

# HÄSSELBY SK

Årsberättelse 2020





# Coronakrisen och poängrekord präglade verksamheten 2020

År 2020 var ett år fyllt av tvära kast. Coronakrisen blev uppenbar för oss fr o m mars, följdes av en rimligt normal sommar för att ta ny fart de sista månaderna av året. Inget var sig likt när det gällde vår vardag och vårt idrottande. Det värsta var naturligtvis alla som insjuknade, det ökade dödstalen och en ökad arbetslöshet. Vår vardag förändrades på ett dramatiskt sätt. Idrotten måste anpassa sig. Alla våra egna arrangemang fick ställas in vilket kraftigt påverkar vår ekonomi och verksamhet. Det gäller naturligtvis inte bara Hässelby utan idrotten "world wide". Träningar, träningsläger ställdes in. Tävlingsssäsongen förändrades, färre och mindre tävlingar. OS sköts upp ett år. EM, JEM ställdes in etc. År 2021 har startat på samma sätt.

I Sverige klarade vi trots allt av att genomföra alla SM-tävlingar utom en, USM för lag. Och vilket SM-år blev det inte för Hässelby. Målet var att nå minst 400 SM-pokalpoäng och vi nådde 517 vilket var 119 poäng fler än tvåan MAI och 111 över det tidigare poängrekordet. SM-pokalpoäng är vårt viktigaste prestandamål då det omfattar alla årets SM-tävlingar i alla åldersklasser. Alla är med och bidrar. Den enda skillnaden mellan en ungdom och en senior är att poängen viktas olika. Under året tog vi hela 101 SM-medaljer.

Hässelby SK Friidrott innehar nu tre övergripande svenska rekord:

- Flest SM-pokalpoäng 517 (2020)
- Flest SM poäng 822 (2013)
- Flest SM-medaljer 121 (2013)

I år stannade det inte vid att Hässelby vann SM-pokalen och tog flest SM-medaljer vi vann även det manliga standaret som bästa SM-klubb på senior-SM i Uppsala. Den vinsten var både överraskande och väldigt rolig. Våra kvinnliga aktiva var fyra och bara några poäng från 2:a platsen. I lag-SM blev herrarna tvåa med samma poäng som segrarna Örgryte medan vårt kvinnliga lag blev 5:a. Lag-SM för ungdomar ställdes tyvärr in.

När det gäller individuella prestationer så är det så många som gjorde det så bra att det blir omöjligt att återge alla i en artikel. Jag nämner några individuella insatser, osorterat, som **överraskade** mig mest under säsongen.

- **Linnea Sennström** vann silver på SM i halvmarathon. Linnea gjorde sedan en mängd bra lopp på olika SM-distanser och vann bl.a. tre junior SM-guld, 10 k landsväg, 5 000 m bana och terräng-SM.
- **Erik Larripa Taxell** "persade" med 12 cm och vann guld i höjd P15 på USM.
- **Axel Djurbergs** sjätteplats på terräng-SM seniorer kort bana var en stor positiv överraskning. Axel tog dessutom tre JSM-medaljer, silver på hinder och terräng och brons på 5 000 m.
- **Klara Rådbos** brons och första senior-SM-medalj i mångkamp inomhus i februari var årets första överraskning. Klara vann även JSM-guld i höjd utomhus och i mångkamp inomhus.
- **Axelina Johanssons** "jättepets" i kula på 17,49. Axelina fick dessutom vara med i Finnkampen och vann två guld på JSM, inne och ute. Axelina kom också 3:a på seniorer SM utomhus.
- **Simon Thor** vann flest SM-pokalpoäng under året tätt följd av **Carl af Forselles**. Båda vann flera SM-medaljer på SM och JSM. Simon i

mångkamp och stav, seniorer och Carl också mångkamp och stav plus längd och häck.

Två roliga och framgångsrika comebacker gjordes av Sara Lahti som vann två SM-silver på 10 000 m och i terräng. Ännu mer imponerande var att hon slog två Svenska rekord, på halvmaraton och entimmes löpning. Även Louise Wiker gjorde comeback och blev bronsmedaljör på SM i Marathon.

Andra exempel på bra prestationer under året:

- **Clara Fallenius** hade stora framgångar på USM med dubbla guld i mångkamp, inne och ute. Clara vann även silver individuellt på 100 m häck utomhus och två silver inomhus, längd och häck.
- **Linus Jansson**, 3 medaljer på USM, silver på 2 000 m hinder samt brons på 3 000 m och 1 500 m.
- **Angelica Bengtsson** hoppade 480 i stav och vann dubbla guld. Angelica nådde även flera framgångsrika placeringar på galor runt om i Europa.
- Simon Pettersson kastade 67,72 m i diskus och rankades som världens tredje bästa diskuskastare under 2020. Simon vann ett silver i diskus på SM samt ett brons i vikt inomhus.
- Jesper Hellströms och Fredrik Samuelssons dubbla guld, inne och utomhus, i sina specialgrenar tresteg respektive mångkamp. Båda tog dessutom medalj i längd på inne SM. Silver till Jesper och brons till Fredrik.
- Ragnar Carlsson två senior-SM medaljer, guld i slägga utomhus samt ett silver i vikt inomhus. Ragnar vann dubbla guld i JSM samt ett brons i kula utomhus.

Idrottsligt var 2020 ett mycket framgångsrikt år. Arrangörsmässigt däremot ett mycket problematiskt år. Alla de lopp som arrangeras tillsammans med Spärvägen fick ställas in. Det gällde bl a ASICS Stockholm Marathon, Tjejmilen, Stockholm Halvmarathon, Tjurruset, Våruset serien m.fl. Vi fick även ställa in Hässelbyloppet som vi arrangerar helt i egen regi.

Överskotten från dessa arrangemang är det som finansierar klubben och vår verksamhet. Vi har sänkt våra kostnader under året samt använt sparade pengar. Vi klarade 2020, ser ut att klara 2021. Det kan naturligtvis bli besvärligt om vi inte får igång våra lopp under andra hälften av 2021 och kan vara tillbaka i en mer normal arrangörsvardag 2022.

När det gäller att lämna prognoser om Coronakrisen så är vi alla lika goda prognosmakare. Vår bedömning (gissning) är dock att klubben kommer att få leva i ett tuffare ekonomiskt klimat även under 2021 och 2022. Vi räknar med att 2023 vara tillbaka i en normal ekonomisk situation. Vi kommer därmed att behöva vara kostnadsmedvetna de närmaste två åren. Klubben har fortsatt sparat överskott från tidigare år som hjälper oss till att bibehålla en god nivå på verksamheten.

Vi fick i år chansen att arrangera terräng SM på hemmaplan. Trots alla inställda tävlingar så kunde tävlingen genomföras på Grimstafältet. Det var ett såväl arrangörsmässigt som idrottsligt framgångsrikt arrangemang.

Ett stort tack till alla som hjälpte till och ett litet extra tack till Johan Engholm, Tommie Nordh och Albin Johansson. Måndagskul och Knat-teknatet var som vanligt trevliga aktiviteter för våra yngre medlemmar. Friidrottsskolan genomfördes men med begränsat antal deltagare p.g.a. gällande Coronaregler.



Verksamhetsberättelse för Friidrottsföreningen Hässelby SK 2020

Foto: Deca Text & Bild

Produktion: Bengt Alfredsson, Albin Johansson och Tommie Nordh

Statistik: Magnus Wickert, Albin Johansson och Jan Samuelsson

Trots pågående Coronakris så är det viktigt att vi alla fortsätter att anmäla oss som funktionärer på våra evenemang även 2021. Vi hoppas fortsatt på att kunna genomföra flera av arrangemangen under andra halvåret. Som framgår ovan är dessa arrangemang ryggraden för vår ekonomi och verksamhet. Hela det ekonomiska överskottet går tillbaka till idrotten.

Tack för alla insatser och allt arbete som lagts ner i klubben under 2020. Ett år som detta har det varit extra besvärligt. Coronakrisen med olika typer av nedstängningar påverkar motivationen för såväl aktiva som ledare. Krisen har dessutom gjort de svårare att starta upp nya grupper för de yngsta. Ni har alla gjort imponerande insatser för att minimera dessa negativa effekter, ett stort tack till er alla från styrelsen.

Styrelsen vill avslutningsvis framföra vårt varma tack till aktiva, anställda, funktionärer, tävlingsledningen, myndigheter och samarbetspartners. Det har varit ett besvärligt år men med många glädjeämnen, stor kreativitet och mycket kämpande. Vi ser fram emot 2021 med tillförsikt!

*Bengt Olsson  
Ordförande*



*Axel Djurberg.*



*Simon Thor*



*Clara Fallenius*



*Erik Larripa Taxell.*



*Klara Rådbo.*



*Linnea Sennström*



*Axelina Johansson och Simon Pettersson tar emot SM-pokalen.*



# Här ett axplock av idrottsåret från hemsidan

## Testlöpning av terräng-SM-banan

2020-01-17 | Bengt Alfredsson



Under torsdagseftermiddagen den 16 januari gästades klubben av Johan Störåkers och Jonas Hedman. På programmet stod träning och testlöpning av terräng-SM-banan. Hasselby SK arrangerar terräng-SM 24-25 oktober.



Jan Samuelsson, Tommie Nordh, Johan Störåkers och Jonas Hedman.  
Foto: Bengt Alfredsson

## Angelica vann som väntat

2020-01-29 | Marianne Fricke Sjöerström



Trots att hon varit lite kraslig veckan innan vann Angelica Bengtsson den internationella stavtävlingen i Sätrahallen med höjden 4,62. Därmed levde hon upp till alla förväntningar. Det ska finnas mer att ge, även om det inte ville sig riktigt denna gång när hon gav sig på VM-kvalhöjden 4,70. Se alla hasselbyresultat här.



Angelica levde upp till förväntningarna och vann Just pole vault! Foto: DECA Text&Bild.

## Fredrik favorit på mångkamps-SM

2020-01-31 | Marianne Fricke Sjöerström



I helgen går mångkamps-SM i Sollentuna. I den manliga sjukampen är klubbens Fredrik Samuelsson favorit, han är regerande mästare. Förra året satte han mästerskapsrekord med 6.018 poäng. Senare på EM gjorde han hela hela 6.125 poäng.



Fredrik in action. Foto: DECA Text&Bild.

