

HÄSSELBY SK

Årsberättelse 2019



Angelica Bengtsson satte svenskt rekord med 4,80 på VM i Doha. På Idrottsgalan vann hon priset för årets prestation i landslaget. I klubben fick hon priset för Årets Prestation.

Omslagsbilden: Angelica Bengtsson



VM i Doha

6:a, 4,80

IEM

kval, 4,40

Landskamp Europa - USA

4:a, 4,70

Lag-EM Super League

3:a, 4,46

ISM

Guld, 4,60

SM

Guld, 4,63

Finnkampen

1:a, 4,42

Svenskt rekord

4,80

Distriktsrekord

4,80

Svenskt rekord inomhus

4,81

Distriktsrekord inomhus

4,81

Idrottsgalan

Vann priset för årets prestation i
landslaget för kvinnor

Hässelby SK

Utmärkelsen Årets Prestation

Stora framgångar i lagtävlingar

Inför säsongen 2018 infördes ett nytt pris inom Svensk Friidrott, SM-pokalen. Här räknas resultaten från årets alla SM tävlingar med, för ungdomar upp till seniorer. De sex första i varje gren räknas med och poängen viktas, högst för seniorer och lite lägre för ungdomar. Vårt viktigaste idrottsliga mål under 2018 och 2019 har varit att placera oss högt upp i den poängrankingen.

Under 2018 var vi trea och nu 2019 blev vi tvåa med 374,5 poäng. Vi var "bara" 7,25 poäng efter MAI och 0,5 poäng före Spårvägen. Fjärde klubb, Ullevi på 266 poäng, var en bit efter. Ett mycket bra resultat och ett stort tack till alla aktiva, tränare och ledare. Vårt mål inför 2020 är 400 poäng och en ny topplacering.

Ett annat viktigt mål är att "vara bra" på årets olika lagtävlingar. Det började bra redan under inomhussäsongen med seger i Kraftmätningens flickklass för våra 17 åringar och dessutom tredjeplats i mix- och pojkklassen. Under utomhussäsongen gäller åldersgränsen 15 år vid Kraftmätningen och då blev det seger för såväl mix- som pojklaget. Hässelby blev dessutom 4:a i Lag USM utomhus. Frågan är om vi någonsin haft ett så bra ungdomsår.

Våra seniorer var inte mycket sämre. Herrlaget blev tvåa i lag SM, bara en poäng från segern. Damerna placerade sig på tredje plats. Dubbla medaljer igen med andra ord. Jag vill dessutom nämna att våra seniorer tog tredje raka segern på stafett SM 4 x 800 m. De som lyckades med detta var Anton Axelsson, Anton Persson, Gustav Berlin och Elmar Engholm.

Många deltagare i internationella tävlingar

Vi hade som vanligt många aktiva som kvalificerade sig för deltagande i internationella mästerskap och olika landslag. Angelica Bengtsson, Fredrik Samuelsson och Frida Åkerström i kula var med på inne EM. Bäst lyckades Fredrik som blev fyra i mångkamp, mycket nära sin första seniormedalj på ett internationellt mästerskap. På ute VM var Angelica och Fredrik med igen och hade då sällskap av Simon Pettersson. Bäst och mest dramatiskt var Angelicas sjätteplats i stav, svenskt rekord och stavbrott. Simon blev nia i diskus och Fredrik femtonde i mångkamp. Hässelby hade även åtta aktiva med på årets JEM, fyra på JEM för 19 åringar och fyra för 22 åringar. Bäst placerad var Carl af Forselles som blev 6:a i tresteg. Övriga som var med på JEM var Louisa Bivstedt 800 m, Axelina Johansson i kula och Klara Rådbo i mångkamp samt för 22 åringar Amanda Hansson i häck och längd, Jakob Samuelsson i spjut, Axel Djurberg i hinder och Astrid Rosvall på 800 m.

Många av Hässelbys aktiva deltog i olika landslag och där utmärkte sig Jesper Hellström lite extra med seger i Nodenkampen inomhus, en fjärdeplats på lag EM super league och seger i Finnkampen på superfina 16,71. Totalt hade vi åtta senioraktiva med i Finnkampen samt en ungdomsaktiv. Det var Clara Fallenius som sprang 100 m häck och placerade sig fyra. Lite extra kul var dessutom att Angelica Bengtsson blev uttagen i Europalaget som tävlar mot USA.

Vi tog 80 SM-melajer

Totalt vann våra aktiva 80 SM medaljer, veteranmedaljer exkluderat, under 2019 och därmed var Hässelby den klubb som vann flest medaljer under året. Det är naturligtvis omöjligt att rättvist återge alla dessa medaljörer. Det är dock alltid lite extra roligt med alla duktiga ungdomar och några bland många är Clara Fallenius, Laura Foder, Nora Lindahl, Nicole Nyberg, Saga Hermundstad, Emelie Beckman, Linus Jonsson, Linus Jansson och Elias Lind.

Hässelby håller sin position att vara ledande arrangör av lopp- och upplevelseevenemang tillsammans med Spårvägens FK. Huvudan-

svaret för våra arrangemang ligger på vårt gemensamma kansli Marathongruppen. Vi jobbar vidare på att förbättra våra stora och välkända evenemang som exempelvis ASICS Stockholm Marathon, Tjejmilen, Ramboll Stockholm halvmarathon, Våruset, Tjurruset och Stafesten (f.d. Bellmanstafetten). Andra året med envarvsbana på ASIC Stockholm Marathon fungerade bra.

Vi la till nya orter i Våruset serien samt även för Tjurruset och Stafesten. Vi genomförde även två nya arrangemang 2019 där Ragnar Lake Mälaren, en stafett runt Mälaren, var det största med 250 tio-mannalag. Ett tufft och kul lopp med deltagande lag från flera länder. Totalt sett ökade vi vår marknadsandel på en fortsatt tuff evenemangsmarknad.

I Hässelbyloppet var 4500 löpare anmälda. I år gick SM i terräng samma helg och vi fick därmed färre svenska topplöpare till start.

Det blev trots det ett snabbt lopp med många personliga rekord. Friidrottsskolan, Måndagskul, Föräldrakul och Knatteknatet var som vanligt trevliga aktiviteter för våra yngre och äldre medlemmar. Friidrottsskolan ger dessutom våra lite äldre aktiva möjlighet till ett meningsfullt och roligt sommarjobb.

Det är viktigt att vi alla fortsätter att anmäla oss som funktionärer på våra evenemang även under 2020. Våra arrangemang, där hela det ekonomiska överskottet går tillbaka till idrotten, är basen för Hässelby SK friidrotts ekonomi.



Den bästa insatsen du kan göra för föreningen är att göra dina funktionärsuppsatser.

Ideella krafter avgörande för verksamheten

Stora ideella insatser görs av alla Marathongruppens funktionärer/volontärer och då framförallt från ägarföreningarna Hässelby SK Friidrott och Spårvägens FK. Dessa insatser är helt avgörande för att driva en så omfattande verksamhet och bidrar på ett avgörande sätt till evenemangens höga kvalitet och positiva resultat. Vi kommer att ha mycket att jobba med även under 2020, mycket att vidareutveckla och förbättra. En viktig fråga att fortsätta att följa upp är att få en inomhushall till Västerort och Bålsta. Våra möjligheter till bra träning på vintern är begränsade och allra sämst för våra ungdomar.

Tack för alla insatser och allt arbete som lagts ner i klubben under 2019. Styrelsen vill avslutningsvis framföra sitt varma tack till aktiva, anställda, funktionärer, tävlingsledningen, myndigheter och samarbetspartners. Det har varit ett roligt år med några besvikelser men framförallt har vi haft mycket kul och kunnat jobba vidare med att lägga en stark grund för framtiden. Vi ser fram emot 2020 med stor tillförsikt!

Bengt Olsson
Ordförande



Verksamhetsberättelse för Friidrottsföreningen Hässelby SK 2019

Foto: Deca Text & Bild och Ryno Quantz

Produktion: Bengt Alfredsson, Albin Johansson och Tommie Nordh

Statistik: Magnus Wickert, Albin Johansson och Jan Samuelsson

Här ett axplock av idrottsåret från hemsidan



ÄNTLIGEN!

2019-05-25 | Svenska Friidrottsförbundet

Facebook Twitter YouTube Instagram

Heidi & Stefan har varit ett tagg.



ROTEBROLOPPET

Heidi & Stefan har varit ett tagg.

Äntligen! Jag har sprungit löp i Europa. Mellanöstern, Asien och Australien. På distanser allt mellan 800 meter till 42 km. Jag har varit på världsfotboll och i alla typer av väderväder. 1987, när jag var ny i mitt första löp i Sverige, simlar minns jag på första maraton som blev min första maratonlopp.

Tusen tack till alla som har varit med på Rotebroloppet. Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.

Seger i Kraftmättningskvalet

2019-05-25 | Svenska Friidrottsförbundet

Facebook Twitter YouTube Instagram

Hjälper till med att förbereda sig inför de kommande tävlingarna. 2019-05-25 kl. 18.00. Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.



KRAFTMÄTNINGSKVALET

Hjälper till med att förbereda sig inför de kommande tävlingarna. 2019-05-25 kl. 18.00. Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.

Stockholmskampen del 2 på Hässelby IP

2019-05-25 | Svenska Friidrottsförbundet

Facebook Twitter YouTube Instagram

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.



STOCKHOLMSKAMPEN

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.

Vi laddar för Stafett-SM

2019-05-25 | Svenska Friidrottsförbundet

Facebook Twitter YouTube Instagram

Stafett-SM går nu i högen, den 25-26 maj på Stockholms Stadion i Örnsköldsvik. Det är en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.



STAFETT-SM

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.

Tempelstafetten lockade 26 lag från skolor omkring

2019-05-25 | Svenska Friidrottsförbundet

Facebook Twitter YouTube Instagram

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.



TEMPELSTAFETTEN

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.

Samlat från helgens Stafett-SM

2019-05-25 | Svenska Friidrottsförbundet

Facebook Twitter YouTube Instagram

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.



STAFETT-SM

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.

19 maratonlöpare Hässelbyare hejades i mål

2019-05-25 | Svenska Friidrottsförbundet

Facebook Twitter YouTube Instagram

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.



MARATONLOPP

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.

Axelina uttagen till junior-EM

2019-05-25 | Svenska Friidrottsförbundet

Facebook Twitter YouTube Instagram

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.



JUNIOR-EM

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.

Klara Radbo klarade F19-silvret på NM i mångkamp

2019-05-25 | Svenska Friidrottsförbundet

Facebook Twitter YouTube Instagram

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.



NM I MÅNGKAMP

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.

Ätta hässelbyare uttagna till Finnkampen

2019-05-25 | Svenska Friidrottsförbundet

Facebook Twitter YouTube Instagram

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.



FINNKAMPEN

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.

På måndag börjar MÅNDAGSKUL!

2019-05-25 | Svenska Friidrottsförbundet

Facebook Twitter YouTube Instagram

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.



MÅNDAGSKUL

Det var en mycket trevlig löpupplevelse. Jag är superglad för resultatet, en dag så hördet det var en stor uppgång till första maratonlopp. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien. Stenar i Sverige och i Asien och i Australien.

Vi blev tvåa i slaget om SM-pokalen

SM-pokalen är den bäst speglande bilden av hur framgångsrik en friidrottsförenings arbete är då den visar föreningens toppbredd

Satsning från SOK

De hässelbyare som ingick i SOKs Topp- och talangprogram är Angelica Bengtsson (stav), Fredrik Samuelsson (tiokamp), Lisa Gunnarsson (stav) och Simon Pettersson (diskus).

Topp- och talangprogrammet är ett skräddarsytt stöd för aktiva som bedöms ha potentialen att nå medalj på OS på tre till sex års sikt.

20 aktiva gjorde 44 starter i landslaget

Vi hade många aktiva som kvalificerade sig för deltagande i internationella mästerskap och olika landslag. Angelica Bengtsson, Fredrik Samuelsson och Frida Åkerström i kula var med på inne EM. Bäst lyckades Fredrik som blev fyra i mångkamp. Vid VM i Doha var Angelica och Fredrik med igen och hade då sällskap av Simon Pettersson. Bäst och mest dramatiskt var Angelicas sjätteplats i stav, svenskt rekord och stavbrott. Simon blev nia i diskus och Fredrik femtonde i mångkamp. Hässelby hade även åtta aktiva med på årets JEM, fyra på JEM för 19-åringar och fyra för 22-åringar. Bäst placerad var Carl af Forselles som blev 6:a i tresteg. Övriga som var med på JEM var Louisa Bivstedt 800 m, Axelina Johansson i kula och Klara Rådbo i mångkamp samt för 22-åringar Amanda Hansson i häck och längd, Jakob Samuelsson i spjut, Axel Djurberg i hinder och Astrid Rosvall på 800 m.

Många av Hässelbys aktiva deltog i olika landslag och där utmärkte sig Jesper Hellström lite extra med seger i Nodenkampen inomhus, en fjärdeplats på lag EM super league och seger i Finnkampen på superfina 16,71. Totalt hade vi åtta senioraktiva med i Finnkampen samt en ungdomsaktiv. Det var Clara Fallenius som sprang 100 m häck och placerade sig fyra. Lite extra kul var dessutom att Angelica Bengtsson blev uttagen i Europalaget som tävlade mot USA.

I landslagets tjänst

Inte bara de aktiva har synts i landslagets dräkt under det senaste året. Tränare har också fått äran att delta som truppcoach vid olika internationella tävlingar. En bra merit för klubben också.

Inne EM Glasgow

Coach: Jan Samuelsson

Lag-EM mångkamp First League, Ribeira Brava, POR 6-7 juli,

Coach: Jan Samuelsson.

JNM-UNM mångkamp, Uppsala 8-9 juni

Coach: Jan Samuelsson (P19)

Junior-EM U23, Gävle 11-14 juli

Coach: Jan Samuelsson och Fredrik Oderborn

Sverige-Estland-Finland, Mångkamp

Coach: Jan Samuelsson

VM Doha

Coach: Jan Samuelsson

Utmärkelser

För säsongen 2019 har följande tilldelats olika utmärkelser:

Årets prestation: Angelica Bengtsson

Årets bragd: Jesper Hellström

Årets juniorpojke: Jakob Samuelsson

Årets juniorflicka: Klara Rådbo

Årets ungdomspojke: Linus Jonsson

Årets ungdomsflicka: Clara Fallenius

Ideell ledare priset: Johan Fallenius

Silfvers hederspris: Linus Jonsson, Linus Jansson, Nicole Nyberg och Saga Hermundstad

Lars-Johan Oscarssons hederspris: Fanny Karlsson, Elias Boman, Lia Cederberg, Nora Lindahl, Hannah Kinane, Linn Adolfsson, Samuel Berhane och Jessica Holmberg

LJOs minnesfond

Lars-Johan Oscarsson är grundaren av den moderna friidrotten i Hässelby, han betydde oerhört mycket för friidrottens utveckling i klubben. Lars-Johans hjärta klappade för friidrott och synnerhet för ungdomsverksamheten. För att hedra Lars-Johan har det instiftats en minnesfond med egna stadgar. Medel ur fonden skall användas till ungdomar i form av uppmuntringspriser eller stipendier.

I stadgarna står det så här:

Medel ur fonden skall användas till ungdomar inom ovanstående förening i form av uppmuntringspriser eller stipendier i samband med läger och tävling.

Två stipendier för 2019 á 2 500 kr delas ut till Clara Fallenius och Linus Jonsson.

Idrottsgalan

Angelica Bengtsson vann priset för årets prestation i landslaget för kvinnor i kampen mot höjdhopparen Erika Kinsey och Fanny Roos. Ingen av dem kunde slå Angelicas fantastiska prestation när hon lyckades bli sexa på VM och med samma hopp lyckades höja det svenska rekordet till 4.80 precis efter ett hopp där staven gått av på ett häresande sätt.

