskus och knep där silvret med resultatet 52.62. Erik Ilison persade i spjut med 49.54 och tog en överraskande bronsmedalj. Linn Harryson fortsätter sin fina utveckling i slägga och öka nu till 53.45 vilket gav en fjärdeplats i klassen F17. Linnéa Blidborg Stenberg persade i diskus i klassen F15 med 35.04.

Medaljörer blev:

1. Grete Ahlberg -98 K22 slägga 62.64
1. Frida Krantz -04 F16 diskus 40.49
2. Martin Sundberg -03 P17 diskus 52.62
3. Erik Ilison -05 P15 spjut 49.54



Grete Ahlberg hoppar högt av glädje över segern i slägga. FOTO: DECA







Våra duktiga kastare Erik Ilison, Frida Krantz och Martin Sundberg som alla tog medaljer.
FOTO: DECA

22-23 augusti – USM 15-16 år hoppgrenar, Sollentuna

F16	F15	P16	P15	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
1/1	1/2	0	0	22.25 (1)	0	1	0	2

Vi hade endast två tjejer som deltog på detta SM. Alannah Hellstadius hoppade mycket bra i stav och kom tvåa i klassen F16 på 3.48. Agnes Jansson deltog i F15 och kom femma i tresteg på nya perset 11.34 och hoppade 5.18 i längd.

Medaljör blev:

2. Alannah Hellstadius -04 F16 stav 3.48

22-23 augusti – JSM-USM 17 år löpgrenar, Linköping

F17	F19	K22	P17	P19	M22	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
1/3	0	0	6/11	1/1	0	?	7	1	2	25

Det blev ett fantastiskt fint löpar-SM för vår del. Framför allt var det våra duktiga 03:or som verkligen visade framfötterna. Paul Förnestig som var den ende som inte deltog i 17-årsklasserna lyckades mycket bra på specialdistansen 200m när han kom fyra i klassen P19 med den mycket fina tiden 21.86. Våra 17-års killar var i toppform och Viktor Wall vann en dubbel på 100m och 200m på fantastiska tider. Här överraskade också Jonatan Borg som kom trea på båda distanserna. Då det inte blev några försök så möjliggjorde det för Markus Moberg att genomföra en trippel, och på vilket sätt han gjorde det! Det blev tre klara guldmedaljer på distanserna korta och långa häcken samt på 400m. Nora Lundin var inte mycket sämre hon då även hon deltog i tre grenar. På 800m blev det ett silver och på specialdistanserna 1500m och 3000m blev det komfortabla segrar!

Medaljörer blev:

1. Markus Moberg -03	P17	110mh	13.71w	1. Nora Lundin -03	F17	1500m	4:30.91
1. Markus Moberg -03	P17	300mh	37.10	1. Nora Lundin -03	F17	3000m	10:14.58
1. Markus Moberg -03	P17	400m	49.73	2. Nora Lundin -03	F17	800m	2:15.06
1. Viktor Wall -03	P17	100m	10.94	3. Jonatan Borg -03	P17	100m	11.06
1. Viktor Wall -03	P17	200m	21.69	3. Jonatan Borg -03	P17	200m	22.21





Våra trippelmedaljörer Markus Moberg och Nora Lundin i aktion FOTO: DECA

22-23 augusti – UDM 14 år, Trollbäckens IP

F14	P14	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medalj-poäng
12/38	10/42	142 (2)	3	7	11	34 (2)

Inget super-DM för våra 14-åringar men ändå 21 medaljer och många som satte pers. Vi kom två i lagtävlingen efter Tureberg.

Distriktsmästare blev:

Olivia Grahn -06	F14	1500m hinder	5:23.30	KR
Esther Sahlqvist -06	F14	60m häck	12.11	
Tove Olsson -06	F14	spjut	36.41	

22-23 augusti – UDM 13 år, Enskede IP

F13	P13	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
12/49	10/33	157 (2)	6	7	10	42 (2)

Det blev ett DM på hemmaplan för våra 13-åringar, tyvärr så blev det ingen tävling för våra 12-åringar då det inte fanns någon villig arrangör. Det blev hela 23 medaljer varav sex av ädlaste valör. Vi blev tvåa i lagtävlingen efter Tureberg som är starka i denna åldersgrupp.

Distriktsmästare blev:

Wilmer Karlsson -07	P13	200m	26.37	Matilda Borg -07	F13	600m	1:41.85
Wilmer Karlsson -07	P13	600m	1:35.55	Linnéa Sillén -07	F13	höjd	1.50
Anton Roslund -07	P13	höjd	1.65	Ella Johansson -07	F13	spjut	30.18

29-30 augusti – USM 15-16 år löpgrenar, Norrköping

F15	F16	P15	P16	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
2/2	1/1	0	0	?	0	0	0	0

Endast tre tjejer med på detta SM! Alannah Hellstadius lyckades bäst då hon tog sig till final på 100mh i klassen F15. Detta efter att ha persat i försöken med 15.30. I finalen blåste det stark motvind och klockan stannade på 15.48 vilket gav en fjärdeplats. I klassen F15 ställde Agnes Jansson och Linnéa Lindefalk upp på 80mh. Agnes tog sig till final via 12.47 i försöken. I finalen fick hon inte till det utan slutade sist på 12.80.



Alannah Hellstadius och Agnes Jansson i aktion FOTO: Kim Hedbom

29-30 augusti – JSM -USM 17 år hoppgrenar, Kristinehamn

F17	F19	K22	P17	P19	M22	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
0	1/1	0	5/7	1/1	0	?	3	0	3	12

Våra 03-killar fortsatte att visa framfötterna! Den spänstige Jonatan Borg vann överraskande höjd på nytt pers. Teodor Borgius som är något av en mästerskapshoppare plockade fram det där lilla extra som krävdes och tog hem guldet i stav. Niklas Wall fick inte riktigt till det i längd och kom där trea på sitt enda giltiga hopp. Han tog dock revansch i tresteget där han tog hem segern på nytt pers, här kom David Thid trea. Harald Gemmel satte ett prydligt pers i stav och belönades med en bronspeng i klassen P19. Vår enda kvinnliga deltagare Tilda Kapell i F19 var också nära medalj i stav då det endast hade krävts en höjd till för att nå pallen.

Medaljörer blev:

1. Jonatan Borg -03	P17	höjd	1.99	3. Niklas Wall -03	P17	längd	6.71
1. Teodor Borgius -03	P17	stav	4.58	3. David Thid -03	P17	tresteg	13.68
1. Niklas Wall -03	P17	tresteg	14.14	3. Harald Gemmel -01	P19	stav	4.58











Våra duktiga hopparkillar knep hela 6 medaljer under detta specialarrangemang som endast innehöll hoppgrenarna för åldrarna 17-22 år. Mästerskapsspecialisten Theodor Borgius vann stavhoppet och Harald Gemmel knep sin första SM-medalj. Jonatan Borgs överraskande guld i höjd. Den spänstige David Thid i tresteg och dubble medaljören Niklas Wall.
FOTO: Kim Hedbom

12-13 september – Stafett-SM, Göteborg, Slottskogsvallen

Antal lag F/K	Antal lag P/M	SM-pokalen	Guld	Silver	Brons
2	2	10,5 (11)	2	0	0

Stafett-SM blev flyttat i omgångar pga Corona och hamnade till slut i september i ett kyslaget och regnigt Göteborg. Vi skickade endast fyra lag, framför allt var det våra duktiga P17-killar som visade framfötterna och vann överlägset både 4x100m och Svensk stafett. Det blev klubbrekord på båda distanserna och på Svensk Stafett även klubbrekord för seniorer! Troligtvis har inget svenskt klubblag sprungit snabbare i klassen P17. I försöken på Svensk Stafett hade killarna tredje bästa tid med 2:02.35. Då hade framför allt Markus Moberg glidit runt på sin 400m-sträcka. I finalen möblerades laget om lite. Jonatan Borg som hade sprungit 300m ersatte Teodor Borgius som hade sprungit första sträckan i försöken. Viktor Wall behöll andra sträckan och på 300m-sträckan sattes en utvilad Noah Bucht Wesslén in. Markus kunnde defilera i mål men hadå ändå 48.4 på slutsträckan!
På tjejsidan hade vi ett seniorlag på 4x800m som kom fyra. Tre av tjejerna i seniorlaget deltog även i klassen F17 3x800m och kom där sexa. Nora Lundin höll bra fart på sina sträckor och klockades på tider kring 2.14.

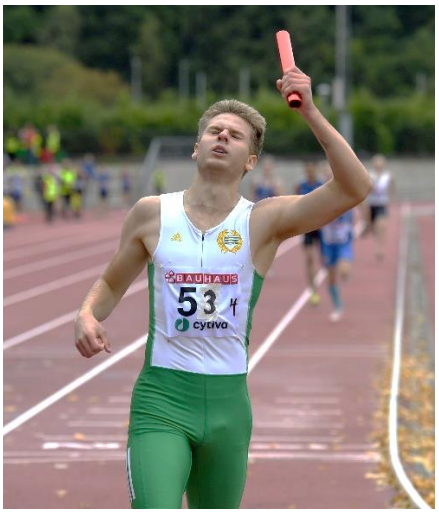
<u>Medaljörer på Stafett-SM blev:</u>

1. P17 1000m 1:56.89 Jonatan Borg -03, Viktor Wall -03, Noah Bucht Wesslén -03, Markus Moberg -03
1. P17 4x100m 42.62 Hugo Holmlund -03, Markus Moberg -03, Jonatan Borg -03, Viktor Wall -03



Viktor Wall för pinnen i mål till en förkrossande seger på 4x100m P17 FOTO: DECA





Hugo Holmlund växlar till Markus Moberg i försöken på Svensk stafett, finalen vanns överlägset på Den fantastiska tiden 1:56.89. FOTO: DECA

26-27 september – UDM 15-17 år, Källbrinks IP

F15	F17	P15	P17	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
1/1	4/6	1/1	1/1	47 (8)	4	1	3	17 (8)

UDM för åldersklasserna 15-17 skulle ha genomförts i juni på Huddingespelen. Nu blev tävlingen flyttad till sen september vilket innebar att de flesta av våra äldre aktiva hade lagt ner säsongen. Det blev därför ganska bleka tävlingar med tunt deltagande.

