

# HÄSSELBY SK

Årsberättelse 2016

## Klubbens sju EM-deltagare



Lisa Gunnarsson  
Sarah Lahti  
Elmar Engholm  
Fredrik Samuelsson  
Emil Blomberg  
Angelica Bengtsson  
Johan Wissman



# ”Det är svårt att inte vara nöjd”

**Idrottsåret 2016 är nu slut. Idrottsligt blev 2016 åter ett bra år med bl.a. två deltagare på OS, Sarah Lahti och Angelica Bengtsson.**

**Vi toppar åter listorna för både topp och bredd. När det gäller standaret, flest SM-poäng för seniorer, så toppar vi listan för kvinnor och var två bland män.**

**Vi var tvåa på listan över flest SM-poäng, män, kvinnor och i alla åldrar, några få poäng efter Ullevi.**

**På bredd-listan som också avser män och kvinnor och alla åldrar men där man räknar topp sex placeringar lika och varje aktiv bara räknas en gång. Den listan har vi nu toppat alla år utom ett sedan starten 1998. Det är svårt att inte vara nöjd även om vi naturligtvis ser förbättringsområden.**

Den största överraskningen och bästa prestationen under året var Sarah Lahti. Två Svenska rekord på 10 000 m, EM 9:a trots ett fall och 12:a på OS. När Sarah i januari sa att hon siktade på OS och tänkte klara kvalgränsen på 10 000 m var det nog fler än jag som tyckte att hon spände bågen för hårt. Hon hade dock rätt och gjorde dessutom ett mycket bra OS.

En annan överraskning var att se Louise Wiker vakna till liv i år. Dubbla SM-medaljer på stora SM, sedan en kanontid på Marathon 2,36, bättre än kvaltiden till VM 2017. Veckan efter så sprang hon terräng-SM i urdåligt väder. Hon sprang hela loppet med ett leende på läpparna och tog en ny medalj. Klubbens 15-års killar uppträdde på samma sätt när de vann lagguld på samma tävling och Anton Axelson kom två individuellt. Det är roligt med idrott.

Det var skoj med två hinderlöpare på EM, Elmar Engholm och Emil Blomberg där Emil klarade sig lite bättre och kvalificerade sig för final. Vi hade totalt åtta aktiva som kvalificerade sig för senior EM, sju kom till start. Utöver de som nämns i texten så deltog även Fredrik Samuelsson och Johan Wissman.

På inomhus-VM fanns två Hässelbyare på plats, Petter Olson och Sarah Lahti

**Bra som vanligt var Angelica Bengtssons bronsmedalj på ute-EM. I OS var hon dessutom nära final. Detta trots en skadefylld säsong. Isabellah Andersson fortsatte att vinna individuella SM-guld, nummer 30 och 31, nu på halvmaraton och maraton.**

Lisa Gunnarssons 4,50 i stav var en annan stor överraskning. Hon slog ungdomsvärld rekord, kvalificerade sig för senior-EM och junior-VM. På junior-VM var dessutom Simon Litzell med i spjut.

Andra ungdomar som klarade sig bra i årets ungdomsmästerskap, ungdoms-EM, var Amanda Hansson och Patrik Lindstedt.

Elienor Werner hann dessutom hoppa 4,35 i stav innan hon fick en skada i foten. Vi har nog Europas, kanske världens starkaste kvinnliga klubb lag i stav.

**Klubben hade också tolv aktiva med på Finnkampen, nio seniorer och tre ungdomar.**

Friidrott är en individuell idrott men mycket av framgången formas i gruppen och laget. Det tror i alla fall vi. Lagtävlingar och stafetter är därmed viktiga då de involverar så många av våra aktiva samtidigt.

Vi lyckades åter med att ta två medaljer, silver för både herrar och damer i lag-SM för seniorer. Det var 16:e året i rad med dubbla medaljer. Det känns som att det har blivit tuffare och tuffare konkurrens men vi får ändå sikta på 20 år i rad. Det är bara att kämpa på.

Andra viktiga lagtävlingar är ungdomslag-SM samt Castorama.

När det gäller våra många framgångsrika arrangemang, som drivs i Marathongruppen tillsammans med Spårvägen, har ”klimatet” hårdnat något. Detta på grund av fler lopp och nya typer av tävlingar. Trots det är vi fortsatt den klart största arrangörsklubben i Sverige.

Minskat publikintresse och sponsorintresse påverkar våra Galor. Vi kunde konstatera en stor förlust på vår inomhusgala i Globen. Avsaknad av huvudsponsor inför 2017 gjorde att galan gör en paus 2017 och det kan dröja något år innan återstart. Siktet är inställt på 2019 eller 2020.

Vi kommer att behöva jobba hårt under de kommande åren för att bibehålla vår position, återta tappet på anmälda löpare i våra lopp, starta nya arrangemang och för en återstart av Globengalan. Det är bara att spotta i nävarna och kämpa på.

Styrelsen framför sitt stora tack för allt arbete, alla goda insatser som gjorts under 2016. Ovan så har jag hyllat våra aktiva och deras insatser. Inget av detta skulle vara möjligt utan alla våra duktiga ledare och tränare. Vi har några anställda men huvuddelen av arbetet görs av ideellt arbetande ledare, tränare och funktionärer.

**Inte minst viktigt** är att vi alla fortsätter att anmäla oss till och jobba som funktionärer. Våra arrangemang, där alla pengar går tillbaka till idrotten, är basen för vår ekonomi. Vårt ideella arbete är avgörande för att allt skall fungera. Jag vill passa på att tacka våra anställda inom Marthongruppen, vår samarbetspartner Spårvägen, myndigheter och Stockholmsstad för gott samarbete under 2016.

Det är svårt att inte vara nöjd med idrottsåret 2016 även om vi naturligtvis ser förbättringsområden. När det gäller inomhushallen så står Bällstahallen högst upp på vår prioriteringslista och vi jobbar på med det projektet. Det finns ett politiskt löfte om en hall men det tar trots det tid. Vi har fått tillgång till Sollentunahallen. Vi har flyttat flera träningsgrupper dit men får inte tillgång till tider för ungdomar under 13 år. Restiderna är dessutom fortsatt långa och tröttnande. Vi försöker att hitta någon mellanlösning även för våra yngre medlemmar. Vi kämpar på och jobbar vidare för ”förr eller senare” så skall vi ha en hall i Bällsta.

Vi har också ambitionen att få fler att börja med friidrott och att de skall hålla på med idrott och träning längre. Vi har idag friidrottskolan under sommaren, måndagskul och KnatteKnatet under vår och höst. Detta vill vi bibehålla och vidareutveckla.

Vi vill naturligtvis även bibehålla och förstärka vår position som den idrottsligt ledande klubben i Sverige. Ett sätt är att stötta och hjälpa alla vår duktiga ungdomar/juniorer att ta steget upp i senior-eliten.

Jag och styrelsen framför återigen vårt stora tack för allt arbete och alla goda insatser som gjorts under 2016. Vi ser med tillförsikt fram mot 2017 och åren efter det.

*Bengt Olsson  
Ordförande*



Verksamhetsberättelse för Friidrottsföreningen Hässelby SK 2016

Foto: Deca Text & Bild och Ryno Quantz

Produktion: Bengt Alfredsson, Albin Johansson och Marianne Fricke Stjernström

Statistik: Magnus Wickert och Jan Samuelsson.





## **”Här föds en ny löparstjärna”**

marathon.se skrev så i början av maj efter det att Sarah Lahti satt nytt svenskt rekord på 10 000 m vid en tävling i Palo Alto i Kalifornien. 21-åriga Sarah överraskade och sprang på 31,54,87. Det tidigare rekordet löd på 31,57,15 och sattes i Helsingfors 1990 av Midde Hamrin.

*Vi kan bara instämma och tycka att de hade rätt.*

*Två svenska rekord på 10 000 m*

*Sprang 10 000 m på EM*

*Sprang 10 000 på OS*

*Svenskt rekord på en engelsk mile inomhus*

# ”Vi har visat både topp och bredd”

## Satsning från SOK och Svenska Friidrottsförbundet

De hässelbyare som ingick i SOKs Topp- och talangprogram är Angelica Bengtsson (stav) och Fredrik Samuelsson (tiokamp).

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

I Förbundets Mästerskapsgrupp ingick Isabellah Andersson, Angelica Bengtsson, Petter Olson, Louise Wiker, Ida Storm, Jessica Samuelsson och Johan Wissman.

Att bli utvald till denna grupp betyder att Friidrottsförbundet vill stödja idrottarens satsning speciellt.

## 28 deltagare gjorde landslagsuppdrag

28 friidrottare deltog under 2016 i internationella tävlingar med 54 starter. Här ett litet axplock, se alla deltagares resultat i statistikdelen.

Angelica Bengtsson och Sarah Lahti deltog i OS. Sju deltog i EM i Amsterdam; Angelica Bengtsson, Sarah Lahti, Fredrik Samuelsson, Emil Blomberg, Elmar Engholm, Lisa Gunnarsson och Johan Wissman.

Vid inomhus-VM i Portland var Petter Olson och Sarah Lahti med.

I Finnkampen för seniorer och ungdomar var 16 hässelbyare med.

## Coacher i landslagets tjänst

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

Conny Silfver (IVM, Portland, mångkamp) Jan Samuelsson (EM Amsterdam, NM mångkamp, Huddinge och Nordiska juniorlandskampen på Island) Fredrik Oderborn (NM 22 år).

## 08Fri.s utmärkelser

Samtliga priser till Stockholms bästa 17-åringar 2016 gick till Hässelbyaktiva. Amanda Hansson, Lisa Gunnarsson och Patrik Lindstedt fick ta emot fina priser på årsmötet. Dessutom fanns fem av våra friidrottare med på listan över Stockholms tio bästa senioraktiva, som röstas fram av en jury. Sarah Lahti (2) Angelica Bengtsson (4) Fredrik Samuelsson (8) Lisa Gunnarsson (9) Emil Blomberg (10).

Hässelby fick även flest röster/mötesdelegater av Stockholmsklubbar till kommande Svenska Friidrottsförbundets årsmöte. Antalet röstar beräknas utifrån prestationer på årets SM tävlingar men också på redovisade LOK-stöd i verksamheten.

## Utmärkelser

För säsongen 2016 har följande tilldelats olika utmärkelser:

Årets prestation: Sarah Lahti

Årets bragd: Emil Blomberg

Årets J-pojke: Fredrik Samuelsson

Årets J-flicka: Sarah Lahti

Årets U-pojke: Patrik Lindstedt

Årets U-flicka: Amanda Hansson och Lisa Gunnarsson

Silfvers hederspris: Linnea Sennström, Anton Axelsson och Jakob Holmberg Tysén

Lars-Johan Oscarssons hederspris: Linnea Johansson, Oliver Gao, Ingrid Jonsson, Elias Lind, Clara Fallenius, Emelie Beckman och Tuva Kjellström.

Lars-Johan Oscarssons minnesfond delar ut tre ungdomsstipendier: Patrik Lindstedt, Amanda Hansson och Lisa Gunnarsson.

## 97 SM-medaljer

Hässelbys friidrottare tog under 2016 hem 35 guld, 39 silver och 23 brons i SM-tävlingar inomhus och utomhus för seniorer, juniorer och ungdomar. Sammanlagt innebär detta 97 medaljer.

Räknar vi SM-poäng, dvs poäng för placeringar bland de sex främsta efter skalan 7, 5, 4, 3, 2 och 1 poäng, blev vi tvåa efter Ullevi FK. Klubben tog 629 poäng. Vår toppnotering är från 2013 års rekordhöga 822 poäng.

## Toppbredden - bäst i landet i 20 års tid

Sedan 1997 har Hässelby SK toppat SM-poängen alla år utom 2001 då Ullevi FK segrade. För 15:e året i rad avgick vi nu med segern i denna prestigefyllda tävling före just Ullevi från Göteborg.

Rankingen är den bäst speglade bilden av hur framgångsrik en friidrottsförenings arbete är då den visar föreningens toppbredd.

Detta år hade vi 59 unika poänggivande placeringar under årets SM-tävlingar från 15 år och upp till seniorer.

En aktiv som placerat sig topp 6 någon gång under året räknas in en enda gång. Så det gäller att ha många som kan vara topp 6 för att få en så bra poäng som möjligt. Poängberäkningen är utjämnad så att det inte spelar någon roll vilken placering en aktiv har på SM.

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 15-17 åring.

