HÄSSELBY SK

Årsberättelse 2021

I femte omgången kom full-träffen, 67,39, som skulle visa sig räcka till silver i OS-finalen.

Hässelby Friidrott bäst igen!

Även under 2021 verkade samhället och idrotten i skuggan av pandemin. Vår vardag präglades av restriktioner och idrotten av inställda tävlingar och svårigheter att genomföra träningar speciellt inomhus. Inga träningsläger och få tävlingar utomlands. Det blev kämpigare för aktiva, ledare och tränare. Trots detta så genomfördes en ”normal” utomhussäsong med SM, junior EM och ett OS i Tokyo. Hässelby Friidrott var mycket framgångsrika under året.

Klubbens viktigaste idrottsliga mål var att vinna SM-pokalen. Här räknas alla årets SM in från 15 åringar upp till senior. Det gör att varje aktiv oavsett ålder bidrar. I år vann vi för andra året i rad. Marginalen till tvåan MAI var åter över hundra poäng vilket var en fantastisk prestation. Extra roligt var att Hässelby även vann respektive åldersklass för ungdomar, juniorer och seniorer. Det är mycket, mycket ovanligt och kändes inte möjligt inför 2021.

Det var också en höjdare att vinna lag-SM för seniorer för såväl herrar som damer. Vi har tagit medaljer samtidigt i båda klasserna många gånger men det var 17 år sedan vi vann en ”dubbel” senast.

Extra kul var att vi även var tvåa på lag-SM för ungdomar.

Individuellt kan Simons OS-silver inte överskattas, det var jättekul och väldigt imponerande. Vi hade målet att få fyra aktiva med till OS och det lyckades vi med. Angelica Bengtsson i stav där hon kvalificerade sig för final, Sara Lahti på 10 000 m och Emil Blomberg på 3 000 m hinder.

Vi hade tio aktiva med på JEM och tog tre medaljer. Brons till Axelina Johansson i kula, Lisa Gunnarsson i stav och Ragnar Carlsson i slägga. Inom löpningen har vi främst glatt oss åt Sara Lahtis svenska rekord på tre distanser och Samuels Russoms sex individuella SM medaljer.

Totalt vann Hässelby 90 SM-medaljer under året detta trots att alla USM och JSM ställdes in under inomhussäsongen. Alla medaljörer och landslagsuppdrag redovisas i statistikdelen av verksamhetsberättelsen. Här kan jag bara välja ut några få av alla de prestationer som Hässelbyare utfört.

■ ■ Vincent Arousell femte plats på stora SM i höjd med 205 var en höjdare.

■ ■ Dubbelt guld på stafett SM för seniorer på 4x800 m och 4x1 500 m samt ett guld till F15-laget på 3x800 m. Att vara med och följa stafett SM är alltid lika roligt.

■ ■ Jesper Hellströms 6:e plats på inne-EM i tresteg var kul liksom hans seger på inne-SM i samma gren samt silver i längd.

■ ■ Fredrik Samuelsson vann ”som vanligt” SM i mångkamp ute- och inne, men även ett silver i stav på ute-SM. I mångkamp var det sjätte gången i rad med dubbla segrar.

■ ■ Ragnar Carlsson vann senior-SM i vikt och slägga samt junior-SM i slägga plus ett brons i kula. Han satte både pers och klubbrekord samt var nära att kvala in till OS i slägga med 76,87 m.

■ ■ Gustav Berlin tog ett jättesteg framåt på 1 500 m med många bra lopp och bra tider. Nytt personligt rekord på 3,41,14 på 1 500 m. En annan duktig löpare var Sanna Mustonen med ett silver på 10 K, ett brons på halvmaran och en bra tid på maran, 2,35,17. Axelina Johansson stötte över 18 m för första gången i sin karriär, 18,08 m.

■ ■ Många ungdomar visade ”framfötterna” på USM. Några exempel Hanna Kinane med seger på 800 m F15, Linn Adolfsson och Alexander Hägg vann dubbla medaljer i samma åldersklass, silver och brons till Linn och två brons till Alexander. Alla tre tog dessutom även medalj på terräng-SM. För våra lite äldre ungdomar så vann såväl Linus Jansson som Linus Jonsson guld på 2 000 m hinder respektive 110 m häck. Linus Jansson var dessutom medaljör även på 1500 m och i terräng. Nora Lindahl vann ett silver på 200 m och ett brons på 100 m.

■ ■ På junior-SM ute så vann vi totalt 22 medaljer varav nio guld plus medaljer även i terräng och i mångkamp. I mångkamp blev det dubbelseger för Clara Fallenius och Laura Fodor. Clara vann även 100 m häck och Laura en bronsmedalj på 400 m häck på JSM. Lovisa Bivstedt vann tre guld, 400 m, 800 m och 1 500 m. Axel Djurberg vann 2 000 m hinder, var tvåa på 5 000 m samt trea på 1 500 m. Axel vann även sin första individuella senior-SM-medalj när han var tvåa på 3 000 m hinder i Borås. Linnea Sennström vann 5 000 m och var två i terräng, Hillevi Carlsson vann slägga samt ett brons i diskus och Gustav Gahne vann 400 m.

■ ■ Emil Blombergs fina tid på 3 000 m hinder i Belgien med 8,20,55.

■ ■ Vi hade sju deltagare med på lag-EM i Rumänien och 14 deltagare på Finnkampen, seniorer och ungdomar.

Trots det idrottsliga är vi nog ändå mest glada över att vi i stort sett ser ut att ha klarat att behålla våra ungdomar trots Coronarestriktioner, inställda träningar och tävlingar. Det blir även ett viktigt mål inför 2022. Pandemin har tärt på såväl aktiva som ledare och tränare.

Idrottsligt var 2021 ett mycket framgångsrikt år. Arrangörsmässigt däremot ett mycket problematiskt år. Alla lopp fram t.o.m. juli fick ställas in. Övriga lopp, som exempelvis Tjejmilen och Stockholm halvmarathon, genomfördes med restriktioner medan ASIC Stockholm Marathon och Tjurruset kunde genomföras utan restriktioner. Även Hässelbyloppet kunde genomföras. Alla lopp hade dock väsentligt färre deltagare än ett normalår.

Överskotten från dessa arrangemang är det som finansierat klubben och vår verksamhet. Vi har kunnat sänka våra kostnader under åren samt använt sparade pengar från tidigare år. Vi klarade 2020 och 2021 kommer att klara 2022. Det kan naturligtvis bli besvärligt om vi inte får igång intresset för våra lopp under 2022 och kan vara tillbaka i en mer normal arrangörsvardag 2023. Hässelby och andra arrangörsklubbar kommer att få leva i ett tuffare ekonomiskt klimat även under 2022, 2023 och kanske även 2024. Vi kommer därmed att behöva vara kostnadsmedvetna de närmaste åren. Klubben har fortsatt sparat överskott från tidigare år som hjälper oss till att bibehålla en god nivå på verksamheten.