## Dubbla GULD dag 1 på ISM

2020-02-22 | Magnus Wickert



Det var en riktigt het timme inne på Telekonsult arena idag. Vid ett tillfälle stod Angelica Bengtsson på ansatsbanan i riktning mot stavbådden samtidigt som Jesper Hellström var värd mot sandgropen för tresteg. Båda stod för suveräna segrar i sina grenar med 4,74 för Angelica och försök på svenska rekordet medan Jesper avgjorde i första omgången med 16,36 över halvmeteren före tvåan. När Angelica seglade över 4,74 fanns det så mycket luft mellan henne och ribban att vi snart kan få se ett nytt rekord. Frågan är väl egentligen hur högt det kommer att bli. Jesper har blivit snabbare än någonsin i vinter vilket också speglade sig i en betydligt mer ojämn ansatslöpning än i somras men hoppningen lovade gott inför sommaren.



## Måndagskul och Knatte Knattet

2020-04-23 | Tommie Nordh



Vecka 19 inleddes våren för våra ungdomar, med Måndagskul 7-15 år, där barnen får prova på friidrott på Hasselby IP.

På onsdagen var det löpning Knatte Knattet för 5-12 åringar runt Johannelundstoppen.



## Tack för en stark säsong och grattis till ett nytt poängrekord i SM-pokalen med 517 poäng

2020-10-26 | Tommie Nordh



I helgen genomfördes årets sista SM-tävling, Terräng-SM på hemmaplan. Vi hade två framgångsrika dagar på Grimstafältet.

Lite i skymundan utdelades årets finaste pris till Hasselby SK Friidrott under Terräng-SM. Vi fick ta emot SM-pokalen som Sveriges bästa klubb under 2020. Priset är en belöning för våra insatser under årets samtliga SM-tävlingar. I SM-pokalen räknas alltså alla SM in, inomhus och utomhus och från ungdomar upp till seniorer. SM-poängen viktas lite olika för ungdomar, juniorer och seniorer men alla poäng är viktiga och räknas med.

De som fick äran att representera klubben och ta emot priset från Svenska Friidrottsförbundets ordförande Johan Störåkers var Simon Pettersson och Axelina Johansson. Vi hade som sagt ett framgångsrikt Terräng-SM som kunde läggas till en lång rad av framgångsrika SM det här året. Vi vann enligt en preliminär beräkning totalt 54 SM-pokalpoäng. Vi tog samtidigt nio medaljer och flera topp sex placeringar. Det innebär att vi totalt har uppnått 517 SM-pokalpoäng. Två i år blir MAJ på 398,5 poäng och trea ser ut att bli Spårvägen. Vi får vänta in dom officiella siffrorna men



## Hässelbyloppet 2020 ställs in

2020-09-07 | Marianne Fricke Stjernström



Hässelby SK har idag tvingats ta beslut att ställa in Hässelbyloppet 2020. Vi har inväntat lättnader i förbudet mot allmänna sammankomster med fler än 50 personer, men ett sådant besked kommer dröja ytterligare. Du som är anmäld till Hässelbyloppet har under måndagen den 7 september fått ett mail om detta.

Vi önskar dig ett fortsatt fint löparår och att vi ses igen 2021.

## Stockholmskampen del 2 på Hässelby IP

2020-05-14 | Magnus Wikert



Lite annorlunda får man nog säga att det känns att genomföra en lagtävling med endast ett lag på arenan. Men våra ungdomar visade en härlig kämpaglöd genom hela kvällen och solen log mot oss från start till mål. Resultaten ska jämföras med andra förenings resultat och så småningom ska en final förhoppningsvis kunna genomföras i september. Innan finalen väntar ytterligare åtminstone två deltävlingar. Om vi kommer att genomföra dessa på IP eller om det blir som vanligt återstår att se. Stort tack de som ställde upp som funktionärer och till alla föräldrar som höll sig utanför staketet som publik.

### Resultat

Tresteg och slägg var några av grenarna under kvällen på IP



## Klubbrekord!

2020-07-18 | Tommie Nordh



I tisdags den 17 juli på Hässelby IP, satte Emelie Malmberg nytt klubbrekord i sl nya rekordet är 45.99.

Sofia Boman satte nytt pers med 47.65 i F19.

Foto: Mauri Lindstedt

## Nästan full pott

2020-08-02 | Maria Samuelsson



Under andra delen av mångkamps-SM fick 19-åringarna, 22-åringarna och seniorerna ta plats på arenan i Ljungby. Och när vi summerar de två dagarna så är det nästan full pott för Hässelby och många värdefulla poäng i SM-pokalen. I seniorklassen tog Fredrik Samuelsson sitt femte SM-guld på sex år. Han hade inte det flyt han hoppats på. Bästa grenarna under förstadagen var längd och höjd med 7,42 resp 2,01.

När häckloppet gick på söndag förmiddag var det sämsta tänkbara vind, sned motvind så de -1,8 som gick in i vindmätaren var snarare 3-4 m/s emot. "Vilken vägg" sa löparna efter loppet. I och med det så var i princip alla chanser till höga poäng bortblåsta.

Stav årsbästa med 4,05 i de besvärliga vindarna var mycket bra och höjdpunkten för helgen blev spjut där han för första gången kastade över 60 meter, 60,92! Fredriks totalpoäng blev 7954 och segermarginalen till tvåan Marcus Nilsson blev 280 poäng.



## Fina serier i Castorama på Tisdagen

2020-09-02 | Isaac Hampel Klang



Två män över 3000 poäng i ett Castorama på Hässelby IP är inte allt för vanligt.

Glädjast var utan tvekan Jakob Samuelsson som med kort ansats i specialgrenen spjut samlade ihop över 3000 poäng för första gången. Detta genom 14.60 - 68.70 - 45.85 - 34.03. Bäst för dagen var Gabriel Heen med en jämn serie. 17.36 - 54.26 - 45.30 - 38.40 vilket genererade i 3030p.



## Digitalt förbundsårsmöte

2020-10-05 | Tommie Nordh



Den 4 oktober, genomfördes Svenska friidrottsförbundets årsmöte i digital form med ca 120 deltagare.

Mötet, som normalt genomförs som en tvådagars tillställning i mars i den stad som ska arrangera SM, hade av kända skäl det här året blivit framflyttat till hösten.

# Sveriges bästa friidrottsklubb 2020

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

## Satsning från SOK

De hässelbyare som ingick i SOKs Topp- och talangprogram är Angelica Bengtsson (stav), Fredrik Samuelsson (tiokamp), Lisa Gunnarsson (stav), Simon Pettersson (diskus) och Ragnar Carlsson (slägg). Topp- och talangprogrammet är ett skräddarsytt stöd för aktiva som bedöms ha potentialen att nå medalj på OS på tre till sex års sikt.

## Landslagsrepresentation

Totalt har 12 aktiva representerat landslaget på seniornivå samt 17 aktiva i juniorlandslaget.

## I landslagets tjänst

År 2020 var ett ganska smalt år sett till landslagsuttagningar då de flesta tävlingar som var planerade uteblev pga Corona-pandemin.

Men, på den "Landslagsutmaning" som genomfördes i Söderhamn mellan Sveriges 17-, 19- och 22-årslandslag var Jan Samuelsson ledare.

## 101 SM-medaljer

Totalt sextio aktiva har tagit medalj på antingen USM, JSM eller SM individuellt eller i lag.

Senior-SM: 7 guld – 17 silver – 8 brons

Junior-SM: 21 guld – 8 silver – 10 brons

Ungdoms-SM: 5 guld – 14 silver – 11 brons

## Överlägset när bästa SM-klubb korades

Vid årets sista SM-tävling, terräng-SM på hemmaplan hade vi två framgångsrika dagar på Grimstafältet.

Lite i skymundan utdelades årets finaste pris till Hässelby SK Friidrott, vi tog emot SM-pokalen som Sveriges bästa klubb under 2020.

Priset är en belöning för våra insatser under årets samtliga SM-tävlingar. I SM-pokalen räknas alltså alla SM in, inomhus och utomhus och från ungdomar upp till seniorer. SM-poängen viktas lite olika för ungdomar, juniorer och seniorer men alla poäng är viktiga och räknas med.

De som fick äran att representera klubben och ta emot priset från Svenska Friidrottsförbundets ordförande Johan Storåker var Simon Pettersson och Axalina Johansson.

Vi hade som sagt ett framgångsrikt terräng-SM som kunde läggas till en lång rad av framgångsrika SM det här året. Vi vann enligt en preliminär beräkning totalt 54 SM-pokalpoäng. Vi tog samtidigt nio medaljer och flera topp sex placeringar. Det innebär att vi totalt har uppnått 517 SM-pokalpoäng. Tvåa blev MAI på 398,5 poäng.

Nytt rekord i SM-pokalpoäng. Det tidigare rekordet hade MAI på 406,13 poäng och vi slog det rekordet med ca 110 poäng. Vi är ca 119 poäng före årets tvåa MAI på 398,25 poäng.

Ett helt fantastiskt rekord på klart över 500-poäng något som föreföll omöjligt när säsongen inleddes. Då var vårt mål att få ihop fler än 400-poäng. Vi har totalt vunnit 101 SM-medaljer under 2020.

## Ungdoms- och juniorverksamheten

2020 blev ett av de mest framgångsrikaste åren genom alla tider för Hässelbys del. Vi lyckades otroligt bra med framförallt stimulering av de aktiva till träning och tävling under pandemin. Vi har faktiskt aldrig arrangerat så många tävlingar på Hässelby IP som 2020. Utöver både kval och final i Kraftmätningen genomfördes två Stockholmskamper och flertalet resultat tävlingar under sommaren.

I den sammanlagda SM pokalen blev vi näst bästa klubb på USM (15-17 år) med 72,25 poäng och flest poänggivande placeringar av alla klubbar med 64 topp sex placeringar.

På juniorsidan (18-22 år) lyckades vi ännu bättre eftersom vi var bästa klubb i landet med totalt 228,75 poäng och totalt 73 topp sex platser.

I **Kraftmätningen** för våra 15-åringar blev de först ett tufft kval tillsammans med Bromma IF på IP. Bromma var snäppet vassare men båda klubbarnas mixedlag tog sig vidare till finalen som sjätte respektive nionde lag. HSK lyckades utöver mixedlaget på 16 aktiva samla ihop även ett renodlat tjejlag med ytterligare 8 aktiva.

