

Fight@rn

Nummer 2 • 2018 – årgång 48



God jul & Gott nytt år önskar
Hässelby friidrott alla medlemmar

Unikt inslag i ungdomsverksamheten

START | KLUBBEN | KANSJET | GRUPPER | ARKIV | STATISTIK | ÖVRIGT

På lördag är andra bussturen till Sätrahall

2018-11-07 | Magnus Wickert



Eftersom vi inte har någon geografisk närhet till en riktig friidrottsbana började vi förra året med att anordna bussturer till Sätrahallen för våra yngre medlemmar. De aktiva var jättenöjda efter förra året så vi fortsätter även denna vinter. Vi startade vecka 45 och genomför totalt 6 stycken resor under vintern. Varje träningsgrupp ska veckan före avresa meddela antal aktiva som åker så att vi vet i god tid om vi behöver stärka upp med någon/några bilar.

Schema för vinterns bussar till Sätrahall är följande:

lördag 27/10 - redan utförd

lördag 10/11 - redan utförd

söndag 25/11

söndag 9/12 ändras till Sollentunahallen och inspirationsdag med elitaktiva för årskull 2009-2004. Vi kommer alltså inte att åka till Sättra denna söndag. Mer specifik info med tider osv kommer att komma så småningom.

lördag 9/3

söndag 24/3

Tidshållning varje tillfälle enligt följande:

Samling 08.20 vid Hässelby IP ute på gatan vid klubbhuset - alltid minst en coach från varje årskull som följer med.

Avresa 08.30 - beräknas ankomma Sättra 08.55 OBS bussen ska inte vänta in de som kommer för sent till samlingen.

Träningsstid i Sättra 09.00 - 11.00

Returrresa 11.10 från Sättrahallen - se till att alla kommer ur hallen i rätt tid. Åter vid Hässelby IP ca 11.45 lagom för lunch.

Sedan vintern 2017-2019 har Hässelby SK startat en helt ny busslinje som trafikerar av GIMO bussbolag. Den löper inte efter en regelbunden tidtabell och har ganska få avgångar. Men det har blivit ett mycket uppskattat inslag för de allra yngsta (under 13 år) i klubben, som via dessa turer får möjligheten att träna i en riktig friidrotts-hall i alla fall några få tillfällen varje vinter.

Första året blev det fyra turer och denna

”Vi hoppas verkligen att byggandet av en riktig hall i Bällsta skyndas på så pass att vi inte längre behöver den nya busslinjen.

vinter är det redan nu fyra genomförda och ytterligare två turer inplanerade.

Att en förening tar till så drastiska medel som att hyra buss för att kunna ge sina medlemmar en vettig träning är förstås unikt. Men vi kände att det var dags att göra något som gör att de yngsta känner att de är friidrottare. Från 13 år och uppåt kan man ju träna i Sollentunahallen på ett utmärkt sätt. Men är man yngre så är Sättrahallen det alternativ som finns i Stockholm. Vi hoppas verkligen att byggandet av en riktig hall i Bällsta skyndas på så pass att vi inte längre behöver den nya busslinjen.

Vi tar säklart emot insändare - men lovar inte att allt publiceras.

Foto i Fightern: DECA text och bild om inget annat anges.

5 frågor till Angelica Bengtsson

– svensk rekordhållare i stavhopp

Fightern har ställt fem frågor till Angelica Bengtsson som är svensk rekordhållare och bästa stavhoppare genom tiderna i Sverige.

F:

Du har varit enormt framgångsrik sedan du var väldigt ung. Vilken drivkraft är starkast hos dig för att fortsätta nå högre höjder? Och en lite följdfråga, har den starkaste drivkraften förändrats genom åren?

AB:

Jag har faktiskt genomgående under hela min uppväxt haft svårt för att ta kontakt med nya människor, och istället valt, lite olyckligt, att gå ganska ensam genom livet.

Då har stavhoppet varit ett sätt för mig att synas och få folk att komma fram till mig istället.

Jag är mycket tacksam för att min pappa gick med på att göra sitt yttersta för att jag skulle bli så bra som möjligt, jag måste säga att den planen har fungerat mycket bra.

Friidrotten har gett mig många nya vänner, och på senare år så står jag här med väldigt många vänner. Jag är i en träningsgrupp där jag känner mig väldigt trygg och bekväm.