Vi kommer tillsammans med Spårvägen att kunna genomföra alla arrangemang under 2022 och även om vi kommer att få färre startande behövs i stort sett samma antal funktionärer. Det är därmed viktigt att vi alla anmäler oss som funktionärer. Som framgår ovan är dessa arrangemang ryggraden för vår ekonomi och verksamhet men också viktigt för folkhälsan. Hela det ekonomiska överskottet går tillbaka till idrotten.

Inför 2022 ser det ut som att samhället fått kontroll över pandemin genom bra och säkra vaccin. Ett nytt mörkt moln har då lagt sig över världen och idrotten i och med Rysslands invasion av Ukraina. Trots detta jobbar vi vidare och har mål för verksamheten. Vi hoppas alltid på att bli lite bättre och siktar därmed på att kunna upprepa segern i SM-pokalen.

Vi räknar även med att flera av klubbens aktiva skall kvalificera sig till UEM, JVM, EM och/eller VM i sommar. Lag-SM, stafett-SM och terräng-SM på hemmaplan är andra viktiga mål.

Vi vill även placera oss topp tre för såväl män som kvinnor i Standaret på stora SM. Vi vill ha roligt på träningar och på tävlingar, idrotta med fokus men utan press. Viktigt är även att vi lyckas hålla uppe motivationen bland aktiva, ledare och tränare. Det är lite trögare och svårare att

Verksamhetsberättelse för Friidrottsföreningen Hässelby SK 2021
Foto: Deca Text & Bild
Produktion: Bengt Alfredsson och Tommie Nordh
Statistik: Magnus Wickert, Albin Johansson och Jan Samuelsson

starta upp nya ungdomsgrupper ju längre vi påverkas så kraftigt av yttre ”omständigheter”. Vi fortsätter att ”bevaka” att planerna på en ny inomhushall i Bällsta följs. Tidplanen idag pekar på en färdig hall 2026.

Vår målsättning är naturligtvis även att kunna genomföra våra olika arrangemang tillsammans med Spårvägen och ge våra deltagare en rolig och trevlig upplevelse. Det skall vara roligt att springa i vardagen och tillsammans på olika ”tävlingar”. Vi behöver röra på oss.

Tack för alla insatser och allt arbete som lagts ner i klubben under 2021. Ett år som detta har det varit extra besvärligt. Ni har alla gjort imponerande insatser för att minimera de negativa effekterna, ett stort tack till er alla från styrelsen. Vi vill även framföra ett speciellt tack till tre ”veteraner” som avslutade sina långa framgångsrika karriärer under året, Angelica Bengtsson, Jessica Östlund och Andreas Åhwall.

Styrelsen vill avslutningsvis framföra vårt varma tack till aktiva, ledare, anställda, funktionärer, tävlingsledningen, myndigheter och samarbetspartners. Det har varit ett besvärligt år men med många glädjeämnen, stor kreativitet och mycket kämpande.

Bengt Olsson
Ordförande

Klubben vill framföra ett speciellt tack till tre ”veteraner” som valt att avslutade sina långa framgångsrika karriärer. Angelica Bengtsson, Andreas Åhwall och Jessica Östlund.

Vid en kasttävling i Växjö vräkte Simon Pettersson iväg diskusen 69 meter och 48 centimeter. Kastet gjordes i den fjärde omgången, vilket innebar nytt personligt rekord med 1,76. Kastet förde honom också förbi Stefan Fernholm och upp till en tredjeplats på listan över tidernas bästa svenska diskuskastare.

På nästa uppslag ligger en faksimil från tidningen Spring. Vår ordförande, Bengt Olsson, intervjuas med anledning av att vi utsetts till Årets Förening.

På bilden syns från vänster i bakre ledet:
Martin Hagberg, Gustav Bivstedt, Simon Thor, Erik Djurberg, Jakob Samuelsson, Gustav Gahne, Gabriel Heen, Jonathan Håkansson, Alexander Nyman och Dennis Forsman.

Nästa rad:
Louise Wiker, Axelina Johansson, Sandra Knezevic, Caroline Högardh, Amanda Holmberg Nora Lindahl, Klara Rådbo, Clara Fallenius och Angelica Bengtsson.

Nästa rad:
Amanda Hansson, Anna Silvander, Kerstin Axelsson, Jessica Östlund, Frida Åkerström och Filip Pestic.

Längst fram:
Fredrik Samuelsson och Carl af Forselles.

Saknas:
Simon Pettersson, Ragnar Carlsson, Samuel Russom och Hillevi Carlsson

Hässelby SK Friidrott

Vi pratar med Bengt Olsson som varit ordförande i klubben sedan 1986.

Berätta om Hässelby SK Friidrott!

– Hässelby är en allians-förening med fyra idrotter där friidrotten är den del som står sig bäst i svensk och internationell konkurrens. Hässelby grundades 1913 och har sin bas i nordvästra delen av Stockholm. Friidrotten var med från start 1913 men låg nere vid några tillfällen under 40- och 50-talet. Friidrotten vaknade till liv 1958 och har sedan dess successivt tagit små steg mot att bli den klubb som den är i dag. De två ledare som främst ligger bakom klubbens utveckling från småklubb till ”Sverigebäst” är Lars-Johan Oscarsson och Anders Olsson. Båda bidrog med stora idrottshjärtan och är idrottsfilosofer med energi och entreprenörsanda. Lars-Johan var klubbens ordförande fram till mitten av åttiotalet och Anders startade Stockholm Marathon och en rad andra arrangemang som exempelvis Tjejmilen och VårRuset. Idrott och folkhälsa i tydlig armkrok.

Idrottsligt tog Hässelby Friidrott sin första senior-SM-medalj 1965, genom Jan-Olof Lindqvist i mångkamp. Vår första internationella mästerskapsmedalj vann Lennart Hedmark i EM 1971, också i mångkamp. Klubbens aktiva har vunnit totalt 13 EM-medaljer, två VM och i år vann Simon Pettersson klubbens första OS-medalj, silver i diskus. Totalt deltog fyra hässelbyare vid OS i Tokyo då även Angelica Bengtsson, Sarah Lahti och Emil Blomberg var med.

NOMINERING:
Överlägsen vinnare av SM-pokalen 2021, det vill säga den klubb som tagit flest poäng under året på ungdoms-, junior- och senior-SM. Mest framgångsrika på löparbanorna under året var Sarah Lahti och Samuel Russom.

ÖVRIGA NOMINERADE I KATEGORIN:
Eskilstuna FF och Sävedalens AIK.