Jesper Hellström vann priset för årets genombrott i landslaget för män. Jesper vann sitt pris med motiveringen: *"Nya personliga rekord i alla tre landslagsuppdragen: 1:a i debuten vid Nordenkampen, 4:a i Lag-EM och 1:a i Finnkampen"*. Hans kombattanter om priset var Spårvägens långdistanslöpare Robel Fsiha som tagit den bästa svenska manliga placeringen någonsin i terräng-VM när han blev 17:e man i mål och bästa europé och kulstötaren Victor Petersson från Malmö AI som nominerats för sin första seger i seniorlandslaget när han som förste svensk på 43 år stötte över 20 meter i Finnkampen.

80 SM-medaljer

Hässelbys friidrottare tog under 2019 hem 27 guld, 26 silver och 27 brons i SM-tävlingar inomhus och utomhus för seniorer, juniorer och ungdomar. Sammanlagt innebär detta 80 medaljer. För seniorernas del blev det 8 guld, 9 silver och 5 brons.

Jämt i topp när bästa SM-klubb korades

SM-pokalen är den bäst speglande bilden av hur framgångsrik en friidrottsförenings arbete är då den visar föreningens toppbredd.

Poängberäkningen är "viktad" dvs att vuxna får mer poäng än 15-åringar eftersom man i seniorålder ställs mot de bästa från flera årskullar. En vuxen får 1 poäng för en topp 6 plats mot 0,25 poäng för en 15-16 åring.

I fjol samlade MAI ihop mest poäng när årets alla SM-tävlingar för seniorer, juniorer och ungdomar summerats med 406 poäng och hade betryggande 30 tillgodo på tvåan Ullevi. Men denna gång var läget ett annat inför avgörandet på terräng-SM i Umeå där Skåne-klubben visserligen ledde med 30 p före Hässelby och med ytterligare 29 före Spårvägen men där kampen ändå levde. MAI deltog inte och blev därmed poänglöst i Umeå.

Spåret inledde bra med 23 poäng första dagen och 28 på söndagen efter att bl a ha tagit guld, brons och en sjätteplats i lagtävlingen på manliga långa banan och Hässelby fick ihop totalt 23 poäng.

När alla poäng summerats visade det sig skilja åtta poäng mellan de tre toppklubbarna och blott en halv mellan tvåan och trean. MAI vann på 381.75 och var 7.25 före Hässelby som i sin tur var 0.5 före Spårvägen.

Hässelby tog flest medaljer av alla – 80 – varav 22 på seniornivå. Klart mest seniormedaljer tog Spårvägen med 46 (17 guld, 14 silver och 15 brons).

Mest poäng för 19–22 år samlade Hässelby ihop med 153,75 p med vilket de var blott 0.38 före Malmö AI. Därmed förbättrade sig Hässelby från fjärde till första plats jämfört med i fjol och gick poängmässigt +23.

Hässelbys 153.75 poäng, 32 fler än 2018, gjorde att Hässelby nu toppade nu juniorlistan för första gången på fem år. Placeringsraden sedan 2014 är 1-2-3-2-4-1. Totalt tog Hässelby 29 medaljer i 19- och 22-årsklasserna ute och inne – 13 guld, 6 silver och 10 brons.

– Jättekul! Bredden är vår styrka. Vi har 35–40 aktiva på JSM-nivå och ett bra tränarteam som täcker in alla grengrupper. Totalt har vi 15–20 tränare på bl a juniornivå men många ansvarar även för ungdomar och/eller seniorer. Tränarna är en viktig anledning till våra framgångar, säger Magnus Wickert som är tränare och junioransvarig i Hässelby.

Ungdoms- och juniorverksamheten

2019 kantades av flera framgångar på ungdoms- och juniorsidan. Vi lyckades vinna både mixedklassen och pojkklassen i den rikstäckande Kraftmätningen för 15 år. Det var andra året i rad som vi lyckades vinna tävlingen vilket nu endast tre föreningar i hela landet klarat av.

Under inomhussäsongen på IUSM 15–16 åringar blev vi bästa klubb totalt och våra 17-åriga tjejer lyckades vinna Kraftmätningen inomhus medan både grabbarna och mixlaget tog bronsmedaljer i samma åldersklass. Vid 08 fri.s årsmöte i början av december fick vi emot pris för bästa förening på DM för åldrarna 15–17 år.

Efter alla SM tävlingar både inomhus och utomhus lyckades i en tätt kamp med Malmö AI vara bästa juniorklubb i Sverige totalt. Det skiljde mindre än en poäng så det var riktigt hårt om segern.

Stockholmskampen som är regionens stora lagtävling för 12–13 åringar fungerar också som ett ypperligt stöd för tränarna i sin planering så att friidrottens samtliga grenar genomförs. Den sträcker sig över fyra deltävlingar från mars till september. I år genomfördes tävlingen i två grupper med totalt 11 deltagande lag. För HSKs del blev det en femte och en sjundeplats till slut.

Lag USM för 17 åringarna blev det en fjärdeplacering till slut även om det var mycket nära medalj. Det kommer kanske kommande år då många i laget var underåriga och är aktuella även nästa år. En härlig lagstämming rådde under tävlingarna på Uppsalas nya utomhusanläggning som 2020 ska stå som värd för SM.

Vi har med **Västerortskampen** fortsatt försöka göra tävlandet mindre pretentiöst samt satsat på korta tävlingskvällar i samband med vanliga träningskvällar. Den andra av de två deltävlingarna genomfördes i september på Hässelby IP med ca 80 barn från HSK och Bromma IF.

Bussarrangemang

Under vintern 2017–18 startade vi vårt bussarrangemang för att hjälpa våra yngsta aktiva under 13 år att komma till en riktigt friidrottsmiljö för träning. Vi saknar ju som bekant en riktig inomhushall i vårt geografiska närområde. Det i kombination med att vi, som sk utomhusidrott, enligt Stockholms Stads bedömning, endast får tillgång till de minsta gymnastiksalarna i området gör det svårt att bedriva vår egentliga idrott.

Under 2019 har vi kört två turer på våren och tre turer under hösten. Glädjande är att fler och fler tar chansen att få träna i en riktig friidrottshall. Extra bra i Sättra eftersom det är där de flesta tävlingar också genomförs.

Lag SM och Stafett SM

Lag SM arrangerades även detta år i samband med den sk SM-veckan, nu i Malmö. Bland annat för att få TV sändning och synas mer utåt har varit målet med att ligga under SM-veckan.

Som vanligt hade vi en bred trupp där några yngre aktiva fick chan-

sen tillsammans med de meriterade aktiva i klubben. Även detta år tog båda våra lag medalj, silver för herrarna och brons för damerna.

I damlaget blev det fyra grensegrar genom Lovisa Bivstedt 800 m, Frida Åkerström kula, Emma Jansson hinder och Angelica Bengtsson stav. Men självklart måste man också lyfta fram 15 åriga Nicole Nyberg i tresteg som i sista omgången passerade två tjejer och gick upp på en meriterande tredjeplats med 11,41 w.

Bland herrarna blev det tre grensegrar under dagen. Jakob Samuelsson spjut, Jesper Hellström tresteg samt 4x100 m laget med Jesper Hellström, Dennis Forsman, Grigorios Kyriakoudis och Carl af Forselles. I sistnämnda stafett blev Jesper snabbt viral redan innan loppet då han i en provstart sprang rakt in i en funktionär som gick ut rakt i vägen för Jesper.

Stafett SM är ett av få tillfällen då vi som individuella friidrottare får möjligheten att tävla som ett lag. Klubben satsar sedan länge mycket på att både kunna prestera bra och delta i alla lag- och stafett sammanhang för att öka klubbkänslan och gemenskapen. Det är också ett gyllene tillfälle för några aktiva som i laget får en möjlighet till framskjutna placeringar som kanske inte finns på samma sätt individuellt.

I år blev det Stafett SM på hemmaplan inne på anrika Stockholms Stadion där arrangörsklubbarna utöver SM klasserna försökte skapa en stafettkarneval med flera sk propagandaklasser. Just det försöket föll inte så väl ut men veteranklasserna drar fler och fler lag.

För Hässelbys del måste man nämna herrarnas 4x800 m där det guld för tredje året i rad. Elmar Engholm sprang sin vana trogen sista sträckan och kunde avgöra tidigt. Anton Axelsson, Anton Persson och Gustav Berlin sprang de första tre sträckorna på ett mycket övertygande sätt.

Även damernas 4x400 m följde upp en tämligen lång svit med ytterligare en medalj. Samma fyra tjejer som året innan sprang hem silvret precis som förra året. Malin Skogström, Lisa Duffy, Lovisa Bivstedt och Sofia Johnsson var löpordningen och det här var sannolikt i alla fall i stafettsammanhang sista gången för Lisa och Sofia som under året lade skorna på hyllan. Sofia gjorde sista loppet på 400 m häck i samband med Lag SM.

Idrottslyftet

Med stöd av Idrottslyftet har Hässelby SK kunnat skicka aktiva och tränare på fortbildning och utbildning inom SFIF's och 08 Fri's regi. Utbildningsmöjligheterna har förbättrat verksamheten och gjort det möjligt för fler aktiva att fortsätta med friidrott i föreningen.

Utbildning

Inom ramen för SFIF's utbildningsprogram har följande gått utbildning 2018/19

Hopp utbildning: Jesper Hellström, Conny Silfver och Angelica Bengtsson.

Kastuppföljning: Axelina Johansson, Gabriel Heen, Simon Pettersson, Patrik Lindstedt och Amanda Lejros

Mångkampsuppföljning: Fredrik Samuelsson, Jan Samuelsson och Carl af Forselles

Löparkonferens: Utveckling av löpartalanger. Albin Johansson och Nils Karlsson

Spjutkonferens: Jakob Samuelsson

Sprint och hopp seminarium: Magnus Wickert och Johan Fallenius

Jonas Beckman och Björn Blomberg deltog på **Norska tränarkonferensen** med inriktning kast.

Inom ramen för **08 Fri.s utbildningsprogram** har följande gått kurs. Nils Karlsson, Markus Persson, Ulrika Lind, Benjamin Mammo, Mats Åkerström, Elin Larsson, Babak Nââh och Vidar Lind via Sommarläggarverksamhet.

Certifierad coach Frida och Markus Lindahl pågår under 2019–2020

SISU idrottsutbildarna användes som utbildningsresurs för Friidrottsskolans samtliga ledare och som deras obligatoriska grundutbildning inför sommarjobbet på Hässelby IP.

Intern kurs – Starta upp ny träningsgrupp, ansvarig Magnus Wickert. Mats Åkerström, Elin Larsson, Babak Nââh, Parik Thulin

Intern kurs – teknikförändring under träning, ansvarig Magus Wickert. Antonio Larippa, Linnea Funk, Ulrika Lind, Mia Caderas, Mia Lövström-Åkerberg, Magnus Hultell, Sanna Söderhäll, Johan Crona, Jennie Göthesson, Beatrice Winter, Johan Fallenius och Per Skymne.

Löpande utbildning i ungdomsgrupperna genom sk extrapass har hållits av Magnus Wickert vid totalt 35 tillfällen under året. Oftast genom att Magnus leder pass och tränarna observerar men ibland även på omvänt sätt.

Antidoping-utbildning

Under hösten föreläste Lars Jonsson från Stockholmsidrotten om antidoping för ett 50-tal aktiva, tränare och föräldrar. Han gick grundligt igenom vilka rättigheter och skyldigheter man har som idrottsutövare, var man ska vända sig när man har frågor kring antidoping och hur en dopingkontroll fungerar och mycket annat. Ny, mycket viktig och nyttig information för många yngre aktiva som nyligen gått upp i USM-ålder.

Senior-SM - arena utomhus i Karlstad

Karlstad stod som värd för Friidrotts SM och arrangerade den sista stora tävlingen på den historiska arenan, Tingsvalla IP. I framtiden kommer tävlingarna att genomföras på andra sidan motorvägen där ett helt nytt sportkomplex ska byggas.

För Jesper Hellström räckte det med ett hopp för att säkra SM-guldet i tresteg med 15,80 och karriärens första SM-guld var bärgat.

Angelica Bengtsson tog ytterligare ett SM-guld och satte ett nytt mästerskapsrekord 4,63.

Sanna Mustonen krigade hela vägen i 10 000 m loppet och var nära att belönas med en medalj. Sanna var själv tvungen att dra stora delar av loppet i den kraftiga vinden och på sista varvet räckte tyvärr inte krafterna till längre och Sanna slutade som fyra på 35,07,52.

I kulfinalen lyckades Gabriel Heen bäst som fstötte 17,31, Simon Pettersson 17,22 och Niklas Lindstedt, som satte säsongsbästa med 16,55. Platserna blev 6:a, 7:a och 8:a.

I damdiskus-kvalet hade vi tre hässelbyare, Lydia Sundin, som gick till lördagens final med sitt första kast som mätte 45,94 bara centimeter från direktval. Amanda Lejros träffade rätt i sista kastet 43,39 men det saknades en dryg halvmeter för final och en trettonde plats till slut. Axelina Johansson hittade inte riktigt tekniken, 38,82.

Rickard Gunnarsson tog sig till final på 1 500 m genom ett taktiskt lopp i andra heatet. Loppet gick långsamt och det skulle inte bli fråga om tidsavancemang om man ville vara säker. Rickard fullkomligt flög över upploppet och grejade finalplatsen på 4,02,23.

Gustav Gahne hade 50,32 på 400 m. På 100 m damer blev det för Jessica Östlund 12,10 och Greta Deltin 12,07. För finalen krävdes det 11,95.

I herrarnas 10 000 m lopp slutade våra killar på 11:e, 16:e och 21:a plats. Blåsten tog hårt på krafterna men trots det blev det bra tider. Andreas Åhwall 30,32,93, Marcus Åberg 31,06,26 och Andreas Jansson 31,42,67. Axel Djurberg bröt loppet för att spara lite till söndagens 5 000 m.

Tre medaljer var en bra skörd under andra dagens SM-tävlingar. Bra drag på läktarna och entusiastisk publik bidrog till hög stämning. Emil Blomberg kämpade i täten på 3 000 m hinder och när lopets favorit Napoleon Salomon mattades några varv från mål tändes hopp om ädlaste valör.

Men Emil som nu körde sitt tredje hinderlopp på 8 dagar var lite för sliten för att kunna rycka ifrån och fick se sig omsprungen på sista varvet av Simon Sundström som därmed tog segern.

Malin Skogström svarade för två stabila 100 m häcklopp utan att riktigt sätta starten 100%. Men Malin som har sin starkaste sida andra halvan sprang ifrån till ett klart silver. Tiderna blev sisådär eftersom vinden vände till kraftig motvind lagom till finalen.

När vinden vände så fick även manliga diskusen byta sida för att få gynnsamma vindar. Simon Pettersson kastade lite drygt 61 meter vilket räckte till brons.

Det kvinnliga hinderloppet hade också Hässelbyare på startlinjen. Emma Jansson som denna säsong är tillbaka efter barnafödande satte årsbästa och slutade på en fin fjärdeplats.

Rickard Gunnarsson gjorde sitt snabbaste 1 500 m lopp i år men det var också det snabbaste 1 500 loppet i SM historien. Det blev till slut en 10:e plats för Rickard.

Lydia Sundin var med i diskusfinalen men fick inte riktigt till det idag. Men i den konkurrensen var det nödvändigt att satsa fullt ut för att få ytterligare tre kast, och när man gasar på ordentligt i diskusen ökar också felmarginalerna betydligt.

