

Fight@rn

Nummer 1 ● 2018 – årgång 48

Föraning av sommaren

Solen skiner och Hässelby IP vibrerar allt kraftigare med liv och rörelse. Efter vintern och en kylig vår är det många som gläds åt att äntligen komma utomhus igen. Äntligen infin-
ner sig den där riktiga friidrottskänslan som man inte riktigt får i en liten gymnastiksal på 9 x 20 m.



Se upp!

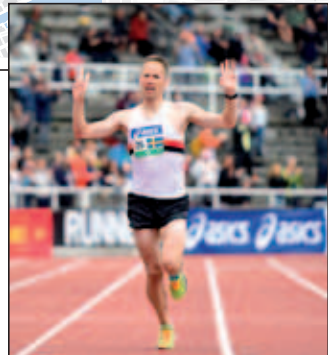
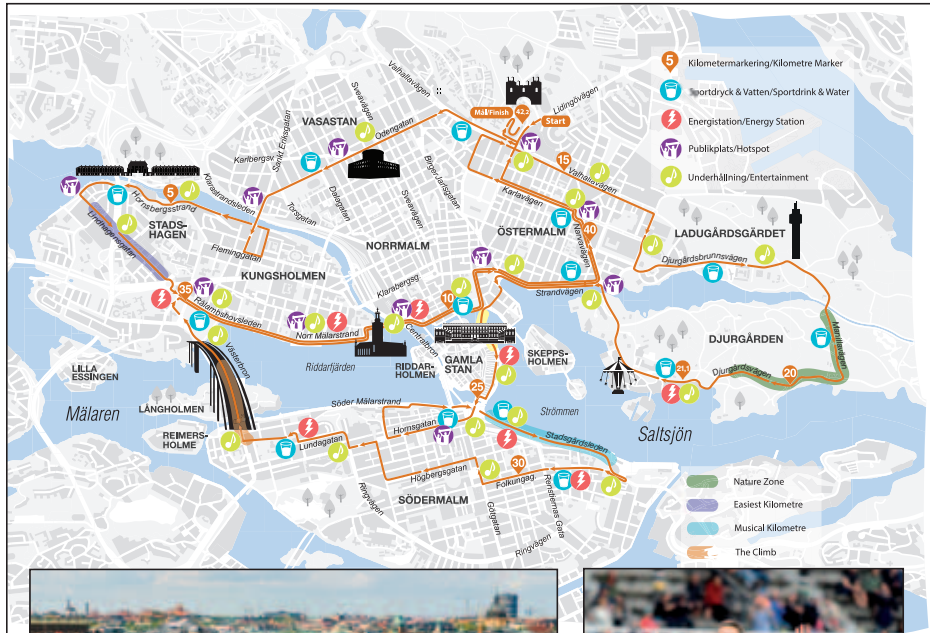
För att träningen ska fungera ordentligt för alla träningsgrupper i alla åldrar blir det viktigt att vara uppmärksam när man korsar banor mm. Självklart innebär kastplanen ytterligare mer säkerhetstänk. Det finns en lista på rekommendationer mm uppsatt på insidan av förrådsdörren och insidan av gymsdörren.

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

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

ASICS Stockholm Marathon firar 40 år

Efter flera år med en vikande trend på antal anmälda verkar nu trenden vara bruten ordentligt. Prognosen tyder å cirka 20 000 anmälda till Marathon vilket är en av de högsta siffrorna någonsin. Sakerligen bidrar ett jubileumslopp till att locka till sig fler löpare men sannolikt lockar också den nya banan.



Det krävs många funktionärer när tävlingen arrangeras i Stockholm City. En viktig uppgift är att vara trafikvak. Har du inte anmält dig som funkis ännu kan du gå in på hemsidan och göra det. Martin Öhman tog SM-guld i maraton 2017.

Våra funktionärer bidrar till en av världens mest aktade maror när det gäller spektakulära vyer under loppet och ett otroligt välordnat arrangemang. Vi har i ett kvart sekel varit rankade bland de bäst arrangerade loppen. Det är vi/ni som jobbar med funktionärsuppgifter som gör det möjligt. Maran i sin tur är en av de stora inkomstbringarna för friidrotten och totalt får vi cirka 90% av alla våra intäkter från löpararrangemangen.

5 frågor till Simon Pettersson

Hässelbyare från och med i vintras



Simon Pettersson i hässelbylinne, i ringen men utan diskus. Simon är duktig i övriga kastgrenar också. Han blev 11:a i diskus vid VM i London och är nybliven klubbrekordhållare i diskus.

1. För bara några dagar sedan slog du Spårvägens Daniel Ståhl som tog VM silver förra året. Berätta om känslan att äntligen få vinna i det 40:e försöket mot Daniel.

Svar: De är givetvis väldigt roligt, mycket för att de var första gången. Känns väldigt viktigt att ha Daniel där, jag har alltid sett de som att vi gör varandra bättre. Jag har honom och jag och han som i detta fallet får känna lite flås i nacken.

2. Du är ny i klubben sedan i höstas och bara hunnit med några få tävlingar inomhus och utomhus. Berätta lite mer om dig själv för dina nya klubbkompisar. Vi vill lära känna människan Simon lite mer.