I finalen skärpte sig alla till det yttersta och vilken final det blev sen. Framför allt spjuttävlingen blev bejublad då våra aktiva höjde sitt genomsnitt med över 10 m jämfört med kvältävlingen. Mixedlaget slutade på sjätteplats och våra killar krigade till sig en andraplacing totalt.

**Stockholmskampen** som är regionens stora lagtävling för 12-13-åringar fungerar också som ett ypperligt stöd för tränarna i sin planering så att friidrottens samtliga grenar genomförs. Den sträcker sig normalt över fyra deltävlingar från mars till september. I år genomfördes tre deltävlingar men lokalt och med endast två föreningar på plats samtidigt. Resultaten från de olika tävlingar jämfördes sedan mellan de olika arrangemangen och låg till grund för poängställningen. Det blev till slut en femteplacering för både 12- och 13-årsgruppen.

Lag-USM för 17-åringarna ställdes tyvärr in helt pga pandemin. Våldigt trist eftersom våra årgångar 03-04 är riktigt starka och skulle kunnat slåss om segern i tävlingen.

Vi har med **Västerortskampen** fortsatt försöka göra tävlandet mindre pretentiöst samt satsat på korta tävlingskvällar i samband med vanliga träningskvällar. Den första deltävlingen ställdes in pga pandemin men vi lyckades genomföra match 2 på Hässelby IP. Något färre barn deltog mot normalt. Också det kan härledas till pandemin då vi två veckor före tävlingen beslutade oss för att låta bli den yngsta årskullen för att begränsa antalet aktiva totalt. Men en positiv tävling med den alltmer populära avslutningen hinderlöpning med vattengrav avslutade tävlingsverksamheten på IP förutom några Castoramätävlingar.

Under hösten började hela vår verksamhet anpassas allt mer till den andra vägen som startade i slutet av oktober. Framför allt har våra ideella coacher lyckats hålla verksamheten igång ordentligt med ömsom inomhusträning (när det vart tillåtet) och utomhusträning som anpassats i små grupper. Ett starkt arbete i god anda hela vägen av våra coacher som förtjänar en eloge för sina insatser.

## Bussarrangemang

De bussresor som vi startade upp under vintern 2017-18 för att underlätta träning i "riktig" friidrottshall för våra yngre aktiva genomfördes för säsongen 2019-20 enbart under hösten. Vi hade ett ganska stort deltagande på de tillfällen som bussen körde från Hässelby till Sättrahallen. Ca 65% av de aktiva i de aktuella grupperna deltog i detta, och det var över 20 aktiva i snitt per resa.

## Lag-SM och Stafett-SM

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



Detta år var det däremot otroligt svårt för många aktiva att behålla gnistan till mitten av september. Coronapandemin medförde ju att alla tävlingar kom i princip samtidigt och därmed brände de aktiva sin energi i en betydligt högre grad än tidigare. I vissa fall valde vi faktiskt att avstå start för att inte riskera skador på aktiva inför kommande säsonger.

Men några lag var på plats och gjorde riktigt bra ifrån sig. Vi plockade hem en del medaljer och placeringar topp 6. Bland annat tog herrarna hem både silver på 4x800 m och brons på 4x1 500 m. I de yngre klasserna blev det silver i F17 4x100 m och brons i P15 3x800 m.

Topp 6-placeringar för P17 lag på 4x100 m, F17 1 000 m (svensk stafett) och 3x800 m.

Lag-SM i Göteborg var det första arrangemanget som testades med skarpa Coronaavspärningar. Våra deltagare fick åtföljas av sin tränare under tävlingen och därefter var alla tvungna att lämna arenan helt och hållet. Som vanligt kom HSK med en trupp där några yngre aktiva fick chansen tillsammans med de meriterade elitaktiva i klubben.

Det blev till slut fruktansvärt jämnt för herrarna där segern gick till Örgyte IS på fler grensegrar, dvs samma poäng för segrarna och för våra herrar på andra platsen. Riktigt surt eftersom det var andra året i rad som det var riktigt nära guld. Det är faktiskt andra gången det inträffar för oss. I Västerås 2003 blev det också silver på samma poäng som vinnaren men den gången förlorade vi guld på färre tredjeplatser. Grensegrar togs av Jesper Hellström i tresteg och Ragnar Carlsson i slägga.

För det unga damlaget blev det en femteplats totalt. Yngst i laget var Hannah Kinane som sprang 800 m på 2,17,17 och slutade på tredje plats. Utöver Hannah som alltså inte ännu hunnit med att tävla på USM i sin egen ålder var ytterligare fyra aktiva 17 års ungdomar eller yngre. Angelica Bengtsson tog den enda grensegern i stavhoppet och noterade tävlingsrekord på 4,70.

### Senior-SM - arena utomhus i Uppsala

Det blev ett på alla sätt spännande och bra Friidrotts-SM i Uppsala där det fina vädret bidrog till en utmärkt resultatnivå i många grenar. Hässelby (män) och Spårvägen (kvinnor) vann SM-standaren där de åtta bästa i varje gren får poäng.

För Hässelbys segrar stod Jesper Hellström (tresteg), Ragnar Carlsson (slägga) och Angelica Bengtsson (stav). I sistnämnda gren blev det dessutom dubbelseger tack vare Lisa Gunnarsson. Dubbla medaljer tog vi även i kvinnlig kula – silver för Frida Åkerström (17.10) och brons till Axelina Johansson (16.85).

Jesper tävlingsdebuterade i tresteg endast en dryg vecka före SM efter en fotoperationen. Han avgjorde SM finalen redan i första omgången med 16,07. Sedan följde en liten ökning med 2 centimeter till 16,09. Tävlingsarna startade på allra bästa sätt, redan första dagen tog hem hela fem medaljer.

Silver var den vanligaste valören under dagen där Jakob Samuelsson inledde i herrarnas spjut. Med 71,31 redan i första omgången säkrades silvret innan Jakob började ”ta i” för att nå ännu längre. Ingen av de andra kastarna nådde över 70 m och Jakob, som faktiskt inte började satsa på spjut förrän förra säsongen, tog hem sin första SM medalj på seniornivå. Kamil Kaminski kastade 62,28 och slutade på sjunde platsen.

I damernas kula blev det dubbla medaljer och dessutom en fin 8:e plats. Frida Åkerström nådde längst med 17,10 vilket räckte till silver. Frida har länge tillhört yttersta eliten i landet men blev nu rejält utmanad av årets kulkomet Axelina Johansson. Axelina tog silvret med 16,85 och var otroligt jämn i sina stötar. Amanda Lejros drog till med ett rejält pers redan i andra omgången, 14,22 räckte till sjunde platsen.

Dagens avslutande gren gav även den ett silver till Sarah Lahti som nu är tillbaka på allvar efter en rad skadefyllda säsonger. Det var en ruggig spurtstrid mellan Sarah och Hällelöparna Meraf Bahta och Linn Nilsson där Meraf avgick med segern men endast 0,8 sekunder

skiljde de tre löparna åt i mål. Välkommen tillbaka Sarah. Lite längre bak i fältet sprang Linnéa Sennström väldigt bra, så bra att hon kunde ta hem sjätteplatsen på 34,50,58 i värmen.

På 100 m damer persade Greta Deltin rejält i försöken och fick njuta av sin första seniorfinal. 11,96 och pb i försöken följdes av 12,06 och en meriterande åttondeplats.

Duellen mellan Angelica Bengtsson och Michaela Meijer kom av sig och blev istället duellen mellan Angelica och klubbkompisen Lisa Gunnarsson. Lisa gjorde sin bästa tävling för året men fick se sig besegrad av Angelica som var otroligt taggad för att ta tillbaka det svenska rekordet från Michaela. Denna gång gick det inte, men snart, mycket snart tror vi att rekordet åter är i Angelicas händer. Det blev fyra nya medaljer för Hässelby under andra dagens tävlingar.

Ragnar Carlsson visade redan i första omgången att han ville vinna släggtävlingen. Nytt pers direkt och ett stadigt grepp om tävlingen. I tredje omgången ökade Ragnar på ytterligare med 70,83 vilket räckte till guldmedaljen. Härligt att se Ragnar tillbaka efter sjukdom och förra årets hjärtmuskelinflammation. Patrik Lindstedt tog överraskande hem sjundeplatsen med 57,46 efter att i sommar skiftat fokus från kula till slägga.

Herrarnas stavgång blev riktigt spännande och det böljade fram och tillbaka flera gånger. Mångkampande Simon Thor visade starkast nerver och tog 5,18 i första försöket. Därmed nytt pers och säkrad bronspeng efter Duplantich och Svärd-Jakobsson som väntat var lite för svåra att rå på. Fredrik Samuelsson hoppade hem åttondeplatsen på 4,79.

Herrarnas kulfinal hade tre HSK-are i startfältet. Simon Pettersson lyckades bäst med 17,39 före Gabbe Heen 17,09 och Niklas Lindstedt 16,70.

I längdgruppen placerade sig Jesper Hellström som femma med 7,36 placeringen före Calle af Forselles 7,15. Båda två hade tramphopp som hade kunnat ge ytterligare medalj med marginalen på rätt sida.

Damernas 5 000 m avgjordes under de varma timmarna mitt på dagen. Linnea Sennström gick upp och drog upp farten ungefär halvvägs och fick fältet att spricka upp. Det blev en fin sjätteplats till slut, just före klubbkompisen Louise Wiker.

Anton Persson gjorde allt rätt i en väldigt snabbt 800 m final. Det blev en sjätteplats på nytt pers 1,49,63 och nu är drömgränsen passerad rejält.

Lovisa Bivstedt slutade sju i damernas 800 m final med 2,10,14 samma placering som det blev för Frida Åkerström i diskusfinalen med 48,71.

Därmed summerar vi in 11 medaljer till Hässelby under SM helgen och fina placeringar i standarkampen eftersom vi också hade många poänggivande placeringar sista SM dagen.

I standarkampen (topp 8) segrar våra herrar till slut 6 poäng före Malmö AI. I damernas standarkamp blir det en fjärdeplats endast en poäng från tredjeplatsen. Om man slår ihop standaren för män och kvinnor är Hässelby bästa klubb på 128 poäng före MAI 125 poäng och Spårvägen 118 poäng och Ullevi 99 poäng. Ett väldigt bra SM för vår del.