TIDIGARE VINNARE:
2015: IFK Umeå
2016: IK Nocout.se
2017: Lidköpings VSK
2018: Spårvägens FK
2019 :Runacademy IF
2020: Hälle IF

Bengt Olsson, ordförande.

Vilket är ert framgångsrecept?

– Det är alltid svårt att peka på förklaringarna till klubbens framgångar, men kontinuitet, bredd och lagtävlingar är några nyckelord i vårt recept. Vi har många ledare och tränare som varit verksamma länge. Aktiva, föräldrar och ledare känner igen sig. Vi vill erbjuda verksamhet för både tjejer och killar från 8 år fram till det att man blir veteran. Vi vill kunna erbjuda tränarstöd i alla grenar och satsar på ett brett deltagande i olika tävlingar, inklusive SM. För oss har lagtävlingar alltid varit viktigt, så som stafett-SM, terräng-SM och lag-SM.

Det andra benet är att vi tillsammans med Spårvägen är en duktig arrangörsklubb med många tävlingar som bidrar till förbättrad folkhälsa där hela det ekonomiska överskottet går tillbaka till idrotten. Viktigt för deltagarna, viktigt för friidrotts-Sverige och viktigt för klubbarna.

Hur ser er verksamhet ut en normal vecka?

– Klubben har cirka 1 700 medlemmar, varav hälften tränar och tävlar. Våra medlemmar är relativt jämnt fördelade mellan tjejer och killar. Vi har träningsgrupper från 8 år och uppåt, vilket innebär att många träningsgrupper är i gång under en vecka. Under vintern tränar våra grupper såväl utomhus som i gymnastiksalar och i inomhushallar, och då främst i Sollentunahallen. Under vår, sommar och höst erbjuder vi även ”prova på”-träning i form av Måndagskul och KnatteKnatet samt en

Friidrottsskola under sommaren. Vi kan nog säga att vi har någon aktivitet under årets alla 365 dagar.

Vad var bäst 2021? Vad är du mest stolt över?

– Klubbens viktigaste idrottsliga mål var att vinna SM-pokalen. Här räknas alla årets SM in, från 15-åringar upp till senior. Det gör att varje aktiv oavsett ålder kan bidra. I år vann vi för andra året i rad. Extra roligt var att Hässelby även vann respektive åldersklass: ungdomar, juniorer och seniorer. Det var också en höjdare att vinna lag-SM för seniorer för såväl herrar som damer och att vi var två på lag-SM för ungdomar. Individuellt kan Simons OS-silver inte överskattas, den var jättekul. Vi hade målet att få fyra aktiva med till OS, och det lyckades vi med. Vi hade tio aktiva med på JEM och tog tre medaljer. Brons till Axelina Johansson i kula, Lisa Gunnarsson i stav och Ragnar Carlsson i slägga. Inom löpningen har vi främst glatt oss åt Sarah Lahtis svenska rekord på tre distanser, och Samuel Russoms sex individuella SM-medaljer står sig bra under 2021. Sanna Mustonen, Linna Sennström, Gustav Berlin och Axel Djurberg är andra duktiga löpare som utmärkt sig under 2021.

> ***Det är alltid svårt att peka på förklaringarna till klubbens framgångar; men kontinuitet, bredd och lagtävlingar är några nyckelord i vårt recept***

Trots det idrottsliga är vi nog ändå mest glada över att vi i stort sett ser ut att ha klarat att behålla våra ungdomar, trots coronarestriktioner och inställda träningar och tävlingar. Det blir även ett viktigt mål inför 2022. Pandemin tär på såväl aktiva som ledare och tränare.

Ambitioner 2022?

– Vi hoppas alltid på att bli lite bättre och siktar därmed på att kunna upprepa segern i SM-pokalen. Vi räknar även med att flera av våra aktiva ska kvalificera sig till EM och/eller VM i sommar. Vi vill ha roligt på träningar och tävlingar. Viktigt är även att vi lyckas hålla uppe motivationen bland aktiva, ledare och tränare trots pandemin. Det blir lite trögare och svårare att starta upp nya ungdomsgrupper ju längre pandemin ”rullar på”.

Vår målsättning är naturligtvis även att kunna genomföra våra olika arrangemang och ge våra deltagare en rolig och trevlig upplevelse. Det ska vara roligt att springa i vardagen och tillsammans på olika ”tävlingar”.

Sveriges bästa friidrottsklubb 2021

Satsning från SOK

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

Landslagsrepresentation

Totalt har 18 aktiva representerat landslaget på seniornivå samt 12 aktiva i juniorlandslaget. Se statistiken längst bak.

I landslagets tjänst

Jan Samuelsson var ledare på Finnkampen.

90 SM-medaljer

Totalt:	27 guld – 32 silver – 31 brons
varav seniorer	12 guld – 15 silver – 9 brons

Ny seger i kampen om SM-pokalen

Friidrottsåret avslutades med terräng-SM i Höganäs. Hässelby vann där totalt 15 medaljer och 53 SM-pokalpoäng och vi tog medaljer och poäng i alla åldersklasser.

I och med terräng SM så avslutas även kampen om SM-pokalen 2021. Det blev en ny seger för Hässelby med 428,75 SM-pokalpoäng. MAI var två på 324 poäng.

Friidrott.se har rubriken ”Storslam för Hässelby i SM-pokalen” och det var det som var roligaste i år, att vi var bästa seniorklubb, bästa juniorklubb och bästa ungdomsklubb.Fantastiskt kul och väldigt svårt. Prestationen blir ännu mer imponerande när man kan konstatera att vi dessutom var:

- bäst bland seniorerna för både kvinnor och män
- bäst bland juniorerna för tjejerna och två bland killarna. Killarna var bara två poäng efter Tureberg.
- bäst bland ungdomarna för killarna och femma bland tjejerna.

Det visar att vi håller fast vid vår mångåriga vision om att ge såväl tjejer som killar i alla åldrar och alla grenar möjligheten att utvecklas och trivas i klubben. Hässelby skall ha förmågan att hjälpa en åttaåring från barnträning och hela vägen fram till ett OS eller VM eller till en DM-medalj. Målen kan skilja sig åt.

Ungdoms- & Juniorverksamheten

I SM pokalen var vi ”All time high” bäst genom att vara bästa klubb i Sverige på ungdomsnivå, på juniornivå och på seniornivå. Det har aldrig inträffat förr även om vi haft mer framgångsrika år på seniornivå och/eller ungdoms-, juniornivå.

Ett mycket överraskande silver på **lag-USM** för 17-åringarna avslutade arenasäsongen. Vi var otroligt nära segrande Uppsala och endast en placering upp hade räckt. Den laginsatsen fastnade lite extra på hornhinnan då hela laget verkligen pushade varandra från början till slut. Det är en fantastisk känsla att få vara ledare för så entusiastiska och hängivna ungdomar.