Distriktsmästare blev:

Frida Krantz	F16	kula	13.57	Frida Krantz	F16	spjut	36.62
Frida Krantz	F16	diskus	33.59	Linn Harryson	F17	slägga	50.89



Frida Krantz har gjort stora framsteg i år och tog hela tre guld på UDM FOTO: DECA

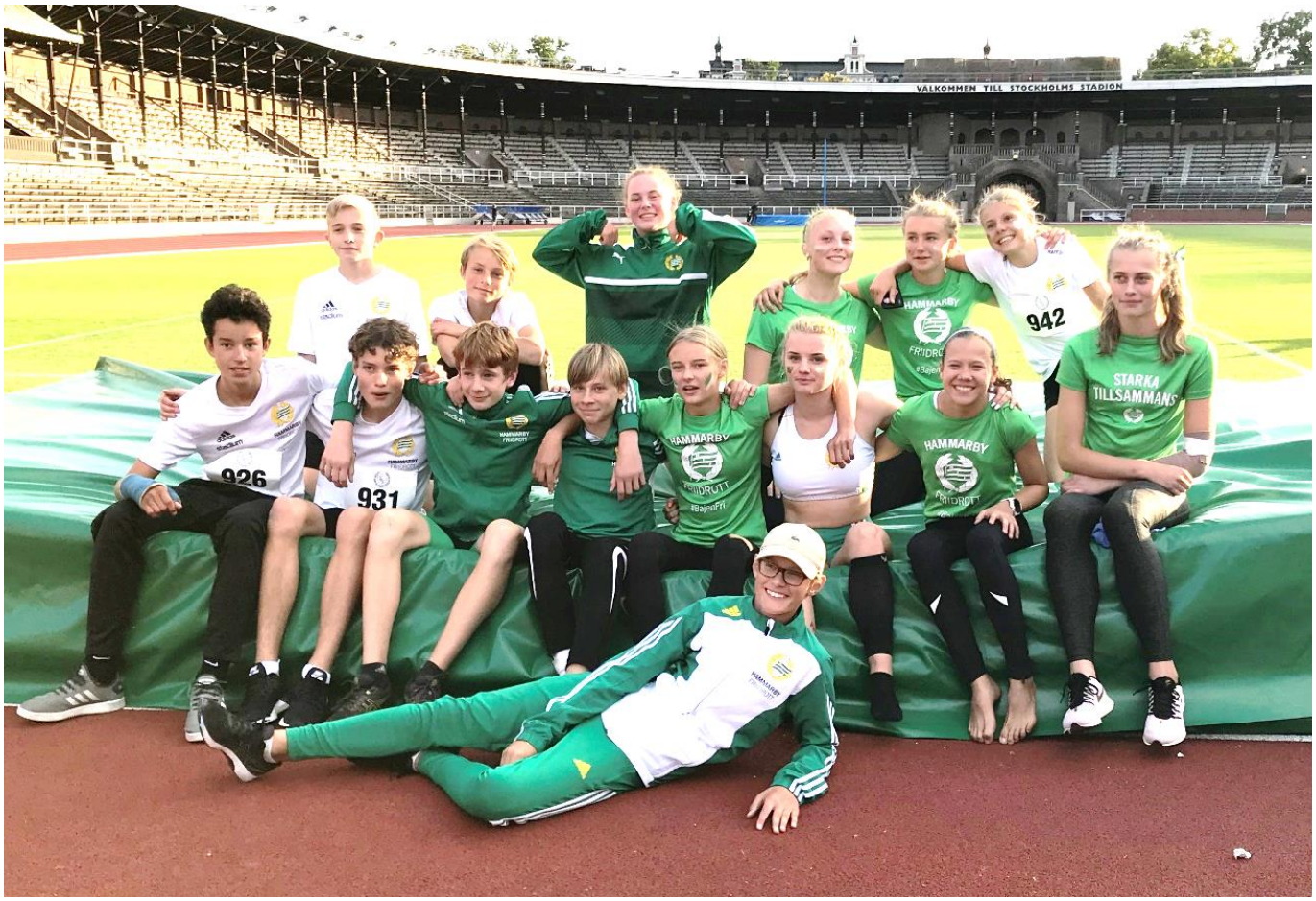


Linn Harryson har gått fram mycket i år i favoritgrenen slägga FOTO: Kim Hedbom

5 september– Kraftmätningen final, Stockholms olympiastadion

Årets final avgjordes på många olika platser i landet synkront med ett gemensamt tidsprogram och resultathanteringsprogram under en dag. Detta innebar att man kunde följa tävlingen via programmet EasyRecord. Vi fick tyvärr ett antal återbud men kunde ändå ställa upp med ett slagkraftigt lag. Vi ökade poängen från kvalets 30 225 till 31 402 poäng i finalen med det räckte inte riktigt till för att ta medalj i mixklassen. Nu hamnade vi på en ”hedrande” fjärdeplats men det fattades inte många poäng till toppen!. Våra duktiga tjejer knep dock silvret i sin klass och våra killar kom sexa.

Förening	**Mix**		**Flickor**		**Pojkar**	
Turebergs FK lag 1	32729	1	15378	1	11884	9
Täby IS	31970	2	10909	14	15306	1
Malmö AI	31934	3	12314	7	13404	3
Hammarby IF	**31402**	**4**	**13708**	**2**	**12226**	**6**
IFK Göteborg	31266	5	13018	5	12521	4
Hässelby SK	30600	6	11858	10	13643	2
Bromma IF	30096	7	11703	12	12473	5
Örgryte IS	29051	8	12253	8	11580	12
Upsala IF	28146	9	12953	6	10349	16
KA2 IF	28020	10	10795	16	11893	8
Huddinge AIS	26781	11	12064	9	10086	17
IFK Växjö	26384	12	10904	15	10962	14
Sundsvalls FI	26011	13	9581	17	11830	10
Gefle IF	25575	14	9130	19	12184	7
IFK Helsingborg	24929	15	11791	11	8942	18
IFK Lidingö	23178	16	7028	20	11663	11



Kraftmätningsgänget efter avslutat värv, tjejerna blev tvåa och mixlaget fyra FOTO: Sussi Lindefalk

12-13 september – Regionsmästerskap 13 år, Bålsta, Regionsmästerskap 14 år, Källbrinks IP

F13	F14	P13	P14	RM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
6/12	6/12	4/9	9/18	198.5 (1)	12	13	7	69 (1)

Årets Regionsmästerskap blev en uppdelad historia med tävlingar både i Kristinehamn och i Stockholm. Stockholmstävlingen i sin tur blev uppdelad åldersvis, där 13-åringarna tävlade i Bålsta och 14-åringarna på Källbrinks IP i Huddinge. Tävlingarna genomfördes i tråkigt höstväder med regn, kyla och blåst. Vi hade väldigt stora framgångar och tog mängder med medaljer och blev bästa förening både bland 13-åringar och 14-åringar! En som verkligen imponerade i Bålsta var Anton Roslund som tog hem hela tre guld med toppresultatet i paradgrenen höjd där han vann överlägset på 1.72! På Källbrinks IP tog Elias Kapell dubbla guld på korta och långa häcken och han knep även ett silver i längd
Det delades ut medaljer både i Kristinehamn och i Stockholm men när det gäller medaljer och poäng i denna sammanställning så är resultatlistorna sammanslagna.

Medaljörer blev:

1. Esther Sahlqvist -06	F14	60mh	11.88	2. Neo Hall -06	P14	300m	40.44
2. Esther Sahlqvist -06	F14	stav	2.72	3. Daniel Jerndorf -06	P14	300m	40.99
3. Esther Sahlqvist -06	F14	tresteg	10.53	2. Filip Herre -06	P14	300mh	45.16
1. Olivia Grahn -06	F14	1500mh	5:24.30	1. Ella Johansson -07	F13	stav	2.35
2. Olivia Grahn -06	F14	2000m	6:57.40	3. Ella Johansson -07	F13	spjut	24.75
1. Tove Olsson -06	F14	spjut	39.36	1. Julia Wändin -07	F13	1500m	4:58.07
2. Ellen Forsell -06	F14	kula	11.89	2. Julia Wändin -07	F13	600m	1:41.88
3. Ellen Forsell -06	F14	slägga	41.80	2. Linnéa Sillén -07	F13	höjd	1.48
2. Emmy Wolgast -06	F14	300m	43.18	2. Anna Bergin -07	F13	slägga	41.67
3. Maja Simonsson -06	F14	80m	10.91	3. Matilda Borg -07	F13	600m	1:48.85
1. Elias Kapell -06	P14	80mh	11.99	1. Anton Roslund -07	P13	höjd	1.72
1. Elias Kapell -06	P14	300mh	43.62	1. Anton Roslund -07	P13	tresteg	11.18
2. Elias Kapell -06	P14	längd	5.46	1. Anton Roslund -07	P13	200mh	29.72
1. Alfred Berglind -06	P14	tresteg	11.65	1. Vilmer Karlsson -07	P13	200m	25.32
2. Alfred Berglind -06	P14	slägga	38.66	2. Vilmer Karlsson -07	P13	600m	1.40.46
2. Aron Gullberg -06	P14	stav	3.22	3. Quincy Hackett -07	P13	stav	2.95





Olivia Grahn och Elias Kapell var några av alla våra duktiga ungdomar som fick kliva högst upp på pallen! FOTO: Peter Wikström





Anton Roslund hade en fantastisk helg med tre guld. 172 i höjd var ett fantastiskt fint resultat i kyla och regn. FOTO: Nicklas Roslund

10 oktober – Terräng-DM, Sollentuna, Edsbergs sportfällt

Antal F/K	Antal P/M	DM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
13	10	?	1	2	3	10

Årets Terräng-DM genomfördes i samband Turebergsterrängen ute i Sollentuna. Vi hade inga deltagare med på de längre distanserna men på 4000 meter hade vi 25 deltagare med!
Nora Lundin hade inga problem att vinna i klassen F17 överlägset på tiden 15:27. Filippa Ramberg kom tvåa i klassen K med tiden 16:47. Det blev även en andraplats för Oliva Grahn i klassen F14 med 16:56. I klassen F16 kom Simone Burger trea med 17:56. Trea blev också Hoa Sjöholm F19 på 18:44.
Bland killarna var det Nils Holm som lyckades bäst med en bronspeng i klassen P16 med tiden 15:18.



