

Fight@rn

Nummer 3 ● 2017 – årgång 47

LAG-SM

Stora lagframgångar

Guld för herrarna

Vilda glädjescener inne på gräset avslutade Lag SM i Borås när det stod klart att våra herrar vunnit SM-guld efter en tät och jämn fight med Spårvägen. Det var inte förrän i de sista fem grenarna som vändningen kom, dessförinnan hade Spåret hela tiden en liten men tydlig ledning. Laginsatsen var enorm den här dagen, ingen underpresterade samtidigt som några gjorde det där lilla extra när det som mest behövdes.



Klubbens guld-gossar.

Foto: Deca text & bild

Det var ack så nära även för damlaget men det blev till slut silvermedalj. Det var även här en jämn och tight match men Spårvägens damer höll undan genom att ta några extra grensegrar på slutet. Däremot blev silverkampen tät mellan oss och Ullevi som nu petades från tronen som regerande mästare.



Silvertjejerna. Foto: Linda-Mari Mårtensson.

Herrlaget

100 m	6	Grigorids Kyriakoudis	11.28	
200 m	2	Johan Wissman	21.06	
400 m	2	Johan Wissman	47.97	
800 m	2	Edom Abreham	1:55.35	
1500 m	2	Elmar Engholm	3:55.52	
500 m	3	Elmar Engholm	14:36.89	
3000 m hi	2	Erik Djurberg	9:23.11	PB
110 m hä	3	Fredrik Samuelsson	14.35	
400 m hä	4	Petter Olson	53.75	
Höjd	3	Fredrik Samuelsson	2.00	
Stav	5	Jakob Samuelsson	4.56	SB
Längd	1	Jesper Hellström	7.47	
Tresteg	1	Moteba Mohammed	15.00	
Kula	2	Mats Olsson	17.46	PB
Diskus	4	Axel Ohlsson	46.55	PB
Slägga	3	Patrik Lindstedt	56.76	PB
Spjut	4	Olof Hansson	63.72	
Stafett	3	Hässelby SK	41.94	
Grigorios Kyriakoudis, Yemone Thomas, Olle Forslin, Petter Olsson				

Damlaget

100 m	1	Jessica Östlund	11.76	SB
200 m	2	Jessica Östlund	24.11	PB
400 m	1	Lisa Duffy	54.14	SB
800 m	3	Lovisa Bivstedt	2:11.95	
1500 m	4	Linnea Sennström	4:53.75	
5000 m	3	Sanna Mustonen	17:37.20	
2000 m hi	3	Emma Jansson	7:18.24	
100 m hä	2	Amanda Hansson	13.42	PB
400 m hä	2	Sofia Johnsson	60.32	
Höjd	4	Malin Skogström	1.67	
Stav	1	Lisa Gunnarsson	4.45	AR
Längd	3	Sara Kviberg	5.57	
Tresteg	5	Farydah Inoussa	10.95	PB
Kula	3	Amanda Lejros	12.49	
Diskus	6	Klara Bladin	37.17	SB
Slägga	6	Amanda Lejros	42.91	
Spjut	4	Malin Skogström	38.40	PB
Stafett	3	Hässelby SK	47.38	

Sara Kviberg, Caroline Larsson, Sofia Johnsson, Amanda Hansson

Måndagskul slår nya rekord

Vår prova på verksamhet Måndagskul har aldrig varit så välbesökt som i år. Amanda Sandberg som är ansvarig på plats har fått kalla in extra resurser för att klara av anstormningen. Det är över 150 barn som varje måndag kommer för att testa på löpning, hopp och kast i alla främdrottliga former. Sista datum är 9 oktober och därefter hoppas vi att alla vill fortsätta i året-runt-grupper. Vi skickar snart ut en enkätförfrågan till alla deltagarna, därefter vet vi hur många nya ledare vi behöver och hur många som kan få plats. Vår målsättning är att alla som vill ska kunna börja. Men det kräver att vi kan rekrytera nya föräldra-ledare i tillräckligt stor

utsträckning. Annars klarar vi inte av att behålla en bra kvalitet för de som tränar.



KRAFTMÄTNINGEN 15-åringar

Framgång trots diskningshot

Stor framgång i Kraftmätningen för våra 15 åringar

Finalen i det här årets Kraftmätning hölls ute i Täby men startade redan på fredagskvällen med en lagmiddag och peptalk. På menyn pasta och köttfärsås som coach Wickert lagade till i köket. Perfekt laddning inför en tuff helgs tävlande. Efter en sjätte plats i kvalet med mixlag samt en fjärde plats bland tjejerna sattes målet att plocka minst en placering i finalen. Nu lyfte sig laget och grejade en bronsplats i mix och en silverplats för tjejlaget. Pojkarna slutade sexa.

