

Fight@rn

Nummer 2 ● 2015 – årgång 45



I nummer 5 av Fight@rn 1970 är temat stavhopp. Här är det Jan-Olov Lindqvist som visar tekniken.

Stora framgångar inomhus i vinter – nu tar vi sats mot utomhussäsongen

■ ■ Två hässelbyare var med på inomhus-VM i Portland. Sarah Lahti var snubblande nära final på 1 500 m trots att hon hellre springer dubbla distansen. Petter Olson slutade 10:a i herrarnas sjukamp utan att riktigt få till det i någon gren mer än kula.

Ungdomsvärldsbästa i stavhopp av 17-åriga Lisa Gunnarsson med 4,49 på hemmaplan i Globen. En förbättring av Angelica Bengtssons toppnotering som 17-åring med 2 centimeter.

Sarah Lahti sprang på nytt svenskt rekord på en engelsk mile med 4,30,42 i samma tävling.

Senior SM var bättre än på flera år, ett tydligt tecken på att vi håller på att jobba oss ur en generationsväxling på seniornivå.

14 medaljer på inomhus SM för juniorer visar att återväxten är riktigt bra. Flera av dem som tog medaljer tävlar i 22 årsklassen och är på väg in i senioreliten.

En stor trupp åkte till ungdoms-SM där många presterade sitt bästa när det verkliga behövdes. De takterna visar vägen in i framtiden.

Sex deltagare var med på 13-14 åringarnas Regionsfinal i Nyköping. Grenseger för Linnea Johansson i höjdhopp F14 med 1,52.

Totalt tog de sex deltagarna från

Hässelby sju medaljer och ytterligare några toppsexplaceringar.



Stavtävlingen i Globen brukar alltid vara något extra. I år var det Lisa Gunnarssons nya ungdomsvärldsbästa som gjorde tävlingen. Hon hoppade 4.49. Lisa blev fyra i tävlingen och bästa svenska sedan klubbkompisen Angelica Bengtsson tyvärr stannade på 4.39. Lisa gick in på 4.00. Hon rev i första försöket, tog höjden på andra. 4.15 var det inga problem med. Lisa var högt över redan vid första försöket.

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

Foto i Fight@rn: Ryno Quantz och DECA text och bild.

Hässelby IP i sommar

Så här enkelt trivs alla på träningen

■ ■ Nu börjar utomhussäsongen mer på allvar igen. Hässelby IP kommer att sprudla av liv och aktivitet från mitten av maj till sent in på hösten. För att vår idrottsplats ska fortsätta vara en härlig plats för träning behöver vi hjälpas åt att hålla arenan fin.

Den nya kastburen kommer att vara mer nyttjad än tidigare vilket också gör att vi måste vara extra försiktiga så att säkerheten på IP är bra. Skyddsnet är uppsatta längs långsidorna för att man inte spontant springer in i kastsektorn. Häng inte på näten.

Under sk ”prime time” då det är som mest folk i rörelse på IP är detta viktigast:

- Gräsmattan ska ej användas om det regnat ordentligt
- Gräsmattan ska ej användas förrän vaktmästarna gett klartecken.
- All upp- och nedvärmning sköts utanför IP.
- Löpskolning och häckgång sköts utanför banan.
- Bana 1-2 är till för rundbanelöpning
- Bana 3-4 sprintlöpning på upploppsraka
- Bana 3-4 häcklöpning på bortre lång – både kort häck och lång häck
- Bana 5-6 häcklöpning på upploppsraka
- Bana 3-4 kurvan mot klubbhuset är lämplig för stafettväxlingar
- Sprinklermunstycken täcks vid kastträning och gräsmattan snyggas till efter passet



Årsmöte med priser och medaljer

■ ■ På årsmötet som hölls 20 mars i klubbhuset delades det ut medaljer till alla klubbmästare i 11, 13, 15 och 17 årsklassen. Dvs den aktiv som under hela föregående säsong varit statistiskt bäst i respektive åldersklass och gren.

Årets...

<i>Prestation</i>	<i>Angelica Bengtsson</i> Årets Svenska friidrottare, medalj på IEM, 4:a på VM, flera Svenska rekord i stav
<i>Bragd</i>	<i>Elenor Werner</i> UVM-17 Guld i Colombia
<i>Junior pojke</i>	<i>Simon Litzell</i> JEM-19 Silver, Svenskt juniorrekord i spjut
<i>Junior flicka</i>	<i>Angelica Bengtsson</i> Se ovan
<i>Ungdomsflicka</i>	<i>Elenor Werner</i> Se ovan
<i>Ungdomspojke</i>	<i>Jakob Samuelsson</i> Deltagande på UVM-17 i Tiokamp i Colombia
<i>Silvers Hederspris</i>	<i>Lovisa Bivstedt, Gabriel Rosshagen och Sofie Persson</i>

Lars-Johan Oscarssons hederspris

Willhelm Eidenstedt, Isabell Lindgren, Max Bechtel, Anton Axelsson, Iza Ignberg Ekebring och Linnéa Sennström

Utöver de idrottsliga prestationerna har pristagarna visat över vanligheterna både ambition och driv i sin idrott kombinerat med en god kamratanda.