Filippa Ramberg knep silvret i klassen K över 4000 meter Foto: från Turebergs hemsida

24-25 oktober – Terräng-SM, Vällingby

Antal F/K	Antal P/M	SM-poäng	Guld	Silver	Brons	Medaljpoäng
6	1	?	1	0	0	3

Nora Lundin gjorde ett fantastiskt fint lopp i klassen F17 och fick avsluta den sista kilometern i eget majestät och löpte obruten i mål 30 sekunder före tvåan! Noras tid 14:16 hade räckt till en åttonde plats i seniorklassen! F17-laget kompletterades av Clara Lidén och Simone Burger som var nära medalj men fick nöja sig med att komma fyra. Nils Holm som har gjort stora framsteg i år kom 12:a i klassen P16 på tiden 14:21. Vår ende veteran som deltog, Kerstin Holmgren kom tvåa i klassen K60.



Nora Lundin över de konstgjorda hindren som hade placerats ut på banan. Hon fullkomligen krossade motståndet sista kilometern och vann med 30 sekunder! Foto: DECA

FOLKSAM GRAND PRIX 2020

11 februari-Spåret GP Sätrahallen

Emmanuel Dawlson gjorde ett nytt superlopp på 60m i försöken då han slog nytt pers och klubbrekord med 6.73. I finalen fick han tyvärr inte till starten men slutade ändå femma med 6.80. Emma Ehrlin hoppade tresteg och kom tvåa med resultatet 12.26.

8 juli – Karlstad GP, Tingvalla IP

Klubbens ende deltagare var Jonathan Holm som vann 110mh-loppet på 14.01 i lätt motvind.



Jonathan Holm vinnare på 110m häck **Foto: Deca text & bild**

10 augusti – Sollentuna GP, Sollentunavallen

Emmanuel Dawlson ställde upp i den lite ovana grenen 400m, i hårt motstånd. Emmanuel slutade sist i A-finalen på 50.79. Martin Sundberg ställde upp i P17-klassen i diskus och kom tvåa med resultatet 50.01. Sandra Knezevic kom fyra i A-finalen på 400m med 55.11. Filippa Ramberg sprang 1500m i B-finalen och noterade 4:48.30 och slutade på en åttonde plats.

29 augusti – Göteborg Friidrott GP, Slottsskogsvallen

Erik Ehrlin ställde upp i tresteg och vann med noteringen 15.51.

LANDSKAMPER & INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP 2019

9 februari Nordenkampen – Helsingfors, Finland

Emmanuel Dawlson sprang 60m och kom trea på 6.81. Jonathan Holm kom tvåa i 110mh med tiden 8.03. Erik Ehrlin kom tvåa i tresteget med 15.60.

8-9 augusti Landslagsutmaningen- Söderhamn

Klubben hade rekordmånga med på ett landslagsutmaningen - 9 stycken! Viktor Wall gjorde ett bra lopp på 200m och noterade goda 22.01 i motvind. David Thid slog nytt personligt rekord i tresteg med fina 14.18. Niklas Wall fick tyvärr inte till det denna gång i tresteg men noterade ändå 13.46. Markus Moberg sprang 110mh i snudd på halv orkan men lyckades ändå vinna och springa ännu ett lopp under 14 sekunder, 13.91. Nora Lundin gjorde ännu ett fint lopp på 1500m och vann när hon noterade 4:30.00. Alannah Hellstadius hoppade stav och stannade på 3.30. Grete Ahlberg vann släggtävlingen på 63.88. Martin Sundberg fick inte riktigt till det i diskusen och stannade på 45.82. Teo Borgius hoppade stav och nådde 4.30.



Martin Sundberg fick dra på sig landslagströjan **Foto: Deca text & bild**

5-6 september – Finnkampen, Tampere, Finland

Klubben hade tre stycken hammarbyare med på Finnkampen som till sist blev av trots coronapandemin. Ungdomsfinnkampen, där klubben hade haft många deltagare med, fick dock tyvärr ställas in. Sandra Knezevic lyckades bäst av våra uttagna hammarbyare då hon kom trea på 400m på nya personbästat 54.02. Erik Ehrlin hoppade tresteg och slutade fyra på 15.71. Grete Ahlberg kom femma i släggtävlingen på 64.76.

LÄGER OCH TÄVLINGSRESOR 2020

Pga pandemin så blev utbudet av läger och tävlingsresor väldigt begränsat men några aktiviteter kunde ändå genomföras.

8-9 februari – Mondo Indoor Games, Uppsala
Ett stort gäng ungdomar födda 06-07 tävlade flitigt i många grenar och hade stora framgångar med många pallplaceringar.

4 juli – Svenska Sprintutmaningen 3, Slottskogsvallen, Göteborg
Lotta Borgius åkte med några av sina sprintgrabbar på en tävling i bra konkurrens. Viktor Wall, Niklas Wall, Markus Moberg och Jonatan Borg.

7-13 augusti – Träningsläger för Team 06, Gotland
Det blev ett härligt uppladdningsläger i sommaridyllen Visby där vi bodde i stugor i Gustavsvik och hade många bra träningar på Gutavallen. Ungdomarna fick själva ordna med matlagningen i resp. hushåll men vi ledare stod för inhandlingen av mat och recept.



Vi hade fantastiska solnedgånger och våra aktiva är på väg att ta ett kvällsdopp FOTO: Peter Wikström

8-9 augusti – Kastläger, Utö

Kastgruppen var på träningsläger på Utö den andra helgen i augusti. Gruppen fick även sällskap och inspiration från medföljande kastare från Hanviken och Mälarhöjden. Det var cykling, bad, minigolf, beachvolleyboll och swimrun på programmet.



Kastarna som invaderade Utö under en helg i augusti.

27-30 augusti – Löparläger, Idre

Michael Forss löpgrupps planerade träningsläger i Portugal i april blev tyvärr inställt, men de kom iväg på ett lite kortare läger inom Sverige istället i slutat av augusti. Totalt 9 personer, 1 tränare och 8 aktiva var det som var med på lägret.

Träningen omfattade: Torsdag kväll: Distans ca 10km, Fredag fm: 1 intervallpass
Fredag em: Vandring upp på Svealands högsta ”berg” städjan,
Lördag fm: Traildistans över fjället, ca 20km, Lördag em: Parorientering
Söndag fm: Distans ca 10km



Löpargänget som bytte ut Portugal mot Idre med tränaren Michael Forss i spetsen!

FRIIDROTTSSKOLAN 2020

Hammarbys friidrottsskola, vilken vi vanligtvis bedriver på Enskede IP, stod detta år inför nya utmaningar – ny projektledare och nya restriktioner under en pågående pandemi. Tänk om, tänk nytt, anpassa – mindre grupper, mer utspritt, fler arenor, fler veckor.
Mer personal bland annat i form av resurser via Stadsdelsförvaltningen samt föräldrar hjälpte till att packa och transportera tält, material, vattendunkar, handdesinfektion mm till och från alla olika arenor. Eatery levererade detta år lunch i matlådor som transporterades ut till de utspridda grupperna. Familjebostäder, Stockholmshem och Svenska Bostäder var som tidigare år sponsorer och kunde erbjuda sina boende en friidrottsvecka med Hammarby till rabatterat pris.

Resultatet för året friidrottsskola blev fler deltagande barn än tidigare år, trots pandemi! Det blev totalt 1101 barn under 8 veckor på Enskede IP:s innerplan, Kastplan, Konstgräsplan, Vårflodsparken och Västberga IP. Våra 42 ledare plus 5+5 resurser från Stadsdelsförvaltningen gjorde ett fantastiskt jobb med att göra detta till en riktigt lyckad friidrottsskola. Det blev för våra deltagande barn en vecka med skratt, mängder av friidrott, nya arenor, nya kompisar och engagerade ledare.

Bland de 42 anställda Hammarby-ledarna hade vi ett 10-tal förstagångsarbetare som alla gjorde en riktigt bra första säsong! De rutinerade ledarna har visat vägen, styrt och lärt upp de nyanställda, vilket vår nya projektledare Sussi Lindefalk känner sig mycket nöjd med.



Två av våra duktiga ledare, Teodor Borgius och Agnes Jansson i aktion FOTO: Kim Hedbom

PROJKTSTÖD 2020

Klubben fick ekonomiskt stöd till nedanstående projekt under 2020.

PROJEKTNAMN: Idrottsmaterial

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström **Beviljat belopp:** 12 000 kronor
Vi fick pengar till att köpa in friidrottsmaterial, i första hand till Friidrottsskolan.

PROJEKTNAMN: Utbildning av aktivitetsledare

PROJEKTLEDARE: Sussi Lindefalk **Beviljat belopp:** 4 500 kronor
Bidrag till utbildare för utbildning av våra friidrottskoleledare.

PROJEKTNAMN: Bibehållen verksamhet under Coronapandemin

PROJEKTLEDARE: Sussi Lindefalk **Beviljat belopp:** 15 000 kronor
Vi fick bidrag för fördyrande kostnader i samband med arrangerandet av Friidrottsskolan.

PROJEKTNAMN: Bidrag utbildning aktivitetsledare

PROJEKTLEDARE: Sussi Lindefalk **Beviljat belopp:** 8 500 kronor
Anna Näslund genomförde två utbildningar för våra friidrottsskoleledare. Totalt var det hela 39 ungdomar som deltog.