Avgörandet i mixkampen kom inne på Stockholms Stadion med en gastkramande avslutning i och med stafetten på Stockholms Stadion. Att springa 6 x 200 m inför cirka 7 000 åskådare är en häftig upplevelse för 15 åriga aktiva kan vem som helst förstå. Därtill nervpressen att inte vara mer än fyra sekunder efter jagande Tureberg som vi visste hade ett ruskigt starkt lag. Starten gick och loppet var i full gång. Det blev ett stökigt lopp med många småkollisioner i samband med växlingarna. I den andra växeln sprang Oliver Gao rakt in i en tjej som precis växlat för sitt lag och därefter inte hann undan.

När alla sträckorna var klara visste vi att vi hade klarat av att hålla Tureberg poängmässigt bakom oss. Tredjeplatsen var klar, trodde vi. Plötsligt tillkännages resultaten och vi är diskade ur loppet. Nu följer en febril aktivitet bland coacherna för att ta reda på varför och eventuellt lämna en motprotest. Prisutdelningen fördröjs och diskussioner förs med löplederen som diskvalificerat laget. Det handlar om andra växlingen och kollisionen mellan Oliver och tjejen som nyss sprungit. Efter att ha fått se en film från växeln kan löplederen övertygas om att inga felaktigheter gjorts och diskningen hävs. Lyckan är total.



JEM 22 åringar – 3 medaljer

Fredrik Samuelsson har fortsatt vinterns framgångar i mångkamp med att i sin första tiokamp för året mosa det personliga rekordet i Götzis. Nya perset lyder på 8 172 poäng. I och med den serien var två av årets stora mål avklarade, dvs kvala till Junior EM för 22 åringar i Polen samt kvittera ut en VM biljett till London. På JEM visade Fredrik klassen trots att en vad krånglade under värmet dag två. Men när väl tävlingen startade fanns ingen tvekan längre. Silvret bärgades på 8 010 poäng. Under VM i London tvingades tyvärr Fredrik bryta då foten inte längre medgav tävling.

För **Sarah Lahti** gav 22 års EM dubbel glädje med medaljer på både 10 000 m och halva sträckan. Silver med tiden 32,46,91 på den längsta distansen och brons på 5 000 m med tiden 15,14,17. Även Sarah hade lyckats kvittera ut en biljett till VM tävlingarna i London men drabbades av samma öde som Fredrik och tvingades bryta 10 000 m loppet med en bristning i hälsenan.

Jesper Hellström kvalade till Polen i både längd och tresteg men avstod start i tresteg för att kunna satsa fullt ut på längdhoppet. Den grenen har känts lite bättre nu under sommaren och Jesper har radat upp en mängd tävlingar runt 7,50 och jättelånga övertrampshopp som pekade mot att 7,70-7,90 kunde nås med en fullträff. Efter 7,61w i kvalet blev det 7,49 i finalen och en 9:e plats. För Jesper som kom dit som statistisk nummer 30 är det en stor framgång att till slut komma på niondeplatsen.

Isabelle Brauer deltog i samma lopp som Sarah, dvs 10 000 m. Isabelle som studerar borta i USA sedan en tid tillbaka slutade på 10:e plats med 34,14,12 vilket är ca halvminuten från det personliga rekordet satt i mars månad borta i USA.

Malin Skogström är på gång igen efter ett tufft 2016 där mångkampanDET störcs av skador. På JEM blev det en 11:e placering med 5 574 poäng vilket också är ett ståtligt nytt personbästa i mångkamp. Malin är trea i tiderna efter giganter som Jessica Samuelsson (som nyligen avslutat sin karriär) och Eva Karblom.

JEM 19 åringar – Guld till Lisa



Lisa Gunnarsson
Foto: Deca text & bild

Efter en stabil tävlingssäsong i Frankrike där Lisa bor och studerar krönt hon säsongen med en guldmedalj i Italienska Grosseto. I finalen hoppade hon 4,40. En höjd som ingen annan aktiv var i närheten av. Efter säsongen flyttar Lisa till andra sidan Atlanten för fortsatta studier och utvecklande av stavhoppningen.

Jakob Samuelsson satte ett grymt distriktsrekord i Schweiz i mitten av maj. Det var storebror Fredrik som var tidigare innehavare av det rekordet. Den noteringen gjorde också att Jakob fick starta på 19 års-EM. Där blev det en 11:e plats knappa 200 poäng från rekordet.

På korta häcken sprang **Amanda Hansson** riktigt fort i försöken med 13,60 vilket förde fram hennes som en av finalkandidaterna. Men i semifinalen kränglade det till sig redan i början på häckarna vilket tvingade Amanda att bryta loppet.



Amanda Hansson
Foto: Deca text & bild



Jakob Samuelsson
Foto: Deca text & bild

5 frågor till Johan Fallenius

– Föräldratränare

Johan har ett eget förflutet som friidrottare där höjdhoppet var en specialitet. Personbästat lyder på 2,10 och främsta meriten är svensk ungdomsmästare i längd och höjd och deltagande i en ungdomsfinnkamp. Johan står på banan två ibland tre dagar i veckan och hjälper många barn och ungdomar med deras idrottsliga utveckling.