På årsmötet valdes även en ny styrelse som numera ser ut såhär:

Ordförande	Bengt Olsson
Vice ordförande	Bodil Torelm
Sekreterare	Mateusz Stec
Kassör	Andreas Rehnborg
Ledamöter	Linda-Marie Mårtensson, Isak Hampel Klang, Stig Himberg, Johan Engholm, Rasmus Olofsson och Göran Davidsson
Aktivas representanter	Linda Bergh och Gustav Bivstedt
Anställdas representant	Marianne Fricke-Stjernström



Bengt Olsson är den fjärde ordföranden friidrotten har sedan 1958. Han valdes på årsmötet 1986 efter Lars-Johan Oscarsson.

5 frågor till träningsansvarige Conny Silfver



F – Vad ser du fram emot mest av allt under friidrotts-säsongen som nalkas?

CSI – Mest spännande i år är att få se våra duktiga ungdomar och juniorer som har chans att kvala in till årets internationella mästerskap den här säsongen.

F – Ja vi hade ju osedvanligt många ungdomar och juniorer som deltog på förra årets ungdoms- & juniormästerskap. Hur ser det ut på seniorfronten just nu?

CSI – När det gäller våra seniorer hoppas jag att vi får flera deltagare med på Europamästerskapen i Amsterdam som går i början av juli. Självklart hoppas jag också på att vi har någon som kommer att tävla i OS i Rio de Janeiro i augusti.

F – Är det några speciella namn du tycker att vi ska hålla ögonen på lite extra?

CSI – Bland de yngre (17-19 år) så har vi ju många som Simon Litzell, Astrid Rosvall, Elienor Werner, Jakob Samuelsson, Gabriel Rosshagen, Amanda Hansson, Lisa Gunnarsson, och Patrik Lindstedt. Även Lovisa Bivstedt skulle kunna få deltaga på UEM-17 som underårig om inte förbundet väljer att åldersbinda tävlingen. Några av de yngsta aktiva kan faktiskt också få chansen att delta även på EM för seniorer om de gör bra resultat.

Bland våra seniorer tycker jag att det finns goda möjligheter för många aktiva. Johan Wissman, Angelica Bengtsson, Jessica Samuelsson, Sarah Lahti, Isabellah Andersson, Fredrik Samuelsson, Ida Storm, Petter Olson, Elmar Engholm, Emil Blomberg, Lisa Duffy, Charlotte Karlsson, Elin Moraiti, Louise Wiker, Andreas Åhwall, Sanna Mustonen och Lena Eliasson har bra chans på halvmarathon om hennes skadebekymmer försvinner. Totalt 26 aktiva har chans.

F – Vi kan alltså se fram emot ett händelserikt år på tävlingsbanan. Hur ser det ut med träningen då?

CSI – Framför allt ser jag många engagerade och duktiga ideella föräldratränare i de träningsgrupper som kommer underifrån. Jag är övertygad om att vi kommer att få många fler aktiva som kommer att få chansen att delta på de kommande internationella mästerskapen om några år.

F – Hur skulle du vilja beskriva träningsmiljön för våra aktiva?

CSI – Vi saknar definitivt en riktig friidrottshall i närområdet. Jag hoppas verkligen att Stockholms Stad flyttar fram planerna på en hall i Bällsta bredvid Bromma flygplats. Våra aktiva måste tyvärr lägga mycket tid på att resa till och från sin träning samtidigt som studier kräver mer och mer tid. Vi har skriande behov av en riktig friidrottshall.

På Hässelby IP har vi dock de senaste tio åren rustat upp vår idrottsplats allt eftersom. Vi har idag mycket goda träningsmöjligheter på IP. Kanske en av de bästa träningsarenorna i hela landet.

2015 års bästa svenska friidrottare

■ ■ Efter en tuff omröstning valdes Angelica Bengtsson till Årets Svenska friidrottare alla kategorier under hösten. Angelica har haft ett suveränt framgångsrikt år bakom sig med bronsmedalj på IEM, 4:e plats på VM, flera Svenska rekord i stav både inomhus och utomhus. Seger på JEM-22 år, SM guld mm.



Det blev en tuff stavgång vid SM där ledningen skiftade. Till slut vägde det över till Angelica Bengtssons fördel. Det blev dessutom ett nytt svenskt rekord med 4,61. Michaela Meijer som ett tag ledde tog silvret före klubbens bronsskrällande Lisa Gunnarsson som nu nådde 4,11.