Därmed har också drivkraften ändrats till att helt enkelt leva på ett sätt som gör mig lycklig. Att hoppa stav gör mig väldigt lycklig.

Jag älskar känslan av att utvecklas, den forskning man utövar för att finna vägen till att utvecklas, och att hålla



Angelica Bengtsson svarar på Fighterns frågor.

på med saker som man tycker att man är bra på.

F:

Efter flera år i Frankrike är du nu tillbaka i Sverige med fd stavhopparen Peter Widén som coach. Vilka är de största skillnaderna träningsmässigt mellan Frankrike och Sverige?

AB:

Jag hamnade i en ovanligt strukturerad miljö i Frankrike, den påminner om Sveriges genomtänkta struktur. Skillnaden var att jag hade svårt att ta den till mig, tex så förhindrade språket diskussioner.

Jag flyttade ner strax efter jag hade flyttat hemifrån. Dagarna var väldigt inrutade i studier och resor till träningar. Träningen var inriktad på fler hopp per pass och mindre fokus på styrketräning, även om skillnaden för mig och mina

svenska träningar ändå har varit marginala.

De tre tränare jag har hoppat med i Sverige har ju varit inspirerade av fransk stavfilosofi, två av dem var på träningsläger i Frankrike när de var aktiva, och de två lärde upp min far.

Jag skulle också säga att det var väldigt mycket fokus på fötter. De menade att fötterna var a och o i löpningen, man skulle möta marken med rakt ben. Så vi hade många övningar för fötterna.

F:

Vilken är din största målsättning? Både det kommande året och på lång sikt.

AB:

Konkurrensen har verkligen hårdnat. T.ex. så gjorde jag min starkaste säsong i år, men kom ur säsongen med färre medaljer internationellt. Så jag får se till att bara fokusera på att hoppa högre.

Att komma över 5 m någon gång, så så fort som möjligt och innan karriären tar slut. Att hålla Michaela Meijer bakom mig. Michaela och jag är goda vänner, så det är roligt att vi nu återigen kan fightas och pusha varandra mot magiska höjder.

F:

Hur högt tror du att du kan hoppa om du får allt att stämma vid rätt tidpunkt?

AB:

Jag tyckte inte riktigt att jag fick till allt när jag hoppade 4,73 m i Karlstad, och när jag hoppade 4,72 m i Lausanne så kändes det som att jag var en bit över ribban, så jag tror nog att jag kan höja mig en bit redan nu. Sen har jag också tränat på hårt i höst, så förhoppningsvis så kan jag vara i ännu bättre slag nu 2019.

Men någon exakt höjd håller jag för mig själv.

F:

Vad, enligt din egen mening, behöver du utveckla mer för att kunna hoppa ännu högre?

AB:

Vi har räknat ut att min ansatshastighet inte är så pjåkig faktiskt, så det jag behöver förbättra är grepphöjd och styvhet på stavarna. Om jag lyckas bli mer kapabel att hålla högre så kommer styvare stavar av sig självt, så vi fokuserar på att höja greppet.

Jag har ju nackdelen att jag är ganska kort, därför har mitt grepp halkat efter lite i förhållande till mina längre konkurrenter, men jag har också haft dålig uthoppsvinkel. Jag jobbar på att behålla min ansatshastighet medan jag springer bättre/snyggare, vilket sätter mig i en bättre hoppoposition, jag kan låtsas vara längre än vad jag är, om i alla fall inte kortare.

Sen försöker vi också jobba bort mitt ”tuck and shoot” i luften för att istället köra ”long trail leg”.

Vi jobbar på en del saker för att min hoppning ska mogna till lite. Vilket är en väldigt spännande och rolig process för mig!



Framgångsrika insatser i Kraftmätningen

För första gången någonsin lyckades vi vinna både mixklassen och pojkklassen i Kraftmätningen som är en prestigefylld lagtävling med rikstäckning.

Enda anledningen till att den inte får ha USM status är att det tillåts två 13 åringar i laget om det behövs för att klara av alla starter.



Det var alltså första gången sedan 2006 som Hässelby lyckades vinna finalen vilket pekar på att det är otroligt svårt att vinna tävlingen och att konkurrensen är tuff.