### Arrangemang på Hässelby IP

Under 2020 slog vi antagligen rekord i antal arrangerade tävlingar på Hässelby IP under ett och samma år. Pandemin krävde en del nytänkande med små tävlingar lokalt i den naturliga träningsmiljön. Det blev till slut hela 31 tävlingar på IP samt ytterligare ett arrangemang på Trollbäckens IP för sprintgrenarna. Logistiken med elitidtagning gjorde att vi förenklade allt genom att hålla till på annan ort med just den tävlingen.

Mest meriterade deltagare drogs till kastevenet VM (Västerorts-mästerskapet) i kast 4 juli. Här fick vi se massor av världsresultat med Daniel Ståhls i topp med 66,55 endast 23 cm före vår egen Simon Pettersson. Världsresultat. Deltagare från Irland, Norge, Malmö, Växjö, Karlstad, Örebro och Uppsala gjorde tävlingen både internationell och rikstäckande.

Näst störst av tävlingarna var final och kval i Kraftmätningen för 15 åringarna som var en rikstäckande tävling med deltävlingar landet runt. Därutöver två deltävlingar i Stockholmskampen för 12-13 åringarna.

Fem Castoramor och en kastmångkamp genomfördes under hösten och vårt Castoramalag innehade en kort period det Svenska rekordet under säsongen.

Utöver de ovan nämnda tävlingarna blev det hela 20 resultat tävlingar på IP under sommaren där grenarna 800, 1500, längd, höjd, stav, tresteg, kula, diskus, slägga och spjut genomfördes vid minst ett tillfälle / gren.

## Castorama

2019 satte Spårvägen lagrekord med 36 090 p det handlade då om någonting alldeles speciellt eftersom det tidigare rekordet var 26 år gammalt. Västerås svårslagna toppnotering hade varit 34 376 p. Det fanns en god anledning att förmoda att det nya rekordet också skulle få ett långt ohotat liv på toppen.

Men så blev det inte alls. För redan den 17 september 2020 slogs rekordet – och dessutom inte av Spåret själva utan av Hässelby som då hade fått ihop 36 317 p! Klubbrekord med över tvåtusen poäng! Fast det blev ändå inte sista ordet detta rekordår.

I Växjö kastade Frida Åkerström fantastiska 51.79 i diskus, vilket är klubbrekord med 2 cm. Med det diskuskastet, tillsammans med 16.82 i kula, 30.76 i spjut och 52.97 i slägga, slog hon personligt rekord i Castorama vilket adderade massor med värdefulla poäng till lag-tävlingen där de 12 främsta per förening summeras.

På Hässelby IP lyckades Simon Pettersson med en smått otrolig serie. Den inleddes med 17.17 i kula och 60.72 i spjut, därefter följde paradgrenen diskus. Med finfina 67.02 lyftes blicken mot ett svenskt rekord i Castorama. Det skulle krävas nära det personliga rekordet i slägga för att nå hela vägen och den landade på 57.21.

Summerat gav detta 3 734 poäng! Tyvärr saknades ynka 9 poäng till det svenska rekordet. Denna fantastiska prestation är såklart klubbrekord!

Rasmus Olofsson som slog personligt rekord i diskus med 43.35, som veteran. Frida, Simon och Rasmus lade till massor med poäng till laget som nu kan summera till 36 317 poäng, Spåret lyckades till slut överträffa med 36 522 poäng.

Mer siffror i statistikdelen.

## Prova på friidrott

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

## Spring, hopp, kast och skrott vid årets Friidrottsskola

Sommaren 2020 genomfördes återigen friidrottsskolan. Under fem veckor varav tre i början och två i slutet av sommaren fyllde Hässelby IP av glada barn och ungdomar som fick prova på alla friidrottens grenar, lära känna nya vänner, vara ute och röra på sig samt leka och stoja. Under hela sommaren deltog 210 barn vilket var en minskning från året innan, denna minskning berodde på Folhalsmyndighetens restriktioner om max 50 per grupp inklusive ledare, barn, föräldrar och ledare gav fina återkopplingar. Årets tre huvudledare var Amanda Sandberg, Erik Bungerfeldt och Viktor Lindgren. Ledargruppen i övrigt var som vanligt ett gäng engagerade friidrottande ungdomar från klubben. Landslagsstjärnor som kom på besök för att inspirera de yngre friidrottarna var bland annat Angelica Bengtsson, Jesper Hellström och Carl af Forselles.

## Knatteknatet

Knatteknatet 2020 genomfördes både vår och höst med mycket lyckat utfall trots rådande pandemi med 56 deltagande barn. Den sedvanliga uppvärmningen som tidigare bestod av olika typer av lekar och kull

fick bytas ut mot en mer individuell uppvärmning. Olika övningar som höga knän och grodhopp utfördes utifrån egen nivå och ledde till att såväl den yngsta knatten som den äldsta ledaren blev väl redo att ta sig an Knatteknatsbanan vid Johannelundstoppen.

Knatteknatet riktar sig till barn mellan 5-12 år där en uppvärmning leds av erfarna ledare innan barnen ger sig ut på en löptur runt Johannelundstoppen. Det finns två starttider att välja på beroende på vad som passar för dagen, 18.00 och 18.30. Beroende på ork för dagen finns två banor att välja på, en lång och en kort. Givetvis är föräldrar varmt välkomna att springa med!

## 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. 2020 var Isabel Lindgren ansvarig. Klubbens tonåringa friidrottare fick möjlighet att arbeta som ledare, utöver lönen fick de värdefull arbetserfarenhet inför kommande arbetsansökningar. Totalt anmälda var 123 st. Bland föräldrarna till barnen som deltog i Måndagskul har nya ledare rekryterats. På detta sätt kunde nya ungdomsgrupper för pojkar och flickor startas under hösten och äldre ungdomar tog plats i befintliga grupper. Alla som ville fortsätta med friidrott i klubbens regi fick på detta sätt plats i någon grupp. Måndagskul är ett naturligt sätt att slussa in nya barn i Hässelbys ungdomsträning. Ingen behöver komma som helt nybörjare till en grupp som redan tränat tillsammans en tid.

## Föräldrakul, grundträning för vuxna

Inställt.

## Långlöpargruppen

I Hässelby SK finns en tränings- och motionsgrupp med seniora långdistanstävlingare - Hässelby SK:s långlöpargrupp.

Större delen av 2020 hölls träningar måndagar, onsdagar, lördagar och söndagar. Testlopp hölls på fler distanser.

I november ställdes dock samtliga träningar in på grund av risk för smitta av Coronaviruset. Redan tidigare hade Hässelbyloppet provlopp ställts in, som Långlöpargruppen brukar vara mycket engagerade i som värddar och farthållare.

I början av 2020 bestod gruppen av omkring 70 personer vars löpvana varierade från SM-deltagare till nybörjare. Gruppens tränare är utbildade av Svenska Friidrottsförbundet, 08fri (Stockholms friidrottsförbund) och Urban Tribes.

En av tränarna, Alex Smirnov, vann med god marginal sin åldersklass när terräng-SM avgjordes på hemmaplan i oktober.

Förutom en egen webbsida, har Långlöparna en intern grupp på Facebook. Den används till peppning, att stämma träff till olika tävlingar eller gemensamma löprundor utanför ordinarie träningstider. Några i gruppen har även samordnat resor till tävlingar utomlands.

## Mångårigt framgångsrikt samarbete med Spårvägen

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

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

På klubbarnas gemensamma tävlingskansli, Marathongruppen, var under 2020 22 personer anställda.

Den negativa utveckling på Löparmarknaden, som pågått sedan 2015 fortsatte under 2019. 2020 går till historien som Marathongruppens tyngsta år sportsligt och ekonomiskt. I ingången av året var vi fulla av tillförsikt, vi hade lämnat ett sorgligt 2019 bakom oss. Anmälningssiffrorna pekade på att vi skulle öka deltagaranatalet generellt. Årets första evenemang, Gore-Tex Winter Run arrangeras



redan 25 januari och anmälningssiffrorna för evenemanget var 38 procent bättre än 2019.

Till slutet av februari flöt allt på som planerat, men så drabbades vi och resten av världen av Covid-19 och inget blev sig likt.

Om man ska summera 2020 så kan vi konstatera att vi bara kunde genomföra tre fysiska evenemang, Gore-Tex Winterrun den 25 januari som inte påverkades av Covid-19, Sollentuna GP den 10 augusti ihop med Turebergs FK som inte föll under ordningslagen och de hårda restriktioner som det innebar samt SM i maraton den 5 september. När vi blev tvungna att ställa in ASICS Stockholm Marathon dök frågan upp om vi inte kunde arrangera bara SM-delen och efter många turer med polisen fick vi till sist möjligheten att arrangera med max 50 deltagare så vi fick arrangera två separata maratonlopp, först SM för män och då alla män gått i mål och förvunnit från tävlingsområdet gick starten för kvinnorna.

## GORE TEX Winterrun 25 januari

När 2020 års upplaga av GORE TEX Winterrun genomfördes var det ingen som kunde ana att det var det enda av de planerade löpevenemangen som vi genomförde 2020. Det var andra gången som Marathongruppen stod som arrangör av evenemanget, som annars ägs av Icebug.

Stockholm visar upp sig från sin absolut bästa sida, och även om snön saknades var det en magisk vinterkväll. Vårt koncept med eldkonstnärer, ljusshow och samtidigt bra förutsättningar för löparna. Det var många som suktade efter årets första lopp. 2 727 anmälde sig 38% ökning jämfört med 2019 då vi arrangerade evenemanget för första gången.

2020 var året då vi skulle satsa på ungdomen och ett led i detta var att erbjuda alla som var 20 år och yngre att anmäla sig gratis. 381 ungdomar anmälde sig via ungdomssatsningen. Även om man räknar bort gratisanmälningarna var ökningen av deltagare 19% jämfört med året innan.

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

Evenemangsområdet lystes effektivt upp av start och målbågar som skiftade färger. Och tillsammans med rökmaskinerna längs första startsträckan skapades en häftig atmosfär.