## Ungdomsverksamheten

Träningsverksamheten på Hässelby IP har under 2016 kunnat utnyttja de bättre förutsättningarna som gäller för oss för året då vi kan träna friidrott samtliga dagar i veckan. För de allra yngsta aktiva är det framför allt Hässelby IP och skolorna i området runt omkring som utgör basen för vår verksamhet. Framför allt IP är en idyllisk plats och det märks ordentligt på ljumma somrar när det sjuder av liv. Vi har också märkt att flera grupper tränar på IP längre in på hösten vilket är en ny trend. Riktigt kul och värmande att se hundratalet barn, ungdomar och juniorer mixade med en del seniorer på höstkanten.

Nystartade grupper från Prova på projektet Måndagskul och Knatteknatet fortsätter att vara grogrunden för vår rekrytering av yngre aktiva såväl som av nya friidrottstränare och ledare. Detta år har hela nio föräldraledare tagit chansen att få vara med som tränare. Ungefär 70 barn har startat upp i året runt verksamheten via våra prova på projekt. Vi har i höst testat för andra året i rad också startat nya grupper med 7-8 åringar. Det är ganska många som kliver av efter ett år men det är i alla fall tillräckligt många som fortsätter för att det ska vara värt att jobba vidare i yngre åldrar även om föreningens huvudinriktning ändå ligger lite högre upp i åldrarna.

Vi har för tredje året i rad deltagit i ett pilotprojekt kallat Stockholmskampen som förhoppningsvis ska leda till ett ökat tävlande bland våra yngre aktiva. Pilotprojektets fyra deltävlingar har ett grenprogram som uppmuntrar till träning i friidrottens samtliga grenar. Det är företrädesvis laget som tävlar men ändå även individen. Deltävling två arrangerades på Hässelby IP i månadsskiftet maj/juni med bland annat 5x60 m, 600 m, tresteg och diskus.

Tillsammans med ansvariga från Bromma IF som är den friidrottsklubb som ligger närmast i västerortsområdet, har vi startat upp ett liknande tävlingsprojekt för 9-11 åringar. Vi har försökt göra tävlandet mindre pretentiöst samt satsat på korta tävlingskvällar i samband med vanliga träningskvällar. En av de två deltävlingarna genomfördes i september på Hässelby IP med diskus, tresteg med begränsad ansats och höjdhopp som individuella grenar. Vi avslutade med kurir stafett över returhäckar och provade på att löpa hinder med vattengrav utan bock. Detta var andra året i rad som vi genomförde den här tävlingen. Utveckling sker till 2017.

Ytterligare ett samarbete inleddes på hösten med Bromma IF:s ungdomar 15-17 år då vi bjöd in till en gemensam träning en söndag eftermiddag med IP som samlingsplats. Snön drabbade Stockholm hårt dagarna innan men vi bet ihop och körde igenom träningen till-



sammans med ett bra backpass med avslutande stretch i klubblokalen och intagande av näringsrik blåbärsoppa. Vi hoppas fortsätta detta samarbete under 2017 så att de friidrottande ungdomarna i västerort lär känna varandra ännu bättre.

**Ett synnerligen framgångsrikt år på ungdoms- och juniorsidan** 2015 var ett framgångsrikt år utan dess like. Att vi skulle kunna följa upp detta med ytterligare ett år med fyra ungdomar och juniorer på internationella mästerskap och fler representanter i diverse olika landskamper trodde vi nog inte var möjligt.

Under inomhussäsongen noterades ett nytt ungdomsvärldsbästa i 17-årsklassen. Det var Lisa Gunnarsson som med 4,50 hoppade högre än vad någon annan 17-åring någonsin gjort. Det får inte heta världsrekord eftersom IAAF inte noterar officiella rekord i den åldern men det är likvärt precis vad det faktiskt handlar om.

Flera av våra äldre juniorer i 22-årsklassen har under året tagit ett kliv framåt på seniorsidan. Främst minns vi Sarah Lahti som totalt respektlöst först kvalade in till OS på 10 000 m redan det första året hon satsade på distansen. Dessutom raderades Evy Palms svenska rekord bort från listorna när Sarah slutade 12:a på OS i Rio de Janeiro.

Samma år som Sarah föddes även urhasselbyaren Fredrik Samuelsson som i år lyckades nå en tiondeplats på EM i tiokamp. Det här var första stora seniormästerskapet för Fredrik men knappast det sista.



Lisa Gunnarsson (tv) hoppade 4,50, högre än vad någon annan 17-åring någonsin gjort. Det får inte kallas världsrekord eftersom IAAF inte noterar officiella rekord i den åldern men det är likvärt precis vad det faktiskt handlar om.

## Lagtävlingar – en väldigt viktig del i verksamheten

Inom vår idrott är lagmomenten få till antalet men ack så viktiga för att både träningsgrupper och föreningen ska samlas och tillsammans bygga gemenskap och klubbkänsla. Hässelby SK har i alla tider premierat och fokuserat på de lagtävlingar som finns i olika åldrar. För många aktiva i klubbens historia har Lag-SM, Stafett-SM och Terräng-Lag inneburit deras första SM-medalj på seniornivå. För vissa har lagtävlingarna inneburit den enda SM-medaljen.

Upp till 11 år tävlar vi mot Bromma IF i Västerortskampen med två deltävlingar/år. En på Hässelby IP och en på Stora Mossen. Förutom en del tävlingsgrenar har vi också några ”prova på” grenar där vi inte skriver riktiga resultatlistor samt allmän korvgrillning för alla deltagare.

Mellan 12-13 år arrangeras Stockholmskampen med fyra deltävlingar i distriktet från april till september. Fram till 2016 har Hässelby varit en av sex deltagande föreningar. Under dessa fyra deltävlingar får alla aktiva chansen att tävla i hela grenprogrammet samt ett flertal stafetter. I den här tävlingen får föreningarna poäng både för prestation och deltagande vilket bidrar till att alla aktiva blir viktiga för lagpoängen.

Den första rikstäckande lagtävlingen är Kraftmätningen för 15-åringar där det ingår färre grenar men det är å andra sidan viktigt

att ha minst tre deltagare i varje gren för att få optimal poäng.

Poängen räknas fram från en mångkampstabell för att små förbättringar på alla aktiva ska vara mer värdefulla än ett stort lyft för enstaka aktiva. Hässelby placerade sig som åtta i finalen 2016. Kraftmätningen arrangeras även inomhus för 17-åringar.

Lag-USM för 17-åringar påminner mer om de vuxnas modell på lagtävling där det deltar en aktiv i varje gren samt att det finns stafetter. Antal deltagande lag har varierat de senaste åren från 6-7 till cirka 15 lag. Utvecklingskurvan visar hur som helst stigande antal lag vilket måste anses som positivt.

Till dessa lagtävlingar ska vi också lägga alla stafetter som löps från 11 års ålder och uppåt i distriktet och från 15 års ålder tävlas det på SM-nivå i stafett. Även i terrängtävlingarna finns det lagtävlingar där antingen platspoäng eller löparnas tider slås samman. Arrangörerna av Minimarathon, SAYO, Lilla Midnattsloppet och Lilla Lidingöloppet har också en lagtävling sinsemellan.

## Idrottslyftet

Med stöd av Idrottslyftet har Hässelby SK kunnat genomföra projekt och utbildning som har förbättrat verksamheten och gjort det möjligt för fler aktiva att fortsätta med friidrott.

Västerortskampen tillsammans med Bromma IF möjliggjordes med Idrottslyftet och samma gäller för Stockholmskampen. I det senare fallet är det dock Hammarby IF som stått för ansökan av Idrottslyft men Hässelby SK har deltagit i tävlingsserien och därmed fått del av ekonomin.

Samtliga Idrottslyftsstödda utbildningar och projekt under 2016:

- Utvecklingsträff 15-20 Central Falun sprint dec-15
- Fördjupning ungdomstränare Central Falun dec-15
- Fördjupning ungdomstränare Sprint UC Väst 4ggr dec-15
- Fördjupning ungdomstränare Sprint UC Väst ”Sprint 2ggr” dec-15
- Friidrott 10-12 UC Stockholm dec-15
- Gympasalsutbildning UC Stockholm jan. 2016
- Ung Ledarutbildning maj 2016
- Kast Anders Axlid Växjö juni 2016
- Gympasalsutbildning UC Sthlm nov. 2016
- Utvecklingsträff Sprint/häck Göteborg nov. 2016
- Friidrott 10-12 del.1 UC Stockholm nov. 2016
- Breddläger 13-14 sprint/häck UC Stockholm juni 2016
- Breddläger 13-14 hopp UC Stockholm juni 2016
- Breddläger 13-14 mångkamp UC Stockholm juni 2016
- Löpledare grupp 1 UC Stockholm okt. 2016
- Friidrott 12-14 UC Stockholm maj 2016
- Västerortskampen 9-11 år sept 2016
- Utvecklingsträff sprint/häck tränare Torbjörn Eriksson dec. 2016
- Utvecklingsträff sprint/häck aktiva Torbjörn Eriksson dec. 2016
- Friidrott 7-10 UC Stockholm mars 2016
- Utvecklingsträff Örebro hopp tränare Mikael Norman dec. 2016
- Utvecklingsträff Örebro hopp aktiva Mikael Norman dec. 2016
- Utvecklingsträff kast kula Anders Axlid dec. 2016
- Långloppsforum Sthlm nov/dec 2016
- Clinic Sprint (Håkan Andersson) UC Stockholm dec. 2016
- KnatteKnatet och Måndagskul

## Utbildning

Inom ramen för SFIF's utbildningsprogram har följande gått utbildning 2015/16

*Utvecklingsträff sprint/häck:*

Per Östlund, Tina Skogström, Per Kåberg

*Utvecklingsträff mångkamp:*

Fredrik Samuelsson, Malin Skogström, Petter Olson

*Utvecklingsträff hopp:*

Jesper Hellström, Elienor Werner

*Fördjupning mångkamp:*

Jan Samuelsson, Tina Skogström, Conny Silfver

## *Fördjupning hopp:*

Conny Silfver

## *Långloppsforum:*

Marianne Fricke

Inom ramen för SFIF's utbildningsprogram har följande gästföreläst *Utvecklingsträff mångkamp:*

Jan Samuelsson

Inom ramen för 08 Fri's utbildningsprogram har följande gått kurs 2015/16

Friidrott 7-10 år – Jonas Fuxe, Tomas Merino, Anna Boberg

Friidrott 10-12 år – Lena Håkansson, Sergej Nikolajev, Maria Samuelsson

Friidrott 12-14 år – Ulla Boman

Friidrott i skolsal – Jonas Fuxe, Tomas Merino, Anna Boberg,

Anna Nylander

Diskus clinic – Linda-Marie Mårtensson

Sprint clinic – Conny Silfver, Magnus Wickert

Idrottsskador – Albin Johansson

Eltidningskurs – Sara Wickert

Bålstabilitet – Magnus Wickert, Marianne Fricke

SISU idrottsutbildarna användes som utbildningsresurs för Friidrottsskolans ledare.

## *Intern kurs*

Hjärtstartarkurs för anställda på IP – Marianne Fricke och Albin Johansson

Bo Strandberg föreläsning – Löpargruppen

Starta upp ny träningsgrupp – Christine Strand, Johan Strand, Rebecka Brantsberg, Nikolas Mpotitis, Susanne Laurell, Mia Lövsström

Löpande utbildning i ungdomsgrupper har hållits av Magnus Wickert vid totalt 36 tillfällen under året.

En ny tränarmanual har tagits fram av Magnus Wickert som ett extra stöd till alla våra ungdomstränare. Pärmen anger riktlinjer för träningsupplägg samt ett antal färdigplanerade träningspass som kan användas både i gymnasal och på friidrottsarena. Två olika upplagor finns att tillgå -11 år samt 12-14 år där det är framför allt planeringsdelen som skiljer sig åt samt vissa mindre skillnader i träningspass.

## **Senior-SM Sollentunavallen**

Angelica Bengtsson hoppade stabilt och tog 4,61 i de nyckfulla vindarna och lyckades försvara sitt SM-guld från förra året.

Angelica fick sällskap på prispallen av Lisa Gunnarsson som också försvarade sitt brons från förra året. Lisa hade vissa svårigheter att få ansatsen att stämma i vindarna och fick nöja sig med 4,07 denna dag.

Två Hässelby medaljörer i samma gren hör annars till ovanligheterna. Men under lördagen skedde det vid två tillfällen. Dels då i damernas stav men även på damernas 100 m häck där Amanda Hansson debuterade på 84 cm-häckarna och sprang hem silvret på finfina 13,64. Trea på häcken och nästan nytt rekord blev det för Malin Skogström.

Silver var en favoritvalör med åtta medaljer under helgen. En tuff silverstrid stod mellan Louise Wiker och Spårvägens Malin Liljeqvist på 10 000 m där Louise visade fin form och tog silvret. Lisa Duffy sprang hem silvret på 400 m med nytt årsbästa med nästan en sekund.