Laget består av 3-8 flickor resp 3-8 pojkar som tävlar i 80 m häck, 800 m, längd, höjd, kula, spjut samt mixad stafett 6x200 m.

Poäng erhålls för tre aktiva i varje gren via en mångkampstabell. Det gör att det är den klubb som har bäst högsta nivå på tre aktiva som vinner grenen och att placeringen i sig inte är avgörande för lagpoängen.

Med de förutsättningarna krävs det att de aktiva kan starta i fler grenar eftersom åtta aktiva ska täcka minst 18 individuella grenstarter plus en stafett.

Det var framför allt två moment som stannar kvar i minnet. Tyvärr kunde inte våra två starkaste medeldistansare delta pga skador. Det innebar att några fick ”ta en för laget” och försöka minimera poängförlusten på just 800 m under första tävlingsdagen.

Det gick galant och alla som sprang gjorde allt i sin makt för att plocka sekunder. Under andra dagen avgjordes pojkmatchen i samband med kulstötningen. Här

var vi tvungna att slå Hammarby med minst 22 cm / aktiv. Här böljade det fram och tillbaka genom de tre omgångarna och till slut hade vi segrat med dryga 35 cm / aktiv. Otroligt härligt lagkänsla.

För våra 12-13 åringar är det Stockholmsskampen som är den stora lagtävlingen och avgörs på fyra deltävlingar från april till september. Det här var femte året som tävlingen arrangeras och för första gången stod våra 13 åringar överst på pallen efter samtliga tävlingar.



Tävlingen ger alla möjlighet att testa på friidrottens samtliga grenar under de fyra deltävlingarna även om några grenar anpassas för åldern.

Alla aktiva som deltar i 10 individuella grenar får också den sk tiokampsmedaljen vilket ger en extra morot att testa på.

Varje förening får också deltagande poäng vilket innebär att det lönar sig att bara delta, även om man kommer sist i en gren.

Det vinnande konceptet det här året får nog tillskrivas framför allt två saker. Näst intill 100% uppslutning i alla matcher i alla grenar gav maximal deltagarpoäng. Det till-

sammans med en väldigt mångsidig träning så att de aktiva klarade av att tävla i samtliga grenar var utslagsgivande, inte minst i de lite tekniskt krångligare grenarna.

Samma lag som nu vann tävlingen slutade på fjärde plats förra året mot samma motstånd. Så visst kan man säga att vi utvecklats mer och bättre.

Tio Hässelbyare var uttagna till EM i Berlin

Hela 10 Hässelbyare blev uttagna till EM i Berlin under sommaren. Tyvärr tvingades Isabella Andersson tacka nej på marathon men övriga nio startade och lyckades bra. Allra bäst lyckades Simon Pettersson som i förra numret av Fightern var huvudfigur i "Fem frågor till". Med sin fjärdeplats i diskusfinalen var han allra närmast en medalj av våra aktiva. Hela säsongen har Simon visat med sin jämna och höga standard att han är en av de allra bästa kastarna i världen just nu.



På nästa sida bittar du en kort information om de aktiva.

Angelica Bengtsson placerade sig som 6:a i stavfinalen. 4,65 blev slutresultaten även om det syns i hoppningen att det finns ruskigt mycket mer i kroppen hos Angelica. Den dagen hon får ut alltihopa går ingen i världseliten säker.

Fredrik Samuelsson slutade som 9:a i tiokampen med ännu en serie över 8 000 poäng. Denna gång förvisso bara med 5 poängs marginal men Fredrik visade att han är en riktig mästerskaps-specialist och han är nu en av de svenskar som presterat flest serier över 8 000 poäng.

På 1 500 m var **Elmar Engholm** närmast finalen av de tre svenska löparna med tiden 3,42,01. Elmar sprang klokt hela vägen och det var mindre än en sekund från avancemang.

Caroline Högardh kvalade in i sista stund till EM och gjorde återigen ett fint lopp på 3 000 m hinder med 9,55,61 mindre än fem sekunder från klubb- och personligt rekord.

Frida Åkerblom stötte kulan 16,20 och blev med det 10:a i kvalgrupp två. Det räckte inte denna gång men Frida visade senare på Finnkampen att hon mycket väl skulle kunnat vara i final. Då klippte hon till med hela 17,11.