Från spjutkvalet fick vi med oss tre grabbar till söndagens final. Jakob Samuelsson, Olof Hansson och Kamil Kaminski satsar alla på att göra just spjutet till helgens gren för Hässelbys del.

Från 800 m-försöken fick vi se avancemang till söndagsfinalen av först Lovisa Bivstedt och sen Rickard Gunnarsson och Anton Persson. För Gustav Bivstedt och Max Bechtel räckte det inte till final men väl till ett årsbästa och ett nytt personligt rekord.

Final blev det också för Dennis Forsman 200 m som sprang i mål på 21,71 som var femte tid till final. På samma sträcka sprang även Jessica Östlund i mål på 25,37 men lyckades inte ta sig vidare till finalen.

Bronsmedaljen på 800 m krigade Lollo Bivstedt hem efter en stark avslutning över upploppet 2,11,33 var endast 0,6 från silvret vilket verkligen skulle varit en skräll.

Dennis Forsman slutade femma i 200 m finalen och gjorde det riktigt bra från innerbanan och tiden 21,76 var snäppet långsammare än i försöken men sannolikt snabbare ändå med tanke på banan.

I damernas kula slutade det med en femte plats för Axelina Johansson och en sjätte plats för Amanda Lejros. För Amanda var det näst längsta stöten någonsin med 13,44.

Spjut herrar inledde dagens teknikgrenar. Jakob Samuelsson lyckades inte riktigt nå längderna från Finnkampen, 72,79 blev det till slut vilket räckte för en femteplats. Olof Hansson och Kamil Kaminski lyckades inte nå slutfinalen.

I sista loppet för dagen krigade Rickard Gunnarsson och Anton Persson hela vägen ner på upploppet. Det var ett jämnt lopp med sex löpare inom 1,5 sekund. Rickard slutade som femma och Anton som sjua.

I längdhoppet lyckades Fredrik Samuelsson bäst med 7,17 endast två centimeter före Carl af Forselles. Det räckte för sjunde och åttonde plats. .

Långlöpargruppen

I Hässelby SK finns en grupp med seniora långdistanslöpare för motionsträning - träningsgruppen Hässelby SKs långlöpare. Gruppen bestod 2019 av omkring 70 personer vars löpvana varierade från SM-deltagare till nybörjare. Gruppens tränare är utbildade av Svenska Friidrottsförbundet, 08fri (Stockholms friidrottsförbund).

Förutom alla träningspass på måndagar, onsdagar, lördagar och söndagar stämmer deltagarna träff på olika tävlingar, några reser tillsammans till lopp utomlands och alla deltar i skoj och tips och stöttning vid trögare löparstunder på gruppens interna Facebooksida.

Varje år deltar gruppen tillsammans på minst en gemensam tävling, de håller varje år ett 5 000 meter långt testlopp på Hässelby idrottsplats i god tid inför Stockholm Marathon, de bjuder in olika föreläsare.

Castorama

Castorama är en kastmångkamp bestående av kula, spjut, diskus och slägga. 2019 blev ett rekord för Hässelby SK år på många sätt. Nytt

klubbrekord för laget 34 024 p som består av de 12 bästa herrarna och damerna tillsammans.

Laget kom 2:a efter Spårvägen som detta år slog nytt "All time highrekord" med 36 090 poäng.

Simon Pettersson kämpade sig igenom en Castorama sent i oktober efter hans deltagande på VM. Simons resultat tog upp honom som 3:a i Sverige med 3 428 poäng.

Vi fick in ytterligare 5 personer på herrsidan bland de 20 bästa i Sverige. Axel Noren 3 053 p, Gabriel Heen 3 028 p, Patrik Lindstedt 2 847 p, Niklas Lindstedt 2 786 p samt Jakob Samuelsson 2 772 p.

Bland damerna så satte Frida Åkerström personligt rekord med 3 161 p och hamnade som 4:a på det i totalen.

Bland de 20 bästa kom även Axelina Johansson 3 006 p samt Amanda Lejros 2 747 p.

De tre som kompletterade laget på 12 personer var Klara Rådbo 2 483 p, Mats Olsson 2 416 p, Rasmus Olofsson 2 297.

Som lag och med antal deltagande som genomfört Castorama 2019 så är Hässelby alltid bland de klubbar med mest deltagande. I år var det 35 st som genomförde Castorama och det är bara två klubbar av 100 som överträffar den siffran. Det visar även på en stor bredd och intresse.

Prova på friidrott

Vid sidan av den omfattande träningsverksamhet för pojkar och flickor som Hässelby SK bedriver för klubbens medlemmar ordnar vi tre aktiviteter för barn och ungdomar som vill prova på friidrott: Friidrottsskolan, Måndagskul och Knatteknatet.

Spring, hopp, kast och skratt vid årets Friidrottsskola

Sommaren 2019 genomfördes återigen klubbens populära fri-



Fullt ös på Friidrottsskolan med glada barn och ungdomar som fick prova på alla friidrottens grenar.

idrottsskola. Under fem veckor varav tre i början och två i slutet av sommaren fyllde Hässelby IP av glada barn och ungdomar som fick prova på alla friidrottens grenar, lära känna nya vänner, vara ute och röra på sig samt leka och stoja. Under hela sommaren deltog 566 barn vilket var en minskning från året innan men vi mötte knappt någon kritik och barn, föräldrar och ledare gav fina återkopplingar. Årets tre huvudledare Amanda Sandberg, Erik Bungefeldt och Viktor Lindgren var alla nya i rollen men lyckades axla ansvaret och fortsätter även år 2020 som huvudledare.

Ledargruppen i övrigt var som vanligt ett gäng engagerade friidrottande ungdomar från klubben. Landslagsstjärnor som kom på besök för att inspirera de yngre friidrottarna var bland annat Angelica

Bengtsson, Simon Pettersson och Jesper Hellström.

Fokus på utbildningsdagen som hölls under våren innan var utöver hur friidrottsskolan fungerar, ledarskap och konflikthantering även ett inslag kring NPF (neuropsykiatriska funktionsvariationer) och hur man som ledare förhåller sig till och kan forma sitt ledarskap efter barn som har dem.

En stor del av utbildningen hölls som tradition av en föreläsare från SISU och det hanns även med några "lära känna varandra övningar" för att skapa trygghet och en tajtare sammanhållning ledarna emellan.

Som en del av marknadsföringsarbetet åkte huvudledare tillsammans med 3 prao-elever från kansliet ut till två skolor i närområdet och höll i idrottslektioner för att sprida ordet om friidrottsskolan och försöka få upp intresset för friidrott. Konceptet var uppskattat av idrottslärare och barn och kommer med största sannolikhet göras om inför den kommande sommaren.

Sammanfattningsvis var det en lyckad sommar med mycket skratt och spring, tur med väder och vind och en ivrig förväntan inför Friidrottsskolan 2020.

Knatteknatet

Knatteknatet arrangerades i Hässelby. I Knatteknatet var 53 barn anmälda. Ansvariga i Hässelby var Fredrik Kjellberg och Erik Bungefeldt.

Knatte Knatet är nybörjarträning för alla killar och tjejer mellan fem och tolv år som vill prova på löpning. Varje träningskväll inleds med en enkel uppvärmning. Sedan springer barnen Knatteknatets bana i sin egen fart. De väljer själva om de vill springa den långa eller den korta banan. Föräldrar är välkomna att springa med sina barn.

Verksamheten bedrevs under våren och hösten på onsdagskvällar i Hässelby.

Måndagskul under våren och hösten

För att ge alla intresserade ungdomar möjlighet att prova på friidrottens grenar arrangerades "provapå -träningar" för ungdomar 7-15 år mellan kl 17.00-18.30 på Hässelby IP.

2019 var Viktor Lindgren ansvarig på våren och Jasmin Blomberg på hösten. Klubbens tonåringa friidrottare fick möjlighet att arbeta som ledare, utöver lönen fick de värdefull arbetserfarenhet inför kommande arbetsansökningar.

Totalt anmälda var 125 st.

Bland föräldrarna till barnen som deltog i Måndagskul har nya ledare rekryterats. På detta sätt kunde nya ungdomsgrupper för pojkar och flickor startas under hösten och äldre ungdomar tog plats i befintliga grupper.

Alla som ville fortsätta med friidrott i klubbens regi fick på detta sätt plats i någon grupp. Måndagskul är ett naturligt sätt att slussa in nya barn i Hässelbys ungdomsträning. Ingen behöver komma som helt nybörjare till en grupp som redan tränat tillsammans en tid.

Föräldrakul, grundträning för vuxna

Samtidigt som barn deltog i Måndagskul på Hässelby IP passade föräldrarna på att löpträna med Rune Stjernström och Jon Edvardsson.

Veteranåret

Ytterligare ett framgångsrikt år för våra veteraner. Fyra mästartitlar vid inomhus-SM, M70 guld i höjd av John Östlund på 60 m häck, M60 Thomas Larsson vikt, M45 Tobias Wallén 60 m häck och K40 Lena Åkerblom höjd.

Vid utomhus-SM fortsatte veteranerna med att bärga sex guld. M75 Gunnar Ekstedt höjd, M65 Bernt Mattsson 10 000 m, M60 Thomas Larsson Kastfemkamp, K55 Ingela Gahne 10 km landsväg, M55 Johan Engholm 8 km terräng och M40 Niklas Andersson marathon. DM-mästare blev Mia Edvardsson K50 3 000 m. Alla resultat finns i resultatdelen.

Våra arrangemang



Löpare från 77 olika nationer på startlinjen vid ASICS Stockholm Marathon. 12 852 stycken startade i perfekt löparväder, 14 grader och mulet.

Mångårigt framgångsrikt samarbete med Spårvägen

Sedan november 1978, då planeringen för den första upplagan av Stockholm Marathon inleddes, bedriver Hässelby SK och Spårvägens FK ett mycket framgångsrikt samarbete när det gäller att arrangera stora friidrottstävlingar.

Överskottet från verksamheten delas lika mellan klubbarna. För Hässelby är dessa inkomster helt avgörande för att finansiera den omfattande verksamheten med aktiva, tränare, ledare, administrativ personal, projektanställningar mm.

På klubbarnas gemensamma tävlingskansli, Marathongruppen, var under 2019 22 personer anställda.

Den negativa utveckling på Löparmarknaden, som pågått sedan 2015 fortsatte under 2019. Nationellt minskade antalet deltagare i av SFIF sanktionerade evenemang. Även om en del av den minskningen kompenseras av öknings i deltagarantal i icke-sanktionerade löpevenemang. Marathongruppen har i denna miljö klarat sig relativt sett bättre.

Vårt totala deltagarantal minskade under året med 4% (exklusive våra nationella turnéer). Det innebär att vi fortsätter att öka vår marknadsandel även 2019. De evenemang som ökade sina deltagarantal 2019 var ASICS Premiärmilen, Minimaran, Stafestens nationella turné, Ramboll Stockholm Halvmarathon, Tjurrusets nationella turné, STHLM X (Xploration/Apocalypse) och Höstrusket. Önskvärt hade dock varit att fler av våra största evenemang hade ökat sina anmälningstal.

Lilla Globen Galan

I februari arrangerade vi den mycket populära ungdomstävlingen i Sättrahall. Tävlingen är en av landets mest populära endagarstävlingar inomhus.

Det fullständigt vimlade av Hässelbyare som tävlade under dagen. Det blev många personliga rekord och pallplaceringar för våra aktiva.

GORE TEX Winterrun 26 januari

2019 års upplaga av GORE TEX Winterrun var första gången som Marathongruppen stod som arrangör av konceptet, som annars ägs av Icebug. Förutom i Stockholm arrangerades loppet i Göteborg, Oslo, Bergen och Trondheim.

Deltagarna kunde välja att springa 5 eller 10 km, där den längre sträckan innebar att man sprang två varv på 5 km-banan. Start och mål ägde rum på Solliden på Skansen, och ca 1 km av banan löptes inne på Skansenområdet, resterade del var en slinga ute på Södra Djurgården.

Evenemangsområdet lystes effektivt upp av start och målbågar i skiftande färger tillsammans med rökmaskinerna längs första startsträckan skapade de en häftig atmosfär. Evenemanget samlade till slut 1 977 anmällda.

ASICS Premiärmilen 30 mars

ASICS Premiärmilen genomfördes för trettonde gången i samarbete med Fredrikshofs FIF. Loppet hade 4 453 anmälda deltagare vilket är en ökning från fjolårets då de var 4 049.

ASP är ett seedningslopp för ASICS Stockholm Marathon (som enda 10 km lopp). ASICS gjorde stora aktiveringar på banan med musik, beachflaggor mm.

BMW är samarbetspartner med en BMW I3 (elbil) som gick som tätbil i ca 2 km därefter stod den bredvid Selfie-väggen med digitalklocka på taket där deltagarna kunde skriva i sitt resultat och fotografera sig.

Fredrikshofs FIF som samarbetspartner stod för samtliga funktionärer under loppet och vid nummerlappsutdelningen dagarna före tävlingen.

Nyhet för året var att vi tog bort motionsklasserna och hade endast dam och herrklass.

Loppet har marknadsförts via den egna hemsidan, egna e-nyhetsbrev, en postdistribuerad inbjudan och reklampuffar i andra e-nyhetsbrev.

Anmälningssiffror

Kvinnor anmälda 39,5% 1 713

Män anmälda 61,5% 2 740

Totalt anmälda 4 453

Totalt i mål 3 358 (2018; 2831)

Andel fullföljande 75,4%

STHLM Challenge

STHLM Challenge har blivit ett begrepp i löparstockholm. För tredje året kunde våra löpare anmäla sig till Stockholm Challenge och vips var man anmäld till fyra olika och unika evenemang.

2019 anmälde sig totalt 13 354 till något av loppet, varav 1 619 anmälde sig till hela serien, ytterligare några hundra sprang alla fyra lopp, men valde att anmäla sig till de fyra enskilda loppet var för sig.

Tyvärr tappade vi 1 566 totalt på de fyra Challenge-loppen jämfört med 2018. Tappet följer tendensen för de flesta av MG evenemang 2019. Ett evenemang som gick mot strömmen var det sista evenemanget i serien, det vi till att börja med kallar STHLM X.

Traditionen de tre åren har varit att vi bytt koncept på det fjärde och sista evenemanget i serien, 2017 var det STHLM Above & Below genom nedlagda järnvägstunnlar på söder, 2018 blev STHLM X, STHLM Xploration Run, en roligt typ av orientering där man själv kunde välja på tre olika banor (Family, Culture eller Nature). 2019 blev det STHLM Apocalypse, här skulle deltagarna klara sig med livet i behåll. Vid start hade man tre livlinor, deltagarna skulle via åtta zombieinfesterade områden ta sig till målområdet med minst en livlina kvar. Många deltog med skräckblandad förtjusning.

STHLM Trail Run 4 maj

STHLM Trail Run avgjordes i Lill-Jansskogen och Fiskartorpsterängen, bara en kort löptur från Stockholm city. Banorna gick genom snårig skog, längs smala stigar och över vackra bergshällar. Traillöping på riktigt, helt enkelt.

Totalt hade vi 2 993 anmälda som till största delen består av anmälda från Stockholmsområdet men även deltagande från tio olika nationer. I anmälningsavgiften ingick bl.a. en ljusgrön t-shirt och en medalj.

Totalt antal anmälda 2 993 (1 726 kvinnor och 1 123 män)

5 km 951 (733 kvinnor och 218 män)

10 km 1 682 (928 kvinnor och 754 män)

20 km 216 (65 kvinnor och 151 män)

Flickor & Pojkar 5-8 år 77

9-15 år 67 (31 flickor och 36 pojkar)

Banan var kraftigt kuperad och gick på stigar, berghällar och ängsmarker på vackra Norra Djurgården.