## Hjärtebarnsloppet 6 juni

Den femte upplagan av Hjärtebarnsloppet var planerat att som tradition genomföras som avslutning på Minimarandagen den 6 juni. Men precis som för övriga evenemang tvingades vi tillsammans med initiativtagarna för Hjärtebarnsloppet, Elin Becksmo och Anna-Maria Rosenberg att tänka om. Redan då anmälan öppnades fanns ett alternativ i anmälan ”delta där du är” så när det stod klart att Minimaran ställdes in så ställde Hjärtebarnsloppet om, och alla fick springa där de var den 6 juni. Det blev en mycket enkel variant av virtuellt lopp man skulle genomföra sina 5 km där man var den 6 juni, man uppmanades att posta en bild och en kommentar på Facebook eller Instagram.

Det blev en succé, 2019 var det 425 anmälda till Hjärtebarnsloppet och 2020 blev det 1 008 anmälda. Ca 50% av anmälningarna kom in de sista 5 dagarna. Alla anmälda fick ett armband skickat till sig efter loppet. En liten stab av frivilliga hade tillverkat armbanden baserad på antalet anmälda 2019. Så när det blev en fördubbling av de anmälda så nära inpå loppet fick gruppen frivilliga armbandstillverkare gå upp i stabsläge och snabbt beställa nya pärlor och göra ytterligare 500 armband. Hjärtebarnsloppet samlade in hela 181 225 kronor till Hjärtebarnsfonden 2020 och det innebär att Marathongruppen under åren 2016 – 2020 bidragit med att över 680 000 kr kommit in till Hjärtebarnsfonden. Det var Hjärtebarnsloppets ambassadör, Isabellah Anderssons man Lars som förmedlade kontakten mellan Marathongruppen och initiativtagarna Elin och Anna-Maria hösten 2015. Hur fortsättningen blir med evenemanget från 2021 och framåt är ännu oklart.

## Sollentuna GP 10 augusti

Ett av de få evenemang som gick att genomföra 2020. Det var inte självklart, planen var från början var att genomföra tävlingen den 16 juni. Med anledning av restriktionerna vart vi tvungna att skjuta fram tävlingen. Tävlingen kunde sedan genomföras den 10 augusti efter det att Svenska Friidrottsförbundet tillsammans med RF arbetat fram regler hur tävlingen skulle genomföras. Ingen publik tilläts och tydliga regler för hur aktiva och ledare skulle röra sig och att man efter genomförd gren skulle åka hem.

Marathongruppens insats är begränsad, viss stöd med marknadsföring och framtagande av affischer, trycksaker och badgar. Arrangemanget genomfördes med Ulf Saletti som inhyrd projektledare och med arrangörsklubbarna Hässelby SK Friidrott, Spårvägens FK och Turebergs FK som bidrog med funktionärer.

För Daniel Ståhl har Sollentunavallen blivit en favoritarena och 71,37 var karriärens näst längsta kast och världsårsbästa. Först godkändes inte kastet, men efter videogranskning så ändrades det underkända kastet till ett godkänt resultat. Simon Pettersson från Hässelby gjorde också ett världsresultat med sina 66,51.

I damernas stavhopp väntades det en duell mellan den nya svenska rekordhållerskan Mikaela Meijer Örgryte och Hässelbys Angelica Bengtsson. Angelica gick segrande ur den duellen med fina 4.64. Sollentuna GP visades live i SVT2 i två timmar kl 18-20.

## SM i maraton 5 september

Lördagen den 5 september ägde SM i maraton rum på Norra Djurgården i Stockholm. De svenska mästerskapen avgörs vanligtvis vid ASICS Stockholm Marathon i månadsskiftet maj/juni.

Både loppet för kvinnor och för män samlade det bästa SM-startfältet än vid någon av de 110 tidigare upplagorna.

Tävlingen avgjordes på en varvbana med ett kort första varv och sedan sex varv på ett varv som mäter ca 6,7 km.

En 110-årig tradition räddades. Det Svenska Mästerskapen i maratonlöpning som har hållits i en obruten rad sedan 1910. Det som två världskrig inte har kunnat stoppa var nära att knäckas av en pandemi. Men Marathongruppen tillsammans med Svenska Friidrottsförbundet lyckades få tillstånd att arrangera SM trots att Stockholm Marathon var omöjligt att genomföra. 38 män och 22 kvinnor sprang på en varvbana på Norra Djurgården. SM i maraton har varit inbäddad i Stockholm Marathon sedan 1982. Men efter 38 obrutna år tog det ett abrupt slut denna sommar när Stockholm Marathon först fick uppskjutas för att sedan ställas in helt och hållet.

De svenska elitlöparna hade inte kunnat tävla över huvud taget sedan i mars med undantag för de tävlingar som har hållits inne på publikavstängda arenor och då med begränsningar på hur många som får vara med. Chansen att kvala till OS har varit helt förlamat och även skiktet där under har saknat tävlingar. Därför blev idén om att hålla ett SM på en varvbana på Norra Djurgården verkligen välkommet. När polisen till slut gav sitt tillstånd – med strikta anvisningar om att ingen publik är tillåten att följa tävlingarna på plats – var det därför ovanligt många som ville vara med.

Det grundläggande villkoret var att maximalt 40 deltagare fick starta i respektive klass. Därför skärptes kraven på vilka som fick vara med.

Startplats garanterades endast för män som under 2019-20 sprungit en mara under 2:30 eller en halvmaras under 1:08. Motsvarande tider för kvinnorna sattes till 3:00 och 1:20. I en andra våg släpptes sedan även män med tider upp till 2:36/1:12 och kvinnor med 3:06/1:24.

Det blev till slut 39 män och 23 kvinnor som anmälde sig. Och tillsammans utgjorde de inte bara det bästa startfältet någonsin på ett SM i maraton, utan på någon mara över huvud taget med svenskt deltagande, inklusive mästerskap och de största internationella stadsloppen.

Här är några siffror:

- Fem män med personliga rekord under 2:20, där de två bästa sprungit på 2:07 och 2:10

- 25 män med personliga rekord under 2:30

- Tre debutanter med halvmaratontider på 1:03 - 1:05
- Fem kvinnor med personliga rekord under 2:40
- 20 kvinnor med personliga rekord under 3:00

## Resultat

- 1 Samuel Tsegay Hälle IF 2:14:41
- 2 Samuel Russom IS Göta 2:16:14
- 3 Archie Casteel Spårvägens FK 2:18:28
- 4 Johan Larsson Malmö AI 2:20:30
- 5 Kristofer Låås Fredrikshofs FIF 2:21:28
- 6 Joacim Lantz Ockelbo SK 2:24:01
- 7 John Börjesson Spårvägens FK 2:24:26
- 8 Linus Hultegård Sävedalens AIK 2:24:37
- 9 Andreas McConville FK Studenterna 2:25:15
- 10 Erik Anfält Örebro AIK 2:27:08

- 1 Carolina Wikström LK Roslagen 2:33:59
- 2 Mikaela Arfwedson Spårvägens FK 2:38:28
- 3 Louise Wiker Hässelby SK 2:46:51
- 4 Johanna Salminen FK Studenterna 2:46:56
- 5 Liduina van Sitteren Örebro AIK 2:49:36
- 6 Fanny Schulstad Runacademy IF 2:49:59
- 7 Liselotte Hellsten Hemlingby LK 2:52:25
- 8 Jenny Björnberg Falu IK 2:53:02
- 9 Malin Strand Sävedalens AIK 2:53:22
- 10 Jenny Rutström Öbacka LK 2:54:41

Pga. av rådande Coronarestriktioner var SM i Maraton en publikfri tävling längs med hela bansträckningen inklusive start- och målområde. Tävligen livesändes via [marathon.se](https://marathon.se). Både loppet för kvinnor och för män sändes i sin helhet. Sändningarna var mycket uppskattade och behovet av att se tävlingarna var stor då publik inte tilläts under tävlingen. Även programmet Sverige Springer var på plats och filmade loppet.

## Virtuella lopp

Beslutet att skapa och genomföra virtuella lopp växte fram då det stod klart att vi inte kunde genomföra fysiska evenemang. Vi blev precis som samhället i övrigt tvungna att snabbt ställa om till digitala lösningar och arbetet med att skapa virtuella lopp påbörjades. Ett intensivt arbete med att utveckla Marathongruppens första virtuella lopp, Mitt Våruss påbörjades.

Tillsammans med Transpiration AB ([Jogg.se](https://jogg.se)) skulle Mitt Våruss utvecklas. Vi skapade en digital plattform som sedan kunde användas för kommande virtuella lopp som vi kallt räknade med skulle komma. Jogg utvecklade den digitala plattformen tillsammans med oss. Efter Mitt Våruss utvecklades den vidare under hösten. I och med den mycket korta utvecklingstiden och begränsade ekonomiska resurser vi hade till förfogande var vi tvungna att göra en relativt enkel lösning som krävde en del handpåläggning från vår sida när de digitala loppet skulle genomföras.

För våra stora lopp ASICS Stockholm Marathon, Tjejmilen och Ramboll Stockholm Halvmarathon hade vi en mer avancerad digital plattform. Den utvecklades tillsammans med vår tidtagningsleverantör EST. Lösningen byggde på EST:s befintliga app som vi redan använt under flera år vid ASICS Stockholm Marathon och Ramboll Stockholm Halvmarathon för att "tracka" deltagare och publicera resultat.

Mitt Våruss 27 april-4 juni

STHLM Urban Trail 8-9 aug

STHLM10 29-30 aug

Tjejmilen 29-30 aug

ASICS Stockholm High Five 4-6 sep

ASICS Stockholm Marathon 4-6 sep

Ramboll Stockholm Halvmarathon 4-6 sep

Premiärmilen 12-13 sep

Tjejmilen 21K 19-20 sep

Tjurruset 3-4 okt

STHLM Loop 24-25 okt

Höstruset 7-8 nov

STHLM Trail Run 7-8 nov

## Terräng-SM

När vi arrangerade terräng-SM i oktober blev helgen både intensiv och lyckad. Visst fanns det sådant som inte satt från första stund, men tack vare skickliga, erfarna och ambitiösa kollegor och funktionärer löste sig allt till det bästa.

Vädret hade vi gärna haft med oss, men vädrets makter ville annorlunda. Det påminde i alla fall om traditionellt brittiskt cross-country-väder eller som göteborgsväder för er från västkusten.

Vi hade velat slippa uppdelningen av herrarnas tävlingsklasser i två heat, men 50-deltagargränsen var ett tydligt direktiv i vårt polistillstånd.