Elmar Engholm sprang oerhört smart i finalen på 1500 m. När långspurtens drogs upp ca 600 m från mål gick han inte med till 100% men släppte heller inte kontakten. Under de sista 300 m avancerade han upp till silverplatsen.

På 3 000 m hinder blev det en taktisk historia där det bara gick riktigt fort de sista 450 m, Emil Blomberg var snar på väg att ta greppet

om guldets vid sista hindret men lyckades inte riktigt få till den där avgörande metern.

Silver blev det för Johan Wissman som fick se sig passerad på sista tredjedelen av träningskompisen Tom Kling Baptiste.

Sofia Johnsson fick denna dag ta sin första SM-medalj på 400 m häck och slutade tvåa. Det blev på kuppen även ett nytt fint personligt rekord på 59,42.

Sarah Lahti visade omgående från start vem som skulle vinna SM på 5 000 m. Segermarginalen skrevs till ca 47,5 sekund. Sarah som på OS förbättrade det svenska rekordet på dubbla sträckan visade att formen är fortsatt god.

Sarah fick sällskap på pallen av fredagens medaljör på 10 000 m, Louise Wiker som nu tog hem bronspengen efter en fin långspurt.

Elmar Engholm tog brons på 800 m. Det gick riktigt fort på slutet av loppet men Elmars känsla för fart tog ut sin rätt i slutet då han bärgade bronset bakom Johan Rogestedt och Andreas Kramer.

Andreas Åhwall tog en poänggivande sjätteplats på herrarnas 5 000 m lopp. Jessica Samuelsson tog poäng genom en fin femte placering i damernas kula. I det kvinnliga längdhoppet startade Sara Kviberg och Linda Bergh och gjorde betydligt mer än vad statistiken visade före SM (16:e resp 18:e). Nu slutade Sara femma och Linda åtta i högkvalitativ längdtävling.

Slutfacit 14 medaljer och 83 SM poäng. Därmed förbättrade vi förra årets notering med 24 poäng.

## **Fler aktivitetstillfällen**

Idrottsföreningar redovisar varje år hur många aktiviteter föreningen anordnat för barn och ungdomar mellan 7 och 20 år. Här räknas varje gång som de deltagit i en aktivitet. Till exempel träning. Detta är sedan grunden för det lokala aktivitetsstödet som är ett statligt bidrag till organisationer och bedriver ungdomsverksamhet. Även Stockholms stads aktivitetsbidrag utgår ifrån denna redovisning.

Hässelby redovisade i år 23 185 deltagartillfällen. 2015 var antal deltagartillfällen 20 276.

Ökningen beror dels på att klubben har gått ned i åldrarna med nybörjarverksamhet. Förutom att prova påverksamheten Måndagskul mot sjuåringar har även ett par barngrupper startas med barn yngre än den tidigare tioårsgränsen. Men även rapporteringen inför bidragsansökningen har fungerat bättre.

2016 har lämnade klubben närvarorapporteringen i IdrottOnline, från och med januari 2016 sköter tränarna den i SportAdmin. Ett verktyg som klubben köpt in som är mer lätthanterligt och där telefonsupport finns tillgänglig vid behov. De grupper som började sen höst har redan 2016 inlett rapporteringen i SportAdmin och ledarna är positiva till det nya systemet. Allra mest positiva till SportAdmin är de tränare som provat båda systemen.

## **Långlöpargruppen**

I Hässelby SK finns en grupp med seniora långdistanslöpare – träningsgruppen Hässelby SKs långlöpare. Gruppen bestod 2016 av ca 70 personer vars löpvana varierade från SM-deltagare till nybörjare.

Gruppens tränare är utbildade av Svenska Friidrottsförbundet, 08fri (Stockholms friidrottsförbund) och/eller Urban Tribes. Tränarna heter: Henrik Samuelsson, Solveig Hellmark, Mats Eriksson, Anna Falk Lennartson, Alex Smirnov, Åsa Nylén, Jon Edvardsson, Rune Stjernström och Marianne Fricke Stjernström. De älskar att springa och kärleken till sporten är smittsam.

## **Hallarna – vår vinterverklighet**

Det finns fortfarande ett stort behov av en inomhushall i vårt område även för de yngre aktiva. Vi förlorar ständigt aktiva från vår verksamhet under vinterhalvåret då många måste resa lång väg för att kunna träna friidrott på ett riktigt sätt. Att få den riktiga friidrottskänslan i en gymnastiksal 9x18 m med ribbstolar på väggen är svårt. Det finns ett skriande behov av en riktig arena för vinterhalvåret.

Bland annat har vi besökt en tidigare fabrikslokal som nu långsamt

transformeras till en lokal för idrottande barn och ungdomar i stadsdelen. Vi hoppas att bli delaktiga i den lokalen men det handlar som alltid om ekonomi. Det skulle kunna bli möjligt att träna på rakbanor även att hoppa längd och höjd samt kast i en sådan lokal. Perfekt för de allra yngsta upp till ca 13-14 års ålder. Men det krävs rundbanor för att utveckla idrotten.

En ny sådan arena finns numera i Sollentuna kommun och våra äldre ungdomar, juniorer och seniorer har flyttat en stor del av träningsverksamheten dit. Kostanden för träningskort i hallen är hög, mycket högre än i Säturahall, men Stockholms kommun har subventionerat så kostanden landar på samma pris som i Sättra. Rent geografiskt är det självklart närmare än till Sättra men ibland luras man. Med kommunala färdmedel så är det i princip samma restid i minuter som till Sättra. Ungdomar ska helst kunna idrotta i sin närmiljö om de ska kunna bibehålla motivationen samtidigt som skolan ställer högre och högre krav. En resa på en timme och 15 minuter enkel resa till träningen bidrar inte till att höja den motivationen över huvudtaget. Vi behöver verkligen en hall i västerort, vi behöver den nu, innan fler ungdomar tappat motivationen till fortsatt idrottande.

## 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 Knatte Knetet.

## Populär Friidrottsskola i fyra veckor

Under sommarlovet tre första veckor och lovet sista vecka hölls klubbens populära Friidrottsskola på Hässelby IP öppen för pojkar och flickor 7-14 år gamla.

Deltagarna provade på friidrottens olika grenar, t.ex. höjdhopp, längdhopp, löpning, spjutkastning och kulstötning. Förutom friidrott ordnades flera andra roliga aktiviteter som lekar, tävlingar och skojs.

Varje dag serverades lagad lunch och ett mellanmål. Duktiga och dedikerade friidrottare från Hässelby SK engagerades som ledare under Friidrottsskolan.

2016 var Amanda Teilus, Isak Hampel Klang och Veronica Enblom ansvariga för Friidrottsskolan.

731 pojkar och flickor deltog i verksamheten. Under våren arrangerades ledarutbildning för ledarna. I utbildningen ingick friidrottsträning, hur en god ledare beter sig, fair play och det viktiga med att alla barn ska få ha roligt på sina egna villkor.

Sedan flera år samarbetar klubben med Svenska Bostäder som erbjuder barn som bor i företagets lägenheter att delta i Friidrottsskolan till ett kraftigt rabatterat pris. 2016 hjälpe Svenska Bostäder till med att även engagera Familjebostäder på samma villkor.

## Knatte Knetet

Fredrik Kjellbergs idé att starta Knatte Knetet har blivit en succé. Det blev en sådan framgång att klubben bestämde sig för att sprida verksamheten till Järfälla. I Knatte Knetet deltog närmare 100 barn, varav 28 st i Järfälla.

Knatte Knetet 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 Knatte Knetets 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 och på torsdagar i Järfälla.

## 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. Verksamheten genomfördes 13 måndagseftermiddagar på våren och hösten när träningen kunde bedrivas utomhus.

2016 var Albin Kjellberg ansvarig. En handfull yngre friidrottare från klubben hjälpte till som ledare. Ett hundratal barn deltog i verksamheten.

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 Åsa Nylén, Rune Stjernström och Jon Edvardsson.

Avslutningsvis firades sista gången med en träff där föräldrakulsdeltagarna mötte ledare från långlöpargruppen som välkomnade hågade till deras träningar.

## Veteranåret

2016 kom Hässelby SKs veteraner på 5:e plats i lagtävlingen. Vi var särskilt framgångsrika i Stora VSM i Söderhamn samt IVSM i Bollnäs. Även i VSM 10 km (STHLM10) samt terräng-VSM i Västerås visade vi framfötterna. Ändå finns stor förbättringspotential. I VSM på marathon i Östansjö och halvmarathon (Hultsfred) kammade vi faktiskt noll, mycket pga nästan obefintligt deltagande, vilket kanske har att göra med att de arrangerades en bra bit från stan och kanske krockade med andra åtaganden. Vi har ju en uppsjö av framstående långlöparveteraner, som har stora möjligheter att ta poäng. Upp till bevis 2017 i Mariestad 26 aug (halvmara) och Göteborg 14 oktober (marathon). När det gäller nyrekryteringen av veteranfriidrottare hoppas jag att fler föräldrar till friidrottande barn i klubben tar chansen att själva vara aktiva ledare i träningsgrupperna och på så sätt upptäcker hur härlig friidrotten är att ägna sig åt genom livet.

På det nationella planet kan nämnas att veteranfriidrotten på webben nu flyttat in under friidrott.se och blir på så sätt även där en naturlig del av svensk friidrott. Internationellt fick tyvärr kandidatstaden Göteborg inte arrangörskapet för VVM 2020, som istället gick till Toronto. Hoppas Friidrottsförbundet gör ett nytt försök!

Här ett axplock av årets framgångar:

**IVSM:** Martin Öhman vann M35 3000m på lysande 8.45,37. Gunnar Ekstedt vann M70 höjd. Per Östlund tog hem M55 kula på nya mästerskapsrekordet 13,69. Lasse Wennblom sopade rent i M80 och vann höjd, 60 m, längd, 200m och stav!

**IVEM:** Här tog Lasse Wennblom inte mindre än 4 silver: 60m, 200m, höjd och stav

**SM-Milen:** Johan Södersten vann M45.

**VNM:** Johan Södersten brons M45 5000m. Nils Nestor dito i M60 800m. Själv hade jag glädjen att vinna både 800m och 1500m i M50.

**VSM:** Martin Öhman vann både 5000m och 10000m i M35. Sergej Nikolajev vann M40 400mh och Matt Kinane M45 800m. Mats Kollbrink vann M45 höjd, Frida Skarin K35 800m och Lasse Wennblom vann hela fyra grenar i M80: 100m, stav, 200m, höjd.

**Terräng-SM:** Karin Arthursson satte pricken över i:et för ett mycket framgångsrikt år när hon vann K45 4 km

**VVM:** Färre svenska medaljer än vanligt vid årets VVM i Perth, som ligger långt bort och färre svenskar än vanligt kom till start. Det gällde bl a Lasse Wennblom, som annars brukar abonnera på mästerskapsmedaljer.

Genom Gunnar Durén var Hässelby en del i ett världsrekord på 4x800 m i M50 (Patrik Johansson, Mats Olsson, Per Björkman och Gunnar Durén) satte nytt världsrekord på 4 x 800 m stafett: 8:25.79.



# Arrangemang



Den 38:e upplagan av ASICS Stockholm Marathon den 4 juni bjöd på skönt löparväder. Isabella Andersson fortsatte att vinna individuella SM-guld, nummer 30 och 31, på Halvmarathon och Marathon.

## 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, administrativ personal, projektanställningar mm.

På klubbarnas gemensamma tävlingskansli, Marathongruppen, namnbyte från Stockholm Marathon Gruppen, var under 2016 19 personer anställda.

Under 2016 samlade de lopp som Hässelby SK och Spårvägens FK arrangerade tillsammans ca 210 000 deltagare. Vi tappade ca 30 000 deltagare jämfört med 2015, främst genom att Våruset tappade runt 18 000 deltagare, de flesta loppen tappade deltagare under 2016. Våra ungdomslopp höll mot nedgången bättre och totalt samlade Minimaran, Juniormaran, Lilla Tjejmilan, KalvRuset och MiniToppLoppet och ungdomsklasserna i Spring Cross över 10 000 deltagare.

## Lilla Globen Galan 7 februari

Den 7 februari arrangerade vi den mycket populära ungdomstävlingen i Sätshall. Tävligen är en av landets mest populära endagarstävlingar inomhus och i år byter vi alltså namn. Härligt många hässelbyungdomar tog chansen att tävla på klubbens egen tävling Lilla XL-galan. Tillsammans vann de hela 27 medaljer. Nu är det ju inte resultaten som är det viktigaste, utan att det ska vara KUL att tävla. Men visst är det lite extra roligt att komma hem med

ett pris. Och Clara Fallenius som kom hem med fyra medaljer är värd att omnämnas.