Linnéa Sennström vann 10 km kvinnor på 43.20.

Tjejmilen 21K 27 april

Tjejmilen 21K arrangerades för andra året i rad på södra Djurgården med start och mål vid Biskopsudden. Mycket var sig likt från 2018 men vi gjorde en hel del justeringar på evenemangsområdet med att bl.a. flytta starten från Biskopsvägen till Djurgårdsvägen och även vända på målgången för att få ett bättre flöde.

2 353 anmälda (29 % minskning) varav 358 löpare deltog i duoklassen. 1 731 i mål (27 % bortfall). Ca 46 % av deltagarna kommer utanför storstockholm. 307 deltagare skänkte pengar till välgörenhetsorganisationen Plan då de betalade 50 kr extra vid anmälan. Dessa löpare fick en rosa nummerlapp.

Halvmarathonloppet avgjordes på en tvåvarvsbana, första varvet var 12 km och det andra varvet 9 km. Duoklassen som består av två löpare i ett lag växlade på Djurgårdsvägen, och den första duo löparen sprang den längre sträckan. Den sista sträckans löpare sprang in i mål på Biskopsvägen.

Våruset maj – juni

Vårusetturnén avgjordes för 31:a gången 2019. Serien startade traditionellt i Malmö den 2 maj och avslutades i Luleå den 13 juni.

Under perioden genomfördes 22 lopp i 21 städer över hela landet.

Totalt samlade Vårusetturnén 78 405 deltagare, en minskning jämfört med 2018.

De 22 Våruset-loppen arrangeras alla efter samma modell:

- Samtliga lopp avgörs på vardagskvällar så att helgen är fri för andra aktiviteter.
- Gemensam uppvärmning före start.
- Banan är 5 km lång och går på parkvägar eller gator.
- Deltagarna kan välja mellan Fun Run eller tidtagningsklass.
- Längs banan finns två vätskekontroller och underhållning varje km.
- Vid målet får alla deltagare Vårusets medalj.
- Löparna bjuds på bananer, dryck med mera.
- Picknick efter loppet för alla som ingår i en grupp på sex deltagare.
- Våruset Selifevägg med blomsterarrangemang varit en mycket uppskattad aktivitet.

Sedan starten 1989 har det genomförts 484 Våruset-lopp med över 3 507 000 anmälda deltagare, imponerande!

En sak oroar och en gläder. Våruset har tappat deltagare och till 2019 var minskningen 10,5%.

Trots deltagarminskningen lyckas vi få samma vinst från Våruset. Det beror främst på ett högre snittpris på anmälningsavgiften, bättre sponsorintäkter och en kostnadsmedvetenhet.

ASICS Stockholm High Five 31 maj

Som första evenemang i maratonhelgen och som tredje evenemang i löparveckan arrangerades ASICS Stockholm High Five för andra gången.

Målgruppen är maratonlöpare som vill mjuka upp stela muskler efter resan till Stockholm, löpares anhängare som inte springer ASICS Stockholm Marathon, eller så är det sugna Stockholmare som vill ta del av ASICS Stockholm Marathon atmosfären utan att behöva springa hela maratonsträckan.

Loppet är 5 km och man väljer i anmälan om man vill springa 5 km med tid eller Fun Run (utan tidtagning). Det var 1 332 anmälda från 38 olika nationer. Det är imponerande!

Även i High Five dominerar kvinnorna. Över 56% av de anmälda är kvinnor. Vår ambition är löparna ska känna sig välkomna, uppskattade och få ASICS Stockholm Marathon känslan. Det finns inget av MG:s lopp som är så prisvärt som High Five, lägsta avgiften i prisstegen är endast 250 kr

i Fun Runklassen och 300 kr för tidtagning. Priset stiger lite ju närmare evenemanget man kommer och slutade på 325/375 kr.

Innan start samlas alla deltagare inne på Stockholms Stadion. Strax innan start går man ut till starten på Lidingövägen och starten sker genom samma startportal som Marathonlöparna använder dagen efter. Skillnaden är att High Five startade med Stockholms Stadion i ryggen och man sprang mot Lidingö. 200 meter efter starten tog man vänster

och sprang via Storängsbotten till Lill Janskogen. Efter en slinga i Lill Jansskogen avslutades loppet via Valhallavägen, Drottning Sofias väg in på Stockholms Stadion och målgången framför den kungliga läktaren.

ASICS Stockholm Marathon 1 juni

Prestation. Tårar. Skratt. Endorfiner. Känslorna är många tillsammans med löpare från 77 olika länder erövrades Stockholms gator. ASICS Stockholm Marathon tog plats mitt i hjärtat av Sveriges huvudstad till tonerna av tusentals springande fötter, dunkande musik och folkets jubel. Ett löparäventyr genom en av världens vackraste huvudstäder. Från starten på exklusiva Östermalm, via Vasastans trendiga puls, Kungsholmens vattenstråk och maffiga Stockholms Stadshus. Gamla Stans historiska kärna med kungliga slottet som ledsagare, naturen på Djurgården, och hipa Södermalm, innan banan tog dig tillbaka till den unika målgången på Stockholms Stadion, skådeplats för Olympiska Spelen 1912.

ASICS Stockholm Marathon är ett av Europas största maratonlopp. Vi vågar också säga att det är ett av världens allra vackraste!

Vann gjorde 24-åriga etiopiern Nigussie Sahlesilassie på nya banrekordet 2.10.10 efter en riktigt snabb avslutning. 2.10.10 – hela 48 sekunder under den tidigare bästa tiden från 2016.

Damklassen fick en långsam inledning med 18.15 första fem kilometerna och vid 15 km bestod tätklungan av sex tjejer. Halvvägs ledde Etiopiens Aberash Fayesa med 21 sekunder på 1.16.49 med Spårvägens Mikaela Larsson som tvåa, en placering hon höll en bra bit förbi 25 km-skylden.

Som mest var Fayesas ledning uppe i runt minuten men när japankan Haruka Yamaguchi passerat Mikaela strax före tre mil minskade den. Vid 35 km var avståndet 36 sekunder och vid 40 km inte mer än fem! Etiopiskan hade inte överskattat sina krafter och vann till slut med 34 sekunder på 2.33.38. Fin trea blev Mikaela Larsson efter att 2018 ha vunnit loppet.

Perfekt löparväder, 14 grader varmt, mulet och en något byig vind. Regnet började dugga tidigt i loppet och under en stund växte det ordentligt i styrka, men hjälpte snarare att hålla vätskebristen borta. Av 12 852 startande tog sig så många som 12 351 i mål. Sjukvården hade ovanligt lite att göra i det milda vädret.

– Vi har inte ens behövt sätta dropp på någon, sammanfattar läkaren Sara Dahlén, som var sjukvårdsansvarig.

Den nya "envarvs banan" som sjösattes 2018 vid 40 års jubileet blev en succé och vi fortsatte med små förbättringar till årets evenemang. Vi tog bort slingan runt Engelbrektsgatan där vi hade problem med varvningen i fjol. Den tråkiga slingan runt Tegelviksvägen tog vi bort tack vare att Keolis vägrade köra bussarna till Slussen.

TV4 sände ASICS Stockholm Marathon för 22:a året. Sändningen i TV4 och CMore.se pågick mellan kl. 11.45 och 15.30. **1979-2019**

Anmällda: 610 702, startande: 469 346, i mål: 439 526

Minimaran 2 juni

Mini Marathondagen bjöd på härligt sommarväder med en behaglig temperatur för en familjedag. Starten gick på Östermalms IP och målet var inne på Stockholms Olympiastadion. Banan gick i Lill Jansskogen.

I den yngsta åldersklassen 5-6 år sprang flickor och pojkar tillsammans. I dessa startgrupper fick föräldrar springa med sina barn och det var ingen tidtagning. I övriga grupper fick föräldrarna springa med sist i startfältet tillsammans med barnet. Nytt för i år var Öppen klass där syskon och kompisar kunde springa tillsammans oavsett ålder.

Vi erbjöd Öppen klass för båda distanserna 1 170 m och 2 310 m. Det var ingen tidtagning för Öppen klass. För tredje året arrangerade vi Minsta Maran för åldersgruppen upp till fem år. Antalet anmällda ökade med 116 % från 984 till 2131 anmällda. Alla barnen sprang en serpentinbana på ca 250 m inne på gräsplanen på

Östermalms IP. De fick springa valfritt antal gånger.

Det var 5 122 anmällda i Mini Marathon.

Mini Marathons målsättning är att skapa ett levande aktivitetsområde på Östermalms IP för att förstärka den härliga upplevelsen för barnen. Många av sponsorererna bidrog med roliga aktiviteter till barnen.

Efter målgång på Stadion fick alla en medalj, en välfylld gymnas-tikpåse från ASICS med produkter från Mini Marathons samarbetspartners och en isglass från Hemglass.

Hjärtebarnsloppet

I samband med Minimaran arrangerades även Hjärtebarnsloppet som var ett välgörenhetslopp där överskottet gick till Hjärtebarnsfonden. Antalet anmällda var 425 personer och Hjärtebarnsfonden fick in drygt 100 000 kr. På de fyra åren loppet har arrangerats har det bidragit med över 500 000 kr till Hjärtebarnsfonden. Hjärtebarnsloppet är ett välgörenhetslopp för att uppmärksamma att även hjärtebarn mår bra av motion.

Banan var 5 km i Lill Jansskogen. Hjärtebarnsloppet anordnade ansiktsmålning och ballongvikning på Östermalms IP som var tillgängligt även för Mini Marathon och Minsta Marans deltagare.

STHLM 10 13 juni

STHLM 10 med SM-milen genomfördes för fjärde gången 2019. SFIF var som tidigare år en del av evenemanget genom SM-milen och bidrar med såväl projektledare som sponsorer, banaktiveringar och marknadsinsatser.

För andra året i rad så genomförde vi duo-klassen som innebar att två löpare delar på sträckan och springer 5 km var.

Vid växlingen för duo klassen på Söder Mälarstrand gick även starten för nyheten Junior 5K. Junior 5K var tidigare Stockholm Junior Marathon som avgjordes samtidigt med ASICS Stockholm Marathon. Vi ville fortsätta erbjuda ungdomarna i ålder 13-18 år ett bra lopp och det blev Junior 5K.

Loppet hade 8 olika klasser. Egen startceremoni och speaker på Söder Mälarstrand, målgången var precis som för STHLM 10 i Rålambshovsparken.

Totalt hade vi 3 678 anmällda deltagare, detta inkl. SM-klasserna. STHLM 10 3 325 personer (1 852 kvinnor, 1 473 män)

Duo 114 personer

Junior 5K 141 personer

SM 240 personer (96 kvinnor och 144 män)

Antal nationer 12 st

Evenemangsområdet, beläget i Rålambshovsparkens övre del var välplanerat och snyggt brandat trots byggnationer bredvid entrén.

Starten gick 19.30 på dubbla körfält på Rålambshovsleden. Uppvärmningen ägde rum i Konradsbergsparken där ledare från TSM höll en populär löpspecifik uppvärmning iförda Craftkläder. Stämningen var hög när sedan löparna startade till peppande musik med 3 minuters mellanrum med SM-löparna först och förtaget Ateas egen startgrupp sist.

Banan som mestadels gick på gång- och cykelbanor runt Rid-darfjärden, kantades av underhållning såsom cheerleading på Norr Mälarstrand, två vätskekontroller med musik, Craft cheerzone på Långholmen, Bauhaus spurtpris på Västerbron, DJ Jocke vid Smedsuddsbadet och Ssideline cheerzone i målgång. Vid växlingen på Söder Mälarstrand hade Prioritet Finans sin aktivering med båge, musik och cheer, här fanns även mellantidsbågen samt mål och start för Duo-klassen och start för Junior 5K där speaker och musik underhöll alla inklusive förbipasserande.

Ragnar Relay Lake Mälaren 16 juni

Tredje helgen i juni gick Ragnar Relay Lake Mälaren, en dygnetrunt-stafett som startade tidigt på lördag morgon vid Gripsholms Slott, med sista målgång på Drottningholms Slott vid 18.00 på söndagkvällen. Lag om 10 (standardlag) respektive 5 (ultralag) löpare delar på en total sträcka av 285 km.



2018 startades Tjurruset och Kalvruset på ytterligare två platser Helsingborg och Falun och 2019 tillkom Östersund och Borås. Tommie Nordh har varit projektledare för hela Tjurruset såväl i Stockholm som nationellt. Upplägget är likt Våruset att de lokala arrangörerna sköter det tävlingstekniska arrangemanget, centralt har vi stöttat med marknadsföring, anmälningssystem, nummerlappar, know how i form av att Tommie också säkrat att banorna håller "Tjurrus klass" genom besök hos de nya Tjurrus-arrangörerna. Vi var också på plats vid genomförandet med tävlingsteknisk utrustning och evenemangssupport.

Från starten i Mariefred gick den spektakulära banan runt Mälaren genom Strängnäs, Eskilstuna, Köping, Västerås, Enköping och Bålsta, för att slutligen gå i mål i kunglig stil på Drottningholms Slott. Banan består mestadels av asfaltslöpning med inslag av grusvägar och trail.

Varje löpare springer 3 (standardlag) resp. 6 (ultralag) sträckor vardera i en förutbestämd ordning. Ex. löpare 1 springer sträcka 1, 11 och 21, löpare två springer sträcka 2, 12, 22 osv. Sträckornas längd varierar från 5-15 km, och som minst springer varje enskild löpare totalt en dryg halvmara, och den som springer längst ett maraton.

Starten och målgången sker under ca 8 timmar där alla lag får en start och beräknad måltid baserat på angiven genomsnittlig kilometertid per lag. Till sin hjälp har lagen en s.k. Pace Calculator som hjälper dem att hålla ordning på vilken löpare som ankommer vilken växlingsplats vid vilken tidpunkt.

De löpare som inte springer åker bil mellan de olika sträckorna och hämtar upp/släpper av löpare vid förutbestämda växlingsplatser. Ett standardlag har i regel 2 bilar och ett ultra lag ryms i en 1 bil. Vid alla växlingsplatser finns funktionärer, toaletter, sophantering och parkeringsplatser, och vid några större växlingsplatser där bil 1 och 2 möts erbjuds även möjligheter att duscha, äta och sova. Förutom servicen som erbjuds vid växlingsplatserna är lagen helt självförsörjande, vilket är en del av utmaningen och äventyret.

Totalt hade vi 2175 löpare anmälda fördelat på 250 lag varav 51 var ultralag. 59 av lagen bestod av utländska deltagare, från 9 olika nationer med betoning på USA, Storbritannien och Tyskland.

Lagen tävlade i två olika ålders- och könsneutrala klasser, Standard- och Ultralag, och här hade vi några riktigt snabba lag i båda klasserna. Standardlag

Sollentuna GP 18 juni

Sollentuna GP avslutade ett block med många arrangemang från

slutet av maj till mitten av juni. Lyckligtvis var MG:s roll inte så betydande i tävlingen. Det är främst föreningarna (Friidrottsföreningen Hässelby SK, Spårvägens FK och Turebergs FK) som drar det tyngre lasset med bl.a. funktionärer. MG:s roll är främst stöd med marknadsföring att ta fram biljetter, trycksaker och biljetterbudanden till våra löpare via de digitala nyhetsbrev.

MG personal har tagit ansvar för vissa delar av arrangemanget VIP läkaren (Fredrik Kjellberg, Bengt Jansson) och pressinformation/speaker (David Fridell).

Tyvärr kommer inte så mycket publik som tävlingen är värd, det är alltid en hög resultatnivå, oftast perfekta förutsättningar för friidrott med bra väder. 2019 var det runt 2 000 personer som följde tävlingarna på plats. Tävlingen sändes direkt på SVT Play och i ett sammandrag i SVT.