I **Kraftmätningen** för våra 15 åringar blev det återigen kval på IP med Bromma IF innan finalen avgjordes på Tibblevallen med alla klubbar samlade efter ett års Coronavariant. Tjejerna satte poängrekord på 800 m dvs totalt snabbaste trion 800 m tjejer genom alla tider i tävlingens historia från början av 90-talet. Vi vann även ett heat i den mixade stafetten. Till slut en sjunde plats för det mixade laget och femte plats för flicklaget.

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. Även under 2021 genomfördes deltävlingar mer lokalt och med färre föreningar på plats samtidigt.

Vi vill också speciellt nämna alla våra ideella coacher som hållit igång verksamheten i ur och skur, Corona eller inte. Ni är så beundransvärda och viktiga för klubbens verksamhet. Vi bugar, bockar och tackar er alla.

Bussarrangemang

Pga rådande pandemi så kunde vi inte arrangera de bussresor till Sätrahallen som vi annars genomför för våra yngre grupper. Vi hoppas kunna återuppta detta för nästa säsong, då det är en uppskattad aktivitet att få komma till en ”riktig” friidrottshall och träna.

Lag-SM

Lag SM med DUBBLA guld i Halmstad var en av säsongens absoluta höjdpunkter. En stark laginsats som precis som på ungdomssidan präglades av kämpaglöd och ivrigt påhejande under hela tävlingsdagen. Sju respektive fyra poängs segermarginal blev det till slut.

På damsidan blev det hela sex grensegrar genom Anna Silvander 800 m, Caroline Högardh 1 500 m, Angelica Bengtsson stav, Amanda Hansson 100 m häck, Amanda Holmberg 400 m häck och Axelina Johansson kula.

På herrsidan blev det tre grensegrar genom Ragnar Carlsson slägga, Jakob Samuelsson spjut och Gustav Berlin. Den sistnämnde satte dessutom nytt mästerskapsrekord på 1 500 m med 3,43,97. I övrigt var det mest den jämna prestationen av alla i laget som lade grunden till segern på herrsidan.

Stafett SM

Stafett SM avgjordes i Huddinge och vi hade faktiskt färre lag än vanligt på plats. En anledning till detta var att i princip alla SM- tävlingar skulle genomföras på kort tid i slutet av säsongen när restriktionerna för Corona släppte. Dubbla guld på manlig medeldistans 4x800 m och 4x1 500 m var en höjdpunkt i seniorklassen men mest hejarop varvet runt kanske vinnande F15 laget fick vid sin utklassningsseger på 3x800 m. Ytterligare tre brons i damernas 4x400 m och 3x1 500 m samt F17 4x100 m gjorde att helgens utfall blev väldigt bra trots så få lag.

Senior-SM - arena utomhus

Stora SM avgjordes i Borås 27-29 augusti. Starten kunde inte bli bättre, två guld erövrades inom en kvart.

Ett otroligt spännande 10 000 m lopp höjde verkligen tempen på en tämligen kylslagen första SM-dag. Samuel Russom hängde med i täten från start och ville gärna bestämma takten. Men Mustafa Muhammed försökte i en serie ryck spräcka sönder fältet utan att lyckas. Sista varvet blev en kraftmätning där man kan säga att den som bestämt sig mest vann, och det var Samuel Russom. I mål skiljde mindre än tre tiondelar mellan medaljörerna.

I manliga släggan tog Ragnar Carlsson täten direkt och punkterade hela tävlingen med ett kast på 75,54. Ytterligare två kast över 73,50 förstärkte segern.

Frida Åkerström stod för enda kvinnliga medaljen på fredagen. Bronspengen togs med en stöt på 15,96 och alla godkända stötar samlade inom 30 centimeter visar att det inte var en riktig fullträff för

Damernas 10 000 m avgjordes tidigt i loppet. Det enda som kvarstod var kampen om bronset. Här var Linnea Sennström inblandad i allra högsta grad fram till sista 200 m då krafterna inte räckte för att spurta om. Men ett nytt fint pb på sräckan med 34,44,87 och en fjärdeplats på SM var Linnea väldigt nöjd med efter målgång.

SM debuterande Emelie Beckman gjorde en kanonfin stavtävling och nådde som allra högst 3,56 som hon tog i första försöket. Nästa

Vincent Arousell stod för en skräll på SM när han i herrarnas höjd persade med 7 centimeter och luftade 2,05.

höjd 3,71 var ruggigt nära med nya styvare stavar. Det blev till slut en sjätteplats i debuten.

Poängplats tog även John Kingstedt i 10 000 m loppet när han slutade femma. 29,46,33 är dessutom ett nytt fint personligt rekord för John.

Till lördagens final gick våra båda 400 m löpare Sandra Knezevic och Gustav Gahne efter säkra försökslopp.

Andra dagens SM avgjordes i grålumet blött väder och Borås visade verkligen varför man är Sveriges regnigaste stad. Men ingen blöta i världen stoppar våra friidrottare från jättefina prestationer, med sex medaljer för dagen. Simon Pettersson visade i regnblöt ring med risk för vattenplaning att det går visst att kasta långt. Simon tog silvret efter Daniel Ståhl.

Det blev fler silver under lördagen då Sandra Knezevic utmanade Moa Hjelmer om titeln sveriges snabbaste kvartsmilare. Det var mindre än två tiondelar som skiljde i mål.

Herrarnas stav avgjordes i för stavhoppare riktigt usla förhållanden med regn och sidvind. Nu är ju inte Fredrik Samuelsson stavhoppare

Fredrik Samuelssons glädje kan man inte missta sig på. Han tog sin första SM-medalj i en individuell gren utomhus. 4,77 och ett silver blev det i stavhopp.

i grunden utan mångkampare som alltid tar det som det kommer. Till slut blev Fredriks 4,77 i första avgörande för att ta hem silvret och karriärens första SM medalj utomhus, i en enskild gren.

På herrarnas 3 000 hinder blev det en rafflande uppgörelse där tre man slogs om silver och brons. Starkast i den matchen var Axel Djurberg som obevekligt drog ifrån på slutvarvet efter smart löpning.

Caroline Högardh var länge med i fronttrion som drog i hinderloppet. Det var under de sista två varven som det blev svårare att följa med och Carro tvingades släppa men bronset var aldrig hotat.

Amanda Hansson avslutade dagens medaljskörd med att ta hem bronset på 100 m häck för damer. Amanda som så sent som helgen innan var högst osäker på start jublade nu över sitt brons.

