

Fight@rn

Nummer 3 ● 2016 – årgång 46

Några korta axplock från utomhussäsongen

■ ■ Vi lägger en framgångsrik säsong bakom oss. Här några axplock... Sarah Lahti sätter svenskt rekord på 10 000 m i **OS**. Angelica Bengtsson nådde tyvärr inte finalhoppningen i stav.

EM var en de stora internationella begivenheterna på seniorsidan där Hässelby hade 7 deltagare på startlinjen. Bäst gick det för Angelica Bengtsson som tog brons och både Fredrik Samuelsson och Sarah Lahti slutade topp 10.

Junior VM – 19 år i Polen med två Hässelbyare. Simon Litzell i spjut och Lisa Gunnarsson 7:a i stav.

Ungdoms EM – 17 år i Georgien tog sig Amanda Hansson till final på 100 m häck där det blev en 5:e plats i finalen. Patrik Lindstedt kastade släggfinal och persade rejält.

Senior SM på hemmaplan i Sollentuna lockade 50 talet Hässelbyare. Som vanligt den störst truppen av alla på SM tog tillsammans 13 medaljer och var endast 7 poäng från att vara bästa klubb totalt. Guld till våra OS deltagare Sarah Lahti och Angelica Bengtsson.



Amanda Hansson tog silver på häcken vid stora friidrotts-SM med tiden 13.64.

Fler än 50 aktiva deltog på **JSM** och **USM** i Skåne i början av augusti. Totalt blev det 22 medaljer vilket är fyra fler än förra året. Mer imponerande är kanske att 27 aktiva placerade sig topp 6 i respektive åldersklasser. 75% av de är fostrade i klubbens verksamhet från början.

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

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

► **Svealandsmästerskapen** med 8 deltagare, Clara Fallenius, Marika Åstrand, Tuva Kjellström, Ingrid Jonsson, Emilie Beckman, Sofia Boman, Elias Lind och Oliver Gao. Dessa aktiva tog tillsammans 4 guld och ytterligare 6 medaljer.

Hässelby nära seger med nya klubbrekordet 32 293 poäng i den årliga kastmångkampen **Castorama** där klubbens 12 bästa jämförs med övriga förenings bästa 12. Spårvägen försvarade segern från 2015.

Hässelby IP i höst

■ ■ Hässelby IP under hösten

Träningsverksamheten fortsätter utomhus fram till och med höstlovet vecka 44. Därefter flyttas övervägande delar av träningen in i skolorna i området samt till Sollentunahallen, Solnahallen och Sättrahall osv.

Styrkeklokalen sjuder av aktivitet även under vinterhalvåret, numera uppfräschad av ett glatt gäng som tillsammans ”pimpade” styrkelokalen i slutet av oktober.

■ ■ Höstkonferens med styrelse, anställda, tränare och aktiva

Under en fullspäckad fredag eftermiddag och lördag förmiddag i slutet av oktober samlades 21 personer i föreningen och diskuterade mål och klubbens verksamhet. Framför allt pratades det mycket om hur vi kan öka klubbkänslan ytterligare samt hur vi blir attraktivare för fler ungdomar.



Foto: Maria Samuelson

5 frågor till Albin Johansson – ansvarig för medel- och långdistans

F – Hässelby SK har alltid haft många duktiga löpare. Sarah Lahtis svenska rekord på OS 10 000 m får väl ses som det mest framgångsrikaste det här året. Beskriv hur bra Sarahs prestation egentligen är så att alla som inte är insatta får en känsla?

AJ – Sarah är 12:a i tidernas absolut bästa 10 000 m lopp, en sjukt bra prestation. 10 av de 12 första slår personliga rekord, flera nations- och ett världsrekord. En så fantastiskt bra prestation att man nästan tror det är en dröm.

F – Nu är terrängsäsongen till ända förutom några internationella mästerskap. Summa för oss?

AJ - Terrängsäsongen blir tyvärr för de flesta bara ett eller två lopp. Lidingöloppet, terräng-DM och terräng-SM. Vi saknade en hel del folk på terräng-SM av olika



Albin Johansson in action.

anledningar. Dom som är med gör det bra. Vill framförallt lyfta fram P15-laget som vinner lagtävlingen med nästan två minuter. Ett lag bestående av tre helt egna produkter i Anton, Max och Johan. Kul med tillväxt.