Idrottsligt gör Daniel Stål alltid bra resultat i på Sollentuna GP och 2019 var inget undantag. 69,12 gav den femte raka segern i tävlingen. Simon Petersson Hässelby nådde aldrig 60 meter och slutade 7:a i diskusen.

Herrarnas 1 500 meter lopp utan Kalle Berglund (som valde springa 800 m) vanns av Turebergs Andreas Almgren på 3.39.68, Hässelbys Elmar Engholm sprang på fina 3.41.50.

Angelica Bengtsson vann stav på 4.48. I A-finalen på 100 m häck hade både Hässelby (Malin Skogström 13.57 och Amanda Hansson 13.79) och Spårvägen (Emma Tuvevsson 13.62) representation. Båda klubbarna hade också representanter i A-finalen på 100 meter, Hässelbys Jessica Östlund sprang på 11.79 och Spårvägens Isabelle Eurenien på 11.98.

I samband med invigningen av Sollentuna GP intog en stor grupp barn (6- 12 år) löparbanorna och genomförde "Folksam Ärevarv". De sprang 400 meter på löparbanan som en manifestation för barn i rörelse.



Under hela 2019 kämpade vi för att i bästa fall behålla deltagarsiffrorna från året innan, Ramboll Stockholm Halvmarathon gick mot strömmen och ökade antalet deltagare med över 1 000 deltagare.

STHLM Urba Trail 11 augusti

STHLM Urban Trail arrangerades för tredje gången. Konceptet var detsamma som de två tidigare åren. Deltagarna springer en bana som inte bara är centralt belägen utan också tar dem in och igenom en rad kända och okända byggnader.

Till skillnad från den klassiska löptävlingen erbjuds ingen tidtagning utan fokus ligger istället på motion och upplevelse.

En nyhet för i år var vi införde en ungdomsklass, STHLM Urban Trail Kids. Barnen sprang den första delen av banan, ca 3 km och fick springa förbi de byggnader som fanns på Djurgården. Det var Skansen, Liljevalds, Vikingaliv, Nordiska Museet, där man fick man hälsa på Gustav Vasa, och avslutningen förbi restaurang Josefine där kunde man ta sig ett dopp i deras pool om man önskade.

Totalt hade vi 3 161 anmälda, en minskning med ca 500 deltagare. Även 2019 var det en tydlig övervikt på deltagande kvinnor (64 %).

Evenemangsområdet i Galärparken på Djurgården är ett bra evenemangsområde, utmaningen med en så tidig start som kl. 07.30 är att få dit funktionärsgrupper i tid.

Vid målgång möttes vi av idel nöjda och glada deltagare när de fick medaljen runt halsen och en kasse med dryck och annat tilltugg. I målområdet fanns en selfievägg. Var man med och delade sina bilder från väggen eller från loppet på STHLM Urban Trail's Instagram/Facebook sidor kunde man vara med att tävla om fina priser.

STAFESTEN FÖR UNICEF 21 och 22 augusti

Två sensommarkvällar full av sprakande samarbete. En lekfull team-building som gav energi och minnen som räcker långt in på hösten. Tusentals löpare som är med och bidrar till UNICEFs viktiga arbete för att skapa en bättre värld för alla barn. En festlig och härlig stafett som gör skillnad. Det är vad Stafesten för UNICEF är.

Stafesten vänder sig främst mot företag vilket ligger i tiden och är en populär företagsaktivitet, "kick off" efter sommaruppehållet. Evenemanget lockade ungefär samma antal anmälda lag som åren innan och hamnade till slut på totalt 3 985 lag utslaget på två evenemangsdagar. Promenadklassen totalt 390 lag. Lagen består av 5 deltagare. Start och mål är vid Stora Skuggans vårdshus på Norra Djurgården.

Likt tidigare år hyrde vi ut tältpaket till företag och föreningar som vill ha en plats att samlas på innan- och efter stafetten. Totalt 163 tält (177 tält, 2018), 67 tält under onsdagen och 96 tält på torsdagens evenemang. Storleken på tälten varierar från de minsta 3 x 3 meter till stora tälthallar 15 x 20 meter. Flera företag hade på eget initiativ ordnat grillar, olika former av underhållning och med egen servering av öl och vin.

HÄR ARRANGERADES STAFESTEN 2019.

Premiär, Umeå 28 augusti 74 lag varav 10 lag i promenadklassen.

Luleå 29 augusti 185 lag varav 84 lag i promenadklassen.

Örebro 3 september 57 lag varav 12 lag i promenadklassen.
Göteborg 4 september 204 lag varav 33 lag i promenadklassen.
Jönköping 5 september 49 lag varav 6 lag i promenadklassen.
Malmö 18 september 172 lag varav 36 lag i promenadklassen.

Alla upplagor av Stafesten som arrangeras i Sverige ska ha samma modell och format så att evenemangen blir så lika som möjligt. På varje evenemangsort ansvarar den lokala idrottsklubben, tillsammans med Hässelby SK och Spårvägens FK, för organisationen av ortens upplaga, samt för den lokala marknadsföringen och det lokala försäljningsarbetet.

Upplägget är likt Våruset där lokala idrottsklubben erhåller del av intäkter och kostnader. Hässelby SK och Spårvägens FK stod dock för risken medan lokala föreningen var garanterad att inte gå i förlust. En skillnad mot "Våruset upplägget" var att Stafesten centralt stod för ett försäljningsstöd till ett maxbelopp på 75 000 kr för att lokalt under en period finansiera en företagssäljare för att sälja företagsanmälningar och tältpaket.

Idrottsklubbarna i landet visade alla plussiffror efter avräkning, inga stora belopp medan Marathongruppen som stod för risken visade minussiffror för Stafesten ute i landet.

Tillsammans hade vi trott och hoppats på att locka ännu fler anmälda lag på varje ort år två men samtidigt inser vi att det inte är helt lätt att marknadsföra och sälja ett nytt evenemang på orten. Vädret var bra, något kyligare än året innan bortsett från Göteborg där regnet föll under hela kvällen. Det blev heller inte bättre av att leveransen av sallader till själva picknick-lådan i Göteborg uteblev. Vi bestämde oss tidigt för att betala tillbaka delar av anmälningsavgiften till lagen i Göteborg alternativt att erbjuda lagen att skänka anmälningsavgiften till Unicef, vilket nästan alla lag gjorde, utom två som fick summan återbetald.

Tjejmilen 1 september

Sveriges största event bara för tjejer. För 36:e året i rad samlades tusen och åter tusen tjejer på Gärdet i Stockholm för att springa 10 km. Och för att uppleva något riktigt mäktigt när hela Stockholm vibrerar av tjejkraft. En dag laddad med energi, glädje och tävlingsnerv.

Tjejmilen är ett lopp för alla. Här samsas den yttersta eliten med vardagsmotionärer. Den allra första Tjejmilen arrangerades 1984, då med drygt 2 000 deltagare.

19 663 anmälda löpare. 12 417 valde Tidtagningsklassen (63 %) och 7216 valde Fun Run (37 %). Tjejmilen 2019 hade 12 startgrupper, Startgrupp 11 och 12 slogs ihop till en startgrupp. De fyra första startgrupperna var reserverade för de bästa löparna i tidtagningsklassen. Alla deltagare i Fun Run samt övriga deltagare i tidtagningsklassen valde själva en lämplig startgrupp vid anmälan. Uppvärmningen leddes av duktiga instruktörer från Nordic Wellness som tillsammans med sin hejklack skapade en energifylld start.

Tjejmilen avgjordes på en vacker och lättlöpt bana runt Gärdet och Djurgården. Start och mål vid Filmhuset. Löparna sprang förbi Djurgårdsbrunnns Vårdshus och följer sedan Djurgårdsbrunnskanal. Bana passerade Blockhusudden, Rosendals Slott och Nordiska Museet.

Minsta Tjejmilen & Lilla Tjejmilen

I år erbjöd vi Minsta Tjejmilen för första gången för barn upp till fem år. Alla fick springa en rundbana på ca 200 m inne på evenemangsområdet på Gärdet. Barnen fick springa valfritt antal gånger.

Marathongruppens maskot Happy ledde uppvärmningen. Alla barn fick en t-shirt, medalj, smaksatt vatten, russin och kexchoklad. 246 barn var anmälda till Minsta Tjejmilen.

607 flickor sprang Lilla Tjejmilen som är ett lopp för flickor i åldern 5-13 år. Lilla Tjejmilen hade inlett ett samarbete med Hej Albert som är en digital matteapp. Hej Albert bjöd på anmälningsavgiften till alla som registrerade sig till deras tjänst som var gratis i en månad. Detta samarbete genererade totalt 133 anmälningar till Lilla Tjejmilen. Start och mål skedde på Gärdet, samma plats som Tjejmilen. Nytt

för i år var att alla tjejer kunde hämta ut sin t-shirt innan start så att de kunde springa med sin t-shirt under loppet. Klassen flickor 5-6 år sprang en sträcka på cirka 400 meter. Resterande åldersklasser sprang en bana som var 1,5 km lång. Efter mål fick alla en medalj, ostkaka och en välfylld målpåse med produkter från samarbetspartners.

Ramboll Stockholm Halvmarathon 7 september

Under hela 2019 kämpade vi för att i bästa fall behålla deltagarsiffrorna från året innan, Ramboll Stockholm Halvmarathon gick mot strömmen och ökade antalet deltagare med över 1 000 deltagare.

13 200 anmälde sig (12 187, 2018), startande 10 402 och 10 236 fullföljde loppet. Av de anmälda var 8105 män, 5084 kvinnor, 10 ville inte ange könsidentitet och 1 rullstol.

Arbetet som påbörjades i fjol där vi ville lyfta fram det unika med halvmarans evenemangsområde i centrala Stockholm, och den vackra banan som sträcker sig genom city, i kombination med en mer urban lifestyle känsla, verkar vara rätt koncept.

Precis som tidigare år hade vi ett samlat evenemangsområde runt Stockholm Ström. Starten gick återigen på Strömbro. Vid varje start (7 st) var det inramning av häftigt musik och blåvit rökutveckling. Roken ger bra bilder, men alla löpare uppskattade den kanske inte helt och hållet.

Tävlingsdagens förmiddag visade vädrets makter att det kan vara svårt med utomhusevenemang, den kraftiga vinden gjorde det omöjligt att få upp vepor och skyltar. Det blev inte bättre av ett kraftigt regn mitt på dagen. Lagom till start blev det ordning på vädret och för löparna blev det ett perfekt lopp.

- Medelålder 40 år (män 41,1 år och kvinnor 38,2 år).
- Av de anmälda var 61% män och 39% kvinnor.
- Det var deltagare från 92 nationer, störst efter Sverige var Tyskland 452, Storbritannien 308, Finland 243, Norge 242, Frankrike 131, Nederländerna 121, Danmark, Spanien 111 och USA med 95 deltagare.
- Deltagarna erbjöds sju vätskestationer och tre energikontroller som service längs banan.
- Farthållarservice för att hjälpa löparna att nå sin måltid. Det fanns service till följande tidsmål: 1 tim 30 min, 1 tim 40 min, 1 tim 45 min, 1 tim 50 min, 2 tim, 2 tim 10 min och 2 tim 20 min.

Tjur Ruset 5 oktober

Nytt område för Tjurruset igen, 2019 avgjordes Tjurruset för första gången i Roserberg och själva evenemangsområdet var i slottsparken till Rosersbergs slott.

Roserbergs slott är kungligt och marken runt slottet förvaltas av Kungliga Djurgårdsförvaltningen (KDF) och för en gång skull kändes det som vi hade klart med tillstånd i god tid. Så enkelt var det inte, flera av byggnaderna och parkeringsplatserna och viss mark ägdes av Statens Fasighetsverk (FSV) som inte var lika positiva till Tjurruset som KDF. Så sent som veckan innan Tjurruset gjordes avtalet med SFV klart. Våra erfarenheterna från de senaste åren är att det blir svårare att få tillstånd för ett evenemang som Tjurruset där så många olika intressen ska vägas in, inte minst kommunernas miljökontor.

Att flytta ut evenemanget till platser där det normalt inte finns så mycket infrastruktur har sina utmaningar. Kalvruset och Tjurruset samlade ca 6 500 deltagare och de flesta kommer inom några timmar och det är en utmaning även logistiskt, t.ex. parkering och duschar m.m.

Vi uppmanade till att åka kommunala färdmedel och från pendeltågsstationen i Rosersberg till tävlingsområdet var det inte mer 2-3 km. Från pendeltåget hade vi led bussar i skytteltrafik ända fram till Rosersbergs slott.

En nyhet infördes i evenemanget 2019, Minsta Kalvruset. Här fick de allra minsta 0-5 år känna på Kalvruset stämningen. 118 provade på den ca 250 meter långa banan.

Micke Hill och Tommie Nordh lade tillsammans banan som hade svårighetsgraden 7:a på den 10 gradiga "Tjurrusetskanalen". Första delen av banan var enkel medans de sista 5 km var mycket tuffa. På

den delen av banan genomfördes även 5 km loppet och Kalvruset 3 km, med 7 olika prövningar, som Skotapparträsket, Långa diket, Vassen, Tröstlösa träsket, Doppet, Sörjan och Djävulsbacken. Efter mycket kämpande med banläggningen i obanad terräng med backar, krodiken, träsk, sjöar och andra hinder, blev banan bra.

Våra funktionärer fick arbeta hårt i träsket, det är inte vem som helst som kan ta det uppdraget. Det krävs vältränade personer som orkar dra/ hjälpa deltagare ur träsket/leran.

Evenemangsområdet var pampigt i slottsträdgården på baksidan av Rosersbergs slott mot Mälaren. Vi hade flera utställare, solen sken och det var en fin dag på pelosen (Kungens gräsmatta).

De olika Tjurrusetorterna i landet marknadsförde sig på lokal nivå i form av egen Facebooksida, lokala annonser, bearbetning av företag lokalt. MG marknadsförde serien nationellt (Östersund, Falun, Borås, Stockholm, Helsingborg) samt fokus Stockholm som "eget" evenemang.

Totalt 47 nyhetsbrev (inkluderar deltagarinformation för de olika loppet samt Kalvruset). Köpt marknadsföring via vår digitala mediebör placerades på plattformarna Facebook, Instagram, Youtube och Google Ads i perioden 30 mars - 3 oktober. Sammantaget genererade det 625 konverteringar.

Utöver vår köpta marknadsföring har vi ett kontinuerligt underhåll och uppdatering av våra kanaler i social media. Två stycken printannonser, en i tidningen Spring och en i Runners World.

Vi fortsatte samarbetet från året innan med Nordic Military Training som skötte uppvärmningen på evenemangsdagen samt en del marknadsföring via deras kanaler. Den marknadsföringen gav i princip inget.

Vår produktionsbyrå TTV som producerar rörligt material tog fram en branding-film från loppet i Stockholm samt uppdaterade våra prövningsfilmer med rätt Tjurruset-logo.

Kalvruset

2 045 anmälda i alla klasser. I Minsta Kalvruset var 118 anmälda, i den yngsta ålderklassen i Kalvruset ålderklassen 5-8 åringar som sprang ca 500 meter var det 303 anmälda och i övriga klasser som sprang 3 km var det 1624 anmälda

Tjurruset och Kalvruset nationellt

2018 startade vi upp Tjurruset och Kalvruset på ytterligare två platser Helsingborg och Falun tillsammans med föreningarna IS Göta och Falu IK som vi också samarbetar med kring Våruset. 2019 tillkom Östersund, S:t Olavsgruppen och Borås, IK Ymer.

Tommie Nordh har varit projektledare för hela Tjurruset såväl i Stockholm som nationellt.