## Globen Galan 17 februari

Globengalan 2016 bjöd på toppresultat. Världsrekord på 500 meter och 1000 meter för män och 1 mile (1 609 meter) för kvinnor.

Etiopiskan Genzebe Dibaba krossade rekordet på den klassiska men numera sällan löpta distansen en engelsk mil. Med tiden 4.13,31 var hon nära fyra sekunder under det tidigare världsrekordet (4.17,14) satt av rumänskan Doina Melinte för 26 år sedan. Sara Lahti, Hässelby SK, blev femma i mileloppet på 4.30.42 som är både svenskt och nordiskt rekord.

Men kvällen innehåller fler rekord, och för två av dem svarade unga svenskar.

Hässelbys Lisa Gunnarsson förbättrade sitt eget ungdomsvärldsbästa i stavhopp med två centimeter när hon svingade sig över 4.49, och Sävedalens Andreas Kramer satte svenskt juniorrekord på 800 meter. Den nya rekordtiden är 1.47,85.

Globengalan ingick i IAAF WORLD INDOOR TOUR (WIT) som hade sitt första år, andra tävlingar i WIT är Boston, Karlsruhe, Glasgow.

Globengalan genomfördes trots att vi tappade titelsponsorn XL-Bbygg. Det är omöjligt att driva en friidrottsgala i världsklass utan en start ekonomisk garant. Trots en mycket slimmad budget så var vi medvetna om att förlusten för galan skulle bli ca 2 miljoner SEK. Liveidrotten attraherar inte åskådare på samma sätt som det gjorde förr. För att få en budget att gå ihop krävs en sponsorfinansiering till närmare 100 procent. Och för att lyckas med det krävs en attraktiv



produkt och sponsorintäkter på minst 4-5 miljoner kronor.

Efter 27 år lång svit av friidrottsgalor i Globen för övrigt Globens enda årligen återkommande evenemang sedan 1990, tog styrelsen beslutat att 2016 års gala var den sista (i varje fall inom överskådlig framtid). Det har blivit 18 världsrekord (12 senior- och 6 junior världsrekord). Den gyllene svenska friidrottsgenerationen med Christian Olsson, Stefan Holm, Sanna Kallur, Kajsa Bergqvist, Carolina Klüft har alltid sett galan som en av de viktigaste tävlingarna varje år. Den kanske mest namnkunnige internationelle friidrotten som tävlat är Carl Lewis.

Friidrottsbanorna som köptes in till 1990 och som då var en 180 meters rundbana kompletterades till 1996 att bli en 200 meters bana, vilket var kravet för att få EM.

För fjärde året i rad rankas Stockholm som världens nästbästa inomhusgala i friidrott. Det är statistiksidan All-Athletics.com som värderar resultaten på alla tävlingar och kommer fram till att avslutningen på IAAF Indoor Tour i Glasgow var den enda galan som överträffade Globen-galan.

### **Arena Run 20 februari**

Arena Run är en crossfit-inspirerad tävling på Friends arena där deltagarna sprang dels genom uppbyggda hinder på innerplan men även i gångar, trappor och lastfar på arenans olika våningsplan med en total löpsträcka på ca 5 km.

Arrangörer av tävlingen var Runner's World, Blixten & c/o och Plex Family. Sandra Skarne anlätades som projektledare för att hålla ihop alla delar. SMG agerade konsulter där vi bistod med rådgivning, tävlingsteknisk expertis, funktionärer och uppbyggnad av banan förutom innerplan.

Planerna inledningsvis var väldigt storslagna och det planerades spektakulära ljus- och rökeffekter i gångar samt att det skulle vara en avslutande konsert efter sista finalen, efterfest mm. Arrangörerna hade räknat med ca 5 000 deltagare men i slutänden blev det ca 1700 som lockats genom olika rabatter och kampanjer därav allt fick slimmas för att förlusten inte skulle bli alltför stor.

TSM-deltagare agerade funktionärer och många av SMG's tävlingsledning ställde upp som huvudfunktionärer vilket var en stor trygghet då det tidvis krävdes improvisationsförmåga.

### **Premiärmilen 2 april**

Premiärmilen genomfördes för tionde året i samarbete med Fredrikshofs FIF. Loppet hade 3584 deltagare anmälda vilket är en kraftig nedgång från fjolårets då vi nästan hade 5000 deltagare.

Med facit i hand valde vi fel tävlingsdatum, veckan efter påsk då många var lediga. Datumet och den allmänt nedåtgående trenden förklarar det stora tappet. Banan var ny, istället för att springa två varv på en 5 km slinga blev det en 10 km bana med start och mål på Norra Fiskartorpsvägen vid Universitetets parkering.

Premiärmilen avgjordes i normalt väder med en temperatur på ca +4 grader. Fredrikshofs FIF stod för samtliga funktionärer under loppet och vid nummerlapputdelningen.

Anmälningsavgiften var 295 kr.

### **Spring Cross 16 april**

För att försöka vända den nedåtgående anmälningstrenden för Spring-Cross gjordes loppet om helt sedan 2015, nytt tävlingscentrum, nya banor och två nya distanser 5 och 10 km på en varvbana (5km).

Det nya evenemangscentrumet ligger vid Fisksjöäng/Norra Djurgårdstaden, banan springs i Lill-Jansskogen och Fiskartorpsterrängen. Trots ett antal nya åtgärder har vi ännu inte lyckats vända trenden. Vi har fortsatt utveckla evenemanget med en ungdomstävling för 9-15 åringar. Ungdomarna sprang 3 km.

Banan är kraftigt kuperad och går på stigar, berghällar och på ängsmark, målet är att det inte ska vara möjligt att dra en barnvagn runt banan. Syftet med banläggningen är att det ska vara en terränglöpare

som segrar. Banläggare var Micke Hill och Tommie Nordh. Antalet anmälda 1 669 st.

### **Women's Health Halvmarathon 23 april**

I tredje upplagan av Women's Health Halvmarathon spelade aprilvädret ett spratt och gick ifrån härligt solsken före start till kalla vindar, regn och snö vid målgång men stämningen var verkligen på topp bland de 3 555 deltagare som hade anmält sig till loppet. Fördelningen av dessa var 3 009 personer anmälda för att springa 21 km och 546 personer anmälda att springa i DUO-klassen vilket var årets nyhet och innebar att två personer delade på halvmaratonsträckan och sprang 12 km respektive 9 km som ett stafettlag i loppets tvåvarvsbana.

Loppet arrangeras tillsammans med tidningen Women's Health. Startskottet gick klockan 12.00 där deltagarna var indelade i en tävlings- och två motionsklasser. DUO-deltagarna valde själva i vilket startled de startade i utifrån sin planerade genomsnittstid.

Loppets tvåvarvs bana gick på Östermalm och Djurgården där löparna underhölls av speakers och DJ's med start och mål vid Sjöhistoriska museet.

### **ASICS Stockholm Marathon 4 juni**

Den 38:e upplagan av ASICS Stockholm Marathon bjöd på skönt löparväder, 18 grader, en svalkande bris. 17 127 löpare (12 346 män och 4 778 kvinnor 3 rullstolar) var anmälda. Det innebär att 27,9 procent av de anmälda var kvinnor vilket är den högsta siffran i loppets historia.

Kenyanen Stanley Kipchirchir Koech satte nytt banrekord. Det tog 33 år innan någon löpare klarade att slå Hugh Jones tid från 1983 på 2.11.37. Skönt löparväder och en tuff duell med landsmannen Daniel Kiprop Limo var kanske också det där lilla extra som behövdes för att klara de 42195 meterna på Stockholms gator på 2.10.58.

Mustafa Mohamed hade ambitionen att vinna, men fick nöja sig med att vinna SM-guldet. Lars Södergård, Spårvägens FK tog SM silver före Anders Fransson Rånäs 4H.

Isabellah Andersson var inte först i mål i damklassen men hon hylades som en vinnare på stans gator och på Stadion när hon sprang i mål som tvåa på tiden 2.35.47, fyra minuter efter segrarinnan Jane Moraa Onyangi från Kenya.

Den fyra timmar långa direktsändningen i TV4 sågs av i snitt 214 000 tittare. 655 000 tittare såg delar av sändningen. Även TV4 Play direktsände loppet. På internet hade [www.StockholmMarathon.se](http://www.StockholmMarathon.se) och [Marathon.se](http://Marathon.se) fullig bevakning med bland annat live resultat och melantider för samtliga deltagare.

Här följer några intressanta siffror:

Medelålder bland manliga löparna var 43 år, bland de kvinnliga löparna 39 år.

Vid sidan av Stockholm stads 2 637 deltagare är Helsingfors största stad med 428 löpare.

Äldsta manlige löparen är 89 år gammal, född 1927. Äldsta kvinnliga löparen är 77 år gammal, född 1939, och har sprungit alla tidigare Stockholm Marathon.

14 löpare har genomfört samtliga 38 lopp sedan starten 1979, 4 löpare gjorde sitt 37:e lopp, 4 löpare gjorde sitt 36:e lopp och 4 st löpare gjorde sitt 35:e, alltså totalt 26 löpare med 35 eller fler genomförda lopp i Stockholm Marathon 2016!

Det fanns 17 vätskekontroller längs banan. Här serverades 45 000 liter Maxim sportdryck och 82 000 liter vatten i 725 000 muggar.

450 hyrtoaletter finns på tävlingsområdet och längs banan.

40 000 Chiquita bananer går åt under och efter loppet.

600 kg Brinks saltgurka serveras längs banan.

Efter målgång bjöds löparna bland annat på 8 000 varmkorvar, 8 000 liter alkoholfri öl från Erdinger och 4 000 liter kaffe.

### **Stockholm Junior Marathon 4 juni**

För andra året i rad fick ungdomarna 14-19 år, springa ett lopp i sam-

band med Stockholm Marathon. Loppet avgjordes på en 4,2 km lång bana med mål inne på Stockholms Stadion och det var totalt 308 pojkar och flickor som deltog.

## Minimaran 5 juni

Mini Marathondagen bjöd på fantastiskt väder med strålande sol. Starten gick på Östermalms IP och målet var som vanligt inne på Stockholms Olympiastadion. Banan gick i Lill Jansskogen. Nytt för i år var att den yngsta åldersklassen 5-6 år slogs ihop så att flickor och pojkar sprang tillsammans fördelat i fem startgrupper. I dessa startgrupper fick föräldrar springa med sina barn och där var det ingen tidtagning.

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

Hasselby och Spårvägen ordnade prova-på-friidrott och hade prova-på-grenar i höjdhopp, kula och flygande 25 meter. Man passade på att marknadsföra sina ena friidrottsskolor.

Efter målgång på Stadion fick alla en medalj och en välfylld goodiebag.

## Hjärtebarnsloppet

I samband med Minimaran arrangerades även Hjärtebarnsloppet som var ett välgörenhetslopp där överskottet gick till Hjärtebarnsfonden. Ambassadör för loppet var Isabella Anderson som sprang loppet tillsammans med sin dotter Beyoncé. Banan var 5 km i Lill Jansskogen. Antalet anmälda var 350 personer och Hjärtebarnsfonden fick in 150 000 kr vilket var deras enskilt största bidrag under året 2016.



*Minimaran-hjältar från vänster Alva Kjellberg, Saga Kjellberg och lätt knäandes med vit keps, Vilma Kjellberg. Foto: Fredrik Kjellberg.*

**STHLM 10 15 juni**

STHLM 10 var nyheten i arrangemangskalendern 2016.

Arbetet med loppet drog igång relativt sent men vi hade en tanke med att loppet skulle ha en mer avslappnad profil än många av våra övriga arrangemang och jobbade efter det.

SFIF blev en del av loppet då SM-milen integrerades med vårt arrangemang. Dealen var att de skulle bistå med en projektledare samt att de skulle jobba med att få in sponsorer till loppet.

Totalt hade vi 3 649 anmälda deltagare detta inkl SM-klasserna. I anmälningsavgiften ingick en t-shirt vars färg var det samma som startgrupperna i loppet som var indelat på hur snabbt man sprang. Totalt antal anmälda 3 649 personer (2 003 kvinnor och 1 646 män) SM 92 personer (49 kvinnor och 43 män) Veteran SM 145 personer (109 kvinnor och 36 män) Antal nationer 11 nationer

Tävlingsområdet var beläget i Råambshovsparkens övre del.

På tävlingsdagen visade Stockholm sin bästa sida med strålande sol. City Gross förberedde grillarna för att servera de 500 löpare som köpt en grilltallrik i samband med sin anmälan. Starten gick på Råambshovsleden med uppvärmning innan av Friskis & Svettis. Stämningen var på topp när den inhyrda saxofonisten spelade solo till musiken innan varje start.