Ambitionen med banan var att den skulle vara publikvänlig och rättvis med breda spår och få tvära kurvor, där löpare med högre fart kunde passera konkurrenter utan att störa varandra. Att det gick att springa upp sig i årets upplaga såg jag otaliga exempel på.

Jag är inte heller någon fan av "mördarbackar", där banans alla höjdmeter samlas i en backe. Jag föredrar böljande kullar och även de kan, tillsammans med underlaget medföra en skillnad mot banlöpning och många av de landsvägslopp som finns runt om i landet. Jag tror att banan var lite försåtlig. En del trodde nog att den skulle vara lätt och snabb. En och annan bedrog sig, speciellt som vätan bidrog till att ytterligare suga musten ur benen. Löptiderna visade det om inte annat. Halmbalarna var en personlig gimmick. Min bedömning, här kan jag bara lita på den återkoppling som jag fått, är att påhittat faktiskt uppskattades. Om inte annat var det en populär fotoposition.

Vi hade bra deltagande på årets tävlingar, närmare 700 starter från drygt 600 olika aktiva. Det finns dock förbättringspotential. Vi har fortsatt några klasser där underlaget inte finns för lagtävlingar, antingen inte alls eller i så liten omfattning att lagen blir så få att alla lag som ställer upp endast behöver komma runt för att ta medalj.

Jag vill slutligen än en gång tacka alla som var med och gjorde helgen till vad den blev, alla, från aktiva och ledare till våra egna funktionärer, vars närvaro är förutsättningen för ett riktigt terräng-SM. Från min sida vill jag även tacka Daniel Bergin, tävlingsansvarig på SFIF, för ett mycket bra samarbete.

Ett särskilt tack också till vår speaker, Lars Drageryd, som gjorde upplevelsen av terräng-SM, 2020, till något extra för alla på plats. Varje lopp och alla aktiva fick hans fulla uppmärksamhet outhärligen under två hela tävlingsdagar. Han hade full koll på allt och alla. Imponerande!

## Träna med stjärnorna:

Torsdag 27 februari, mitt i Stockholms sportlov, och i en bra period mellan SM-tävlingar för våra stjärnor arrangerades den andra upplagan av "Träna med stjärnorna".

Närmare 50 ungdomar från Spårvägen och Hässelby fick chansen att kunna träna ett pass med sina idoler. Detta arrangemang är möjligt tack vare bidrag från löpare i alla lopp som arrangeras av Marathongruppen. Löpare som anmäler sig till loppet kan också lägga extra pengar som går direkt till våra föreningars barn- och ungdomar.

I år var stjärnorna Angelica Bengtsson och Jesper Hellström från Hässelby SK samt Moa Hjelmmer och Kalle Berglund från Spårvägen med. I och med detta kunde vi erbjuda träningspass i stav, längd/tresteg, sprint och medeldistans.

Ungdomarna kom i två grupper, de yngre på förmiddagen och de äldre lite senare. Vi körde gemensam uppvärmning med hjälp av de äldre ungdomarna från Spårvägen, och sedan gjorde vi en presentation av våra stjärnor. Därefter fick man träna med sin stjärna i en av grenarna. Löparna sprang både stafetter och intervaller, sprinterlöparna fick bra tips om startmomentet och hur man nyttjar startblocken på bästa sätt. Stavhopparna fick börja med en hel del gymnastikövningar innan de gick över till själva stavhoppet och längd/trestegshopparna, de fick träna på en del övningar med boxar för att få till den rytm som krävs.



Efter genomfört pass fanns möjlighet att ställa frågor till stjärnorna och få en autograf på sin tröja, och sen bjöds det på lunch som de flesta åt med god aptit.

Vi vet att många tyckte att det var synd att aktiviteten låg på sportlovet, då många var bortresta, å andra sidan blev det en väldigt bra dag för de som var hemma som verkligen fick bra tid med och bra tips från stjärnorna.

## Tempelstafetten

Inställt.

## Föreningen startar upp parafridrott

Hässelby SK Friidrott ska upplevas som en välkomnande och öppen förening för alla, något som även genomsyrar föreningens värdegrund. Ett av målen i inkluderingsplanen är att öka förutsättningar för att parafridrott ska kunna erbjudas i föreningen.

Ambitionen är att starta upp en mindre träningsgrupp med barn och ungdomar med funktionsnedsättning under hösten 2021.

Med hjälp av parasportansvarig på Friidrottsförbundet, RF-SISU och Parasport Stockholm kommer vi få stöttning och utbildning längs med projektets gång.

Under verksamhetsåret 2020 har föreningens inkluderingsgrupp medverkat vid ett flertal seminarier under temat parafridrott, anordnade av bland annat Parasport Stockholm.

En preliminär tidsplan för utbildning, rekrytering av aktiva och uppstart av grupp har arbetats fram. Tidsplanen innefattar även hur gruppen ska utvecklas på längre sikt.

Något som känns kul är att vi har rekryterat två ungdomsledare till gruppen ur vårt eget led, som tidigare varit aktiva i föreningen och även varit ledare på bland annat friidrottsskolan.

Målsättningen längre fram är att föreningen ska kunna tillhandhålla en organiserad träning för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning med fokus på barn och ungdomar. Parafridrotten ska integreras i föreningens ordinarie verksamhet.

## Årets Hässelbygalan - i annorlunda form

2020 års upplaga av Hässelbygalan var planerad till 20 mars. Planeringen var i full gång parallellt med att det blev fler och fler restriktioner pga pandemin. När det kom ett påbud om att inte samla fler än 50 personer i samma lokal kändes det inte längre rimligt att köra i vår traditionella form. Vi tvingades ta beslutet att skjuta galan på framtiden, med en förhoppning om att vi skulle kunna göra något roligt under utomhussäsongen istället.

Tiden gick och som vi alla känner till blev det inte någon förändring till det bättre. Priserna som var beställda och levererade stod och suktade efter sina ägare på kansliet. Styrelsen tog då ett beslut att genomföra alternativa prisutdelningar i mindre grupper så att vi kunde ge pristagarna sina välförtjänta medaljer och pokaler.

En blöt, kall och regnig kväll i oktober samlade vi ett gäng med aktiva från junior- och ungdomsgruppen innan deras träning och vi kunde lämna över kuvert till pristagarna som innehöll medaljer för klubbmästartitlarna och för de som slagit klubbrekord under 2019.

Löpargruppen körde en samling under höstlovet i vår klubblokal och hade motsvarande prisutdelning för de aktiva i den gruppen, och de senioraktiva som belönats med fina utmärkelser för säsongen 2019 har fått sina priser på olika sätt.

## Utmärkelser

För säsongen 2020 har följande tilldelats olika utmärkelser:

Årets prestation: Simon Pettersson - rankad 3:a i Världen av Track & Field

Årets bragd: Linnea Sennström - silver halvmarathon-SM mm, 3 guld på JSM och Finnkampdebut 10 000 m

Årets juniorpojke: Simon Thor - SM- och JSM-medaljer både inomhus och utomhus och den i Hässelby SK som plockade hem flest SM-

pokalpoäng under 2020.

Årets juniorflicka: Axelina Johansson - 4:a genomtiderna i kula

Årets ungdomspojke: Linus Jonsson - 1 guld 1 silver 3 brons + ytterligare 3 poängplatser

Årets ungdomsflicka: Clara Fallenius - 2 guld 3 silver på USM + landslagsutmaningen i längd + Lag-SM senior

Ideell ledare priset: Sergej Nikolajev efter jag vet inte hur många års trogen tjänst i klubben, startade med födda 1990 och sen varit med och tagit upp flera grupper. Nu även startat teknikgrupp för veteraner.

Silvers hederspris - LJO's HEDERSPRIS - brukar utöver det idrottsliga också premiera stora framsteg och flit i träningen

**Silvers hederspris:** Fanny Karlsson, Emelie Beckman, Laura Fodor, Erik Larripa Taxell

**Lars-Johan Oscarssons hederspris:** Mindor Bergler, Leo Wickert, Alexander Hägg, Louise Szwed, Julia Samuelsson, Elsa Kjellström, Xana Baxter, Beatrice Flensburg.

## LJOs minnesfond

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

I stadgarna står det så här:

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

Två stipendier för 2020: Emelie Beckman – tog under 2020 sin fjärde USM-medalj i stav, silver, efter en riktigt allvarlig skada i armbågen under inomhussäsongen. Grym comeback!

Linus Jansson – en löparkille som tog 3 individuella USM-medaljer 1 500 m, 3 000 m och 2 000 m hinder + silver på terräng-SM

## Idrottslyftet

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

## Utbildning

SISU idrottsutbildarna användes som utbildningsresurs för Friidrottsskolans samtliga ledare och som deras obligatoriska grundutbildning inför sommarjobbet på Hässelby IP. SISU hjälpte också till med föreläsning av Tony Fagerdahl om kost för våra ungdomar och juniorer på Hässelby IP.

Intern kurs - Starta upp ny träningsgrupp -ansvarig Magnus Wickert Abdulattif Warfaa, Brian Sulusi, Juma Lomani, Linda Lagerqvist och Martin Daniels

Interna kurser – planerad kurs i träningsplanering skjuts upp till våren 2021 som tidigast pga Corona. Planerad kurs i stavhopp med Sergej Nikolajev skjuts upp till våren 2021 pga Corona.

Löpande utbildning i ungdomsgrupperna genom sk extrapass har hållits av Magnus Wickert vid totalt 36 tillfällen under året. Oftast genom att Magnus leder pass och tränarna observerar men ibland även på omvänt sätt.

## Representation

Hässelby SK var under 2020 representerat i följande organisationer:

Marathongruppen: Bengt Olsson (ordförande), Caroline Uddström och Thomas Ljunglöf (ledamöter), Bodil Torelm (suppleant), Niklas Andersson (revisor) samt Bengt Alfredsson (valberedning).

Hässelby SK Alliansförening: Tommie Nordh (ledamot) Bengt Olsson (ledamot).

Stockholms Friidrottsförbund: Niklas Dussin Wahlby (vice ordförande) Rasmus Olofsson (valberedning).

Stadionklubbarnas servicebolag: Johan Engholm (ledamot).

Elitklubbarnas styrelse: Rasmus Olofsson (ledamot), Sven-Erik Humla (adjungerad kassör), Bengt Olsson revisor.