Upplägget är likt Våruset att de lokala arrangörerna sköter det tävlingstekniska arrangemanget, centralt har vi stöttat med marknadsföring, anmälningssystem, nummerlappar, know how i form av att Tommie också säkrat att banorna håller "Tjurrus klass" genom besök hos de nya Tjurrus arrangörerna. Vi var också på plats vid genomförandet med tävlingsteknisk utrustning och evenemangssupport.

Vi har haft radiokommunikation och ljudanläggningar från Stockholm. Även driftsperonal har följt med.

Hässelbyloppet 14 oktober

Ett perfekt löparväder erbjöds vid årets upplaga av Hässelbyloppet, elva grader och sol, lättkladda löpare, trädens fina färger längs banan talade däremot om att det var höst.

David Nilsson från Högby IF/Motion Metrix vann herrklassen på 30,24 och Carolina Wikström från Löparklubben Roslagen tog hem segern i damklassen på 34,41.

Loppet brukar locka många av Sveriges vassaste landsvägslöpare – och tusentals motionärer. I år saknades dock en del tunga namn på grund av kroken med terräng-SM uppe i Umeå. För dem som ville byta ut snö och nollgradigt (i Umeå) mot elva grader och sol, så var Hässelby rätta platsen att springa på.

Segraren David, som precis avverkat den snabbaste marathontiden på 29 år i Berlin, gick loss från konkurrenterna tillsammans med John Kingstedt tidigt i loppet. De följdes åt drygt halva vägen. 14,59 efter 5 km, sedan ryckte David till sig segern på 30,24. John kom i mål på 30,41. Det var Davids andra Hässelbylopp i karriären, 2011 slutade han femma på en snabbare tid 30,21.

På damsidan blev det även där en förstagångssegrare när Carolina Wikström vann på 34,41, över minuten före IFK Lidingös Rebecka Öberg på andraplatsen. Carolina gjorde två ganska jämna halvor 17,13 och 17,29 på en bana som är lite tuffare andra halvan, och det tenderar inte sällan att bli ganska kraftigt positiva splits i Hässelby.

Men Hässelbyloppet är inte bara elit utan i högsta grad också ett lopp för många: Tio startgrupper där den sista gav sig iväg en timme efter det att elitvinnaren gått i mål.

I det fina vädret var det också många som dröjde sig kvar på Hässelby IP längre än vanligt efter att själva löpandet klarats av.

Antalet anmälda 4 467, antal startande 3 347 och i mål 3 328.

Resultat

1. Carolina Wikström -93, Löparklubben Roslagen, 34,41
2. Rebecka Öberg -92, IFK Lidingö, 35,57
3. Emma Bjessmo -95, IFK Lidingö, 37,15

1. David Nilsson -87, Högby/Motion Metrix, 30,24
2. John Kingstedt -92, Saucony, 30,41
3. Per Wangel -91, Terrible Tuesday Triathlon, 31,25

STHLM APOCALYPSE 19 oktober

Såg du någon som var blek med tom blick, som ser ut att vara mer död än levande – fly! I STHLM Apocalypse sprang man för livet och för att rädda sig till frizonen. Ett annorlunda och spännande äventyr. 8 kilometer, 8 zombieinfesterade områden, 3 livlinor – det var förutsättningarna under STHLM Apocalypse där målet för löparna var att ta sig till safezone med minst en livlina kvar.

Avslutningen på årets STHLM Challenge – en serie om fyra Stockholmslopp med olika utmaningar – bjöd på en härresande löptur från Kaknässparken till Hjorthagen. På vägen sprang löparna bland annat igenom ett fältsjukhus, en lekpark, trafikkaos och ett "end of the worldparty".

På varje station blev deltagarna jagade av zombies som försökte stjäla deras livlinor – röda band som var fästa i midjan. Scenariet och bakgrunden för STHLM Apocalypse är att ett virus har förvandlat Stockholms invånare till zombies. De sista tappra (deltagarna) har alla samlats i en karantänzon (starten) men härifrån är det var man och kvinna för sig själv. För att överleva måste alla ta sig genom ett område med smittade varelser till den säkra frizonen (målet).

Innan loppet var det nervös stämning vid starten i Kaknässparken. Det pratades om vad som väntade och olika scenarion diskuterades. Startgrupp efter startgrupp fördes in i ett tält och efter att löparna fått ta del av instruktioner därinne startade loppet. Redan efter 20 meter stötte de på den första zombien.

STHLM Apocalypse var den fjärde och sista delen i STHLM Challenge 2019 som består av loppet STHLM Trail Run, STHLM 10, STHLM Urban Trail och STHLM X. STHLM X bjuder på olika upplevelser varje år och 2019 var det alltså STHLM Apocalypse som lockade totalt 3 722 deltagare, 2 289 kvinnor och 1 436 män.

Höstruset 2 november

Årets sista löparevenemang var Höstruset där Fredrikshofs FIF var samarbetspartner och ordnade funktionärerna. Nyhet för i år var Höstruset Maraton som bidrog till en bra ökning av det totala deltagarantalet. Vi gjorde i samband med lanseringen av maratonloppet en ny bansträckning även för 10 km-loppet och bytte evenemangsområde till Fisksjöäng på Norra Djurgården.

Många snabba löpare deltog i Höstruset vilket gör att profilen för loppet sakta övergått till att bli ett mer löpfokuserat lopp. Höstruset



Ett perfekt löparväder erbjöds vid årets upplaga av Hässelbyloppet, elva grader och sol, lättkladda löpare, trädens fina färger längs banan talade däremot om att det var höst.

har det senaste året ökat med cirka 35 % delvis på grund av maraton.

Banan gick delvis på samma vägar som ASICS Premiärmilen och förra årets Höstrusket. Maratonloppet gick 4 varv på 10 km-banan, ett inledande kortare varv för att få ut maratonsträckan 42195 m. Båda sträckorna kontrollmättes av professionell banmätare. Evenemangsområdet etablerades på Fisksjöäng och banan sträckte sig förbi Stora Skuggan, Stockholms Universitet, Baron Rålamb's väg, Björnnäsvägen och tillbaka till Fisksjöäng. Tät- och köcyklister för båda loppen såg till att alla löpare kom rätt.

Totalt var 2 420 deltagare anmälda till Höstrusket varav 959 kvinnor och 984 män i 10 km-loppet. I maratonloppet, 146 kvinnor och 331 män.

RUN OF HOPE SPECIAL EDITION

Medan maratonlöparna var ute och sprang så sattes nya start- och målbågar upp med Run of Hope branding precis som året innan. Några timmar senare var det dags för närmare 400 deltagare att springa Run of Hope, ett välgörenhetsevenemang i samarbete med Barncancerfonden. Deltagaravgifterna gick oavkortat till BCF. Nytt för i år var att löparna fick springa tillsammans med maratonlöparna vilket ökade deras löparkänsla. De snygga nummerlapparna med texten "Jag springer för" gjorde att de syntes tydligt på banan och gav dem ett fint minne. Löparna fick vid målgång en fin målpåse med dryck och snacks. Loppet avgjordes i en avslappnad atomsfär och löparna sprang 5 km på delar av Höstruskets bana.

Bällstahallen - det viktigaste projektet

En inomhushall i Västerort är fortsatt det enskilt viktigaste projektet för Hässelby SK Friidrott och friidrotten i Stockholm. Hallprojektet stöds aktivt av 08-fri. och avgående ordförande Johan Storåker. Johan har aktivt stött hallprojektet vid uppvaktningar och i gemensamma brev till politiker, tjänstemän och press. Hallen finns inritad i detaljplanen för Bälsta och finns med i stadens budget. Nu pekar tidplanen på byggstart 2022/2023 och en färdig hall 2024/2025. Tidpunkten för projektstart och därmed en färdig hall har dock skjutits framåt vid flera tillfällen. En kontinuerlig "bevakning" av att projektet inte senareläggs eller prioriteras ned är därmed nödvändig.

Vi ser ett stort behov av en hall för framförallt barn, ungdomar men även för att ge äldre förbättrade möjligheter till bra åretrunt aktiviteter oavsett "väder och vind". Det skulle även ge elitaktiva bättre träningsmöjligheter. Vi fortsätter att jobba hårt med hallprojektet.

Årets Hässelbygala - bästa galan hittills!

Världens bästa ordförande hyllades, Bengt Olsson (efter röstning på plats) och en hemglassbil stod för efterrätten. Klubbmästarna fick sina medaljer och priser för årets bragder och prestationer delades ut.

2019 års Hässelbygala hölls 29 mars, och det var den tredje i ordningen. Över 200 personer på plats i Björkebyskolan - många färgglatt klädda för att matcha årets tema True colours. Galan inleddes med pastasallad och mingel i matsalen och efter en stund dök glassbilen upp för att leverera efterrätt till både små och stora - glassbil blir man aldrig för gammal för.



Vid Idrottsgalan vann Angelica Bengtsson priset för årets prestation i landslaget för kvinnor i kampen mot höjdhopparen Erika Kinsey och Fanny Roos. Ingen av dem kunde slå Angelicas fantastiska prestation när hon lyckades bli sexa på VM. Bredvid står en annan storhet som fick pris, Daniel Ståhl Spärvägen.

Vid 18,30-tiden öppnades dörrarna till aulan, alla deltagare fick ett fint armband, och själva galan kunde börja. I år under ledning av Sofia Johnsson och Janne Samuelsson. Vi fick en kort information om det jobb kring inkluderingsplan som pågår inom styrelsen av Linda Bergh och Louise Martin.

Bengt fick första priset - en ny Hässelbytröja - allt för att han röstats fram som "världens bästa ordförande" och efter det fick han själv dela ut årets upplaga av klubbrekordtröjor i glada färger till inte mindre än 36 personer som slagit 44 klubbrekord under år 2018. Vi fick en hälsning från Emil Blomberg, som för tredje året i rad åkt iväg till USA på läger precis när vi kör vår gala.

De yngre klasserna, från 11 till 17 år, fick sina klubbmästarmedaljer från några av klubbens äldre stjärnor som fanns på plats.

Tiger, vår maskot, dök upp en kort stund och introducerade en nyhet, en digital frågesport som alla kunde delta i. Här fanns frågor om våra vaktmästare på IP och hur långt det egentligen är runt Hässelby IP bland annat.

En annan nyhet var att vi nominerat tre olika lag i tävlingen Årets lag - allt för att främja lagtävlingar och stafetter som vi tycker är viktiga för klubbkänslan. F15-laget från stafett-SM 3x800 och 05-gänget som vann Stockholmskampen fick se sig knappt besegrade i vårt pris av Kraftmätninglaget som vann mixedklassen. Alla från laget som var på plats på galan fick varsin ros och publikens ovationer.

Linda Bergh fick sen dela ut Conny Silfvers hederspris och Solveig Humla delade ut Lars-Johan Oscarssons hederspriser till några aktiva i ungdomsgrupperna. Magnus fick i egenskap av ungdomsansvarig dela ut de uppmuntringspriser som gäller för de yngre grupperna, här belönas de som har högst närvaro på träningarna och de med bästa personliga utveckling vilket innebar att ett gäng stolta aktiva fick komma upp på scenen för att ta emot diplomerna.

Efter detta var det dags att prata lite med våra EM-deltagare, Fredrik

Samuelsson och Elmar Engholm fanns på plats och vi fick digitala videohälsningar från Angelica Bengtsson, Simon Pettersson och Frida Åkerström.

Fredrik, Elmar och även Jesper Hellström blev sen utmanade av några yngre aktiva i lite udda grenar. Fredrik och hans utmanare skulle uppskatta hur högt 2,08 egentligen är i höjdhopp. Jesper med fler skulle göra detsamma med Jespers pers i längd, 7,52. och Elmars gäng fick i uppdrag att hålla koll på exakt 1 minut, vilket inte alltid är så lätt!

Lovisa Bivstedt, Anton Axelsson, Lisa Gunnarsson och Jakob Samuelsson fick priser som årets Ungdomsflicka, pojke respektive Juniorflicka, pojke.

Galan avslutades med Årets bragd - som tilldelades Caroline Högardh, för sitt fina lopp i Lag-SM på 1500 m. Vi fick både en hälsning och en tillbakablick på själva loppet. Priset för Årets prestation gick till Elmar Engholm, bland annat för sitt fina lopp på 1 mile, där han gick under 4 minuter. Elmar tog också 7 SM-medaljer för klubben under 2018 och var nära avancemang på 1500 m på EM.

Ytterligare en nyhet för året var att vi uppmärksammade våra viktigaste resurser, ledarna! Alla ideella ledare på plats fick komma upp på scenen och ta emot blommor från Magnus. Jonas Beckman fick priset som årets ledare och eftersom han på grund av jobb inte kunde vara på plats fick vi se en inspelad prisutdelning från träningen där Jonas förväntat tog emot utmärkelsen. Under ledarparaden var det stora applåder och stamp i golvet från övriga publiken - vi är många som uppskattar ert jobb och engagemang.

Det allra sista på galan var utdelning av två stipendier från Lars-Johan Oscarssons minnesfond. I år gick dessa till Elias Lind och Ida Blom.

Galan är en stor del av de mål vi har inom området klubbkänsla, och det är så kul att se att alla, från de yngsta, till våra elitaktiva på plats har roligt tillsammans!

Tempelstafetten lockade 26 lag

Hässelby SK bjuder varje år in mellanstadieklasser från skolorna i Hässelby och Vällingby till Tempelstafetten en terrängstafett i Riddersvik. I år deltog totalt 26 lag.

Tävlingen är för Hässelbys mellanstadieskolor och arrangeras på Tempeludden vid Riddersvik, i år för 18:e gången.

Tävlingen avgjordes den 17 maj. Varje lag består av tre killar och tre tjejer och sträckorna varierar från c:a 400 till knappt 1000 m. Alla deltagande lag kämpade väl hela vägen i den sex sträckor långa stafetten.

Årets upplaga, den artonde, av Tempelstafetten avgjordes 16 maj. Totalt 26 lag deltog, årskurs 4 till 6. I år hade vi lite blandat väder. Skogens grönska hade också kommit igång med vitsippsbackar och trädens löv utslagna i olika omfattning. Förutsättningarna var således perfekta för löpning. Alla deltagande lag kämpade också väl hela vägen i den sex sträckor långa stafetten. I sexornas stafett sprang flera lag väldigt snabbt och vinnande lag slog t.o.m. nytt banrekord med ett par sekunder.

Representation

Hässelby SK var under 2019 representerat i följande organisationer: Marathongruppen: Bengt Olsson (ordförande), Caroline Uddström och Thomas Ljunglöf (ledamöter), Bodil Torelm (suppleant), Andreas Rehnberg (revisor) samt Bengt Alfredsson (valberedning). Hässelby SK Alliansförening: Marianne Fricke Stjernström (ledamot) Bengt Olsson (ledamot) och Rune Stjernström (supl). Stockholms Friidrottsförbund: Rasmus Olofsson (valberedning). Stadionklubbarnas servicebolag: Johan Engholm (ledamot). Elitklubbarnas styrelse: Rasmus Olofsson (ledamot), Sven-Erik Humla (adjungerad kassör), Bengt Olsson revisor. Svenska Friidrottsförbundets årsmöte 2019: Bengt Olsson, Marianne Fricke Stjernström, Johan Engholm och Maria Samuelsson.

Klubbens webbsida

275 artiklar har publicerats.

1 243 medlemmar

Hässelby SK hade den 31 december 1 243 medlemmar. I anmälningsavgiften till Måndagskul och Knatteknetat ingår även medlemsavgiften. Detta för att medlemsförsäkringen ska gälla alla i klubbens verksamheter men också för att de barn som vill fortsätta att friidrotta i klubben efter dessa verksamheter ska kunna göra det utan extra kostnad.