Banan gick långt och mycket på gång och cykelbanor runt Riddarfjärden vilket medförde att vissa partier av banan blev väldigt trånga. Positivt var att eftersom vi inte stängde av bilvägar kunde vi hålla banan öppen utan att ha en maxtid på loppet.

## Vår Ruset maj-juni

Våruset serien avgjordes för 28:e gången 2016. Serien startade traditionsenligt i Malmö den 2 maj.

Totalt genomfördes 18 lopp i 17 städer över hela landet. Våruset samlade 96 100 deltagare vilket var en nedgång jämfört med året innan. Samtliga 18 lopp minskade deltagarantalet. En del av minskningen i antalet deltagare beror med största sannolikhet på att vädret året innan var det sämsta i loppets historia med regn och kraftig bläst på 16 av de 18 loppen. 2016 var vädret istället det bästa på många, många år vilket är mycket positivt för eventet kommande år. Regn endast i Norrköping annars behagligt försommarväder på resterande orter. Coop var huvudsponsor i Våruset serien. En del i sponsringen är att de levererar picknick kassen till alla anmälda lag. Picknicken innehöll tortillabröd som man själv fyllde med bl.a. kyckling, keso och sallad. Picknicken avslutades med ost och kex. 15 000 picknick kassar packades på de 18 Våruset loppen.

Deltagarpåsens, (som alla får efter målgång) innehåll hade betydligt bättre innehåll än 2015. Vi fokuserade på att få ihop en bättre produktmix för att inte riskera kritik för innehållet som vi hade 2015, och det lyckades vi med. Den innehöll bland annat två olika drycker, choklad, hudkräm, en bar, halstabletter och banan. Samtliga fullföljande fick dessutom en medalj.

## Sollentuna GP 28 juni

Folksam GP arrangerades som "vanligt" på Sollentunavallen tillsammans med Turebergs FK. Det var en av de första riktiga sommarkvällarna tävlingarna genomfördes i riktigt bra förhållanden med sol och 20 grader. Vinden kändes under förtävlingarna men mojnade och försvann helt till de sista loppen där manliga 1500 m A-finalen blev ett löpp för historieböckerna.

VM-fyran och svenska rekordhållerskan Angelica Bengtsson kom till Sollentunavallen efter en skadestörd vår. Det började svajigt eftersom hon klarade ingångshöjden 4.21 i sista försöket Till slut klarade hon 4.61.VM-finalisten Michaela Meijer hoppade också bra och klarade 4.51.

Herrarnas På 1500 m blev det jämn fin fart där Jonas Leanderson var mest offensiv av svenskarna och var trea. Elmar Engholm, Hässelby SK gjorde också en stark insats med sina 3:42.95.

## Bellmanstafetten 17, 18 och 20 augusti

Bellmanstafetten är en populär företagsaktivitet och lagtävling med fem personer i varje lag. Varje deltagare springer 5 km.

Start och mål vid Stora Skuggans världshus. Bellmanstafetten arrangerades under tre dagar, onsdag kväll, torsdag kväll. Vardagkvällarna har ökat i popularitet och det är till allra största delen företags-





*Det lönar sig att träna mer uthållighet än löpsteg/simning om man ska springa, eller ta sig igenom Tjurruset.*

lag som är med då. Lördagens stafett har tappat deltagare och som ett försök att stoppa tappet på lördagen gjorde vi om tävlingen till en familjedag. Stafetten hade fortsatt fem sträckor, men de två första sträckorna var 2,5 km och därefter var det tre sträckor på 5 km.

Vi samarbetade med 4H gården som hade öppet hus, ponnyridning och fiskdamm. Vi ordnade även skattjakt, hoppborg och Puls och Träning hade en tre-kamp för de minsta.

Vi avskaffade dam- och herrklasserna och har numera bara en mixedklass. Den traditionella prisutdelningen för de främsta lagen togs bort till 2016. Istället delade vi spontant ut fem priser varje dag direkt i målfällan.

Det var totalt 3 673 lag (4011 lag 2015) anmälda till Bellman-stafetten med 1 587 lag (1 615, 2015) lag på onsdagen, 1 711 lag (1 778, 2015) lag på torsdagen och 375 lag (618, 2015) lag anmälde sig till lördagens stafett. Vi tappade ett antal lag och det är framförallt lördagen som tappar lagen.

### **Tjejmilen 3 september**

Tjejmilen är ett lopp för alla. Här samsas den yttersta eliten med vardagsmotionärer.

Gemensamt är den glädje, kraft och energi som finns hos alla deltagare. Det allra första Tjejmilen arrangerades 1984, med drygt 2 000 deltagare. Det loppet vanns av Evy Palm, som med sina 5 segrar ligger i topp tillsammans med Isabellah Andersson. Evy Palm deltog i år med sitt 30:e Tjejmilen.

Tjejmilen är Sveriges största idrottsevenemang för kvinnor, till den 34:e upplagan kom det in över 26 366 anmälningar. Loppet tappade närmare 5 000 (18%) av deltagarna precis som flesta övriga lopp.

16 278 valde tidtagningsklassen och 10 088 valde Fun Run.

Tjejmilen avgörs runt Gärdet och Djurgården. Start och mål vid Filmhuset.

Tjejmilen har 16 startgrupper. De fyra första startgrupperna är reserverade för de bästa löparna i tidtagningsklassen.

Här är lite siffror:

178 000 brev sänds ut under ett år från Tjejmilens kansli med inbjudningar och startbevis.

28 000 medaljer är framtagna till de fullföljande löparna.

27 000 portioner Frödinge Ostkaka serveras vid målet.

8 000 liter sportdryck och 30 000 liter vatten finns vid de fyra vätskekontrollerna.

180 000 komposterbara muggar används vid de fyra vätskekontrollerna.

10 000 koppar kaffe och te serveras efter målgång.

28 000 flaskor mineralvatten finns vid målet.

28 000 bananer från Chiquita.

1 500 funktionärer

1 500 funktionärer är engagerade under Tjejmilen. Dagarna före jobbar ytterligare ett hundratal funktionärer vid nummerlappsutdelning, och i olika förberedelsearbeten.

### **Stockholm Halvmarathon 10 september**

En av sensommarens varmaste dagar slog till på tävlingsdagen för Stockholm Halvmarathon med över 25 grader varmt. Detta resulterade i rekordmycket folk längs banan hejade fram löparna hela vägen i mål.

I Kungsträdgården ordnades nummerlappsutdelning och sportmäs-sa för deltagarna och allmänhet.

Första start var kl. 15.30 vid Gustav Adolfs Torg. Deltagarna seedades in i sju olika startgrupper med olika starttider och startade med 5 minuters mellanrum mellan 15.30-16.00.

Längs banan fanns 12 olika musik- och speakerstationer.

Efter loppet höll Kalaset i After Run i Kungsträdgården med god mat och livemusik.

Här är lite siffror:

Antal anmälda 14 743 (5 909 kvinnor och 8 834 män), startande 11 217, fullföljde 10 604 (4 097 kvinnor och 6 507 män)

Antal nationer 89

### **Topploppet 17 september**

Loppet har arrangerats i samarbete med tidningen ToppHälsa sedan 2010. Loppet har allt tydligare etablerats som ett familjearrangemang, vilket förstärktes med barnpassning så båda föräldrarna kunde delta tillsammans.

Dagen började med MiniToppLoppet för barn 2-12 år. För att skapa både evenemangskänsla och att familjerna skulle hänga kvar en längre tid skapades det fullt med aktiviteter i Hagaparken, hoppborg,



Hässelbyloppet genomfördes i strålande löparväder den 9 oktober. Strax över 7000 löpare var anmälda.

hinderbana, ansiktmålning, trekamp och pysselhörna och barnpassning bjöd vi på. För de vuxna sker de flesta aktiviteterna längs banan även om underhållningsbudgeten var mindre än tidigare år så lyckades vi ändå skapa bra musikstationer, en 30 meter långa discotunnel med musik, rökeffeter och dansare som den absoluta favoriten.

ToppLoppet har under året drivs av en liten projektgrupp bestående av en representant från vardera ToppHälsa och SMG.

#### Tjur Ruset 1 och 2 oktober

Tjurruset gick i Huddinge, Flottsbro Friluftsanläggning. På senare år har det blivit allt svårare att hitta platser där vi får tillstånd att arrangera loppet. Det är framförallt kommunernas miljökontor, men även jaktlag och andra avdelningar är svårare att komma överens med.

Flottsbro är en toppenbra anläggning, men det finns begränsade parkeringsmöjligheter vid större evenemang. Tävligen blev efter mycket kämpande med banläggningen ändå, en mil i obanad terräng med backar, krondiken, träsk, sjöar och andra hinder. När man dessutom ska springa 440 höjdmeter så förstår ni att Tjurruset 2016 under två dagar bjudit de 9618 deltagarna på en tuff utmaning.

Starten gick rakt uppför Stockholmsområdets längsta slalombacke och 2016 var ett av de tuffaste Tjurruset genom tiderna när det gällde löpta höjdmeter enligt banläggarna.

Premiären skedde 1997 på Hellasgården, det blev ett uppehåll 2002 på grund av dåligt intresse.

Ända fram till 2007 var det endast män som fick springa fast intresset var stort bland tjejerna. 2008 infördes därför en klass för damer och fler än 400 tjejer anmälde sig redan det första året. Därefter ökade intresset tävlingen. 2006 var det 1 556 anmälda och sju år senare var anmälningssiffran 11 558 sju år senare.

#### KalvRuset 1 och 2 oktober

Tävlingen avgjordes i Huddinge, Flottsbro och precis som vanligt så börjar "Tjurruset dagarna" med Kalvruset. Till skillnad mot övriga SMG arrangemang 2016 så gick Kalvruset mot strömmen och ökade deltagarantal jämfört med 2015. Totalt var det 2 317 anmälda 2016 att jämföra med 2030 st 2015.

Kalvruset avgörs före första start i Tjurruset och till viss del kan det begränsa antalet deltagare. Vi har tidigare haft ett tak på 1 000 anmälda per dag, vilket vi släppte på 2016.

På söndagen ordnade vi en extra start efter det att tävlingen egentligen var avslutad. En del Kalvar blev sena på grund av transportbetyrmen som det står om i Tjurruset texten.

Banan mätte ca 3.0 km och starten var uppför Flottsbro slalombacke, inte ända till toppen som Tjurruset, Kalvarna sprang upp för underbacken innan banan vek av. En vätskekontroll och delar av banan var den samma som Tjurruset. Kalvarna fick också prova på ett antal hinder och kärr. Avslutningen var att passera över Korvsjön innan målet och den hägrande medaljen.

Sammanlagt korades 28 klass-segrare under de två dagarna. De tre första i varje klass fick en pokal. Vinnarna fick en pokal. Hela 87% (2010 st) fullföljde loppet, vilken är en ovanligt stor andel fullföljande.

#### BAUHAUS-galan 16 juni

Susanna Kallur var det mest uppmärksammade namnet på Stockholms Stadion torsdagen den 16 juni då hon efter långvarig skada gjorde sitt första lopp på 100 m häck på sex år. Hon tände verkligen publiken och sprang 35 år gammal jämnt med världseliten i halva loppet innan hon föll tillbaka lite och slutade femma på 13.00.

De yttre betingelserna var inte optimala på Stockholms Stadion med strilande regn och bara 14 grader under större delen av eftermiddagen och kvällen. Invigningen började med att bröderna Gustaf och Viktor Norén från State of Sound framförde sin hitlåt Higher Love varefter rallyföraren John Kristoffersson rullade in på Stadion i sin rallybil och lämnade över portföljen med diamanterna.

De mottogs av BAUHAUS maskot BAUI som transporterade dem den korta vägen till vaktin på innerplan.

Nytt för året var att BAUHAUS-galan valt att flytta på sig i kalendern från månadsskiftet juli-augusti till veckan före midsommar. Tyvärr blev det tufft vädermässigt och i det blöta och på gränsen till kyliga vädret var det många som föredrog att se galan på TV. SVT2 visade en topp på 1,339 miljoner tittare och ett snitt på 645.000. Högsta tittarsiffrorna den dagen var EM-matchen i fotboll mellan Tyskland och Polen som hade en topp på 1,9 miljoner.

Hela veckan var som vanligt späckad av friidrott och inleddes med prova-på-friidrott för de yngsta söndagen den 12 juni och avslutades med junior- och ungdomstävlingen Youth lördag-söndag 17-19 juni. där de var i tryggt förvar hela kvällen.



6–13 år som fanns på plats på tio ställen i Stockholms-området från april till juni. Där deltog närmare 4 000 barn.