Lisa Gunnarsson hoppade 4,35 i stavkvalet vilket inte räckte till final denna gång. I Tamerfors veckorna innan hoppade Lisa lika högt och blev då belönad med en silvermedalj på Junior VM för 19 åringar.

Lisa Duffy sprang i det svenska 4x400m som visat god form under året. Man var snubblande nära en finalplats på fina tiden 3,32,61.

Emil Blomberg tvingades tyvärr bryta 3 000 m hinderloppet med skadекänningar.

Träna med stjärnorna



Ytterligare ett unikt föreningsprojekt gick av stapeln 9 december då vi tillsammans med Spårvägens FK hyrde tid i Sollen-tunahallen och erbjöd exklusiv träning med några av klubbens stora stjärnor.

De som fick chansen att delta var mellan 10-15 år gamla. Totalt samlades drygt 140 aktiva och tränare i hallen under några timmar för härlig och inspirerande friidrott.

Möjligheten för det här eventet kommer från frivilliga bidrag från löpare som deltagit i Marathongruppens tävlingar under året. Dessa frivilliga bidrag täcker

hallhyra, speciell t-shirt och lunch för alla deltagarna.

Stjärnor på plats var:

Angelica Bengtsson, Frida Åkerström, Jesper Hellström från Hässelby samt från Spårvägen Kalle Berglund, Elin Westerland och Ivar Kristinn Jasonarsson.

HSK trea när SM-pokalen summeras

Det blev till slut en fin tredjeplats i sammanräkningen av SM pokalen. Tävlingen är ett mått på hur stark en förenings verksamhet är både med yppersta elit, junior och ungdom inkluderat.

Under avslutande terräng-SM knaprade vi hela tiden in på ledande Malmö men avståndet var för stort. Även Ullevi forcerade duktigt och slutade på andra plats. Nästa år satsar vi på både en bättre placering och en högre poängsumma än i år. De andra får se upp.

Slutställning 2018 SM pokalen

Malmö AI 402.63 poäng

Ullevi FK 375.63 poäng

Hässelby SK 371.06 poäng

Spårvägens FK 311 poäng

Poängen erhålls på samtliga SM tävlingar både inomhus och ute. Man räknar 7-5-4-3-2-1 poäng för topp 6 i alla klasser. Poängen "viktas" också utifrån ålder så att ett guld i senior-klass är mer värt än i junior resp ungdom. Men man får ändå en sammanställning av en förenings totala bredd och elit. Exempel enligt nedan på samtliga topp 6 placeringar.

Män och kvinnor - 7 poäng för guld

K22 och M22 - $7 \times 0.75 = 5.25$ för guld

F19 o P19 - $7 \times 0.5 = 3.5$ för guld

F15,16,17 o P15,16,17 - $7 \times 0.25 = 1.75$ för guld

Medlemsavgifter 2019

2019 gäller följande medlemsavgifter i Hässelby SK. Fakturan skickas till alla medlemmar via Sportadmin till den mailadress som finns i vårt medlemsregister, dvs samma mailadress som du får medlemstidningen på.

Upp till 14 år - 750:- (100:- medlemsavgift + 650:- aktivitetsavgift)

15-17 år - 1 000:- (200:- medlemsavgift + 800:- aktivitetsavgift)

18 år och uppåt - 1 100:- (300:- medlemsavgift + 800:- aktivitetsavgift)

Familjeavgift maximalt upp till 1 950:- (350:- medlemsavgift + maximalt 2 aktivitetsavgifter á 800:- st)

Utegygmmet blev verklighet under sommaren

Vilken skillnad i liv och rörelse det blev direkt. Det har under sommaren varit människor som tränat i utegygmmet varje dag oavsett väder och temperatur. Så sent som för två dagar sedan när mörkret lagt sig och temperaturen inte riktigt lockade till uteträning så kunde man se skepnader som rörde sig mellan maskinerna.

Ekonomiskt har utegygmmet förverkligats genom en satsning på drygt 150 000 från friidrotten medan resterande kostnader på cirka 450 000 totalt täckts av Stockholmsidrotten och Svenska Friidrottsförbundet och via Idrottslyftet



Statistiken från utomhussäsongen finns på hemsidan