Men var är alla löpare? Tanken var ju att det skulle bli fler på SM när det gick på hösten. Det känns mycket tunt på bredden.

F – Terränglöpning skiljer sig en del från bana. Hur skulle du beskriva dessa och kan man bli specialist på terränglöpning?

AJ - Det finns specialister på allt. Från 60 m till terräng. Terränglöpning kräver bra hjärta- och lungkapacitet och ett tjockt pannben. Förmågan att aldrig ge sig och bara kriga på lönar sig. Terrängen (ofta gräs) är elak på så sätt att går man på pumpen rusar tiden i väg och det bara viner om öronen när folk passerar en. Ett exempel på terrängspecialist är vår egen terräng-kung Andreas Åhwall som slår de flesta löpare i terräng. En riktig kämpe som varit en fröjd att se på gräsbanorna runt om i Sverige i snart 10 år.

F – Förutom de individuella tävlingarna i terräng finns det ju också lagtävlingar, både för yngre och äldre. Varför är de tävlingarna viktiga?

AJ - Lagtävlingarna ökar sammanhållningen, flera aktiva i klubben blir viktiga. Förhoppningsvis får vi också till en regeländring så det blir platspoängen i stället för sammanlagda tider på Terräng-SM. Då blir övriga som inte platsar i laget också viktiga brickor i det taktiska spelet. Ett terränglag kan bestå av allt från 800 m löpare till maratonlöpare vilket gör det tämligen unikt. Vi har ju till och med en mångkampare i Axel Ohlson som har två terräng-SM medaljer i lag (som 15 och 16-åring)

F – Nu tar vi sats mot 2017 – hur ser dina förväntningar ut?

AJ - Det är en hel del ungdomar på frammarsch. Det ska bli intressant och följa kullarna med 13-16 åringar, där vi hoppas på fina år med Ungdoms-SM och Regions-finaler. Hoppas också på större deltagande på Klubbkampen i år. Har varit minskat antal deltagare i 3 år från vår sida. Har ett mål att vi ska ha över 100 barn i mål Mini-maraton 10-15 år

På seniorsidan går vi en intressant säsong till mötes. Fast känns ju som det är en bit dit då det ännu är ett Terräng-NM med Åhwall och Wiker och ett Terräng-VM där vi hoppas på Sarah till start.



Svenskt rekord på OS

31,28,43 stannade klockan på när Sarah Lahti sprang i mål på OS i Rio de Janeiro. 12:a på ett gigantiskt stort internationellt mästerskap och fortfarande junior. Det var andra gången på bara några månader som Sarah förbättrade det svenska rekordet som tidigare stått sedan 1990.

Första 5 000 m avverkades på 15,38 och även om farten sjönk något på andra halvan (15,50) så plockade Sarah placeringar rejält på slutet.

Loppet blev dessutom historiskt då Etiopiskan Almaz Ayana noterade nytt världsrekord.



Sarabs eleganta löpsteg vid tävlingar på 5 000 m i holländska Hengelo.

Tävlingssäsongen inomhus 2017

i Stockholm + SM tävlingarna

November

19-20	Första Chansen	Huddinge
-------	----------------	----------

December

3-4	SAYO Indoor	Sätra
10-11	Luciaspelen	Sätra
16-18	Uppsala indoor games	Uppsala

Januari

7-8	DM mångkamp	Sätra
13-15	Scandic Indoor G	Huddinge
21-22	Best Western	Växjö
21-22	Täby Vinterspel	Sätra
27-29	Hammarbyspelen	Sätra

Februari

4	Raka Spåret	Sätra
5	Lilla Globen Galan	Sätra
11-12	Formenkollen	Sätra
11-12	Mångkamps SM	Uddevalla
18	Vinthundsvinter	Sätra
18-19	JSM 17-22 år	Göteborg
25-26	SM	Växjö

Mars

4-5	USM 15-16 år	Uppsala
11	Haninge Open	Torvalla
18	Lilla Hammarbyspelen	Sätra
25	Sista Chansen	Huddinge/

Vi kommer att arrangera gemensam tävlingsresa under vintern till Best Western i Växjö 20-22 januari. Mer information kommer via respektive tränare.



Lorisa Birstedt