## Hässelbyloppet 9 oktober

Hässelbyloppet är den viktigaste tävling som klubben arrangerar i egen regi. Söndagen den 9 oktober genomfördes loppet.

I fint löparväder, 10 grader och vindstilla. Med det kanske starkaste startfältet någonsin i ett svenskt lopp på 10 km bjöd Hässelbyloppet som vanligt på snabba tider i 2016 de snabbaste tiderna i Sverige på en kontrollmätt 10 km-bana.

Dasta Kibrom Dasta från Etiopien segrade i herrklassen på 29.33, en sekund före landsmannen Hassan Mokanan. Det är de två snabbaste 10 km-tiderna i Sverige i år.

I damklassen vann Gudata Beklech, även hon från Etiopien, på nytt banrekord 33.02. Också detta snabbaste 10 km tiden på svensk mark 2016.

De två senaste årens vinnare Abraham Adhanom från Eskilstuna var aldrig med i tätstriden och slutade nu på fjärde plats med 29.52. Lars Södergård från Spårvägen var bäste svensk på femte plats med 30.09. Åtta manliga löpare var under 31 minuter och tretton under 32 minuter.

Årets SM-tvåa på 10 000 m, Louise Wiker, var bästa svenska på femte plats med nytt personbästa 34.50.

Den före detta landslagslöparen Lisa McRae (tidigare Blommé) överraskade med att klara sjätte plats på 35.44.

Tio kvinnliga löpare var under 37 minuter, ytterligare fyra var under 38 minuter.

### Resultat Hässelbyloppet 2016

#### DAMER

- 1) Beklech Gudata, Etiopien, 33.02
- 2) Webelam Ayele, Etiopien, 33.34
- 3) Alemi Degefa, Etiopien, 33.40
- 4) Boneshi Tamene, Etiopien, 34.28
- 5) Lousie Wiker, Hässelby, 34.50
- 6) Lisa McRae, Urban Tribes, 35.44

#### HERRAR

- 1) Kibrom Dasta, Etiopien, 29.33
- 2) Arge Mokanan Hassan, Etiopien, 29.34
- 3) Betesfa Ayele, Etiopien, 29.37
- 4) Abraham Adhanom, Eskilstuna, 29.52
- 5) Lars Södergård, Spårvägen, 30.09
- 6) Anders Kleist, Akele, 30.44

## Representation

Hässelby SK var under 2016 representerat i följande organisationer: Stockholm Marathon Gruppen: Bengt Olsson (ordförande), Bodil Torelm och Thomas Ljunglöf (ledamöter), Caroline Uddström (suppleant, Andreas Rehnborg (revisor) samt Bengt Alfredsson (valberedning).

Hässelby SK Alliansförening: Solveig Humla, Linda-Marie Mårtensson (ledamot) Marianne Fricke Stjernström (suppleant).

Stockholms Friidrottsförbund: Rasmus Olofsson (valberedning).

Föreningen Stadionklubbarna: Rasmus Olofsson (ledamot) samt Caroline Uddström (valberedning).

Stadionklubbarnas servicebolag: Johan Engholm (ledamot).

Elitklubbarnas styrelse: Anders Olsson (ledamot), Sven-Erik Humla (adjungerad kassör).

Svenska Friidrottsförbundets kommité för ultradistanslöpning:

Fredrik Elinder (ledamot).

Svenska Friidrottsförbundets årsmöte 2016: Bengt Olsson, Marianne Fricke Stjernström, Johan Engholm och Bodil Torelm.

## Klubbens webbsida

384 artiklar har publicerats. Sidan utvecklas hela tiden.

## 1 544 medlemmar

Hässelby SK hade den 31 december 1 544 medlemmar. Från och med 2014 ingår medlemsavgiften i anmälningsavgiften till Måndagskul och Knatte Knattet. 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. Av medlemmarna är 753 flickor och kvinnor och 791 pojkar och män. Tjejer/kvinnor upp till 20 år fördelades så här: 0-6 år 26 st, 7-12 år 454 st och 13-20 år 121 st. Pojkar/män så här: 0-6 år 25 st, 7-12 år 416 st och 13-20 år 121 st.

## Klubbens kansli

Från klubbens kansli på Hässelby IP sköts det mesta av klubbens administration. Under 2016 har Marianne Fricke Stjernström arbetat heltid med administration och ekonomi.

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 seniortränningen.

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 deltidanställda som löptränare respektive mångkampstränare. Bengt Alfredsson var projektanställd och har avlastat kansliet med administration två dagar i veckan. Företrädesvis på måndagar och tisdagar i klubbhuset.

## Klubbens styrelse

2016 år styrelse valdes enligt följande styrelse:

Ordförande: Bengt Olsson

Vice ordförande: Bodil Torelm

Kassör: Andreas Rehnborg

Sekreterare: Mateusz Stec

Ledamöter: Johan Engholm, Stig Himberg, Göran Davidsson,

Linda-Marie Mårtensson, Rasmus Olofsson, Isak Hampel Klang och Louise Martin

Aktivas representanter: Linda Bergh och Gustav Bivstedt

Anställdas representant: Marianne Fricke Stjernström

Valberedning: Axel Lönnqvist och Sofia Lund

Revisorer: Tomas Ljunglöf och Niklas Andersson

Revisorssuppleant: Niklas Larsson

Styrelsen har under verksamhetsåret haft åtta protokollförda möten.

## Till sist

Klubbens styrelse vill tacka alla som bidragit till att 2016 blev ytterligare ett framgångsrikt år för friidrottsföreningen Hässelby SK; aktiva, ledare, tränare, funktionärer och föräldrar och andra supportrar.

Hässelby den 13 mars 2017

*Bengt Olsson*

*Bodil Torelm*

*Andreas Rehnborg*

*Mateusz Stec*

*Johan Engholm*

*Stig Himberg*

*Göran Davidsson*

*Rasmus Olofsson*

*Linda-Marie Mårtensson*

*Isak Hampel Klang*

*Louise Martin*

# Internationella mästerskap och landskamper

Totalt 28 aktiva representerade Svenska landslaget på ungdoms-, junior- och seniornivå vid 54 starter 2016.

## Mästerskap

### OS, Rio de Janeiro - 12-21 augusti

|                    |          |      |          |            |
|--------------------|----------|------|----------|------------|
| Sarah Lahti        | 10 000 m | 12:a | 31,28,43 | Sv. rekord |
| Angelica Bengtsson | Stav     | kval | 4,55     |            |

### EM, Amsterdam - 6-10 juli

|                    |              |        |          |
|--------------------|--------------|--------|----------|
| Angelica Bengtsson | Stav         | brons  | 4,65     |
| Sarah Lahti        | 10 000m      | 9:a    | 32,14,17 |
| Fredrik Samuelsson | 10-kamp      | 10:a   | 7875 p   |
| Emil Blomberg      | 3000m hinder | 13:e   | 8,48,98  |
| Elmar Engholm      | 3000m hinder | försök | 8,55,21  |
| Lisa Gunnarsson    | Stav         | kval   | 4,00     |
| Johan Wissman      | 200m         | semi   | bröt     |
|                    | 4x100m       | försök | 39,37    |

### Inomhus VM, Portland, USA - 17-20 mars

|              |         |        |         |
|--------------|---------|--------|---------|
| Petter Olson | 7-kamp  | 10:a   | 5 697 p |
| Sarah Lahti  | 1 500 m | försök | 4,11,68 |

### Nordisk/Balstiska, Leppävaara, Finland - 20-21 augusti

|                    |            |     |         |
|--------------------|------------|-----|---------|
| Fredrik Samuelsson | 110 m häck | 2:a | 14,50   |
| Sofia Johnsson     | 4x400 m    | 3:a | 3,44,44 |
| Jesper Hellström   | Tresteg    | 4:a | 14,72   |
| Malin Skogström    | 100m häck  | 6:a | 13,75   |
| Fredrik Samuelsson | Längd      | 7:a | 7,23    |
| Karolina Ander     | Spjut      | 9:a | 42,30   |

### Junior VM 19 år, Bydgoszcz, Polen - 19-24 juli

|                 |       |      |       |
|-----------------|-------|------|-------|
| Simon Litzell   | Spjut | kval | 71,05 |
| Lisa Gunnarsson | Stav  | 7:a  | 4,10  |

### Ungdoms EM 17 år, Tbilisi, Georgien - 14-17 juli

|                  |            |     |       |
|------------------|------------|-----|-------|
| Amanda Hansson   | 100 m häck | 5:a | 13,73 |
| Patrik Lindstedt | Slägga     | 6:a | 71,02 |

### NM Terräng, Kristiansand, Norge - 12 november

|                |             |      |          |
|----------------|-------------|------|----------|
| Andreas Åhwall | 9 km        | 19:e | 31,49    |
| Louise Wiker   | 7,5 km      | 4:a  | 29,19    |
| Louise Wiker   | 7,5 km, lag | guld | 10 poäng |

### EM Terräng, Chia, Italien - 11 december

|                 |           |      |       |
|-----------------|-----------|------|-------|
| Isabelle Brauer | 6 km, K22 | 22:a | 20,34 |
|-----------------|-----------|------|-------|

### NM Mångkamp seniorer, Huddinge - 11-12 juni

|                 |         |     |         |
|-----------------|---------|-----|---------|
| Malin Skogström | Sjukamp | 4:a | 5 174 p |
|-----------------|---------|-----|---------|

### NM Mångkamp 22 år, Huddinge - 11-12 juni

|                 |         |     |         |
|-----------------|---------|-----|---------|
| Farydah Inoussa | Sjukamp | 6:a | 4 921 p |
|-----------------|---------|-----|---------|

### NM Mångkamp 19 år, Huddinge - 11-12 juni

|                   |         |        |         |
|-------------------|---------|--------|---------|
| Jakob Samuelsson  | Tiokamp | silver | 7 145 p |
| Gabriel Rosshagen | Sjukamp | bröt   |         |

### JNM 19 år, Island - 13-14 augusti

|                  |           |       |         |
|------------------|-----------|-------|---------|
| Simon Litzell    | Spjut     | guld  | 66,13   |
| Jakob Djurberg   | 3000 m hi | brons | 9,30,66 |
| Jakob Samuelsson | stav      | 4:a   | 4,50    |
| Astrid Rosvall   | 800 m     | 7:a   | 2,13,66 |



Angelica Bengtsson tog brons med 4,65 i stav i Amsterdam vid EM.



Petter Olson (tv) vid Inomhus-VM i Portland, 5 697 p i sjukampen.



Malin Skogström deltog i NM i mångkamp i Huddinge.



Simon Litzell fixade guld på JNM i spjut med 66,13.



## Landskamper, Lag EM mm

### Inomhus Nordenkampen, Växjö - 13 februari

|                    |         |     |         |
|--------------------|---------|-----|---------|
| Angelica Bengtsson | Stav    | 1:a | 4,66    |
| Sarah Lahti        | 3000m   | 1:a | 9,01,16 |
| Caroline Larsson   | 60m     | 4:a | 7,54    |
| Moteba Mohamed     | Tresteg | 7:a | 14,70   |
| Richard Gunnarsson | 800m    | 7:a | 1,52,49 |

### Finnkampen, Tammerfors - 2-4 september

|                    |           |     |          |
|--------------------|-----------|-----|----------|
| Elmar Engholm      | 3000m hi  | 1:a | 8,52,76  |
| Angelica Bengtsson | Stav      | 1:a | 4,47     |
| Emil Blomberg      | 3000m hi  | 2:a | 8,57,61  |
| Lisa Duffy         | 400m      | 3:a | 55,31    |
| Lisa Duffy         | 4x400m    | 2:a | 3,39,73  |
| Johan Wissman      | 200m      | 3:a | 21,32    |
| Sofia Johnsson     | 400m häck | 3:a | 58,50    |
| Andreas Åhwall     | 10000m    | 4:a | 30,25,87 |
| Amanda Hansson     | 100m häck | 4:a | 13,64    |
| Lisa Gunnarsson    | Stav      | 5:a | 4,15     |
| Louise Wiker       | 10000m    | 5:a | 34,35,29 |

### Finnkampen – 17 år, Tammerfors - 3-4 september

|                  |           |     |       |
|------------------|-----------|-----|-------|
| Lisa Gunnarsson  | Stav      | 1:a | 4,10  |
| Amanda Hansson   | 100m häck | 1:a | 13,90 |
| Amanda Hansson   | 4x100m    | 2:a | 46,91 |
| Patrik Lindstedt | Diskus    | 3:a | 50,83 |



Andreas Åhwall och Louise Wiker ute i skog och snö vid NM i Terräng.