Fördelning mellan könen är 554 kvinnor och 689 män.

Hässelby den 18 mars 2020

Bengt Olsson

Maria Samuelsson

Niklas Andersson

Mateusz Stec

Johan Engholm

Rasmus Olofsson

Karin Arthursson

Isak Hampel Klang

Louise Martin

Jenny Rudin

Klubbens kansli

Från klubbens kansli på Hässelby IP sköts det mesta av klubbens administration. Under 2019 har Marianne Fricke Stjernström arbetat heltid med administration och ekonomi fram till augusti. Marianne tog då tjänstledigt för studier men ekonomin fortsatte hon att sköta.

Bengt Alfredsson har arbetat med administration en dag i veckan, företrädesvis på måndagar i klubbhuset, samt med Hässelbyloppet, han hoppade in och vikarierade för Marianne under hösten på 50 procent.

I oktober hade Bengt Olsson betat av alla sökande till tjänsten och styrelsen bestämde sig för att anställa Tommie Nordh. Han tillträdde tjänsten i januari 2020.

Magnus Wickert har arbetat 70 % som tränare och ungdomsansvarig samt 30% administrativt. Conny Silfver har varit heltidsanställd tränare och har haft huvudansvaret för junior och seniorträningen.

Albin Johansson har arbetat heltid som löptränare för ungdomar och juniorer samt med Hässelbyloppet, Friidrottsskolan och service till elitsatsande seniorer. Conny Sundh och Jan Samuelsson har varit deltidsanställda som löptränare respektive mångkampstränare.

Klubbens styrelse

2019 års styrelse valdes enligt följande:

(Ordförande och vice ordförande utser styrelsen själva)

Ordförande: Bengt Olsson

Vice ordförande: Maria Samuelsson

Kassör: Niklas Andersson

Sekreterare: Mateusz Stec

Ledamöter: Karin Arthursson, Johan Engholm, Isak Hampel Klang, Louise Martin, Rasmus Olofsson och Jenny Rudin.

Aktivas representanter: Sofia Johnsson och Joel Kronborg.

Anställdas representant: Marianne Fricke Stjernström

Valberedning: Axel Lönnqvist och Sofia Lund

Revisorer: Tomas Ljunglöf och Niklas Larsson, supl. Fredrik Kjellberg.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft åtta styrelsemöten samt ett extra telefonmöte. Under hösten hölls även en styrelsekonferans.

Till sist

Styrelsen vill avslutningsvis framföra sitt varma tack till anställda, ledare och tränare, funktionärer, aktiva, Marthongruppens kansli och tävlingsledning, myndigheter och samarbetspartners, aktiva, ledare, tränare, funktionärer och föräldrar och andra supportrar. Under 2019 har vi haft mycket kul och kunnat jobba för framtiden. Nu ser vi fram emot 2020 med stor tillförsikt!

Internationella mästerskap och landskamper

Totalt 20 aktiva representerade Svenska landslaget på ungdoms-, junior och seniornivå vid 44 starter 2019.

Mästerskap

VM, Doha

Simon Pettersson	Diskus	9:a	63,72
Angelica Bengtsson	Stav	6:a	4,80, sv rek
Fredrik Samuelsson	10-kamp	15:e	7 860 p

IEM, Glasgow

Fredrik Samuelsson	Sjukamp	4:a	6 125 p
Angelica Bengtsson	Stav	kval	4,40
Frida Åkerström	Kula	kval	16,52

JEM – 22 år, Gävle

Jakob Samuelsson	Spjut	kval	67,87
Amanda Hansson	100 m häck	försök	14,34
Amanda Hansson	Längd	kval	6,10
Amanda Hansson	4x100 m	försök	45,17
Axel Djurberg	3 000 m Hi	försök	9,17,71
Astrid Rosvall	800 m	försök	2,09,27

JEM – 19 år, Borås

Lovisa Bivstedt	800 m	semi	2,07,61
Carl af Forselles	Tresteg	6:a	15,46
Axelina Johansson	Kula	kval	14,70
Klara Rådbo	Sjukamp	10:a	5382 p

Europacup kast, Samurin

Frida Åkerström	Kula	14:e	15,54
-----------------	------	------	-------

JNM Mångkamp – 19 år, Uppsala

Klara Rådbo	Sjukamp	2:a	5 304 p
Carl af Forselles	Tiokamp	4:a	6 941 p

Nordiska juniorkampen, Kristiansand

Carl af Forselles	Längd	2:a	7,51 w
Lovisa Bivstedt	800 m	4:a	2,13,34
Klara Rådbo	100 m häck	4:a	14,58
Axelina Johansson	Kula	4:a	13,80
Lovisa Bivstedt	4x400 m	4:a	3,46,72
Anton Axelsson	800 m	7:a	1,57,27

Europa - USA, Minsk

Angelica Bengtsson	Stav	4:a	4,70
--------------------	------	-----	------



Jakob Samuelsson satte personligt i Finnkampen med 75,03.

Landskamper, Lag EM mm

Inomhus Nordenkampen, Baerum

Jesper Hellström	Tresteg	1:a	16,20
Frida Åkerström	Kula	2:a	16,57
Gabriel Heen	Kula	5:a	17,63
Rickard Gunnarsson	800 m	6:a	1,51,91
Sanna Mustonen	3 000 m	8:a	9,46,63

Lag-EM Super League, Bydgoszcz

Angelica Bengtsson	Stav	3:a	4,46
Jesper Hellström	Tresteg	4:a	16,53
Malin Skogström	100 m häck	försök	13,93

Lag-EM First League, Madeira

Fredrik Samuelsson	Tiokamp	3:a	7 930 p
--------------------	---------	-----	---------

Finnkampen, Stockholm

Angelica Bengtsson	Stav	1:a	4,42
Jesper Hellström	Tresteg	1:a	16,71
Frida Åkerström	Kula	2:a	17,06
Simon Pettersson	Diskus	2:a	63,29
Emil Blomberg	3000m Hi	4:a	9,01,87
Jakob Samuelsson	Spjut	5:a	75,03
Malin Skogström	100m häck	5:a	13,93
Sanna Mustonen	5000m	6:a	17,19,76

Finnkampen – 17 år

Clara Fallenius	100 m häck	4:a	14,12
-----------------	------------	-----	-------



Axelina Johansson blev fyra i Nordiska juniorkampen i kula med 13,80. På JEM 19 år stötte hon 14,70.



För Jesper Hellström blev 2019 ett mycket framgångsrikt år. En seger i Finnkampen med 16,71 i tresteg bland annat.



Angelica Bengtsson slog svenskt rekord i stav med 4,80 på VM i Doha.



Simon Pettersson blev 9:a på VM i Doha med ett diskuskast på 63,72.



Frida Åkerström stötte 17,06 och blev tvåa i Finnkampen.



Amanda Hansson tävlade flitigt på JEM 22. 100 m häck, längd samt stafetten 4x100 m.



Vid JNM i Mångkamp blev Klara Rådbo tvåa i sjukamp med 5 304 p.



Axel Djurberg sprang 3 000 m hinder på JEM 22 år med tiden 9,17,71.



Fredrik Samuelsson plockade hem guldet vid inomhus-SM i sjukamp med 6 018 poäng. Dennis Forsman sprang 200 m på 21,83 vid inomhus-SM och tog guld.

Svenska mästerskap

Inomhus

Inomhus-SM

Guld

Jesper Hellström	Tresteg	15,89
Fredrik Samuelsson	Sjukamp	6 018 p
Dennis Forsman	200 m	21,83
Angelica Bengtsson	Stav	4,60

Silver

Frida Åkerström	Kula	16,63
Sanna Mustonen	3 000 m	9,32,77

Brons

Gabriel Heen	Kula	17,90
Jessica Östlund	60 m	7,45

5:a

Fredrik Samuelsson	Höjd	2,04
Axelina Johansson	Kula	14,47
Gustav Berlin	1 500 m	4,03,18
Jesper Hellström	Längd	7,39
Lovisa Bivstedt	800 m	2,14,19

6:a

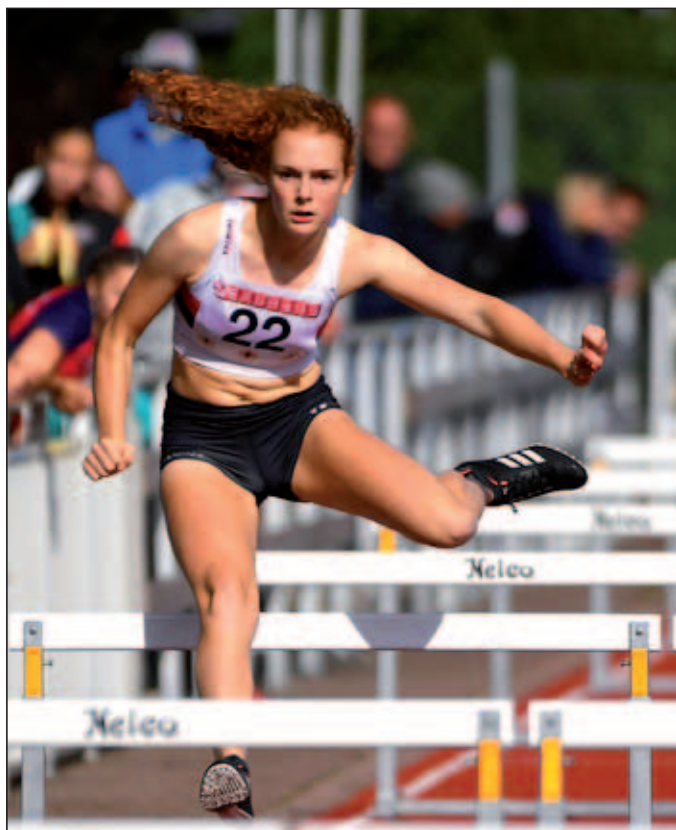
Max Peter Beijmer	3 000 m	8,24,39
Anton Persson	800 m	2,05,08

IJSM 22 år

Brons

Jakob Samuelsson	Kula	15,09
Amanda Hansson	60 m	7,61

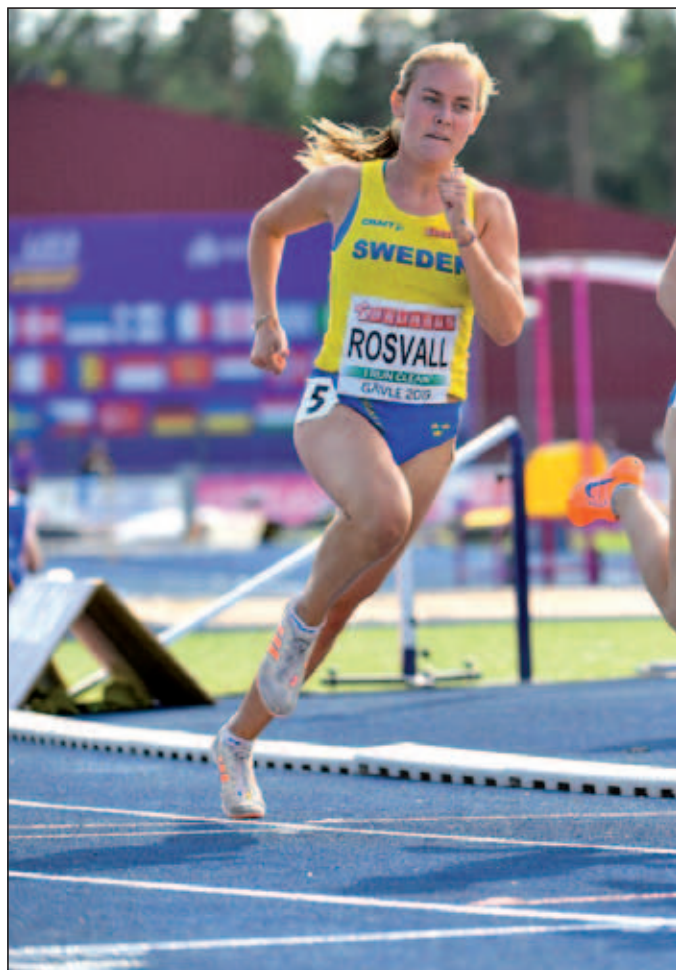




Clara Fallenius tog guld på 100 m häck med 14,94 på ungdoms-SM 16 år.



På inomhus-SM knep Jessica Östlund en bronsmedalj på 60 m med 7,45



Astrid Rosvall sprang 800 m vid JEM 22 år på 2,09,27.



Malin Skogström var med i 4x400 meterslaget som tog silver på SM med 3,50,72. Övriga i laget var Lovisa Bivstedt, Lisa Duffy och Sofia Johnsson



Stafett SM-guld på 4x800 meter för tredje året i rad. Anton Axelsson, Anton Persson, Gustav Berlin och Elmar Engholm.

IUSM 19 år Guld

Carl af Forselles	Sjukamp	5 397 p
Axelina Johansson	Kula	14,56
Lovisa Bivstedt	400 m	56,23
Klara Rådbo	Höjd	1,72

Silver

Axelina Johansson	Vikt	16,21
-------------------	------	-------

Brons

Klara Rådbo	Femkamp	3 661 p
Klara Rådbo	60 m häck	8,83

IUSM 16 år

Silver

Clara Fallenius	Femkamp	3494 p
Elias Lind	Kula	14,21
Emelie Beckman	Stav	3,25

Brons

Elias Lind	Tresteg	13,37
Clara Fallenius	60m häck	9,01

IUSM 15 år

Guld

Linus Jonsson	Sjukamp	4436 poäng
Nora Lindahl	60m häck	8,89

Silver

Nora Lindahl	200m	25,88
Linus Jonsson	60m häck	8,57
Saga Hermundstad	Längd	5,61

Brons

Linus Jonsson	Längd	6,32
Nicole Nyberg	Längd	5,55
Nicole Nyberg	Tresteg	11,25

Kraftmätning inomhus 17 år

Mixklass

Brons

Clara Fallenius, Laura Fodor, Marika Åstrand, Nicole Nyberg, Caroline Graveley, Lia Cederberg, Nora Lindahl, Emelie Beckman, Elias Lind, Vincent Arousell, Mårten Nystrand, Viktor Möller, Elias Boman, Linus Jonsson, Georg Maric, Alexander Linde

Tjejklass

Guld

Clara Fallenius, Laura Fodor, Marika Åstrand, Nicole Nyberg, Caroline Graveley, Lia Cederberg, Nora Lindahl, Emelie Beckman

Killklass

Brons

Elias Lind, Vincent Arousell, Mårten Nystrand, Viktor Möller, Elias Boman, Linus Jonsson, Georg Maric, Alexander Linde

Inomhus-Veteran SM mästare

K40

Lena Åkerblom	Höjd	1,54
---------------	------	------

M45

Tobias Wallin	60 m häck	10,76
---------------	-----------	-------

M60

Thomas Larsson	Vikt	12,56
----------------	------	-------

M70

John Östlund	60m häck	16,60
--------------	----------	-------

Utomhus

Seniorer

Stafett

Guld

Män	4x800 m	7,37,00
Anton Axelsson, Anton Persson, Gustav Berlin, Elmar Engholm		

Silver

Kvinnor	4x400 m	3,50,72
Malin Skogström, Lovisa Bivstedt, Lisa Duffy, Sofia Johnsson		

Män

Män	4x1500 m	16,04,80
-----	----------	----------

Anton Persson, Axel Djurberg, Erik Djurberg, Gustav Berlin

4:a

Kvinnor	3x1500 m	15,28,25
---------	----------	----------

Linnea Sennström, Emma Jansson, Ida Blom

Kvinnor

Kvinnor	4x100 m	45,97
---------	---------	-------

Charlotte Andersson, Amanda Hansson, Jessica Östlund, Malin Skogström

5:a

Män	4x400 m	3,24,69
-----	---------	---------

Grigorios Kyriakoudis, Filip Pestic, Gustav Bivstedt, Mårten Nystrand

Arena

Guld

Angelica Bengtsson	Stav	4,63
Fredrik Samuelsson	Tiokamp	7 873 p
Jesper Hellström	Tresteg	15,80

Silver		
Malin Skogström	100 m häck	14,13
Emil Blomberg	3 000m hl	8,53,05

Brons		
Lovisa Bivstedt	800 m	2,11,33
Simon Pettersson	Diskus	61,06

4:a		
Emma Jansson	3 000 m hl	11,07,98

5:a		
Sanna Musonen	10 000 m	35,07,52
Dennis Forsman	200 m	21,76
Rickard Gunnarsson	800 m	1,49,47
Jakob Samuelsson	Spjut	72,79
Axelina Johansson	Kula	14,08

6:a		
Amanda Lejros	Kula	13,44
Gabriel Heen	Kula	17,31

7:a		
Anton Persson	800 m	1,50,34
Fredrik Samuelsson	Längd	7,17
Simon Pettersson	Kula	17,22

8:a		
Carl af Forselles	Längd	7,15
Niklas Lindstedt	Kula	16,55

Terräng

Silver		
Herrlag	4 km	43 plac
<i>Andreas Åhwall, Elmar Engholm, Emil Blomberg</i>		

Damlag	4 km	29 plac
<i>Sanna Mustonen, Gabriella Samuelsson, Kerstin Axelsson</i>		

4:a		
Sanna Mustonen	10 km	36,28

5:a		
Herrlag	10 km	50 plac
<i>Andreas Åhwall, Elmar Engholm, Oscar Majling</i>		

Halvmaraton

4:a		
Marcus Åberg	1,07,04	

6:a		
Yassin Abdi	1,07,24	

Lag-SM

Silver
Herrlaget
Martin Hagberg, Dennis Forsman, Gustav Bivstedt, Anton Persson, Jakob Samuelsson, Rickard Gunnarsson, Axel Djurberg, Carl af Forselles, Grigorios Kyriakoudis, Vincent Arousell, Fredrik Samuelsson, Jesper Hellström, Gabriel Heen, Patrik Lindstedt, Simon Pettersson, Filip Pestic och Elmar Engholm.