PROJEKTNAMN: Upptaktläger på Bosön för Team 06-07

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström **Beviljat belopp:** 29 500 kronor
En intensiv helg på Bosön med många aktiviteter, konditionstest, kost, yoga, dans, träningslära, självförtroende, utvärdering av säsongen och planering inför 2021.

PROJEKTNAMN: Bidrag mångkampstävling

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström **Beviljat belopp:** 5 000 kronor
Bidrag för sommarmångkamperna/UDM i mångkamp på Enskede IP.

PROJEKTNAMN: Bidrag behålla ungdomar 13-20 år

PROJEKTLEDARE: Sussi Lindefalk **Beviljat belopp:** 10 000 kronor
Våra ungdomar utbildar föräldratränare i friidrottens grenar.

PROJEKTNAMN: Bibehållen verksamhet under Coronapandemin

PROJEKTLEDARE: Pär Hellstadius **Beviljat belopp:** 5 200 kronor
Inköp av mattor för utomhusbruk.

PROJEKTNAMN: Utveckling av Enskede IP

PROJEKTLEDARE: Peter Wikström
Vi har fått material från Idrottsförvaltningen (Jonny Costmar) för att utveckla kastplattan när det gäller säkerheten och regnskydd. Vi har även fått en ny stavmatta för barn och byggmaterial till mattorna så att de inte ligger direkt mot marken.
Arbetet ska genomföras av föreningen till våren 2021 då vädret tillåter.

EGNA ARRANGEMANG 2019

Trots pandemin så kunde vi genomföra ganska många lokala tävlingar på Enskede IP sommarhalvåret. Inomhus genomförde vi DM i mångkamp tillsammans med IFK Tumba som integrerade VDM i tävlingen, ett lyckat arrangemang. **Hammarbyspelen** med integrerat **UDM 12-17 år** kunde genomföras som vanligt medan **Lilla Hammarbyspelen** fick ställas in. **Triangelkamperna** mot Täby och Huddinge fick ställas in helt medan **Stockholmskampen** delvis kunde genomföras. Vårt kära **KM i terräng** fick också stryka på foten denna säsong så även **SPIKEN**!

Arrangemang inomhus:	**Datum**	**Tävlingsledare**
Bara vikt 1 och stav, Sätrahallen	4/1	Sussi Lindefalk/Pär Hellstadius
Bara vikt 2, Sätrahallen	28/1	Sussi Lindefalk/Pär Hellstadius
IUDM i mångkamp, Sätrahallen	11-12/1	Peter Wikström
Hammarbyspelen/IUDM 12-17 år, Sätrahallen	15-16/2	Peter Wikström/Lars Höglund

Arrangemang utomhus:	**Datum**	**Tävlingsledare**
Stockholmskapen 2, Enskede IP	26/5	Peter
Veckans gren 1 – höjd, Enskede IP	29/5	Nicklas Roslund
Veckans gren 2 – diskus, stav, Enskede IP	31/5	Sussi Lindefalk/Pär Hellstadius
Hammarby sommarspel 1, Enskede IP	6/6	Lotta Borgius
Veckans gren 3 – slägga, Enskede IP	7/6	Sussi Lindefalk
Veckans gren 4 – stav, Enskede IP	10/6	Pär Hellstadius
Hammarby sommarspel 2, Enskede IP	13-14/6	Lotta Borgius/Charlotte Pettersson
Veckans gren 5 – höjd, tresteg, spjut	16/6	Nicklas Roslund
Veckans gren 6 – höjd, tresteg, diskus	23/6	Peter Wikström
Hammarby sommarspel 3, Enskede IP	27-28/6	Peter Wikström
Sommarmångkamp 1, 13-15 år, Enskede IP	27-28/6	Peter Wikström
Veckans gren 7 – 3000m mix, Enskede IP	22/8	Michael Forss
UDM 13 år, Enskede IP	22-23/8	Peter Wikström
Sommarmångkamp 2/UDM 13-15 år	29-30/8	Peter Wikström
Stockholmskampen 4, Enskede IP	19-20/9	Peter Wikström
Castorama, Enskede IP	10/10	Sussi L/Peter
Höstkastet – spjut, Enskede IP	21/10	John Håkansson

Arrangemang där vi har varit delaktiga:		
Bauhaus-Galan, Stadion	24/5	Stadionklubbarna
”Södertäljehoppet” Elit- och ungdomstävling i längd	26/7	Eerika Kiili, Oscar Gidewall





Vår sportchef Benn Harradine i samspråk med Mikael Agge och två av våra ungdomstränare Martin Cousins och Nicklas Roslund under Hammarbyspelen. FOTO: Kim Hedbom





Två av våra trotjänare Lars Höglund och Göran Popping FOTO: Kim Hedbom



Koncentration framför dataskärmen FOTO: Kim Hedbom

MIDNATTSLOPPET 2020

I framtiden så kommer vi nog att prata om före Corona och efter Corona. En hel värld fick ta del av något som ingen nu levande person har upplevt att en pandemi lamslog hela världen och Midnattsloppet var inget undantag. Vi hade vänt det dåliga 2018 till ett positivt 2019 med svarta siffror och en ökning i deltagarantalet med ca 5 %. Året började precis som vi hade tänkt oss med anmälningar som strömmade in och alla sponsoravtal låg klara för att signeras. Vi hade en ambition att följa upp 2019 års siffror med ytterligare en ökning när gardinen drogs ner. Något hade hänt i Kina en ny farsot basunerades ut i media, men den kommer väl inte hit. Eller? I början så ansåg vi att den kommer att vara över på någon månad och sedan är allt normal igen - men ack vad vi bedrog oss.

Den 1 april var det klart att vi inte längre hade något inflöde av kunder och vi stängde vår anmälan. Nu började det en tid av mycket oro och många funderingar hur och vad vi skall hitta på. Kommer vi att kunna köra i höst? Är det över då? Kan vi flytta fram loppen någon månad? Vad säger vi till kunden? Ja frågorna var helt plötsligt många och variabler på olika lösningar infann sig i parti och minut. Efter några intensiva veckor så stannade vi i att vi skall göra en egen app och erbjuda alla som vill att springa Midnattsloppet Sverige ” Spring där du är ”. Vi satte igång med upphandlingar av en app och vi kikade på befintliga appar för att se vad vi egentligen ville ha. Vi tog fasta på att vi ville erbjuda kunden Midnattsloppsupplevelsen och då fanns det bara ett val, att göra en helt ny app. Tracking kopplat till en ljudupplevselse var det nya målet.

Den 1 juni öppnade vi åter upp anmälan och då till Midnattsloppet Sverige ” spring där du är ”. Av de 9000 som nu hade anmält sig till något av våra lopp så svarade 6000 att de gärna flyttade över sin anmälan till det nya loppet och 3000 ville ha tillbaka sina pengar. Vi enades om att betala tillbaka mellanskillnaden. Anmälningarna började ta fart och vi öppnade också upp Mini, Lilla och Glada Midnattsloppet samt en egen app för våra finska vänner. Vi landade nästan på 18 000 anmälda löpare i Midnattsloppet Sverige och ca 1000 löpare i Finland. Det blev helt enkelt så bra som det kunde bli om man bortser från det strul med appen som vi hade under några dagar i samband med loppet. Vi löste det med att ge löparna chansen att springa om loppet under ytterligare en vecka. Produkten Midnattsloppet Sverige visade sig fungera väl och gav oss en helt ny kundgrupp ute i landet, en ny produkt hade sett ljuset och har kommit för att stanna.

Under hela året så har vi ständigt levt under en hårt ekonomisk press och vi har lärt oss var kortidsstöd och omställningsstöd är för något liksom vad FHM står för. Med hjälp av stödpengar från riksdagen samt stöd till idrotten via RF och Friidrottsförbundet så landar även 2020 med svarta siffror och en mycket lättad styrelse kunde andas ut. Tyvärr så ser vi inte ljuset i tunneln utan det som vi trodde skulle vara över på några månader har fortfarande ett grepp om hela mänskligheten. Med den dystra bilden för 2021 så beslutade styrelsen att skära i personalstyrkan kopplat till arbetsbrist. Helena Kansell och Göran Södersam lämnar därför företaget i början av mars.

Vad händer nu? Vi sitter inte stilla och väntar in ett vaccin och eventuellt nya lagändringar utan vi tror att det finns ett behov av att röra på sig och få nya mål med sin träning så vi lanserar NU Stockholms Bästa. En löpserie om 8 lopp med start den 12 feb 2021. Fasta banor i Stockholms bästa löpstråk med tidtagning och prispengar. En tävling på riktigt fast med slottider om max 8 personer. Jag får förhoppningsvis anledning att återkomma med en resumé kring det när jag skall summera 2021.

Midnattsloppet vill till slut tacka alla löpare, partners och ideella som har deltagit och stötta oss under denna svåra tid och vi hoppas att vi kan få återkomma med glad besked om ett öppet samhälle med massor av löparglädje under 2021.

Midnattsloppet/Lars Eriksson Svensk.

SÄRSKILDA UTMÄRKELSER

Herbert Östrings minne

Bästa prestation: **Emmanuel Dawlson**



FOTO: Kim Hedbom

Motivering:

Emmanuel satsade hårt inför denna säsong tillsammans med sin amerikanska tränare Dwayne Miller. Han tillbringade en längre tid i Malaysia där hans tränare periodvis genomförde sina träningar i ett behagligt klimat. Detta gav resultat och Emmanuel flytta fram klubbrekordet i omgångar på 60 meter fram till 6.71 som han presterade på inomhus-SM där han vann en tuff final.