Sarah Lahti 10 000 m både vid EM i Amsterdam och OS i Rio de Janeiro.

## Svenska mästerskap



Fredrik Samuelsson inleder andra dagen i tiokampen med 110 m häck i EM.

### Inomhus-SM

#### Guld

|                    |        |            |
|--------------------|--------|------------|
| Fredrik Samuelsson | 7-kamp | 5622 poäng |
| Johan Wissman      | 200m   | 21,35      |
| Sarah Lahti        | 3000m  | 9,12,79    |
| Nacerdine Halil    | 1500m  | 3,59,59    |
| Ida Storm          | Vikt   | 22,29      |

#### Silver

|                |         |         |
|----------------|---------|---------|
| Emil Blomberg  | 800m    | 1,52,40 |
| Elienor Werner | Stav    | 4,25    |
| Moteba Mohamed | Tresteg | 15,54   |

#### Brons

|                                                                 |        |            |
|-----------------------------------------------------------------|--------|------------|
| Elin Moraiti                                                    | 800m   | 2,12,02    |
| Damla                                                           | 4x200m | 1,39,87    |
| Caroline Larsson, Elin Moraiti, Sofia Johnsson, Jessica Östlund | 5-kamp | 3750 poäng |
| Malin Skogström                                                 | 5-kamp | 3750 poäng |

#### 4:a

|                    |       |         |
|--------------------|-------|---------|
| Nacerdine Halil    | 3000m | 8,15,54 |
| Rickard Gunnarsson | 800m  | 1,52,74 |
| Lovisa Bivstedt    | 800m  | 2,13,11 |

#### 5:a

|                    |          |       |
|--------------------|----------|-------|
| Jesper Hellström   | Tresteg  | 15,05 |
| Fredrik Samuelsson | Längd    | 7,21  |
| Malin Skogström    | 60m häck | 8,57  |

#### 6:a

|                    |          |       |
|--------------------|----------|-------|
| Petter Olson       | Stav     | 4,87  |
| Niklas Lindstedt   | Kula     | 16,57 |
| Petter Olson       | 60m häck | 8,19  |
| Jessica Samuelsson | Kula     | 13,52 |

### IJSM 22 år

#### Guld

|                    |         |             |
|--------------------|---------|-------------|
| Fredrik Samuelsson | 7-kamp  | 5 622 poäng |
| Malin Skogström    | 5-kamp  | 3 750 poäng |
| Jesper Hellström   | Tresteg | 15,18       |

#### Silver

|                    |          |      |
|--------------------|----------|------|
| Fredrik Samuelsson | 60m häck | 8,18 |
| Fredrik Samuelsson | Höjd     | 2,01 |
| Malin Skogström    | 60m häck | 8,60 |

#### Brons

|                    |          |      |
|--------------------|----------|------|
| Fredrik Samuelsson | Längd    | 7,47 |
| Sofia Johnsson     | 60m häck | 8,64 |

### IJSM 19 år

#### Guld

|                  |      |      |
|------------------|------|------|
| Elienor Werner   | Stav | 4,30 |
| Jakob Samuelsson | Stav | 4,71 |

#### Silver

|                  |        |            |
|------------------|--------|------------|
| Jakob Samuelsson | 7-kamp | 5038 poäng |
|------------------|--------|------------|

#### Brons

|                   |        |            |
|-------------------|--------|------------|
| Gabriel Rosshagen | 7-kamp | 4727 poäng |
| Jakob Samuelsson  | Kula   | 16,32      |



Elienor Werner och Jakob Samuelsson tog båda guld i stavhopp i J19-klassen vid inomhus-SM. Elienor med 4,30 och Jakob med 4,71.

#### IUSM 17 år

##### Guld

|                  |       |       |
|------------------|-------|-------|
| Patrik Lindstedt | Kula  | 17,58 |
| Patrik Lindstedt | Vikt  | 21,88 |
| Amanda Hansson   | 60m   | 7,67  |
| Amanda Hansson   | Längd | 5,77  |

##### Silver

|                |          |      |
|----------------|----------|------|
| Amanda Hansson | 60m häck | 8,46 |
|----------------|----------|------|

#### IUSM 15 år

##### Silver

|                 |       |         |
|-----------------|-------|---------|
| Lovisa Bivstedt | 1000m | 2,52,54 |
|-----------------|-------|---------|

#### ISM Veteraner

##### M35

|              |       |         |
|--------------|-------|---------|
| Martin Öhman | 3000m | 8,45,37 |
|--------------|-------|---------|

##### M55

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Per Östlundkula | 13,69 |
|-----------------|-------|

##### M70

|                |      |      |
|----------------|------|------|
| Gunnar Ekstedt | höjd | 1,34 |
|----------------|------|------|

##### M80

|               |       |       |
|---------------|-------|-------|
| Lars Wennblom | 60m   | 9,87  |
| Lars Wennblom | 200m  | 33,55 |
| Lars Wennblom | höjd  | 1,22  |
| Lars Wennblom | stav  | 2,40  |
| Lars Wennblom | längd | 3,64  |

#### Utomhus

##### Seniorer

##### Terräng

##### Guld

|                                              |      |       |
|----------------------------------------------|------|-------|
| Sarah Lahti                                  | 4 km | 13,20 |
| Damlag                                       | 4 km | 41,10 |
| Sarah Lahti, Louise Wiker, Hanna Bartholomew |      |       |

##### Brons

|                                             |       |         |
|---------------------------------------------|-------|---------|
| Louise Wiker                                | 4 km  | 13,50   |
| Andreas Åhwall                              | 4 km  | 11,57   |
| Herrlag                                     | 12 km | 1,57,48 |
| Andreas Åhwall, Elmar Engholm, Marcus Åberg |       |         |

#### Stafett-SM

##### Silver

|                                                                 |        |         |
|-----------------------------------------------------------------|--------|---------|
| Kvinnor                                                         | 4x100m | 46,32   |
| Sara Kviberg, Amanda Hansson, Jessica Östlund, Caroline Larsson |        |         |
| Kvinnor                                                         | 4x400m | 3,47,09 |
| Jenny Wingqvist, Malin Skogström, Sofia Johnsson, Elin Moraiti  |        |         |
| Kvinnor                                                         | 4x800m | 8,50,64 |
| Lovisa Bivstedt, Astrid Rosvall, Lina Alaintalo, Elin Moraiti   |        |         |
| Män                                                             | 4x400m | 3,13,65 |
| Ole Forslin, Mattias Claesson, Petter Olson, Johan Wissman      |        |         |



Sofia Johnsson ingick i K 4x400 m-laget som tog silver och i J22-laget som vann guld på 3 x 400 m.



Lisa Duffy knep silvret på 400 m vid senior-SM.

##### Brons

|                                                                 |        |         |
|-----------------------------------------------------------------|--------|---------|
| Män                                                             | 4x800m | 7,39,04 |
| Anton Persson, Emil Blomberg, Gustav Bivstedt, Mattias Claesson |        |         |

#### 4:a

|                                                   |         |          |
|---------------------------------------------------|---------|----------|
| Kvinnor                                           | 3x1500m | 13,56,77 |
| Astrid Rosvall, Lina Alaintalo, Madeleine Larsson |         |          |

#### Halvmarathon-SM

##### Guld

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Isabellah Andersson | 1,16,21 |
|---------------------|---------|

#### Marathon-SM

##### Guld

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Isabellah Andersson | 2,35,47 |
|---------------------|---------|

##### Silver

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Charlotte Karlsson | 2,46,29 |
|--------------------|---------|

#### Lag-SM

##### Silver

##### Damlaget

Jessica Östlund, Elin Moraiti, Lisa Duffy, Astrid Rosvall, Lina Alaintalo, Louise Wiker, Maja Bakken, Malin Skogström, Sofia Johnsson, Jessica Samuelsson, Angelica Engberg, Sara Kviberg, Klara Bladin, Ida Storm, Isabell Gradin, Rebecca Larsson och Farydah Inoussa

##### Silver

##### Herrlaget

Olle Forslin, Johan Wissman, Edom Abreham, Rickard Gunnarsson, Elmar Engholm, Haben Idris, Erik Djurberg, Petter Olson, Gabriel Rosshagen, Fredrik Samuelsson, Jesper Hellström, Niklas Lindstedt, Mats Olsson och Simon Litzell

#### Stora SM

##### Guld

|                    |         |            |
|--------------------|---------|------------|
| Angelica Bengtsson | Stav    | 4,61       |
| Sarah Lahti        | 5000m   | 15,32,46   |
| Fredrik Samuelsson | 10-kamp | 7788 poäng |

##### Silver

|                |           |          |
|----------------|-----------|----------|
| Lisa Duffy     | 400m      | 54,20    |
| Johan Wissman  | 200m      | 21,26    |
| Elmar Engholm  | 1500m     | 3,50,60  |
| Emil Blomberg  | 3000m hi  | 8,57,48  |
| Amanda Hansson | 100m häck | 13,64    |
| Sofia Johnsson | 400m häck | 59,42    |
| Louise Wiker   | 10000m    | 34,56,95 |
| Ida Storm      | Slägga    | 66,79    |



# Brons

|                 |           |             |
|-----------------|-----------|-------------|
| Malin Skogström | 100m häck | 13,78       |
| Louise Wiker    | 5000m     | 16,33,62    |
| Elmar Engholm   | 800m      | 1,50,80     |
| Lisa Gunnarsson | Stav      | 4,07        |
| Malin Skogström | 7-kamp    | 5 100 poäng |

# 5:a

|                    |       |         |
|--------------------|-------|---------|
| Jesper Hellström   | Längd | 7,38    |
| Elin Moraiti       | 400m  | 55,61   |
| Lina Alaintalo     | 1500m | 4,32,19 |
| Sara Kviberg       | Längd | 5,98    |
| Jessica Samuelsson | Kula  | 13,56   |

# 6:a

|                |       |          |
|----------------|-------|----------|
| Mats Olsson    | Kula  | 16,91    |
| Andreas Åhwall | 5000m | 14,35,08 |

# JSM stafett 22 år

## Guld

|                                                  |         |
|--------------------------------------------------|---------|
| 3x400m                                           | 2,54,04 |
| Jenny Wingqvist, Malin Skogström, Sofia Johnsson |         |
| 3x800m                                           | 5,42,88 |
| Edom Abreham, Anton Persson, Gustav Bivstedt     |         |

# Brons

|                                                                 |       |
|-----------------------------------------------------------------|-------|
| 4x100m                                                          | 47,69 |
| Rebecca Larsson, Amanda Hansson, Farydah Inoussa, Sofie Persson |       |



Patrik Lindstedt tog guld i slägg och kula på USM samt silver i diskus.



Jesper Hellström blev femma och hoppade 15,05 vid inne-SM.



Carolín Larsson



Amanda Hansson försar fram till en silvermedalj vid SM 110 m häck.



Linnea Sennström, längst till vänster, visar stolt upp silvermedaljen från USM. Silvret togs på 3 000 m.



Lovisa Bivstedt, Astrid Rosvall, Lina Alaintalo och Elin Moraiti tog silver på stafett-SM K 4x800 m med tiden 8,50,64.

# JSM 22 år

## Guld

|                    |         |            |
|--------------------|---------|------------|
| Malin Skogström    | 7-kamp  | 5100 poäng |
| Fredrik Samuelsson | 10-kamp | 7788 poäng |

## Silver

|                    |           |        |
|--------------------|-----------|--------|
| Fredrik Samuelsson | Längd     | 7,50   |
| Jesper Hellström   | Tresteg   | 14,83w |
| Fredrik Samuelsson | 110m häck | 14,49  |
| Malin Skogström    | 100m häck | 13,88  |
| Karolina Ander     | Spjut     | 42,90  |

## Brons

|                |           |            |
|----------------|-----------|------------|
| Axel Ohlsson   | 10-kamp   | 6053 poäng |
| Sofia Johnsson | 400m häck | 61,12      |
| Maja Bakken    | 5000m     | 20,59,45   |

# JSM stafett 19 år

## Silver

|                                                   |         |
|---------------------------------------------------|---------|
| 3x800m                                            | 6,58,92 |
| Klara Henriksson, Emma Gustafsson, Astrid Rosvall |         |

## Brons

|                                                                          |         |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4x100m                                                                   | 43,13   |
| Alexander Strid, Nicklas Brink, Gregorios Kyriakoudis, Gabriel Rosshagen |         |
| 1000m                                                                    | 2,00,33 |
| Alexander Strid, Nicklas Brink, Jakob Samuelsson, Love Nielson           |         |

# JSM 19 år

## Guld

|                  |       |       |
|------------------|-------|-------|
| Jakob Samuelsson | Stav  | 4,70  |
| Simon Litzell    | Spjut | 71,36 |

## Silver

|                |          |         |
|----------------|----------|---------|
| Astrid Rosvall | 800m     | 2,11,88 |
| Erik Djurberg  | 2000m hi | 6,03,68 |

# USM 17 år

## Guld

|                  |           |        |
|------------------|-----------|--------|
| Amanda Hansson   | 100m      | 11,99  |
| Amanda Hansson   | 100m häck | 13,53w |
| Lisa Gunnarsson  | Stav      | 4,24   |
| Patrik Lindstedt | Slägg     | 67,31  |
| Patrik Lindstedt | Kula      | 17,31  |

## Silver

|                  |        |       |
|------------------|--------|-------|
| Amanda Hansson   | Längd  | 5,88  |
| Patrik Lindstedt | Diskus | 52,01 |

# USM 16 år

## Silver

|                  |       |          |
|------------------|-------|----------|
| Linnea Sennström | 3000m | 10,47,90 |
|------------------|-------|----------|

# USM 15 år

## Guld

|                 |      |         |
|-----------------|------|---------|
| Lovisa Bivstedt | 800m | 2,12,27 |
|-----------------|------|---------|

## Silver

|                 |      |       |
|-----------------|------|-------|
| Lovisa Bivstedt | 300m | 40,48 |
|-----------------|------|-------|

## Brons

|                |      |         |
|----------------|------|---------|
| Anton Axelsson | 800m | 2,01,14 |
|----------------|------|---------|



En glad Johan Wissman på stafettens sista sträcka vid Lag-SM-finalen.