Jakob Samuelsson tog 10:e medaljen den tredje dagen. Redan i andra omgången av spjuttävlingen klämde Jakob Samuelsson i med nytt pb på 76,37. Det blev också hans längsta kast efter två tramp och två omgångar där Jakob stod över för att spara på sin fot.

Det var den tionde och sista medaljen för Hässelby under helgen. Men det trillade också in några fler poängplaceringar som bidrog till en andraplats i standarkampen för herrarna och en femte för damerna.

På damsidan låg Amanda Holmberg länge trea på 400 m häck men ett kraftigt islag på sista häcken förstörde medaljchansen denna gång. Det blev istället en fjärdeplats.

Dagens skräll stod Vincent Arousell för som i herrarnas höjd persade med 7 centimeter då han luftade 2,05. Han slutade femma totalt.

Flera sjundeplatser blev det, först Lovisa Bivstedt på 800 m som var inblandad i en tuff spurtstrid över hela uppploppet. Sjua blev också Frida Åkerström i diskus med 48,87 en dryg meter från sjätteplatsen. I tävlingens sista gren 5 000 m slutade Samuel Russom också på sjunde plats i ett lopp som gick ruskigt fort sista varvet. Samuel persade också med 14,09,31.

Arrangemang på Hässelby IP

Under 2021 arrangerades återigen flera tävlingar på Hässelby IP. Pandemin krävde återigen en del nytänkande med små tävlingar lokalt i den naturliga träningsmiljön. Men då tävlingsverksamheten började återta normala former under sensommaren så blev det något färre arrangemang än året innan.

Näst störst av tävlingarna var kval i Kraftmätningen för 15 åringarna som är en rikstäckande tävling med deltävlingar landet runt. Tävlingen följdes direkt av en resultattävling för äldre aktiva.

Mot slutet av säsongen stängde arenan för en betydande renovering vilket också gjorde att vi från mitten av augusti inte arrangerade tävling eller träning som normalt på IP.

Castorama

I år blev det tronskifte i den sk Marathontabellen för Castorama. Statistikansvarige Per Östlund meddelar att Hässelby nu är bäst genom alla i tider i Sverige. Det här är ju en av de bästa mångkampsformerna som alla friidrottare kan delta i och vi kommer satsa hårt på att arrangera både bredd och elit tävling kommande år på nyrenoverade Hässelby IP.

Prova på friidrott

Vid sidan av den omfattande träningsverksamheten som vi bedriver för klubbens medlemmar ordnar vi dessutom tre aktiviteter för barn- och ungdomar som vill prova på friidrott; Friidrottsskolan, Måndagskul och Knatteknatet.

Friidrottsskolan

Spring, hopp, kast och skratt vid årets Friidrottsskola sommaren 2021 genomfördes återigen. Under fem veckor varav tre i början och två i slutet av sommaren fylldes 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 sommaren deltog 465 barn vilket var en ökning från året innan, ökningen berodde på

Folhälsomyndighetens lättade restriktioner.

Årets tre huvudledare var Isabel Lindgren, Melker Tingberg och Wihelm Eidenstedt. Ledargruppen i övrigt var som vanligt ett gäng engagerade friidrottande ungdomar från klubben.

Landslagsstjärnor som kom på besök för att inspirera var bland annat Angelica Bengtsson, Simon Pettersson och Simon Thor.

Knatteknatet

Knatteknatet 2021 genomfördes både vår och höst med mycket lyckat utfall, 45 barn deltog. Knatteknatet riktar sig till barn mellan 5-12 år där en uppvärmning leds av erfarna ledare innan barnen ger sig ut på en löptur. Det fanns två starttider att välja på kl 18.00 och 18.30. Det finns två banor att välja på, en lång och en kort. Givetvis var föräldrarna välkomna att springa med!

Måndagskul under våren och hösten

Måndagskul arrangerades under våren och hösten för att ge alla intresserade ungdomar möjlighet att prova på friidrottens grenar. Vi arrangerade ”provapå -träningar” för ungdomar 7-15 år mellan kl. 17.00 -18.30 på Hässelby IP. 2021 var Isabel Lindgren ansvarig, klubbens tonåringar fick möjlighet att arbeta som ledare, utöver lönen fick de värdefull arbetserfarenhet inför kommande arbetsansökningar. Totalt anmälda var 117 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 långdistanslöpare - Hässelby SK:s långlöpargrupp. Träningar har hållits tre till fyra gånger i veckan hela 2021 i stort sett utan uppehåll. På julaftonen höll vi vår vanliga Tomtejogg – på Hässelbyloppsbanan från mål till start.

Träningsdagarna har varierat något under året men mestadels hölls häftiga back- och tröskelpass på måndagar med start klockan 18:30.

På onsdagarna brukar ett lugnare pass bjudas vid samma tid, klockan 18:30, med löpskola, styrka och teknik som låter löparna testa olika löpträningsformer.

Lördagsträningarna, som börjar kl 10, värmer upp i en halvtimma. Sedan följer vi upp med löpskolning, koordinationslopp och intervallträning. Under våren skärps intervallträning för att snäppa upp farten när vi närmar oss tävlingssäsongen. På söndagarna har vi sprungit långpass, tyvärr har långpassen legat nere en del av året på grund av skador, men i slutet av december beslöts att passen skulle startas upp igen.

Alla träningar har sin början med en samling på Hässelby IP.

Under de värsta Coronatiderna, när inga vanliga tävlingar var möjliga, höll vi smittsäkra testlopp på Hässelby IP på olika distanser. Däremot har inga föreläsningar kunnat hållas på grund av Coronarestriktionerna.

Gruppens tränare är utbildade av Svenska Friidrottsförbundet, 08fri (Stockholms friidrottsförbund) och Urban Tribes. Tränaren Alex Smirnov är en av de absolut främsta i sin åldersklass i terränglöpning. Förutom en egen webbsida, har Långlöparna en intern Facebookgrupp; Hässelby SK:s Långlöpargrupp. Den används till peppning, att stämma träff till olika tävlingar eller gemensamma löprundor utanför ordinarie träningstider.

Jakob Samuelsson skickade iväg spjutet 76,37 på SM i Borås, resultatet blev också årsbästa för honom.

Viking Throwing Tour

Viking Throwing Tour omfattar seniorklassen M/K.

Viking Throwing Tour inleddes med Vårkastet i Bålsta. Därefter drog touren vidare genom Kringelkastet i Södertälje, Bottnarydskastet. Hässelbykastet, genomfördes med Turebergs hjälp då Hässelby IP renoverades.

Slutpoängen räknas ut genom att ta varje aktivs tre bästa placeringar (första plats = 8, andra plats = 6, osv) och addera dem.

Målet med serien är att ge bästa förutsättningar för alla kastare i Sverige och framför allt för dom som inte har möjlighet att tävla utomlands.