Tidigare inteckningar i Herbert Östrings minne

Nr	Namn	Årtal	Nr	Namn	Årtal
1	Björn Femtén	1967	29	Johan Attersand	1995
2	Marie Louise Olsson	1968	30	Petra Kapell	1996
3	Ulla Ekblom	1969	31	Rickard Pell	1997
4	Marie-Louise Olsson	1970	32	Per Synnerman	1998
5	Göte Rosenqvist	1971	33	Rickard Pell	1999
6	Kjell Andersson	1972	34	Johan Attersand	2000
7	Siw Sörensen	1973	35	Rickard Pell	2001
8	Bright Ebenezer	1974	36	Rickard Pell	2002
9	Roland Fröderberg	1975	37	Rickard Pell	2003
10	Örjan Wallin	1976	38	Rickard Pell	2004
11	Elisabeth Lundin	1977	39	Johan Attersand	2005
12	Gunnar Wärngård	1978	40	Rickard Pell	2006
13	Johan Wikström	1979	41	Fredrik Karlsson	2007
14	Örjan Wallin	1980	42	Björn Barrefors	2008
15	Bengt Lundgren	1981	43	Stine Tomb	2009
16	Lars Abrahmsén	1982	44	Stine Tomb	2010
17	Lars Abrahmsén	1983	45	Michel Tornéus	2011
18	Lars Abrahmsén	1984	46	Michel Tornéus	2012
19	Lars Abrahmsén	1985	47	Abeba Aregawi	2013
20	Caroline Plüss	1986	48	Abeba Aregawi	2014
21	Monica Signal	1987	49	Michel Tornéus	2015
22	Monica Signal	1988	50	Michel Tornéus	2016
23	Monica Signal	1989	51	Michel Tornéus	2017
24	Mats Edlund	1990	52	Grete Ahlberg	2018
25	Johan Danelius	1991	53	Emmanuel Dawlson	2019
26	Julie Leonard	1992	54	Emmanuel Dawlson	2020
27	Johan Attersand	1993	55		2021
28	Johan Attersand	1994	56		2022

Bästa kvinnliga ungdom 15-17 år: Nora Lundin



Foto: DECA

Motivering:

Nora Lundin har fortsatt sin makalösa utveckling i år och tillhör nu de allra främsta löparna i landet! På USM inomhus tog hon en överlägsen seger på 1500m och på USM utomhus blev det dubbla guld med segrar på 1500m och 3000m samt ett silver på 800m! Det blev debut på Senior-SM där det blev en sjätteplats på 1500m. På Terräng-SM 4000m tog hon en överlägsen seger i F17-klassen. Hon blev även uttagen till ”Landslagsutmaningen” i Söderhamn där hon vann 1500m.
Det är tränartrion Anders Brandt, Fredrik Åkerlind och Mattias Lindberg som har varit ansvariga tränare.

Bästa manliga ungdom 15-17 år: Markus Moberg



Foto: DECA

Motivering:

Markus Moberg har haft en lysande säsong med hela sju SM-guld! Det började med dubbla USM-guld inomhus på 60m häck och 400m. Utomhus blev det hela tre guld på USM då han vann korta och långa häcken samt 400m. Han toppade detta med dubbla guld på stafett-SM 4x100m och Svensk Stafett i klassen P17. Han har dessutom satt klubbrekord i sina SM-grenar. Markus blev uttagen till ”Landslags-Utmaningen” i Söderhamn där han vann korta häcken.
Det är Lotta Borgius som är Markus huvudtränare.

Årets kvinnliga ledare: Lotta Borgius



Motivering:

Lotta Borgius har haft en fantastisk säsong med sitt duktiga 03-gäng. De har tagit mängder med medaljer och Hammarbys P/F17 blev överlägset bästa förening på årets SM-tävlingar. Lotta har stor energi och är väldigt ambitiös i sitt tränarskap och lägger ned enormt mycket tid på de aktiva.
Parallellt med sitt tränarskap har Lotta också utbildat sig till lärare. Hon har även under året avslutat sin utbildning Certifierad coach som är en ettårig utbildning för tränare på junior- och seniornivå. Hon blev utnämnd till årets ungdomsledare på 08fri:s årsmöte!

Årets manliga ledare: Fredrik Åkerlind



Motivering:

Fredrik Åkerlind har varit verksam i klubben under många år. Han Är ofta nere på träningarna med sitt ungdomslöpargäng. Han är En klok person som ofta kommer med bra synpunkter när det gäller klubbens verksamhet. Han arbetar i ett team tillsammans med Anders Brandt och Mattias Lindberg. Fredrik har bland annat Nora Lundin i sitt team som har haft stora framgångar under året.

Årets funktionär: Markus Moberg och Noah Bucht Wesslén



FOTO: Kim Hedbom

Motivering:

Tävlingsutbudet blev inte så stort i år pga coronapandemin men våra nyutexaminerade eltidtagare Markus och Noah fick hoppa in och rädda flera av våra arrangemang på Enskede IP. Vi hoppas på fortsatt engagemang till kommande säsong!

Årets SM-prestation: Emmanuel Dawlson



FOTO: DECA

Motivering:

Emmanuel Dawlson tog en överraskande seger på inomhus-SM över distansen 60 meter med tiden 6.71. En av friidrottens tuffaste grenar med många duktiga utövare. Emmanuel hade en bra inomhussäsong och förbättrade klubbrekordet i omgångar med topp på Inomhus-SM. Tyvärr blev utomhussäsongen spolierad av coronapandemin och Emmanuel körde mest grundträning och fick inte till någon vettig utomhussäsong.
Emmanuel har haft en amerikansk tränare vid namn Dwayne Miller.

Årets Utropstecken: Jonatan Borg



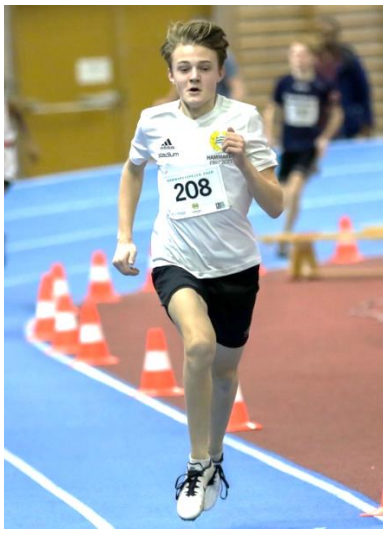
FOTO: DECA

Motivering:

Jonatan är en smygare som succesivt har flyttat fram sina positioner. Han har under säsongen gjort stora framsteg och plockade hem hela sex SM-medaljer. På IUSM fokuserade han på höjd där det blev ett brons. På USM utomhus överraskade Jonathan med dubbla brons på sprintdistanserna 100 och 200 meter och som ”kronan på Verket” blev det ett guld i höjd. Han var även med i stafettlagen som tog dubbla guld på Stafett-SM P17 4x100m och svensk stafett. Där båda resultaten innebar nya klubbrekord.
Det är Lotta Borgius och Dennis Acson som är Jonatans hemmatränare. Sedan 2019 går Jonatan på FIG Falun där Sofie Edquist är ansvarig tränare.

NYA KLUBBREKORD INOMHUS 2019-2020

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	Tävling, ort
2020-03-24	Vikt (7,26 kg)	F14	Forsell, Ellen -06	15.72	Resultattävling, Sätra
2020-03-01	400 m	P17	Moberg, Markus -03	49.58	IJSM, Göteborg
2020-03-01	Tresteg	P17	Wall, Niklas -03	13.88	IJSM, Göteborg
2020-02-29	60 mh (91)	P17	Moberg, Markus -03	7.88	IJSM, Göteborg
2020-02-29	Stav	P17	Borgius, Teodor -03	4.61	IJSM, Göteborg
2020-02-29	Vikt (11,34 kg)	P17	Lindefalk, Alexander -03	16.35	IJSM, Göteborg
2020-02-23	Vikt (9,08 kg)	KS	Ahlberg, Grete -98	19.82	SM, Växjö
2020-02-23	Vikt (9,08 kg)	K22	Ahlberg, Grete -98	19.82	SM, Växjö
2020-02-22	60 m	MS	Dawlson, Emmanuel -92	6.71	SM, Växjö
2020-02-22	200 m	MS	Otieno, Dennis -91	21.50	SM, Växjö
2020-02-16	1 000 m	F14	Grahn, Olivia -06	3:06.88	Hammarbyspelen, Sätra
2020-02-16	Kula (5,0 kg)	P17	Sundberg, Martin -03	16.14	Hammarbyspelen, Sätra
2020-02-15	Stav	P13	Hackett, Quincy -07	2.83	Hammarbyspelen, Sätra
2020-02-15	Längd	P17	Wall, Niklas -03	6.80	Hammarbyspelen, Sätra
2020-02-15	Vikt (9,08 kg)	P14	Berglind, Alfred -06	10.54	Hammarbyspelen, Sätra
2020-02-09	200 m	P13	Karlsson, Vilmer -07	25.87	Mondo Indoor, Uppsala
2020-02-08	800 m	F17	Lundin, Nora -03	2:13.47	Mondo Indoor, Uppsala
2020-02-02	600 m	F13	Borg, Matilda -07	1:42.91	Lilla Hässelbyspelen, Sätra
2020-02-02	Höjd	F13	Wennebjer, Ebba -07	1.55	Lilla Hässelbyspelen, Sätra
2020-01-26	200 m	P18	Léger, Sidney -02	22.03	Abuiere, FRA
2020-01-24	Längd	P18	Barroso Johansson, André -02	6.71	Scandic Indoor, Huddinge
2020-01-19	Kula (2,0 kg)	P11	Hackett, Jumanne -09	11.08	Täby vinterspel, Sätra
2020-01-18	1 500 m	F17	Lundin, Nora -03	4:31.97	Täby vinterspel, Sätra
2020-01-18	Kula (3,0 kg)	P12	Wahlberg, Ricky -08	9.27	Westinghouse, Västerås
2020-01-12	4-kamp	P13	Roslund, Anton -07	3 598	IDM mångkamp, Sätra
2020-01-12	4-kamp	F13	Wennebjer, Ebba -07	3 965	IDM mångkamp, Sätra
2020-01-06	3-kamp	F10	Sahlqvist, Ellen -10	1 376	Surbulle Indoors, Norrköping
2019-12-07	60 m	F11	Lönn, Malva -09	8.65	Julklappsspelen, Eskilstuna
2019-12-07	200 m	F11	Lönn, Malva -09	28.66	Julklappsspelen, Eskilstuna
2019-12-01	60 mh (68)	P11	Borg, Jonatan -09	10.65	SAYO-indoor, Sollentuna
2019-12-01	60 mh (special)	F11	Lönn, Malva -09	10.05	SAYO-indoor, Sollentuna
2019-11-30	600 m	P13	Karlsson, Vilmer -07	1:39.76	SAYO-indoor, Sollentuna
2019-11-30	600 m	F11	Lönn, Malva -09	1:52.12	SAYO-indoor, Sollentuna
2019-11-30	Höjd	F11	Lönn, Malva -09	1.41	SAYO-indoor, Sollentuna
2019-11-16	400 m	F11	Lönn, Malva -09	67.97	Första Chansen, Huddinge