#### Stafett-SM 15 år

##### Silver

3x800m 6,29,37

Johan Friberg, Max Bechtel, Anton Axelsson

#### Terräng-SM 15 år

##### Guld

4km 42,29

Anton Axelsson, Johan Friberg, Max Bechtel

##### Silver

Anton Axelsson 4 km 13,18

##### Brons

Lovisa Bivstedt 4 km 15,34

#### Kraftmätningen 15 år

##### 8:a

(100m häck, 800m, Längd, Höjd, Kula, Spjut och mix 6x200m stafett)

Mixed lag 27 524 poäng

Sofia Boman, Filippa Svalstedt, Isabel Lindgren, Shila Fahtli, Amanda Barasciutti, Linnea Johansson, Clara Fallenius, Hedda Tangfeldt, Tobias Solberg, Johan Friberg, Elias Lind, Oliver Gao, Ludvig Gileborn, Max Bechtel, Anton Axelsson, Esrom Abreham.



P15-laget tog silver på 3x800 m vid stafett-SM. De vann även en förkrossande seger vid terräng-SM på 4 km. De var nästan 2 minuter före tvåan. Från vänster syns Johan Friberg, Max Bechtel och Anton Axelsson.



2016 var ett strålande år för Jessica Östlund (69). Hon mosade tidigare klubbrekordet på 100 m 11,79, från år 2000, genom att vinna A-finalen vid Wind Sprint i Sundsvall. Jessica sprang på 11,70! Hon var reserv på Lag-EM, sprang 4x100 m på JEM, kom 4:a i sin första senior SM-final och tog JSM-silver på 100 m.

#### Veteran-SM segrare

##### M35

|              |        |          |
|--------------|--------|----------|
| Martin Öhman | 5000m  | 15,18,28 |
| Martin Öhman | 10000m | 32,36,77 |

##### M40

|                  |           |       |
|------------------|-----------|-------|
| Sergej Nikolajev | 400m häck | 64,18 |
|------------------|-----------|-------|

##### M45

|                 |                |         |
|-----------------|----------------|---------|
| Johan Södersten | 10 km landsväg | 34,58   |
| Matt Kinane     | 800m           | 2,12,35 |
| Mats Kollbrink  | höjd           | 1,67    |

##### M80

|               |      |       |
|---------------|------|-------|
| Lars Wennblom | 100m | 16,07 |
| Lars Wennblom | 200m | 34,33 |
| Lars Wennblom | höjd | 1,14  |
| Lars Wennblom | stav | 2,40  |

##### K35

|              |      |         |
|--------------|------|---------|
| Frida Skarin | 800m | 2,35,09 |
|--------------|------|---------|

##### K45

|                |              |       |
|----------------|--------------|-------|
| Karin Arhursen | Terräng 4 km | 16,02 |
|----------------|--------------|-------|

#### Svealandsmästerskaps segrare 13-14 år

##### Inomhus

##### F14

|                  |      |      |
|------------------|------|------|
| Linnea Johansson | Höjd | 1,52 |
|------------------|------|------|

##### Utomhus

##### P13

|            |          |       |
|------------|----------|-------|
| Elias Lind | 60m häck | 9,34  |
| Elias Lind | Stav     | 2,77  |
| Elias Lind | Tresteg  | 12,06 |
| Elias Lind | Diskus   | 44,53 |

##### F13

|                |      |      |
|----------------|------|------|
| Emilie Beckman | stav | 2,13 |
|----------------|------|------|



Jessica Samuelsson tar emot standaret för bästa svenska förening för kvinnor 2016 av Johan Storåkers, Svenska Friidrottsförbundet.



# Distriktsmästare

## Senior

|                     |              |          |
|---------------------|--------------|----------|
| Andreas Jansson     | 5000m        | 14,57,13 |
| Oscar Majling       | 10000m       | 32,07,27 |
| Haben Idris         | Halvmarathon | 1,09,25  |
| Charlotte Karlsson  | Halvmarathon | 1,19,42  |
| Isabellah Andersson | Marathon     | 2,35,47  |
| Hanna Bartholomew   | Terräng 4 km | 14,10    |

## 19 år

|                   |                  |         |
|-------------------|------------------|---------|
| Erik Djurberg     | Terräng lag 4 km | 39,37   |
| Stefan Stojanovic | Terräng lag 4 km | 39,37   |
| Fabian Olsson     | Terräng lag 4 km | 39,37   |
| Alexander Stridh  | Längd            | 6,32    |
| Sofie Persson     | 200m             | 26,19   |
| Emma Gustafsson   | 800m             | 2,22,27 |
| Sofie Persson     | Längd            | 5,44    |

## 17 år

|                |           |       |
|----------------|-----------|-------|
| Amanda Hansson | 100m häck | 13,61 |
|----------------|-----------|-------|

## 15 år

|                 |             |       |
|-----------------|-------------|-------|
| Lovisa Bivstedt | 300m        | 41,53 |
| Lovisa Bivstedt | Terräng 4km | 15,18 |

## 13 år

|                 |          |       |
|-----------------|----------|-------|
| Elias Lind      | 60m häck | 9,35  |
| Elias Lind      | Diskus   | 38,46 |
| Clara Fallenius | höjd     | 1,50  |

## 12 år

|               |        |       |
|---------------|--------|-------|
| Linus Jonsson | Diskus | 31,76 |
|---------------|--------|-------|

## M35

|                   |       |          |
|-------------------|-------|----------|
| Fredrik Arthursen | 5000m | 17,51,09 |
|-------------------|-------|----------|

## M45

|                |          |         |
|----------------|----------|---------|
| Sven Thelin    | Marathon | 3,10,26 |
| Mats Kollbrink | höjd     | 1,67    |

## M55

|                  |          |         |
|------------------|----------|---------|
| Torbjörn Jungeby | Marathon | 3,56,32 |
| Per Östlund      | Slägga   | 36,18   |
| Per Östlund      | Vikt     | 12,47   |
| Per Östlund      | Spjut    | 39,27   |

## M60

|                |      |         |
|----------------|------|---------|
| Perti Tomminen | 200m | 38,8    |
| Nils Nestor    | 800m | 2,41,38 |

## M70

|              |        |       |
|--------------|--------|-------|
| John Östlund | Kula   | 9,31  |
| John Östlund | Slägga | 25,76 |
| John Östlund | Vikt   | 10,74 |
| John Östlund | Spjut  | 19,92 |

## Inomhus

### Senior

|                  |        |            |
|------------------|--------|------------|
| Thomas Yemane    | 200m   | 22,29      |
| Johan Södersten  | 3000m  | 9,24,43    |
| Jakob Samuelsson | Stav   | 4,62       |
| Jesper Hellström | Längd  | 7,11       |
| Rebecca Larsson  | 200m   | 25,52      |
| Emma Jansson     | 1500m  | 4,48,17    |
| Malin Skogström  | 5-kamp | 3542 poäng |

## 13 år

|            |     |      |
|------------|-----|------|
| Elias Lind | 60m | 8,13 |
|------------|-----|------|

## M45

|                 |       |         |
|-----------------|-------|---------|
| Johan Södersten | 800m  | 2,12,15 |
| Mats Kollbrink  | Längd | 5,37    |
| Per Östlund     | Kula  | 12,32   |

## M60

|                |      |         |
|----------------|------|---------|
| Perti Tomminen | 200m | 36,19   |
| Nils Nestor    | 400m | 68,15   |
| Nils Nestor    | 800m | 2,35,38 |

## M70

|              |      |      |
|--------------|------|------|
| John Östlund | Kula | 9,25 |
| John Östlund | Vikt | 9,92 |

## M80

|               |      |      |
|---------------|------|------|
| Lars Wennblom | 60m  | 9,66 |
| Lars Wennblom | Höjd | 1,18 |
| Lars Wennblom | Stav | 2,54 |

## K45

|                |       |          |
|----------------|-------|----------|
| Karin Arhursen | 3000m | 11,03,31 |
|----------------|-------|----------|

## Svenskt rekord

### Kvinnor

|             |         |          |
|-------------|---------|----------|
| Sarah Lahti | 10000m, | 31,28,43 |
|-------------|---------|----------|

## Distriktsrekord

### P17

|                  |        |       |
|------------------|--------|-------|
| Patrik Lindstedt | Slägga | 71,63 |
|------------------|--------|-------|

### Kvinnor

|             |        |          |
|-------------|--------|----------|
| Sarah Lahti | 10000m | 31,28,43 |
|-------------|--------|----------|

## K22

|             |       |         |
|-------------|-------|---------|
| Sarah Lahti | 1500m | 4,08,91 |
|-------------|-------|---------|

## F17

|                 |           |       |
|-----------------|-----------|-------|
| Amanda Hansson  | 100m häck | 13,26 |
| Lisa Gunnarsson | Stav      | 4,50  |
| Amanda Hansson  | Längd     | 6,12  |

## Kvinnor inomhus

|             |      |         |
|-------------|------|---------|
| Sarah Lahti | mile | 4,30,42 |
|-------------|------|---------|

## SM poängen

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

|              |               |
|--------------|---------------|
| 641,83 poäng | Ullevi FK     |
| 629 p        | Hässelby SK   |
| 521 p        | Malmö AI      |
| 421,5 p      | Spårvägens FK |

## Rankingen

Mått på toppbredd där antal aktiva topp 6 på alla USM, JSM och SM endast räknas en gång.

|             |               |
|-------------|---------------|
| 45,75 poäng | Hässelby SK   |
| 43,5 p      | Ullevi FK     |
| 35,25 p     | Spårvägens FK |
| 27,75 p     | Malmö AI      |

## Standaret

Senior SM inomhus och utomhus 7-5-4-3-2-1 topp 6.

### Herrar

|           |               |
|-----------|---------------|
| 146 poäng | Spårvägens FK |
| 112 p     | Hässelby SK   |
| 83 p      | Ullevi FK     |
| 77 p      | Huddinge AIS  |

### Damer

|           |               |
|-----------|---------------|
| 169 poäng | Hässelby SK   |
| 128,33 p  | Ullevi FK     |
| 110 p     | Spårvägens FK |
| 61 p      | Örgryte IS    |

## DM poäng

|          |           |             |     |
|----------|-----------|-------------|-----|
| 15-19 år | 138 poäng | Hässelby SK | 5:a |
| 12-14 år | 171 poäng | Hässelby SK | 5:a |

## Castorama

|     |                  |        |
|-----|------------------|--------|
| 1.  | Spårvägens FK    | 33.067 |
| 2.  | Hässelby SK      | 32.296 |
| 3.  | Upsala IF        | 30.571 |
| 4.  | Örgryte IS       | 27.509 |
| 5.  | IF Göta Karlstad | 25.872 |
| 6.  | Huddinge AIS     | 24.436 |
| 7.  | Åhus FK          | 23.344 |
| 8.  | SK Bore          | 23.154 |
| 9.  | Skellefteå AIK   | 21.940 |
| 10. | Turebergs FK     | 21.232 |



Niklas Lindstedt plockade mest poäng av alla Hässelbys herrar i Castorama, han fick ihop 2 886 p och placerade sig på en tionde plats. Bäste poängplockare blev Leif Arrhenius, Spårvägen, med 3 578 p.