Hässelbyare i Viking Throwing Tour:
M Slägga:
2. Ragnar Carlsson, Hässelby SK – 16 poäng

K Kula:
3. Frida Åkerström, Hässelby SK – 14 poäng

M Spjut:
2. Jakob Samuelsson, Hässelby SK – 20 poäng

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 finasiera den omfattande verksamheten med aktiva, tränare, ledare, administrativ personal, projektanställningar mm.

På klubbarnas gemensamma tävlingskansli, Marathongruppen, var under 2021 ca 20 personer anställda.

2021 har varit lite roligare än föregående år även om första halvåret var jobbigt och ovisst. Vi levde fortfarande lite dag för dag. Anmälningarna till loppen öppnades igen, dels för att få ett kassaflöde, men

också att vi någonstans såg en ljusstrimma i mörkret. Fortsatt kastades vi mellan hopp och förtvivlan när vi följde Folkhälsomyndigheten och regeringen presskonferenser. Vi försökte förstå de nya direktiven och vad de innebar för Marathongruppen.

I den här perioden sade Daniel Almgren upp sig som Verksamhetschef för Marathongruppen i Stockholm AB och han slutade i augusti då David Fridell tog över som tf. verksamhetschef.

Vi hade smygöppnat anmälan för några lopp under hösten 2020, bl.a. till Premiärmilen 27 mars och Premiärhalvan 24 april. Då gjorde vi bedömningen att vi skulle kunna genomföra evenemangen, men som flera gånger under pandemin var det omöjligt att förutse vad som skulle hända. I januari fick vi meddela de anmälda att loppen flyttades till 28 augusti och 18 september.

Vi lyckades genomföra ett lopp under våren och det var den nästan 300 km långa stafetten runt Mälaren, Ragnar Lake Mälaren den 19-20 juni.

Det var länge osäkert om vi skulle kunna genomföra, men då restriktionerna lättade och vi fick samla 150 personer, i maj beslutade vi att stafetten skulle genomföras. Alla utländska lag utom ett tackade nej, även ett antal svenska lag tackade nej i sista stund. Orsaken var att undvika resor, vissa regioner som Värmland och Norrbotten hade meddelat att de boende skulle undvika resor över regiongränsen.

Vårruset Maj/juni

Vi jobbade med en hybrid mellan en digital och fysisk upplevelse, som innebar att arrangörer arbetade med evenemangsvecka istället för en evenemangsdag. De förberedde 3 olika banor som snitslades och skyltade upp under deras evenemangsvecka, vilket innebar att deltagarna kunde sprida ut sitt lopp när de ville över en vecka och springa en snitslad bana.

Blandningen av en digital turnévecka och en riktig loppupplevelse blev ett bortfall i upplevelse men å andra sidan erbjöds deltagarna en stor flexibilitet i hur och när de ville genomföra sitt Vårrusetlopp. Med tanke på att många fortfarande kände sig osäkra på att befinna sig i alltför stora folksamlingar.

Deltagarna kunde springa sitt lopp via appen, få pepp och påhejing av Marie Serneholts röst.

Loppet kunde registreras i appen under evenemangsveckan. På plats vissa dagar delades vattenflaskor från Bonaqua ut till deltagarna efter ”målgång”. De lokala arrangörerna skötte också all snitsling och skyltning längs banorna. Materialet skickades ut från centralt håll.

Det fanns även skyltade Vårruset-picknickplatser i anslutning till målgången av de olika banorna.

Vi lanserade ett nytt koncept Vårruset där du är.

Målet var att nå nya kundgrupper som inte deltagit tidigare, eller som bor långt ifrån något befintlig Vårrusetort. Denna produkt var alltså inte knuten till någon Vårrusetort och kunde genomföras under alla 6 turnéveckorna.

Deltagarna kunde springa där de ville, när de ville under hela turnéperioden.

Sollentuna GP 13 juni

Vi arrangerade en av tre Folksam GP tävlingar, ett arrangemang av Spårvägens FK, Hässelby SK och Turebergs FK i samarbete med Sollentuna Kommun.

Nya publikrestriktioner gällde från 1 juni. I överenskommelse med Tillståndsmyndigheten kunde vi erbjuda 500 åskådare tillträde med vissa förbehåll.

För de som inte var på plats, direktsände SVT2 mellan kl. 18-20.

Sollentunavallen har varit något av Daniel Ståhls favoritarena och han tog sin sjunde raka seger på Sollentuna GP med Simon Pettersson på andra plats. Fanny Roos från Malmö AI satte svenskt rekord i kula med resultatet 19.33.

Ragnar Relay Lake Mälaren 19-20 juni

Säsongen inleddes med Ragnar Lake Mälaren men det var länge osäkert om vi skulle kunna arrangera detta evenemang pga. restriktionerna. Efter en flitig kontakt med polisens tillståndsenhet fick vi 19 maj, ca 4 veckor innan genomförandet ett muntligt klartecken att vi kunde förvänta oss att få tillstånd för att arrangera Ragnar Lake Mälaren som planerat.

BANAN

Från starten i Mariefred gick den spektakulära banan runt Mälaren genom Strängnäs, Eskilstuna, Köping, Västerås, Enköping och Bålsta, för att slutligen gå i mål i Drottningholms Slottspark. Banan består mestadels av asfaltslöpning med inslag av grusvägar och trail. Ca. 28% av bansträckningen var ny då vi hade fått feedback från deltagarna 2019 att de gärna ville springa närmare Mälaren och vissa sträckor hade ändrats ur säkerhetsynpunkt.

DELTAGARE

Totalt hade vi 950 löpare anmälda fördelat på 112 lag varav 33 var ultralag och 1 lag var ett 5-pack lag. Flera lag beslutade sig för att inte delta trots allt då de kände en oro att tillbringa ca 36 timmar i en bil tillsammans med sina lagmedlemmar där några fortfarande var ovaccinerade. Vi hade även flera utländska lag som var anmälda som inte kunde delta pga. Reserestrektioner, endast ett utländskt lag från Italien kom till start.

Stockholm 10 19 augusti

När STHLM 10 arrangerades för femte gången den 19 augusti märktes det tydligt hur mycket löparna längtat efter att få uppleva den speciella loppatmosfären igen – efter 1,5 år av inställda motionsevenemang om vi bortser från Ragnar som var först ut i juni.

Det märktes att vi var lite ringrostiga. Kvällen började med STHLM 10 Dash, ett kortare lopp på cirka 2 kilometer, och STHLM Junior Run, för ungdomar mellan 13 och 19 år. Organisationen var inte klar då startskotten sköts för de här båda klasserna, varken funktionärer eller banmarkeringar fanns i rätt omfattning och deltagarna i båda klasserna sprang fel. I juniorloppet fick alla deltagare sin startavgift återbetald.