Några av våra duktiga löparungdomar, Vilmer Karlsson, Nils Holm, Matilda Borg FOTO: Kim Hedbom

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2020

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	w	Tävling, ort
2020-09-27	Kula (3,0)	F14	Forsell, Ellen -06	12.04		Huddingespelen, Huddinge
2020-09-26	60 m	P13	Karlsson, Vilmer -07	7.98	+0.1	Huddingespelen, Huddinge
2020-09-26	600 m	F13	Johansson, Ella -07	1:40.81		Huddingespelen, Huddinge
2020-09-26	300 mh (76)	F14	Sahlqvist, Esther -06	45.08		Huddingespelen, Huddinge
2020-09-26	Stav	F14	Sahlqvist, Esther -06	3.07		Huddingespelen, Huddinge
2020-09-26	Slägga (3,0)	F14	Forsell, Ellen -06	47.91		Huddingespelen, Huddinge
2020-09-16	3 x 600	P13	Norlin, Bill -07	5:01.55		Stafett DM, Huddinge
			Roslund, Anton -07			
			Karlsson, Vilmer -07			
2020-09-16	3 x 600	F13	Borg, Matilda -07	5:19.08		Stafett DM, Huddinge
			Wändin, Julia -07			
			Johansson, Ella -07			
2020-09-13	2 000 m	F14	Grahn, Olivia -06	6:57.40		Svealands 14 år, Huddinge
2020-09-13	4 x 100	P17	Holmlund, Hugo -03	42.64		Stafett-SM, Göteborg
			Moberg, Markus -03			
			Borg, Jonatan -03			
			Wall, Viktor -03			
2020-09-16	Stafett 1 000	MS	Borg, Jonatan -03	1:56.89		Stafett-SM, Göteborg
			Wall, Viktor -03			
			Bucht Wesslén, Noah -03			
			Moberg, Markus -03			
2020-09-16	Stafett 1 000	P17	Borg, Jonatan -03	1:56.89		Stafett-SM, Göteborg
			Wall, Viktor -03			
			Bucht Wesslén, Noah -03			
			Moberg, Markus -03			
2020-09-12	Höjd	P13	Roslund, Anton -07	1.72		Svealands 13 år, Bålsta
2020-08-30	8-kamp	P14	Kapell, Elias -06	3 578	-0.5	UDM mångkamp, Stockholm
2020-08-29	5-kamp	P13	Karlsson, Vilmer -07	4 643	+1.0	UDM mångkamp, Stockholm
2020-08-23	1 500 m	F13	Wändin, Julia -07	4:50.35		UDM 13-år, Enskede IP
2020-08-23	Stav	P13	Hackett, Quincy -07	3.01		UDM 13-år, Enskede IP
2020-08-23	Längd (zon)	P13	Karlsson, Vilmer -07	5.74	+1.0	UDM 13-år, Enskede IP
2020-08-22	600 m	P13	Karlsson, Vilmer -07	1:35.55		UDM 13-år, Enskede IP
2020-08-22	600 m	F13	Borg, Matilda -07	1:41.85		UDM 13-år, Enskede IP
2020-08-22	1 500 mh (76)	F14	Grahn, Olivia -06	5:23.30		UDM 14-år, Tyresö
2020-08-22	Diskus (1,5)	P17	Sundberg, Martin -03	52.62		JSM/USM17 kast, Norrköping
2020-08-22	Diskus (1,0)	KS	Krantz, Frida -04	40.49		JSM/USM17 kast, Norrköping
2020-08-22	Diskus (1,0)	F16	Krantz, Frida -04	40.49		JSM/USM17 kast, Norrköping
2020-08-22	Diskus (0,75)	F15	Blidborg Stenberg, Linnéa -05	35.04		JSM/USM17 kast, Norrköping
2020-08-21	Spjut (500)	F16	Krantz, Frida -04	40.26		JSM/USM17 kast, Norrköping
2020-08-16	400 mh (91)	MS	Moberg, Markus -03	52.03		SM, Uppsala
2020-08-15	800 m	F13	Wändin, Julia -07	2:21.54		Täby Open, Täby
2020-08-09	800 m	F17	Lundin, Nora -03	2:13.82		SAYO, Sollentuna
2020-08-08	Slägga (4,0)	P14	Berglind, Alfred -06	39.50		Kastfemkamp, Gotland
2020-08-01	3 000 m	F17	Lundin, Nora -03	9:52.42		Närkeracet, Hallsberg
2020-07-25	Slägga (5,0)	P17	Lindefalk, Alexander -03	48.90		Julitvåan, Huddinge
2020-07-18	Diskus (2,0)	M40	Brown, Matthew -80	48.84		Vårkastet, Bålsta
2020-07-18	Slägga (4,0)	KS	Ahlberg, Grete -98	67.57		Vårkastet, Bålsta
2020-07-18	Slägga (4,0)	K22	Ahlberg, Grete -98	67.57		Vårkastet, Bålsta

NYA KLUBBREKORD UTOMHUS 2020 forts.

Datum	Gren	Klass	Namn	Resultat	w	Tävling, ort
2020-07-12	Stav	P17	Borgius, Teodor -03	4.64		Stavhoppstouren 3, Karlskrona
2020-07-12	Stav	F19	Kapell, Tilda -01	3.53		Stavhoppstouren 3, Karlskrona
2020-07-11	1 500 m	F17	Lundin, Nora -03	4:25.62		Juliettan, Huddinge
2020-07-05	400 m	P17	Moberg, Markus -03	48.39		Turebergs explosiva, Sollentuna
2020-06-27	110 mh (91)	P17	Moberg, Markus -03	13.84	+0.1	Hässelbysprinten, Tyresö
2020-06-27	5-kamp	F13	Johansson, Ella -07	4 610	+0.1	Hammarbyspelen, Enskede IP
2020-06-27	5-kamp	P12	Wahlberg, Ricky -08	3 440	-0.9	Hammarbyspelen, Enskede IP
2020-06-27	Diskus (0,6)	P12	Wahlberg, Ricky -08	32.65		Veckans gren, Enskede IP
2020-06-13	300 mh (84)	P17	Moberg, Markus -03	37.00		Sommarspel 2, Enskede IP
2020-05-17	Stav	F13	Johansson, Ella -07	2.61		Veckans gren, Sollentuna
2020-05-09	800 m	F13	Borg, Matilda -07	2:23.8m		800 m, Hässelby IP









Några av våra duktiga 14-åringar – Tove Olsson statistiketta i spjut, Esther Sahlqvist statistiketta på 80mh och 300mh, Lii Jauboor Clarke statistiktvåa på 80mh och 300mh och Filip Herre som tillhör de främsta på 80mh och 300mh. FOTO: Kim Hedbom

KLUBBMÄSTARE 2020				MÄN SENIORER		
Utomhus				**Inomhus**		
100m				**60m**		
Dennis Otieno -91		10.66		Emmanuel Dawlson -92		6.71
200m				**200m**		
Dennis Otieno -91		21.68		Dennis Otieno -91		21.50
400m				**400m**		
Markus Moberg -03		48.39		Markus Moberg -03		49.58
800m				**800m**		
Otto Lidén -00		2:11.89		Henry Jacobson -99		1:56.00
1 500m				**1 500m**		
Felix Davidsson Berndtsson -96		4:28.00		Felix Davidsson Berndtsson -96		4:35.54
5 000m				**3 000m**		
Eskil Persson -77		16:32.0m		Tedla Getacher -91		8:48.52
10 000m				**60m häck (106.7 cm)**		
Eskil Persson -77		34:19.69		Jonathan Holm -94		7.87
10 km gatulopp				**Höjd**		
Tadesse Lemma Habtmariam -93		32:38		Jonatan Borg -03		1.96
Halvmarathon				**Stav**		
Niklas Jonsson -92		1:07.08		Teodor Borgius -03		4.61
Marathon				**Längd**		
Vakant		-		Niklas Wall -03		6.80
100 km				**Tresteg**		
Vakant		-		Erik Ehrlin -90		15.78
3 000m hinder (91.4 cm)				**Kula (7.26 kg)**		
Vakant		-		Vakant		-
110m häck (106.7 cm)				**Vikt (15.88 kg)**		
Jonathan Holm -94		14.00		Vakant		-
400m häck (91.4 cm)				**7-kamp**		
Markus Moberg -03		52.03		Vakant		-
Höjd						
Jonatan Borg -03		1.99				
Stav						
Teodor Borgius -03		4.64				
Längd						
David Svensson -98		6.87				
Tresteg						
Erik Ehrlin -90		15.88				
Kula (7.26 kg)						
Martin Sundberg -03		10.86				
Diskus (2.0 kg)						
Matthew Brown -80		48.84				
Slägga (7.26 kg)						
Martin Sundblad -03		29.17				
Spjut (800 gr)						
Martin Sundberg -03		40.36				
10-kamp						
Vakant		-				
KM i terräng 4 000m						
Inställt						