Intresseanmälan till Världsongdomsspelen 1-3 juli 2016

Varje år arrangerar klubben en tävlingsresa till Europas största ungdoms- och senior-tävling i Göteborg. Tävlingen är öppen från 12 år dvs detta år är de yngsta deltagarna födda 2004. Avresa sker torsdagen 30 juni från IP. Kostnad för boende med frukost har tidigare år legat på cirka 1 400 kronor som så småningom ska betalas in till Hässelbys PG 478 68 53 - 4

För intresseanmälan – SENAST 15 maj magnus.hsk@telia.com

Vill du veta mer om Världsongdomsspelen? <http://www.vuspel.se/pdf/VUinbj16.pdf>

Tävlingssäsongen utomhus 2016 i Stockholm

Här kommer ett kort axplock av tävlingarna i Stockholmsområdet denna sommar.

Observera att SAYO krokar med vårt arrangemang av ASICS Stockholm Marathon.

Vi måste se till att fylla alla funktionärsroller på Maran i första hand innan vi tillåter start på SAYO under lördagen.

Det finns självklart fler tävlingar i Stockholm och resterande landet. Du hittar allt på:

<http://www.friidrott.se/tavling/program.aspx?type=5&year=2016>

Maj

14	Mälaröspelen	
18	Stafett DM	sprintgrenar 15år
20-22	Huddinge spelen	UDM/JDM 15-19 år
28-29	Stafett SM	15 år - vuxna

Juni

1	Stockholmskampen 12-13 år på Hässelby IP
3-5	SAYO
4	ASICS Stockholm Marathon
5	Minimarathon
6	Tyresö Ungdoms- & veteranspel
11	Kraftmätningen 15 år
15	SM 10 km landsväg
16	Bauhausgalan, internationell gala på Stadion
18-19	Bauhaus Youth
28	Folksam GP, internationell gala på Sollentunavallen



Amanda Hansson.

Augusti

10	Viking Line spelen
11	Tjejernas kväll
17	Udda grenars kväll
18	Sommarspelen
20-21	Väsbyspelen, DF 12-14 år = Uttagningstävling för Regionsfinal
26-28	SM
28	Brommaspelen
31	Stockholmskampen 13-14 år Källbrink

September

3-4	Täby Open
3	Tjejmilen
10	Stockholm Halvmarathon
13	Stafett DM del 2 ungdoms- och medeldistansstafetter
17	Stockholmskampen 13-14 år Enskede

Oktober

9	Hässelbyloppet
15	Terräng DM



Jesper Hellström.

Klubbens egna träningsläger

I sommar arrangeras som vanligt vår friidrottsskola på Hässelby IP under 4 veckor. De senaste åren har vi haft specialpris för våra egna medlemmar en av veckorna (v27) och lite mer avancerad träning. Det har varit så pass uppskattat att vi i år satsar på en helt egen vecka för våra egna ungdomar som tränar i en friidrottsgrupp. Finns det någon friidrottare från en annan klubb, som vill vara med är de förstås också välkomna.

Det är vecka 31 (1-5 aug) som gäller och alla ungdomar födda 00-08 är välkomna att anmäla sig. Kostnaden är 590 kr för klubbens medlemmar och då ingår lunch, mellanmål, tröja, vattenflaska och träning tillsammans med andra jämnåriga friidrottare. Andra friidrottare betalar fullt pris 1 445 kr. Vi håller på mellan 9-15 varje dag och äldre aktiva i klubben är ledare.

Vi delar in ungdomarna i grupper efter ålder men har också gemensamma aktiviteter för alla för att öka gemenskapen mellan åldrarna. Möjlighet kommer ges att testa alla friidrottens grenar samt träning av styrka, koordination, snabbhet och uthållighet. Självklart hinner vi också med en hel del lekar, samarbetsövningar och annat skoj.

De äldre ungdomarna har tidigare år övernattat en kväll i klubbhuset och sprungit ner till Maltesholmsbadet en eftermiddag för att bada. Beroende på hur många vi blir i år är såklart detta aktuellt igen.

Det blir alltså en hel vecka med bra friidrottsträning och en massa roligheter. Anmäl er direkt via Hässelbys hemsida: www.hskfriidrott.se

Med vänlig hälsning

Angelica Engberg

Medlemsavgifter

Snart kommer vi att skicka ut påminnelser om medlemsavgifterna.

Några av er kommer att bli fel påminda. Bli inte upprörda.

Skälet är att vi har så många variabler. Medlemsavgifter 100, 200 eller 250:-

Träningsavgift 600:- samt en maxavgift på 1 450:-.

När detta sattes upp i systemet i december fanns inte inställningar för att hantera detta.

De flesta som kan vara drabbade är de familjer med fler än två aktiva, ni kan ha blivit fakturerade X x 600:- utöver medlemsavgiften.

Olyckligtvis hade vi dessutom ett e-posthaveri, så många tidigare påpekanden har tyvärr försvunnit - hav tålamod.

Vänligen meddela oss, allt som ni tycker är fel, via mejl så vi har en chans att rätta upp medlemsregistret.

Marianne och Affe

hskfriidrott@telia.com