ASICS Premiärmilen, 28 augusti

ASICS Premiärmilen brukar vara säsongspremiär för Marathongruppen i varje fall fram till 2019 då vi tog in Winter Run i lopportföljen. Efter ett inställt 2020 var planen att 2021 års lopp skulle genomföras den 27 mars. Redan då vi öppnade anmälan under hösten 2020 så fanns reservdatumet den 28 augusti med i planen. I januari 2021 fick vi verkställa reservplanen att flytta loppet till hösten.

ASICS Premiärmilen (APM) arrangerades för fjortonde gången. Loppet genomförs i samarbete med Fredrikshofs FI.

För att möta de rådande restriktionerna med att samla max 900 personer samtidigt fick starten delas upp i två väl åtskilda grupper, klockan 11.00 och 13.00, med ett inhägnat och luftigt startområde dit endast löpare med nummerlapp fick passera.

2021 var sista året på ett långt samarbete med ASICS.

På plats ute på det klassiska löparområdet på Norra Djurgården fanns många kommande ASICS Stockholm Marathon-löpare som har ASICS Premiärmilen som ett delmål på vägen mot maraton. Det är också det enda milloppet som är seedningsgrundande för en bättre startgrupp i ASICS Stockholm Marathon.

Totalt Anmälda: 1511 löpare (4453 anmälda 2019), Fördelning: män: 970 (64%), kvinnor: 541 (36%), fullföljande: 833, (55 %) (2019 var det 3 358 fullföljande).

Tjejmilen 4 september

– Sveriges största event bara för tjejer arrangerades i år för 37:e året.

Den 12 augusti, drygt 3 veckor innan Tjejmilen kom beskedet som vi hade väntat på beskedet att släppa på restriktionerna uteblev. Detta betydde att vi var tvungna att ställa om planeringen av Tjejmilen till det rådande läget med ett deltagartak på 900 personer samtidigt på evenemangsområdet. Det var dock ingen begränsning av antal deltagare på banan.

I år startade festen mot Tjejmilens 40-årsjubileum 2024. Vi firade årtiondet då Tjejmilen grundades 1984. Det gjorde vi med härlig 80-tals inspirerad inramning på Expot, evenemangsområdet och banan. Conny Silfver från Hässelby SK som var krasmas 1984 gjorde comeback.

7 051 deltagare var anmälda till Tjejmilen och 908 var anmälda till Tjejmilen Trail.

Tjejmilen avgjordes på en 10 km vacker och lättlöpt bana runt Gärdet och Djurgården. Start och mål på Gärdet. Löparna sprang förbi Djurgårdsbrunns Värdshus och sprang sedan efter Djurgårdsbrunnskanalen. Banan passerade Blockhusudden, Rosendals Slott och Nordiska museet.

Tjejmilen Trail, start och mål på Gärdet, samma plats som Tjejmilen. Banan var knappa 10 km på varierat underlag med allt från smala slingrande stigar till bredare motionsspår och utmanande ridstigar. 908 var anmälda till Tjejmilen Trail.

Tjejmilen blev en del av Finnkampen på Stockholms Stadion. Kvinnliga 10 000 meter flyttas ut från löparbanorna och avgjordes istället på södra Djurgårdens gator.

Finnkampen och Tjejmilen går ofta mot varandra varje år. Det skedde även i år. Men i stället för att konkurrera om de främsta långdistanslöparna i Sverige på damsidan gick arrangörerna ihop. Tre svenska löpare och tre finländska löpare sprang Tjejmilen i landslagslinnen och gjorde upp om poängen precis som i övriga grenar under Finnkampen.

Klockan 12.00 gick startskottet för Tjejmilen. Längst fram i startfältet stod de sex deltagarna från Finnkampen med Meraf Bahta, Sarah Lahti och Carolina Wikström i det svenska laget.

RESULTAT Finnkampen, damernas 10 000 meter

1. Meraf Bahta, Sverige/Hälle IF, 32:41
2. Sarah Lahti, Sverige/Hässelby SK, 32:42
3. Carolina Wikström, Sverige/LK Roslagen, 33:28
4. Johanna Peiponen, Finland/Rovaniemen Lappi, 34:00
5. Nina Chydenius, Finland/Gamlakarleby IF, 34:04
6. Laura Manninen, Finland/Kenttäurheilijat, 34:34

Tjejmilen hade en 80-tals inspirerad inramning som start mot 40-årjubileumet 2024. Conny Silfver som var krasmas 1984 gjorde comeback.

Lilla Tjejmilen

Minsta Tjejmilen för barn 0–4 år ställdes in i år pga. pandemin. Vi kunde inte få in detta evenemang i det redan tighta tidsschemat.

378 flickor var anmälda till Lilla Tjejmilen som är ett lopp för flickor i åldern 5–13 år. Start och mål skedde på Gärdet, samma plats som Tjejmilen. Klassen flickor 5–6 år sprang en sträcka på cirka 400 meter. Resterande åldersklasser sprang en bana som är 1,5 km lång. Start- och målgång precis som i Tjejmilen. Efter mål fick alla en medalj, glass och en välfylld målpåse från samarbetspartners.

Ramboll Stockholm Halvmarathon, 11 september

I början av sommaren såg det positivt ut när det gällde att få beskedet om att regeringen skulle släppa på restriktionerna för utomhusevenemang under hösten. Vi hoppades in i det längsta att beskedet skulle komma tidigt på hösten, men tyvärr kom beskedet några veckor för sent för att det skulle gagna halvmaran. Ett av huvudmålen 2021 var att kunna genomföra evenemanget, så vi arbetade under året med olika scenarios för de olika restriktionsgränserna med antalet deltagare per startgrupp.

I år fanns det ett virtuellt alternativ, där det gick att springa loppet virtuellt, var man ville under perioden 11-12 september via vår app. 295 st deltog och efter avslutat lopp skickades finisher t-shirt och medalj ut till dem.

Beslutet att förlänga starttiderna mellan startgrupperna innebar i sin tur att trafiken i centrum behövde stängas av längre än vanligt, vilket vi inte kunde få tillstånd för. Därför, beslutade vi en månad innan evenemanget att hitta en alternativ banlösning i city. Valet föll på Södermalm.

Då vi behövde sprida ut deltagarna så att det inte var så många på plats samtidigt, undvika stora folksamlingar, så bestämde vi för att dra ut på starterna. Minska ner antalet på plats, samt öka tiden mellan varje startgrupp till 30 min istället för 5 min. Även om totalantalet deltagare var färre i år, så fördelades de som vanligt över 7 startgrupper.

Starten på Skeppsbron blev maffig och innebar att vi som första löpevenemang sprang över den sprillans nya guldbron vid Slussen. Målgången skedde längs Söder Mälarstrand, och målservice sträckte sig ända till Münchenbryggeriet.