Svenska Friidrottsförbundets årsmöte 2020 (Digitalt): Bengt Olsson, Jenny Rudin, Joel Kronborg och Maria Samuelsson.

## Klubbens webbsida

Jenny Rudin har återigen tagit över arbetet med hemsidan då Mateusz Stec har slutat i styrelsen. Jenny startade ursprungligen jobbet att skapa vår hemsida hösten 2002 och sidan lanserades efter sommaren 2003.

I slutet av 2020 byggdes en ny funktion för hemsidan där man kan boka in sig, till att börja med används funktionen för att boka in sig för styrketräningsspass på Hässelby IP då vi får vara max 6 personer åt gången pga Covid -19. I förlängningen kan funktionen användas för att t ex anmäla sig till möten, resor, events mm.

194 inlägg har publicerats.

## Sociala medier:

Under ett år där färre än vanligt har fått vara på arenorna har våra sociala medier försökt att rapportera från tävlingarna. Med 85 inlägg med bilder, filmer och information på Facebook, har vi försökt hålla kontakten med våra medlemmar. Även direkta kontakter med medlemmar har skett via våra sociala medier. Har man en fråga eller dylikt så kan man skriva till oss.

Ett Instagram-konto har i slutet av 2020 också skapats för att nå ännu fler av våra friidrottsintresserade. På detta konto ligger fokuset på att dela med oss av bilder och filmer från vår stora verksamhet. Har man bilder eller filmer från träningar och/eller tävlingar så får man gärna tagga våra konton, så kan det visas upp för fler via våra sociala medier. Följ oss!

Instagram – Hasselbyfriidrott

Facebook – Hässelby SK Friidrott

## 1 703 medlemmar

Hässelby SK hade den 31 december 1 703 medlemmar.

I anmälningsavgiften till Måndagskul och Knatteknatet ingår även medlemsavgiften. Detta för att medlemsförsäkringen ska gälla alla i klubbens verksamheter men också för att de barn som vill fortsätta

att friidrotta i klubben efter dessa verksamheter ska kunna göra det utan extra kostnad.

Fördelning mellan könen är 777 kvinnor och 926 män.

## Klubbens kansli

Från klubbens kansli på Hässelby IP sköts det mesta av klubbens administration. Under 2020 har Tommie Nordh arbetat heltid med administration, Hässelbyloppet och ekonomi. Magnus Wickert har arbetat 70 % som tränare och ungdoms ansvarig 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 deltidsanställda som löptränare respektive mångkampstränare. Under året har de anställda från den 1 april sista december varit permitterade i olika grader.

## Klubbens styrelse

2020 års styrelse valdes enligt följande:

(Ordförande och vice ordförande utser styrelsen själva)

Ordförande: Bengt Olsson

Vice ordförande: Maria Samuelsson

Kassör: Niklas Andersson

Sekreterare: Magnus Rystedt

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

Aktivas representanter: Joel Kronborg.

Anställdas representant: Tommie Nordh

Valberedning: Axel Lönnqvist och Sofia Lund

Revisorer: Tomas Ljunglöf och Niklas Larsson,

supl. Fredrik Kjellberg.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft tio styrelsemöten. Under hösten hölls även en styrelsekonferans.

## Till sist

Styrelsen vill avslutningsvis framföra sitt varma tack till anställda, ledare och tränare, funktionärer, aktiva, Marthongruppens kansli och tävlingsledning, myndigheter och samarbetspartners, aktiva, ledare, tränare, funktionärer och föräldrar och andra supportrar.

Hässelby den 12 april 2021

Bengt Olsson

Maria Samuelsson

Niklas Andersson

Jenny Rudin

Johan Engholm

Rasmus Olofsson

Magnus Rystedt

Isak Hampel Klang

Louise Martin





Här är stjärnorna. Angelica Bengtsson, Jesper Hellström, Kalle Berglund och Moa Hjelm. Foto: Maria Samuelsson



# Internationella mästerskap och landskamper

Under 2020 genomfördes nästan inga internationella mästerskap eller landskamper pga Coronapandemin.

Totalt 12 aktiva representerade Svenska landslaget på seniornivå samt 17 aktiva i juniorlandslaget.

## Landskamper mm

### Inomhus Nordenkampen, Myllypuro

Frida Åkerström	Kula	3:a	15,83
Gabriel Heen	Kula	5:a	18,04
Simon Thor	Stav	6:a	5,00

### Finnkampen, Tammerfors

Angelica Bengtsson	Stav	1:a	4,73
Fredrik Samuelsson	Trekamp	1:a	2 310 p (längd, kula och 400 m)
Frida Åkerström	Kula	2:a	17,36
Simon Pettersson	Diskus	2:a	63,79
Jesper Hellström	Tresteg	2:a	16,55
Emil Blomberg	3000m Hi	3:a	8,56,55
Ragnar Carlsson	Slägga	4:a	71,99
Klara Rådbo	Trekamp	5:a	1 403 p (längd, kula och 200 m)
Axelina Johansson	Kula	5:a	15,54
Linnea Sennström	10000m	6:a	35:32.24
Klara Rådbo	Spjut	6:a	41,17

### Landslagsutmaningen, Söderhamn

#### juniorer 17-22 år

Axelina Johansson	Kula	1:a	15,92
Ragnar Carlsson	Slägga	1:a	68,06
Simon Thor Stav	1:a	5,00	
Linnea Sennström	3000m	1:a	9,52,13
Jonatan Håkanson	110m häck	1:a	14,78
Greta Deltin	100m	2:a	12,30
Klara Rådbo	100m hä	2:a	14,62
Klara Rådbo	Höjd	2:a	1,72
Carl af Forselles	Stav	2:a	4,80
Nora Lindahl	200m	4:a	ej tid
Amanda Lejros	Kula	4:a	12,80
Hillevi Carlsson	Slägga	4:a	55,58
Klara Rådbo	Spjut	5:a	36,43
Saga Hermundstad	Längd	5:a	5,74
Alexander Nyman	Tresteg	5:a	13,93w
Jonatan Håkanson	Höjd	6:a	1,85
Linus Jansson	3000m	6:a	9,12,41
Clara Fallenius	Längd	6:a	5,64
Tobias Solberg	Stav	oplac	nm

#### trekamp

Jonatan Håkanson	trekamp	4:a	
2 056 poäng - 110 m häck 14,78, höjd 1,85, spjut 44,67			
Klara Rådbo	trekamp	2:a	
2 370 poäng - 100 m häck 14,78, höjd 1,72, 44,67 spjut			



# Svenska mästerskap

## Inomhus

### Inomhus-SM

#### Guld

Jesper Hellström	Tresteg	16,36
Fredrik Samuelsson	Sjukamp	5808 p
Angelica Bengtsson	Stav	4,74

#### Silver

Jesper Hellström	Längd	7,57
Simon Thor Stav	5,07	
Ragnar Carlsson	Vikt	22,29
Frida Åkerström	Kula	16,36

#### Brons

Gabbe Heen	Kula	18,06
Fredrik Samuelsson	Längd	7,42
Klara Rådbo	Femkamp	3916 p
Simon Pettersson	Vikt	20,12

#### 4:a

Elmar Engholm	1500m	3,52,85
Simon Pettersson	Kula	16,73

#### 5:a

Grigorios Kyriakoudis	60m	6,83
Niklas Lindstedt	Kula	16,61
Jessica Östlund	60m	7,53
Simon Thor Sjukamp	5080p	
Axelina Johansson	Kula	15,51

#### 6:a

Anton Persson	800m	1,52,22
Malin Skogström	60m häck	8,63

### IUSM 22 år

#### Guld

Simon Thor	Stav	4,91
Axelina Johansson	Kula	15,49
Ragnar Carlsson	Vikt	21,11

#### Silver

Simon Thor	Sjukamp	5 080 p
------------	---------	---------

#### Brons

Patrik Lindstedt	Kula	15,99
Patrik Lindstedt	Vikt	17,71

### IUSM 19 år

#### Guld

Carl af Forselles	Sjukamp	5480 p
Carl af Forselles	Stav	4,86
Klara Rådbo	Femkamp	3916 p

#### Silver

Lovisa Bivstedt	400m	57,45
-----------------	------	-------

#### Brons

Jonatan Håkansson	Femkamp	4 853 p
Hillevi Carlsson	Vikt	17,07
Jonatan Håkansson	60m häck	7,96

### IUSM 17 år

#### Guld

Clara Fallenius	Femkamp	3 690 p
-----------------	---------	---------

#### Silver

Clara Fallenius	60m häck	8,93
Clara Fallenius	Längd	5,89

#### Brons

Laura Fodor	Femkamp	3 461 p
-------------	---------	---------

### IUSM 16 år

#### Guld

Linus Jonsson	Sjukamp	5003 p
Fanny Karlsson	Längd	5,61

#### Silver

Linus Jonsson	60m häck	8,23
Nicole Nyberg	Tresteg	11,64

#### Brons

Linus Jonsson	Tresteg	13,53
Nora Lindahl	60m	7,85
Nora Lindahl	60m häck	8,70
Lia Cederberg	400m	58,73

### IUSM 15 år

#### Brons

Samuel Berhane	1 000 m	2,45,94
----------------	---------	---------

### Inomhus-Veteran SM mästare

#### M75

John Östlund	Kastfemkamp	2065p
--------------	-------------	-------

## Utomhus

### Seniorer

#### Arena

##### Guld

Angelica Bengtsson	Stav	4,71
Fredrik Samuelsson	Tiokamp	7854 p
Ragnar Carlsson	Slägga	70,83
Jesper Hellström	Tresteg	16,09

##### Silver

Sarah Lahti	10000m	34,07,54
Frida Åkerström	Kula	17,10
Lisa Gunnarsson	Stav	4,46
Simon Pettersson	Diskus	64,73
Jakob Samuelsson	Spjut	71,31
Emil Blomberg	3000m HI	8,53,18

##### Brons

Axelina Johansson	Kula	16,85
Simon Thor Stav	5,18	

#### 4:a

Simon Pettersson	Kula	17,39
Simon Thor Tiokamp	6982p	

#### 5:a

Jesper Hellström	Längd	7,36
Gabbe Heen	Kula	17,09

#### 6:a

Anton Persson	800m	1,49,63
Axel Djurberg	3000m HI	9,09,02
Fredrik Samuelsson	110m häck	14,98
Carl af Forselles	Längd	7,15
Niklas Lindstedt	Kula	16,70
Linnea Sennström	10000m	34,50,58
Linnea Sennström	5000m	16,54,49