KLUBBMÄSTARE 2020 POJKAR 19 ÅR

*** Finns även med i äldre åldersklass**

Utomhus				**Inomhus**		
100m				**60m**		
Viktor Wall -03		10.94		Paul Förnestig -01		7.05
200m				**400m**		
Viktor Wall -03		21.69		Markus Moberg -03	*	49.58
400m				**1 500m**		
Markus Moberg -03	*	48.39		Nils Holm -04		4:43.20
800m				**60m häck (100 cm)**		
Neo Hall -06		2:15.54		Vakant		-
1 500m				**Höjd**		
Nils Holm -04		4:28.60		Jonatan Borg -03	*	1.96
5 000m				**Stav**		
Vakant		-		Teodor Borgius -03	*	4.61
2 000m hinder (91.4 cm)				**Längd**		
Vakant		-		Niklas Wall -03	*	6.80
110m häck (100 cm)				**Tresteg**		
Vakant		-		Niklas Wall -03		13.88
400m häck (91.4 cm)				**Kula (6.0 kg)**		
Markus Moberg -03	*	52.03		Vakant		-
Höjd				**Vikt (15.88 kg)**		
Jonatan Borg -03	*	1.99		Vakant		-
Stav				**7-kamp**		
Teodor Borgius -03	*	4.64		Jonatan Håkansson - 01		4 448
Längd						
Niklas Wall -03		6.75				
Tresteg						
David Thid -03		14.18				
Kula (6.0 kg)						
Vakant		-				
Diskus (1.75 kg)						
Vakant		-				
Slägga (6.0 kg)						
Vakant		-				
Spjut (800gr)						
Martin Sundberg -03	*	40.36				
10-kamp						
Jonatan Håkansson - 01		5 838				

KLUBBMÄSTARE 2020 POJKAR 17 ÅR

*** Finns även med i äldre åldersklass**

Utomhus				**Inomhus**		
100m				**60m**		
Viktor Wall -03	*	10.94		Niklas Wall -03		7.12
200m				**400m**		
Viktor Wall -03	*	21.69		Markus Moberg -03	*	49.58
400m				**1 500m**		
Markus Moberg -03	*	48.39		Nils Holm -04	*	4:43.20
800m				**60m häck (91.4 cm)**		
Neo Hall -06	*	2:15.54		Markus Moberg -03		7.88
1 500m				**Höjd**		
Nils Holm -04		4:28.60		Jonatan Borg -03	*	1.96
3 000m				**Stav**		
Tobias Pettersson -04		10:15.16		Teodor Borgius -03	*	4.61
2 000m hinder (91.4)				**Längd**		
Vakant		-		Niklas Wall -03	*	6.80
110m häck (91.4 cm)				**Tresteg**		
Markus Moberg -03		13.84		Niklas Wall -03	*	13.88
300m häck (84 cm)				**Kula (5.0 kg)**		
Markus Moberg -03		37.00		Martin Sundberg -03		16.14
Höjd				**Vikt (11.34 kg)**		
Jonatan Borg -03	*	1.99		Alexander Lindefalk -03		16.35
Stav				**7-kamp**		
Teodor Borgius -03	*	4.64		Jonathan Borg -03		4 202
Längd						
Niklas Wall -03	*	6.75				
Tresteg						
David Thid -03	*	14.18				
Kula (5.0 kg)						
Martin Sundberg -03		15.72				
Diskus (1.5 kg)						
Martin Sundberg -03		52.62				
Slägga (5.0 kg)						
Alexander Lindefalk -03		48.90				
Spjut (700gr)						
Martin Sundberg -03	*	40.36				
10-kamp						
Vakant		-				
KM i terräng 4 000m						
Inställt						

KLUBBMÄSTARE 2020 POJKAR 15 ÅR

* Finns även med i äldre åldersklass

Utomhus				**Inomhus**		
80m				**60m**		
Elias Kapell -06		10.17		Håkon Aaberg -05		7.81
300m				**200m**		
Neo Hall -06		40.44		Håkon Aaberg -05		25.06
800m				**1 000m**		
Neo Hall -06	*	2:15.54		Neo Hall -06		3:00.03
2 000m				**60m häck (84 cm)**		
Erik Alteskog -06		8:08.22		Håkon Aaberg -05		8.84
1 500m hinder				**Höjd**		
Hugo Sundström -06		5:47.59		Anton Roslund -07		1.58
80m häck (84 cm)				**Stav**		
Håkon Aaberg -05		11.82		Quincy Hackett -07		2.83
300m häck (76.2 cm)				**Längd**		
Elias Kapell -06		43.62		Elias Kapell -06		5.22
Höjd				**Tresteg**		
Anton Roslund -07		1.72		Aron Gullberg -06		9.72
Stav				**Kula (4.0 kg)**		
Alfred Berglind -06		3.27		Erik Ilison -05		10.95
Längd				**Vikt (9.08 kg)**		
Håkon Aaberg -05		5.80		Erik Ilison -05		14.07
Tresteg				**7-kamp**		
Alfred Berglind -06		11.82		Elias Kapell -06		2 773
Kula (4.0 kg)						
Erik Ilison -05		13.13				
Diskus (1.0 kg)						
Alfred Berglind -06		33.59				
Slägga (4.0 kg)						
Erik Ilison -05		44.28				
Spjut (600gr)						
Erik Ilison -05		49.54				
8-kamp						
Elias Kapell -06		3 578				
KM i terräng 2 000m						
Inställt						
KM i terräng 4 000m						
Inställt						

KLUBBMÄSTARE 2020 POJKAR 13 ÅR

*** Finns även med i äldre åldersklass**

Utomhus				**Inomhus**		
60m				**60m**		
Vilmer Karlsson -07		7.98		Vilmer Karlsson -07		8.01
200m				**200m**		
Vilmer Karlsson -07		26.37		Vilmer Karlsson -07		25.87
600m				**800m**		
Vilmer Karlsson -07		1:35.55		Vilmer Karlsson -07		2:23.03
1 500m				**60m häck (76.2 cm)**		
Bill Norlin -07		5:01.89		Anton Roslund -07		9.64
60m häck (76.2 cm)				**Höjd**		
Anton Roslund -07		9.78		Anton Roslund -07	*	1.58
200m häck (68.6 cm) 5 häckar				**Stav**		
Anton Roslund -07		29.72		Quincy Hackett -07	*	2.83
Höjd				**Längd (zon)**		
Anton Roslund -07	*	1.72		Anton Roslund -07		5.41
Stav				**Tresteg (zon)**		
Quincy Hackett -07		3.01		Anton Roslund -07		10.99
Längd (zon)				**Kula (3.0 kg)**		
Vilmer Karlsson -07		5.74		Ricky Wahlberg -08		9.27
Tresteg (zon)				**4-kamp**		
Anton Roslund -07		11.18		Anton Roslund -07		3 598
Kula (3.0 kg)						
Ricky Wahlberg -07		9.75				
Diskus (0.6 kg)						
Christoffer Bélec -07		35.27				
Slägga (3.0 kg)						
Hannes Johansson -07		27.76				
Spjut (400gr)						
Hannes Johansson -07		36.45				
5-kamp						
Vilmer Karlsson -07		4 643				
KM i terräng 2 000m						
Inställt						

KLUBBMÄSTARE 2020 POJKAR 11 ÅR

*** Finns även med i äldre åldersklass**

Utomhus				**Inomhus**		
60m				**60m**		
Jonatan Borg -09		9.03		Jonatan Borg -09		8.92
600m				**400m**		
Vakant		-		Filip Svanehav -09		74.25
60m häck (special 60.0 cm)				**60m häck (special 60.0 cm)**		
Vakant		-		Vakant		-
60m häck (68.6 cm)				**60m häck (68.6 cm)**		
Vakant		-		Jonatan Borg -09		10.65
Höjd				**Höjd**		
Vakant		-		Anton Brundin -09		1.29
Stav				**Stav**		
Vakant		-		Vakant		-
Längd (zon)				**Längd (zon)**		
Jonatan Borg -09		4.28		Jonatan Borg -09		4.65
Tresteg (zon)				**Tresteg (zon)**		
Tim Bjurman -09		7.55		Jonatan Borg -09		8.21
Kula (2.0 kg)				**Kula (2.0 kg)**		
Jumanne Hackett -09		9.63		Jumanne Hackett -09		11.08
Diskus (0.6 kg)				**4-kamp**		
Tim Burman -09		11.99		Vakant		-
Spjut (400gr)						
Vakant		-				
Boll (300 gr)						
Vakant		-				
5-kamp						
Vakant		-				
KM i terräng 2 000m						
Inställt						

KLUBBMÄSTARE 2020				KVINNOR SENIORER		
Utomhus				**Inomhus**		
100m				**60m**		
Fredrika Pettersson -02		12.87		Esther Sahlqvist -06		7.98
200m				**200m**		
Sandra Knezevic -92		24.72		Matilda Borg -07		27.79
400m				**400m**		
Sandra Knezevic -92		54.04		Vilma Nordgren -03		61.75
800m				**800m**		
Nora Lundin -03		2:13.82		Nora Lundin -03		2:13.47
1 500m				**1 500m**		
Nora Lundin -03		4:25.62		Nora Lundin -03		4:31.97
5 000m				**3 000m**		
Filippa Ramberg -97		18:28.36		Vakant		-
10 000m				**60m häck (84 cm)**		
Annika Andersson -86		40:18.26		Josefine Sandelius -94		8.83
10 km gatulopp				**Höjd**		
Vakant		-		Ebba Wennebjer -07		1.55
Halvmarathon				**Stav**		
Hilde Adrianzon -		1:39.40		Alannah Hellstadius -04		3.43
Marathon				**Längd**		
Vakant		-		Agnes Ekman -01		5.39
100 km				**Tresteg**		
Vakant		-		Jasmin Sabir -92		12.41
3 000m hinder (76.2 cm)				**Kula (4.0 kg)**		
Vakant		-		Felicia Lindberg -97		12.41
100m häck (84 cm)				**Vikt (9.08 kg)**		
Vakant		-		Grete Ahlberg -98		19.82
400m häck (76.2)				**5-kamp**		
Vakant		-		Vakant		-
Höjd						
Ebba Wennebjer -05		1.58				
Stav						
Alannah Hellstadius -04		3.62				
Längd						
Agnes Jansson -05		5.52				
Tresteg						
Agnes Jansson -05		11.34				
Kula (4.0 kg)						
Embla Wihk -02		10.85				
Diskus (1.0 kg)						
Frida Krantz -04		40.49				
Slägga (4.0 kg)						
Grete Ahlberg -98		67.57				
Spjut (600 gr)						
Embla Wihk -02		28.19				
7-kamp						
Vakant		-				
KM i terräng 4 000m						
Inställt						