Svar: Jag kommer ifrån en liten by som heter Sixarby i norra uppland men bor för närvarande i Växjö. Jag är en ganska allmänt glad och mjölkdrinkande kille som gillar och röra på sig, höll på med alla möjliga idrotter som liten. Värdesätter en dag ute i skogen ganska högt. Finns inte något bättre för att lugna nerverna. Uppväxt på landet så naturen ligger varmt om hjärtat.

3. Förra året tog du en överraskande 11:e plats på VM i ditt första internationella mästerskap. En liten knall i friidrottsvärlden får man nog säga. Hur går dina tankar inför det kommande året med EM?

Svar: Tack så mycket! Jag ser fram emot EM väldigt mycket!! Väldigt kul att så många som har chans och kvala så man måste verkligen vara i sitt esse om man ens ska få chansen och åka. Får jag chansen så är målsättning att göra lite bättre ifrån mig än förra året på VM, placera mig lite högre. Hoppas att 2 månader framöver att höja mitt snitt och kasta så många kast runt 64m som möjligt. Så att jag kan gå in i tävlingen med stabil kastning i ryggen.

4. Som fd tiokampare har du en väldigt bred friidrottsgrund att stå på. Vilka delar från tiokampandet ha du mest nytta av idag som specialiserad diskuskastare?

Svar: Jag tror att jag har nytta av allt som mångkampen innefattar. Det var en väldigt rolig tid och jag tror att hoppning, sprinten, och den längre löpningen som vi körde har bidragit till vad jag är idag. Jag har ju fortfarande lite löpningen och hopp i programmet, inte i samma utsträckning men iaf så att de hålls vid liv. Jag gillar de också så, kul med lite variation i träningen ibland.

5. Med Vesteinn Hafsteinsson som tränare så är du ju också träningskompis med bla Daniel Ståhl. Om du måste välja de tre viktigaste sakerna i träning som du fått lära dig av Vesteinn, vilka är det då?

Svar: Kontinuitet, att få in passen, kasten och repsen i gymmet och inte bara i 1år utan vi kanske pratar mellan 6-10 år. Planering, ett träningsprogram/årsplan gör sig inte själv, blir ofta förvånad när jag hör tiden som han lägger ner på våra program. Sak nummer tre skulle jag ta följa planen/lita på programmen. Tror man inte på de man gör så är de bra mycket svårare och utvecklas.

Utegymmet är på upploppet

Efter många turer fram och tillbaka så är nu bygget igång med vårt utegym på IP. Det blir en komprimerad version men med möjlighet att träna hela kroppen. Mellan förrådet och klubbhuset kommer också en mindre balans- och motorikbana att anläggas för de yngsta medlemmarna. Det här betyder att många fler motionärer kommer att finnas på Hässelby IP vilket vi ser som ett gott tecken för folkhälsan och ger Hässelby IP ännu mer liv och rörelse.

För Hässelby SK innebär det här en ekonomisk satsning på mellan strax under 200 tusen kronor vilket täcker ungefär 1/3 av kostnaderna. Vi tackar Stockholms Idrottsförbund och Svenska Friidrottsförbundet som med

sitt ekonomiska stöd gjort det möjligt för klubben att få bygget till stånd.

Friidrottsgrupperna kommer att ha förtur på vardagskvällar mellan 17-20. Självklart får enstaka motionärer som kommer till IP också träna samtidigt om det fungerar praktiskt.



Träningsstiderna på Hässelby IP

Nedan hittar ni samtliga ungdomsgruppers träningsstider på IP. Räkna med att det kommer att finnas elitaktiva som inte har specifika träningsstider alla dagar i veckan både på banan och på de olika teknikgrenarna.

Mån	Måndagskul 17-18.30 U grupp gym 17-20 U löp grupp 18-20 04 grupp 18.30-20.30 05 grupp 18-20 08-09 grupp 18-19.30	Tor	U grupp 18-20 U löp grupp 18-20 05 grupp 18-20 09-10 grupp 17.15-18.45
Tis	U grupp 18-20 U löp grupp 18-20 06 grupp 18-19.30 07 grupp 17.30-19	Fre	U grupp gym 16-19
Lör		Sön	Motionsgrupp löp 10-12 U grupp 16-18 04 grupp 17-19
Ons	U grupp kast 18-20 + gym 16-18 U löp grupp 15-20 gym 04 grupp 18.30-19.30 06 grupp 18-19.30		

Förhållningsregler i kort-form på IP

- Uppvärmning sker utanför staketet på ”prime time” 17-20
- Alltid säkerhetstänk på IP för att undvika krockar eller andra olyckor
- Gräs får användas fritt men EJ vid frost eller vattensjuk plan
- Slägga – täck vattenspridare och vänd upp alla hål med grep samt fyll på med jord
Buren får vara fullt uppdragen så länge det inte är stormvarning.
- Material som används skall tillbaka till rätt plats efter användning
- Förråd och styrkelokal ska alltid låsas och släckas efter träningen
- Prata med varandra om olika grupper vill använda samma träningsyta (gren)
- Hjälp varandra att hålla undan bollspel och cyklar från banorna. Just nu har vi inte gett tillstånd till något fotbollslag att få nyttja gräset. Om det ändå sker ber ni dem snällt att använda konstgräsytan.