#### 7:a

Fredrik Samuelsson	Stav	4,79
Patrik Lindstedt	Slägga	57,46
Louise Wiker	5000m	17,02,01
Lovisa Bivstedt	800m	2,10,14
Kamil Kaminski	Spjut	62,28
Frida Åkerström	Diskus	48,71

#### 8:a

Greta Deltin	100m	12,06
Amanda Lejros	Kula	14,22

### Terräng

#### Silver

Sarah Lahti	10km	35,05
Herrlag	4 km	42p
<i>Elmar Engholm, Axel Djurberg, Andreas Jansson</i>		
Damlag	10 km	25p
<i>Sarah Lahti, Sanna Mustonen, Louie Wiker</i>		

#### 4:a

Damlag	4 km	48p
<i>Louise Wiker, Caroline Högarth, Lena Eliasson-Löf</i>		

#### 5:a

Elmar Engholm	4 km	12,07
---------------	------	-------

#### 6:a

Axel Djurberg	4 km	12,10
Elmar Engholm	10 km	31,49

**Stafett**

**Silver**  
Män 4x800 7,42,85  
*Emil Blomberg, Gustav Bivstedt, Gustav Berlin, Anton Persson*

**Brons**  
Män 4x1500 15,43,69  
*Anton Persson, Elmar Engholm, Axel Djurberg, Gustav Berlin*

**4:a**  
Män 4x100 41,95  
*Jonatan Håkansson, Carl af Forselles, Fredrik Samuelsson, Olle Forslin*

**Maraton**

**Brons**  
Louise Wiker 2,46,51

**Halvmaraton**

**Silver**  
Linnea Sennström 1,17,07

**10 kilometer**

**4:a**  
Sanna Mustonen 33,55

**Lag-SM**

**Silver**  
Herrlaget  
*Olle Forslin, Dennis Forsman, Gustav Gahne, Anton Persson, Emil Blomberg, Elmar Engholm, Axel Djurberg, Fredrik Samuelsson, Carl af Forselles, Jesper Hellström, Simon Thor, Grigorios Kyriakoudis, Gabriel Heen, Ragnar Carlsson, Simon Pettersson, Jakob Samuelsson.*

**5:a**  
Damlaget  
*Greta Deltin, Nora Lindahl, Laura Fodor, Emma Jansson, Hanna Kinande, Lovisa Bivstedt, Madde Larsson, Amanda Hansson, Angelica Bengtsson, Klara Rådbo, Nicole Nyberg, Clara Fallenius, Frida Åkerström, Axelina Johansson, Hillevi Carlsson och Lydia Sundin.*

**Juniörer 22 år**

**Arena**  
**Guld**  
Ragnar Carlsson Slägga 70,40  
Jakob Samuelsson Spjut 70,48  
Axelina Johansson Kula 16,67  
Linnea Sennström 5 000 m 17,00,85  
Simon Thor Tiokamp 6 982 p

**Silver**  
Axel Djurberg 5 000 m 15,12,34

**Brons**  
Axel Djurberg 2 000 m Hinder 5,58,65  
Karl Zuber Tiokamp 5 600 p  
Amanda Hansson Längd 5,85

**Terräng**

**Guld**  
Herr lag  
M22 8 km 41p  
*Axel Djurberg, Yassin Abdi, Khristoffer Tengroth*  
Linnea Sennström 6 km 22,09

**Silver**  
Axel Djurberg 8 km 25,47

**Landsväg**

**Guld**  
Linnea Sennström 10 km 34,17

**Juniörer 19 år**

**Stafett**  
**Brons**  
Herrlag 3x800 m 6,04,08  
*Jonatan Håkansson, Oscar Eliasson, Max Bechtel*

**Arena**

**Guld**  
Lovisa Bivstedt 800 m 2,13,25  
Hillevi Carlsson Diskus 45,94  
Klara Rådbo Höjd 1,74  
Carl af Forselles Stav 4,86  
Carl af Forselles Tiokamp 6 932 p  
Jonathan Håkansson Tiokamp 6435p

**Silver**  
Carl af Forselles Längd 7,36  
Hillevi Carlsson Slägga 57,07  
Lovisa Bivstedt 400m 56,95

**Brons**

Carl af Forselles 110m hä 14,19

**Terräng**

**Guld**  
Herrlag 19 år Terräng 6 km 26p  
*Andreas Carlsson, Oscar Eliasson, Max Bechtel*

**Silver**  
Andreas Carlsson Terräng 6 km 20,03

**Juniörer 17 år**

**Lag USM**  
**Inställt**

**Ungdom 17 år**

**Stafett**  
**Silver**  
Flicklag 4x100m 48,38  
*Nora Lindagl, Nicole Nyberg, Saga Hermundstad, Clara Fallenius*

**Arena**

**Guld**  
Clara Fallenius Sjukamp 4938p

**Silver**  
Elias Lind Kula 16,23  
Clara Fallenius 100m häck 14,06  
Emelie Beckman Stav 3,42

**Ungdom 16 år**

**Arena**  
**Silver**  
Linus Jansson 3 000 m 9,15,14  
Linus Jansson 2 000m Hinder 6,34,11

**Brons**  
Linus Jansson 1500m 4,12,98  
Linus Jonsson 110m häck 15,35  
Nora Lindahl 100m 12,42  
Nora Lindahl 200m 25,50  
Saga Hermundstad Längd 5,60

**Ungdom 15 år**

**Arena**  
**Guld**  
Erik Larripa Taxell Höjd 1,84

**Silver**  
Samuel Berhane 2000m 5,52,14

**Stafett**

**Brons**  
Linus Jansson 4 km 13,47

**Silver**  
Pojklag P15 3x800m 6,38,92  
*Alexander Hägg, Mindor Bergler, Samuel Berhane*

**Kraftmätningen 15 år mix**

**6:a**  
*Erk Larripa Taxell, Mindor Bergler, Leo Wickert, Samuel Berhane, Alexander Hägg, Nils Ahlgren, Irving Lind, Vidar Lind, Louise Szwed, Julia Samuelsson, Elsa Kjellström, Xana Baxter, Hannah Kinane, Linn Adolfsson, Beatrice Flensburg och Isabelle Malmberg.*

**Kraftmätningen tjejklass**

**10:a**

**Kraftmätningen killklass**

**Silver**

**Veteran-SM segrare**

**M60**  
Alex Smirnov Terräng 4 km 15,34

**Svealandsmästerskapssegrare 13-14 år**

**Inomhus**

**Inställt**

**Utomhus**

**Inställt**

**Regionstävlingar på olika orter ersatte**

**Vinnare**  
Hannah Kinane 800 m 2,20,07  
Hannah Kinane 2 000 m 6,56,35



# Distriktsmästare

## Utomhus

### 19 år

Ida Blom 4 km terräng 16,38

### 16 år

Linus Jansson 4km terräng 14,11  
Lia Cederberg 800m 2,21,06

### 15 år

Samuel Berhane 800m 2,05,85  
Samuel Berhane 4 km terräng 15,05  
Flicklag 3x 800m 7,20,48  
*Linn Adolfsson, Xana Baxter, Hannah Kinane*

### 14 år

Hannah Kinane 800m 2,19,47  
Hannah Kinane 2000m 6,56,33  
Hannah Kinane 4km terräng 16,03

### M35

Hector de Pedro Domingo 10km terräng  
38,34

## Inomhus

### 17 år

Wilhelm Werner 1500m 5,05,26  
Vincent Arousell Höjd 1,96  
Laura Fodor Femkamp 3068p  
Clara Fallenius Kula 11,04

### 16 år

Lucas Lindberg 60m 7,46  
Linus Jansson 1500m 4,22,98  
Linus Jonsson 60m häck 8,44  
Linus Jonsson Längd 6,36  
Eli Dahl Oud Höjd 1,82  
Saga Hermundstd Längd 5,63  
Lia Cederberg 400m 58,99

### 15 år

Samuel Berhane 1000m 2,54,24

### 14 år

Hannah Kinane 1000m 3,04,84

### 12 år

Rami Fakhreddine 600m 1,48,19  
Edwin Larripa Taxell Kula 8,58

### M45

Tobias Wallin Höjd 1,57

### M50

Mats Kollbrink Höjd 1,57

### M75

John Östlund Längd 3,16  
John Östlund Vikt 11,31  
Gunnar Ekstedt Höjd 1,27

## Svenskt rekord

### Kvinnor

Sarah Lahti Halvmarathon 1,09,52  
Sarah Lahti Halvmarathon 1 timme 17 955 m

## Distriktsrekord

### Kvinnor

Sarah Lahti Halvmarathon 1,09,52  
Sarah Lahti Halvmarathon 1 timme 17955m

### M22

Ragnar Carlsson Slägga 71,99

### K22

Axelina Johansson Kula 17,49

## Inomhus

### Kvinnor

Frida Åkerström Kula 17,06

## SM pokalen

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

Hässelby SK 517 poäng  
Malmö AI 398,25  
Spårvägens FK 296

## Standaret

Senior SM utomhus sedan 2018 - placering 1-8

### Herrar

78 p Hässelby SK  
72 p Malmö AI  
53 p Spårvägens FK  
48 p Ullevi FK

### Damer

65 p Spårvägens FK  
53 p Malmö AI  
51 p Ullevi FK  
50 p Hässelby SK

## Castorama

1. Spårvägens FK 36.522
2. Hässelby SK 36.317
3. Uppsala IF 32.293
4. Turebergs FK 30.778
5. IF Göta Karlstad 28.677

## Hässelbyarna som bidrog till poängen 2020 är:

Deltagarna som var bland de 25 bästa nationellt.

**3734** Simon Pettersson: 1:a i herrtävlingen

**3473** Frida Åkerström: 3:a i damklassen

**3246** Axelina Johansson: 6:a damer

**3197** Hillevi Carlsson: 7:a damer

**3147** Ragnar Carlsson: 5:a i herrtävlingen

**3030** Gabriel Heen: 8:a herrar

**3003** Jakob Samuelsson: 10:a herrar

**2871** Niklas Lindstedt: 13:e herrar

**2841** Axel Norén: 15:e herrar

**2753** Patrik Lindstedt: 16:e herrar