KLUBBMÄSTARE 2020 FLICKOR 19 ÅR

*** Finns även med i äldre åldersklass**

Utomhus				**Inomhus**		
100m				**60m**		
Fredrika Pettersson -02	*	12.87		Esther Sahlqvist -06	*	7.98
200m				**400m**		
Esther Sahlqvist -06		26.21		Vilma Nordgren -03	*	61.75
400m				**1 500m**		
Matilda Borg -07		62.39		Nora Lundin -03	*	4:31.97
800m				**60m häck (84 cm)**		
Nora Lundin -03	*	2:13.82		Vakant		-
1 500m				**Höjd**		
Nora Lundin -03	*	4:25.62		Ebba Wennebjer -07	*	1.55
3 000m				**Stav**		
Nora Lundin -03		9:52.42		Alannah Hellstadius -04	*	3.43
2 000m hinder (76.2 cm)				**Längd**		
Vakant		-		Agnes Ekman -01	*	5.39
100m häck (84 cm)				**Tresteg**		
Vakant		-		Melina Lidberg -05		11.30
400m häck (76.2 cm)				**Kula (4.0 kg)**		
Vakant		-		Embla Wihk -02		10.54
Höjd				**Vikt (9.08 kg)**		
Ebba Wennebjer -07	*	1.58		Embla Wihk -02		12.38
Stav				**5-kamp**		
Alannah Hellstadius -04	*	3.62		Vakant		-
Längd						
Agnes Jansson -05	*	5.52				
Tresteg						
Agnes Jansson -05	*	11.34				
Kula (4.0 kg)						
Embla Wihk -02	*	10.85				
Diskus (1.0 kg)						
Frida Krantz -04	*	40.49				
Slägga (4.0 kg)						
Embla Wihk -02		40.86				
Spjut (600 gr)						
Embla Wihk -02	*	28.19				
7-kamp						
Vakant		-				

KLUBBMÄSTARE 2020 FLICKOR 17 ÅR

*** Finns även med i äldre åldersklass**

Utomhus				**Inomhus**		
100m				**60m**		
Alannah Hellstadius -04	*	13.33		Esther Sahlqvist -06	*	7.98
200m				**400m**		
Esther Sahlqvist -06	*	26.21		Vilma Nordgren -03	*	61.75
400m				**1 500m**		
Matilda Borg -07	*	62.39		Nora Lundin -03	*	4:31.97
800m				**60m häck (76.2 cm)**		
Nora Lundin -03	*	2:13.82		Alannah Hellstadius -04		9.35
1 500m				**Höjd**		
Nora Lundin -03	*	4:25.62		Ebba Wennebjer -07	*	1.55
3 000m				**Stav**		
Nora Lundin -03	*	9:52.42		Alannah Hellstadius -04	*	3.43
1500m hinder (76.2 cm)				**Längd**		
Oliva Grahn -06		5:23.30		Agnes Jansson -05	*	5.12
100m häck (76.2 cm)				**Tresteg**		
Alannah Hellstadius -04		15.30		Melina Lidberg -05	*	11.30
300m häck (76.2 cm)				**Kula (3.0 kg)**		
Esther Sahlqvist -06		45.08		Frida Krantz -04		12.39
Höjd				**Vikt (7.26 kg)**		
Ebba Wennebjer -07	*	1.58		Ellen Forsell -06		15.72
Stav				**5-kamp**		
Alannah Hellstadius -04	*	3.62		Elisabeth Larsson -04		2 052
Längd						
Agnes Jansson -05	*	5.52				
Tresteg						
Agnes Jansson -05	*	11.34				
Kula (3.0 kg)						
Frida Krantz -04		13.57				
Diskus (1.0 kg)						
Frida Krantz -04	*	40.49				
Slägga (3.0 kg)						
Linn Harryson -03		53.45				
Spjut (500 gr)						
Frida Krantz -04		40.26				
7-kamp						
Vakant		-				
KM i terräng 4 000m						
Inställt						

KLUBBMÄSTARE 2020 FLICKOR 15 ÅR

*** Finns även med i äldre åldersklass**

Utomhus				**Inomhus**		
80m				**60m**		
Esther Sahlqvist -06		10.25		Esther Sahlqvist -06	*	7.98
300m				**200m**		
Emmy Wolgast -06		43.18		Matilda Borg -07	*	27.79
800m				**1 000m**		
Julia Wändin -07		2:21.54		Olivia Grahn -06		3:06.88
2 000m				**60m häck (76.2 cm)**		
Olivia Grahn -06		6:57.40		Esther Sahlqvist -06		8.82
1500m hinder (76.2 cm)				**Höjd**		
Olivia Grahn -06		5:23.30		Ebba Wennebjer -07	*	1.55
80m häck (76.2 cm)				**Stav**		
Esther Sahlqvist -06		11.74		Esther Sahlqvist -06		2.80
300m häck (76.2 cm)				**Längd**		
Esther Sahlqvist -06	*	45.08		Agnes Jansson -05	*	5.12
Höjd				**Tresteg**		
Ebba Wennebjer -07	*	1.58		Melina Lidberg -05	*	11.30
Stav				**Kula (3.0 kg)**		
Esther Sahlqvist -06		3.07		Sofia Eskilsson -05		11.17
Längd				**Vikt (7.26 kg)**		
Agnes Jansson -05	*	5.52		Ellen Forsell -06	*	15.72
Tresteg				**5-kamp**		
Agnes Jansson -05	*	11.34		Agnes Larsson Lindberg -06		1 597
Kula (3.0 kg)						
Ellen Forsell -06		12.04				
Diskus (0.75 kg)						
Linnéa Blidborg Stenberg -05	*	35.04				
Slägga (3.0 kg)						
Ellen Forsell -06		47.91				
Spjut (500gr)						
Tove Olsson -06		39.36				
6-kamp						
Esther Sahlqvist -06		3 523				
KM i terräng 2 000m						
Inställt						
KM i terräng 4 000m						
Inställt						

KLUBBMÄSTARE 2020 FLICKOR 13 ÅR

*** Finns även med i äldre åldersklass**

Utomhus				**Inomhus**		
60m				**60m**		
Clara Aldskogius -07		8.42		Matilda Borg -07		8.46
200m				**200m**		
Ella Johansson -07		27.64		Matilda Borg -07	*	27.79
600m				**800m**		
Ella Johansson -07		1:40.81		Matilda Borg -07		2:26.14
1 500m				**60m häck (68.6 cm)**		
Julia Wändin -07		4:50.35		Ella Johansson -07		9.73
60m häck (68.6 cm)				**Höjd**		
Ella Johansson -07		9.90		Ebba Wennebjer -07	*	1.55
200m häck (68.6 cm) 5 häckar				**Stav**		
Ella Johansson -07		30.86		Ella Johansson -07		2.43
Höjd				**Längd (zon)**		
Ebba Wennebjer -07	*	1.58		Clara Aldskogius -07		5.06
Stav				**Tresteg (zon)**		
Ella Johansson -07		2.61		Clara Aldskogius -07		10.09
Längd (zon)				**Kula (2.0 kg)**		
Clara Aldskogius -07		4.95		Ebba Wennebjer -07		11.66
Tresteg (zon)				**4-kamp**		
Clara Aldskogius -07		9.97		Ebba Wennebjer -07		3 965
Kula (2.0 kg)						
Ebba Wennebjer -07		11.45				
Diskus (0.6 kg)						
Ella Johansson -07		34.99				
Slägga (2.0 kg)						
Anna Bergin -07		41.67				
Spjut (400gr)						
Ella Johansson -07		30.18				
5-kamp						
Ella Johansson -07		4 610				
KM i terräng 2 000m						
Inställt						

KLUBBMÄSTARE 2020 FLICKOR 11 ÅR

*** Finns även med i äldre åldersklass**

Utomhus		**Inomhus**	
60m		**60m**	
Malva Lönn -09	9.01	Malva Lönn -09	8.65
600m		**400m**	
Vakant	-	Malva Lönn -09	67.97
60m häck (special 60 cm)		**60m häck (special 60 cm)**	
Vakant	-	Vakant	-
60m häck (68.6 cm)		**60m häck (68.6 cm)**	
Vakant	-	Malva Lönn -09	10.05
Höjd		**Höjd**	
Vakant	-	Malva Lönn -09	1.41
Stav		**Stav**	
Vakant	-	Vakant	-
Längd (zon)		**Längd (zon)**	
Malva Lönn -09	4.39	Malva Lönn -09	4.58
Tresteg (zon)		**Tresteg (zon)**	
Vakant	8.39	Vakant	-
Kula (2.0 kg)		**Kula (2.0 kg)**	
Malva Lönn -09	9.20	Tyra Sternlind -09	8.89
Diskus (0.6 kg)		**4-kamp**	
Malva Lönn -09	24.57	Vakant	
Spjut (400 gr)			
Tyra Sternlind -09	18.50		
Boll (300 gr)			
Vakant	-		
5-kamp			
Vakant	-		
KM i terräng 2 000m			
Inställt			



Vår kanslianställda Sussi Lindefalk har blivit inbiten veterankastare FOTO: DECA





Vår trumslagarpojke Mikael ”Tullen” Thulin som fixar det mesta kring våra SM-tävlingar FOTO: Kim Hedbom

IDROTTENS BINGO!
EN VINNANDE GEMENSKAP

Arena Bingo – Söder

Adress
Blekingegatan 32, 118 56 Stockholm
Telefon
08-714 35 54

Öppettider

Vardagar	***10.00 – 22.00***
Lördagar	***11.30 - 22.00***
Söndagar	***11.30 - 22.00***

Vi stödjer Hammarby IF Friidrotts verksamhet

FAMILJEBOSTÄDER

Svenska Bostäder

Stockholmshem

stadium®

Stockholm Midnattsloppet