F - Vad var det som fick dig som förälder att ställa upp som tränare?

Min dotter Clara började träna friidrott när hon var elva år. Att bli tränare var en perfekt möjlighet att få dela tid med henne. Som gammal friidrottare tyckte jag också att det var jättekul att komma tillbaka till den världen. Nu är friidrotten ett stort gemensamt intresse som vi delar!

F - Du har ju haft en fördel av att vara fd friidrottare själv. Kan man klara tränarrollen utan den erfarenheten tror du?

Absolut! Genom åren har vi i gruppen haft tränare med väldigt olika bakgrund. Ett par stycken har haft friidrottsbakgrund men de flesta har inte haft det. Alla har sin roll. Några har haft annan idrottsbakgrund som har gett dem en känsla för hur kroppen rör sig som de sedan har överfört till friidrotten. Andra har varit bra på att se och förstå barnen och andra har funnits där som en extra vuxen och hjälpt till med allt från att bygga hinderbanor till att heja på när barnen ska göra tio situps till innan vi är klara. Det finns också alla möjligheter att vidareutbilda sig inom friidrotten om man är intresserad. De anställda tränarna håller löpande utbildning internt och det finns ett antal kurser man kan gå där friidrotten lärs ut från grunden.

F - Förutom den idrottsliga träningen brukar man ju prata om vikten av sociala aktiviteter i en träningsgrupp. Hur ofta har någon sån aktivitet som inte enbart är träning?

Vi brukar ha ett par aktiviteter per termin när vi gör något annat än friidrott. De mest uppskattade är nog pizzakvällarna som vi har lite då och då! Sociala aktiviteter har varit en viktig del i att vår grupp nu har fantastiskt fin sammanhållning.

F - Vad driver dig som tränare?

Det är många saker! Det är väldigt spännande att se hur barnen utvecklas både socialt och idrottsligt under träningar och tävlingar! Vår grupp brukar röra sig i en röd-vit-svart klump på idrottsarenorna där de hjälper och stöttar varandra och även tröstar när det behövs. Det är också kul att höra hur ledare från andra klubbar pratar om hur roligt de verkar ha och hur sportsligt och kamratligt de uppträder. Då känns det som vi har lyckats! Jag drivs också av en stark lust att lära mig mer om friidrott och hur man på bästa sätt kan få de aktiva att utvecklas.

F - Vilka är de häftigaste ögonblicken så här långt i din tränarkarriär?

Det måste ha varit när vår grupp, tillsammans med 02-gruppen, deltog i Kraftmätningen i helgen. Tävlingen är ett lag-SM för ungdomar där de allra bästa klubbarna i landet deltar i kval och finaler. Finalen avslutades med en stafett inne på Stadion under Finnkampen inför 15 000 personer på läktaren! Vi fick ett silver i tjejklassen och ett brons i den mixade klassen! Det kändes lite överkligt att ha fått ha varit med om resan från starten med ungar som mest busade omkring i en gympasal till det här ögonblicket när de står där som en av de absolut bästa träningsgrupperna i landet!



Instruktion på Hässelby IP är vardag för Johan Fallenius.

En av landets största löpartävling

Hässelbyloppet arrangeras i år den 8 oktober. Loppet har blivit en viktig och stor inkomstkälla, som klubben arrangerar i egen regi.

Hässelbyloppet har under 2000-talet vuxit till att bli en av landets största löpartävlingar. År 2000 var 612 löpare anmälda. Rekordåret 2013 var 7 630 löpare anmälda. Hässelbyloppet arrangerades för första gången 1988 i sin nuvarande tappning, men tävlingen har anor som går tillbaka ända till starten av klubben. Redan på 1930-talet ordnade Hässelby SK en stafett-löpning som hette Hässelby Runt på en bana genom Hässelby Villastad.

Det var denna tävling som inspirerade klubbens dåvarande friidrottsordförande Lars-Johan Oscarsson att starta Hässelbystafetten 1968. En gatustafett över åtta sträckor.

1988 ersattes stafetten av ett 10 km-lopp på Hässelbystafettens bana; Hässelbyloppet som årligen avgörs i mitten av oktober.

I slutet av 90-talet flyttades start och mål från Grimsta Sportfält. Starten skedde istället på ett gårde några hundra meter från Hässelby Idrottsplats och målet var på Idrottsplatsen. Banan behölls i stora drag.

För att ge plats för de allt fler deltagarna flyttades starten 2007 till ett annat gårde 400 m från idrottsplatsen. Banan justerades samtidigt efter 3,5 km för att distansen skulle bli 10 000 m.

Det är viktigt att vi alla fortsätter att anmäla oss som funktionärer både till Hässelbyloppet och våra gemensamma arrangemang med Spårvägen. Inkomsterna går tillbaka till klubben och är basen för vår ekonomi. Vårt ideella arbete är avgörande för att allt skall fungera.