Brons
Damlaget
Jessica Östlund, Lisa Duffy, Greta Deltin, Astrid Rosvall, Emma Jansson Malin Skogström, Sofia Johnsson, Lovisa Bivstedt, Lena Eliasson-Löf Angelica Bengtsson, Klara Rådbo, Nicole Nyberg, Amanda Hansson Frida Åkerström, Axelina Johansson, Charlotte Andersson och Lydia Sundin.

Juniorer 22 år

Arena

Guld		
Patrik Lindstedt	Slägga	57,56
Jakob Samuelsson	Spjut	71,83
Amanda Hansson	100 m häck	13,73

Silver		
Patrik Lindstedt	Kula	15,74
Amanda Hansson	Längd	6,14

Brons		
Amanda Lejros	Kula	13,50
Astrid Rosvall	1 500 m	4,25,07
Jakob Samuelsson	Kula	14,48
Erik Djurberg	5 000 m	14,55,60

Terräng

Silver		
Herr lag M22	8 km	26 placering
<i>Yassin Abdi, Axel Djurberg, Erik Djurberg</i>		

6:a



Amanda Lejros tog bons i kula vid JSM 22 år med 13,50.



Sanna Mustonen sprang 5 000 m på Finnkampen. Hon var fyra på terräng-SM och i laget som tog silver på 4 km.

Yassin Abdi 8 km 26,09

Juniorer 19 år

Stafett

Guld

Herrlag 4x 100m 43,84
Ahmed Bahaa, Martin Hagberg, Carl af Forselles, Tobias Solberg

Herrlag 3x800m 6,12,08
Leo Bastien, Max Bechtel, Anton Axelsson

Arena

Guld

Lovisa Bivstedt 400m 57,14
Axelina Johansson Kula 15,18
Carl af Forselles Längd 7,36
Carl af Forselles 110m häck 14,33

Silver

Klara Rådbo 100m häck 14,29
Klara Rådbo Sjukamp 5050 p
Anton Axelsson 800m 1,57,17

Brons

Charlotte Andersson 200m 25,34
Max Bechtel 2000m Hi 6,21,77

Juniorer 17 år

Lag USM

4:a Mixed lag

Edvard Hansson, Mårten Nystrand, Melker Tingberg, Linus Jansson,
Linus Jonsson, Vincent Arousell, Elias Lind, Lucas Lindberg
Nora Lindahl, Nicole Nyberg, Saga Hermundstad, Lia Cederberg,
Laura Fodor, Clara Fallenius, Emelie Beckman, Jasmin Gyllenhammar,
Sofia Boman.

Ungdom 16 år

Stafett

Guld

Flicklag 4x80 m 38,98
Nora Lindahl, Nicole Nyberg, Fanny Karlsson, Saga Hermundstad

Brons

Pojklag 4x80 m 37,09
Vidar Lind, Linus Jonsson, Elias Boman, Lucas Lindberg

Arena

Guld

Clara Fallenius 100 m häck 14,94

Silver

Laura Fodor Sjukamp 4 413 p
Emelie Beckman Stav 3,32

Brons

Clara Fallenius Längd 5,34

Ungdom 15 år

Arena

Guld

Linus Jonsson Åttakamp 4 535 p

Silver

Linus Jansson 1 500 m Hi 4,45,39
Saga Hermundstad Längd 5,52

Brons

Elias Boman Åttakamp 4 232 p
Nicole Nyberg Längd 5,52
Nicole Nyberg Tresteg 11,64w



Emil Blomberg sprang 3 000 m hinder i Finnkampen och blev fyra med tiden 9,01,87. På SM tog han silver på samma distans med 8,53,05.



Gabriel Heen blev femma i kula med 17,63 i Nordenkampen inomhus. Vid inomhus-SM tog han brons i kula med 17,90, utomhus blev "Gabbe" sexa på 17,31.

CASTORAMAFAKTA

Hässelby har samlat ihop över en miljon poäng

■■■ Castorama är en kastmångkamp bestående av kula, spjut, diskus och slägg.

Tävlingen startade 1981 och förra året 2019 var därmed 39:e året i Castoramas historia.

Hässelby SK har varit med vartenda år bortsett från det första året. Castorama har 3 tävlingsklasser: Damer, herrar och ett lagmoment.

Seniorredskap används och med hjälp av mångkampstabeller räknas totalsumman ihop för den enskilde aktive.

Lagtävlingen består av klubbens 12 främsta deltagare och det spelar ingen roll hur många damer respektive herrar i laget. Det kan vara 12 damer och 0 herrar, 6+6, 7+5, 8+4 osv. osv.

2004 är året då vi vann lagtävlingen.

2019 sattes klubbrekordet på 34 024 poäng vilket är 2 835,33 i snitt per person.

Målsättningen för 2020 är att slå totalrekordet som Spårvägens FK satte 2019 på 36 090 poäng.

Linus Jonsson Tresteg 13,01w

Terräng

Guld

Pojklag P15 4 km lagpoäng 23
 Linus Jansson, Marlon Tollefors, Elias Boman

Silver

Linus Jansson 4 km 13,47

Kraftmätningen 15 år mix

1:a

(80m häck, 800m, Längd, Höjd, Kula, Spjut och mix 6x200m stafett)

Mixed lag 32 371 poäng

Saga Hermundstad, Fanny Karlsson, Lia Cederberg, Isabelle Malmberg, Linn Adolfsson, Ellen Antivilo-Lindsjö, Nicole Nyberg, Jasmin Gyllenhammar, Erik Larripa Taxell, Samuel Berhane, Eli Dahl Oud, Olle Skymne, Linus Jonsson, Elias Boman, Lucas Lindberg och Linus Jansson.

Kraftmätningen 15 år pojkar

1:a

(80m häck, 800m, Längd, Höjd, Kula, Spjut och mix 6x200m stafett)

Pojkar lag 14 490

Erik Larripa Taxell, Samuel Berhane, Eli Dahl Oud, Olle Skymne, Linus Jonsson, Elias Boman, Lucas Lindberg, Linus Jansson

Veteran-SM segrare

M40

Niklas Andersson Marathon 2,38,08

M55

Johan Engholm Terräng 8 km 31,41

K55

Ingela Gahne 10 km landsväg 45,07

M60

Thomas Larsson Kastfemkamp 2793 p

M65

Bernt Mattsson 10 000 m 43,34,27

M75

Gunnar Ekstedt Höjd 1,30

Svealandsmästerskapssegrare 13-14 år

Inomhus

P13

Oscar Reinoldsson 60 m 7,57

Oscar Reinoldsson 200 m 24,90

F13

Hannah Kinane 800 m 2,25,60

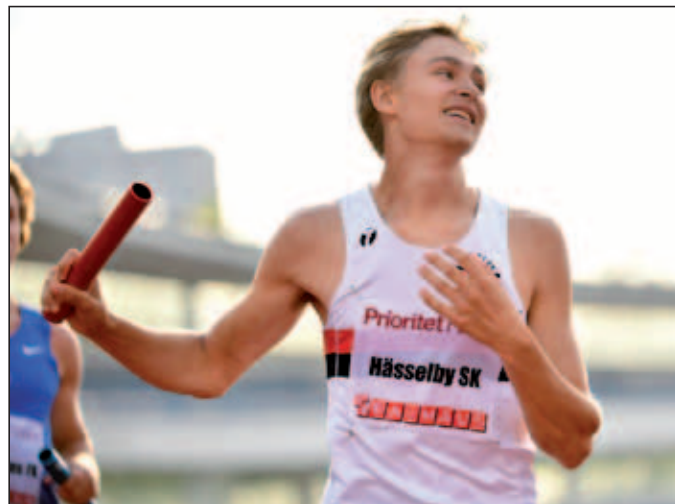
Utomhus

P14

Samuel Berhane 2000m 6,26,71

F13

Hannah Kinane 600m 1,41,83



Carl af Forselles blev sexa i tresteg vid JEM 22 år och vid Nordiska juniorkampen blev han tvåa i längd med 7,51w. Fyra i tiokamp med 6 941 p vid JNM i mångkamp. Vid IJSM 19 år knep han guld i sjukamp med 5 397.



Lovisa Bivstedt sprang 800 m på JEM 19 år och var med i laget på 4x400 m som blev fyra vid Nordiska juniorkampen. På SM tog hon brons på 800 m och var med i laget som tog silver på 4x400 m.



För andra året i rad blev det Hässelby SK som tog hem totalsegern i mixklassen när Kraftmätningens final genomfördes på Tibblevallen i Täby.



Dubbla medaljer för våra seniorer i lag-SM. Herrlaget blev tvåa, bara en poäng från segern. Damerna placerade sig på tredje plats.



Distriktsmästare

Utomhus

16 år		
Laura Fodor	400m	60,48

15 år

Nora Lindahl	80 m	10,19
Nora Lindahl	80 m häck	11,82
Nicole Nyberg	Tresteg	11,34
Lucas Lindberg	80 m	9,49
Linus Jansson	Terräng 4 km	13,32
Linus Jonsson	Höjd	1,70
Linus Jonsson	Tresteg	12,78
Linus Jonsson	Diskus	42,16
Linus Jonsson	Spjut	47,88
Flicklag	4x80m	40,37

Nora Lindahl, Nicole Nyberg, Fanny Karlsson, Saga Hermundstad

14 år

Samuel Berhane	2 km terräng	6,50
Samuel Berhane	2 000 m	6,38,48

13 år

Linn Adolfsson	600 m	1,41,81
----------------	-------	---------

M45

Sergej Nikolajev	Stav	3,80
Mats Kollbrink	Tresteg	10,23w
Tobias Wallin	Höjd	1,59

K50

Mia Edvardsson	5 000 m	23,30,63
----------------	---------	----------

M70

John Östlund	Diskus	28,83
John Östlund	Spjut	28,24

M75

Gunnar Ekstedt	Längd	3,49
----------------	-------	------

Inomhus

Män

Fredrik Samuelsson	Sjukamp	5 967 p
--------------------	---------	---------

17 år

Sofia Boman	Kula	10,56
Sofia Boman	Vikt	15,12
Clara Fallenius	Femkamp	3367 p

16 år

Elias Lind	Kula	13,67
Sofia Boman	Vikt	15,30
Emelie Beckman	Stav	2,93
Emelie Beckman	Kula	11,67

15 år

Linus Jonsson	60 m häck	8,61
Linus Jonsson	Längd	5,88
Linus Jonsson	Kula	12,91
Linus Jonsson	Sjukamp	4229 p
Elias Boman	Tresteg	11,43
Nora Lindahl	60 m häck	8,76
Nora Lindahl	60 m	7,96
Nora Lindahl	200 m	25,95
Nicole Nyberg	Tresteg	11,21

13 år

Oscar Reinoldsson	60 m	7,57
Oscar Reinoldsson	200 m	24,34
Oscar Reinoldsson	Kula	11,78
Hannah Kinane	800 m	2,24,19

K50

Mia Edvardsson	3 000 m	13,33,54
----------------	---------	----------

Svenskt rekord

Kvinnor

Angelica Bengtsson	Stav	4,80
--------------------	------	------

Distriktsrekord

Kvinnor

Angelica Bengtsson	Stav	4,80
--------------------	------	------

F19

Axelina Johansson	Kula	15,18
-------------------	------	-------

P19

Carl af Forselles	Tresteg	15,55
-------------------	---------	-------



Linus Jonsson tog fem SM-medaljer inne och ute P15. Två guld i mångkamp, ett silver 60 m häck och två brons; tresteg och längd. Han är även distriktsmästare i fyra grenar.

Tabeller

Inomhus

Kvinnor

Angelica Bengtsson	Stav	4,81
--------------------	------	------

F19

Axelina Johansson	Kula	15,44
-------------------	------	-------

SM pokalen

Alla åldrar USM, JSM och SM inomhus och utomhus 7-5-4-3-2-1 topp 6 men viktad utifrån ålder.

381,75 poäng	Malmö AI
374,5 poäng	Hässelby SK
374 poäng	Spårvägens FK

Standaret

Senior SM utomhus sedan 2018 - placering 1-8

Herrar

82,5 p	Malmö AI
81 p	Spårvägens FK
46,5 p	Ullevi FK
45 p	Hässelby SK

Damer

88 p	Spårvägens FK
47 p	Ullevi FK
39 p	Hässelby SK
37 p	IF Göta

DM poäng

15-17 år	227 poäng	Hässelby SK	1:a
12-14 år	156 poäng	Hässelby SK	4:a

Castorama

1.	Spårvägens FK	36.090
2.	Hässelby SK	34.024
3.	IF Göta Karlstad	29.379
4.	Ullevi FK	29.260
5.	Turebergs FK	28.987
6.	Uppsala IF	28.652
7.	Västerås FK	25.980
8.	IFK Växjö	25.258
9.	Skellefteå AIK	24.653
10.	Malmö AI	24.351

Hässelbyarna som bidrog till poängen 2019 är:

3428	Simon Pettersson:	3:a i herrtävlingen
3161	Frida Åkerström,	pers: 4:a i damklassen
3053	Axel Norén:	8:a herrar
3028	Gabriel Heen:	9:a herrar
3006	Axelina Johansson:	8:a damer
2847	Patrik Lindstedt:	14:e herrar
2786	Niklas Lindstedt:	17:e herrar
2772	Jakob Samuelsson:	19:e herrar
2747	Amanda Lejros:	15:e damer
2483	Klara Rådbo	
2416	Mats Olsson	
2297	Rasmus Olofsson	