STHLM Trail Run, 19 september

Tävlingen avgjordes i Lill-Jansskogen och Fiskartorpsterrängen på hösten i stället för normalt på våren p.g.a. pandemin. Banorna gick genom snårig skog, längs smala stigar och över vackra bergshällar. I år var de gröna vårlöven utbytta mot ett hav av färger som skiftande från gult till rött.

Totalt hade vi 1 781 anmälda i de olika klasserna. Vi tappade ca 1 200 anmälningar från 2019 innan pandemin.

I år införde vi en ny klass, dash. En 2,9 km lång trailsträcka där hela familjen hade möjlighet att springa tillsammans utan tidtagning, eller för de som vill prova på traillöpning men tycker att 5 km är lite för långt.

ASICS Stockholm High Five 8 oktober

Som första evenemang i maratonhelgen arrangerades ASICS Stockholm High Five för tredje gången.

Vår ambition är att deltagarna ska känna sig lika välkomna och uppskattade som ASICS Stockholm Marathonlöparna.

Innan start samlades deltagare Östermalms IP där de hämtade sin nummerlapp och sin deltagar t-shirt.

Starten skedde på Östermalms IP och sedan sprang man en 5 km slinga med målgång på Stockholms Stadion.

ASICS Stockholm Marathon 9 oktober

Den 42:a upplagan av ASICS Stockholm Marathon var planerad att arrangeras den 5 juni, men redan i höstas kommunicerade ASICS Stockholm Marathon ett reservdatum om inte loppet skulle kunna genomföras enligt plan. Under våren togs beslutet. Det blev en höstmara i år.

Livet är åter tillbaka, var känslan när regeringen i början av september hade presskonferens och meddelade att fas 4 skulle börja gälla från den 1 oktober. Det vill säga att maxantalet för offentliga tillställningar skulle tas bort helt, alltså bara 9 dagar innan startskottet för maran.

7 000 löpare sköljde över huvudstadens gator. Traditionen med ASICS Stockholm Marathon är återstartad. Och fort gick det också! Etiopiska Atalel Anmut var nära att bräcka banrekordet som har stått sig sen 1988. Bakom henne slog såväl Carolina Wikström som Char-

ASICS Stockholm Marathon avgjordes i utmärkt löparväder, 12 - 13 grader och med en beskedlig vind tog sig nästan alla i mål och det på snabba tider. Den 41:a upplagan av loppet arrangerades för första gången efter sommaren. 12 202 anmälda blev till 7 162 startande.

lotta Fougberg den bästa tiden på Stockholm Marathon av en svenska.

861 dagar och en pandemi efter den 41:a upplagan av ASICS Stockholm Marathon tog löparna över Stockholm igen. 12 202 anmälda blev till 7 162 startande. Det var främst de internationella deltagarna som fortfarande hade svårt att genomföra sin resa. De stod för hälften av bortfallet.

Men i utmärkt löparväder, 12, 13 grader och en beskedlig vind, tog sig nästan alla i mål och det på snabba tider. Grete Waitz banrekord 2:28:24, som fyller 33 år, var länge hotat.

Wikströms 2:29:56 är den snabbaste som en svenska sprungit i ASICS Stockholm Marathons historia, som sträcker sig bak till 1979. Bakom Wikström tog även Charlotta Fougberg in placering för placering och var trea i mål på 2:31:08, även det under den gamla bästa noteringen av en svenska.

Stockholm Mini Marathon 10 oktober

Mini Marathon som brukar gå i juni flyttades till oktober under våren 2021 när vi insåg att restriktionerna mot folksamlingarna pga. pandemin inte skulle lättas innan juni.

29 september släpptes alltså deltagartaket på motionsevenemangs vilket betydde att vi kunde arrangera Mini Marathon i stort sett som vanligt.

Starten gick på Östermalms IP och målet var inne på Stockholms Olympiastadion. Banan gick i Lill Jansskogen. I den yngsta åldersklassen 5–6 år sprang flickor och pojkar tillsammans. I dessa startgrupper fick föräldrar springa med sina barn och där var det ingen tidtagning. I övriga grupper fick föräldrarna springa med sist i startfältet.

För barn i åldrarna 0–4 år arrangerade vi Leos Minsta Maran där barnen sprang en serpentinbana på ca 250 m inne på gräsplanen på Östermalms IP. De fick springa valfritt antal gånger. Leos Lekland ledde uppvärmningen med sin maskot tigern Leo tillsammans med Mini Marathons maskot Happy. Alla barnen fick en t-shirt, medalj, banan, russin, ett svettband från Leos Lekland och isglass från Hemglass.

Det var 4 038 anmälda i Mini Marathon och Leos Minsta Maran.

Tjurruset, 16 oktober

Nygammalt tävlingsområde för Tjurruset och Kalvruset. Evenemanget genomfördes på norra Djurgården och Liljansskogen. Bansträckningen mycket lik 2017 års Tjurrus.

Att flytta ut evenemanget varje år är i sig en utmaning, men just 2021 års Tjurrus var på områden vi känner väl. Ett års uppehåll, ny projektledare, Daniel Karlsson och att evenemanget låg som näst sista lopp i en arrangemangsintensiv höst gjorde att Tjurruset inte fick den uppmärksamhet som krävdes för att genomföra ett evenemang som Marathongruppen står för.

Kalvruset, 16 oktober

Totalt 998 anmälda i alla klasser. I Kalvruset åldersklassen 5-8 åringar som skulle ha sprungit ca 500 meter var det 279 anmälda och i de övriga klasserna som sprang ca 3 km var det 719 anmälda.

Höstrusket 6 november

Höstruskets anmälan öppnades senare än vanligt men lyckades ändå få många anmälda. Nummerlappsutdelningen genomfördes dagen innan evenemanget på Runner's Store precis som året innan. De 150 första besökarna fick en löparstrumpa och köerna ringlade långa vid öppning.

Höstrusket bjöd på ett soligt och härligt höstväder. Fredrikshofs IF var samarbetspartner och ordnade funktionärer, bandelsansvariga och tät- och köcyklister. Höstrusket gick för andra året och bidrog till en varierad målgrupp. Bansträckningen gick på samma bana som 2019. Maratonlöparna sprang 4 varv på 10 km banan med en extra sträcka i början får att få maratondistansen 42195 m.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FRIIDROTTSKLUBBEN HÄSSELBY SK 2021

Som ett välgörenhetsinitiativ så gav vi startplatser till 190 stolta ungdomar från Löparakademin. De deltog i Höstrusket 10 km som en avslutning på ett 10-veckors träningsprogram som Löparakademin haft under hösten. Flera sprang ett motionslopp för första gången. Deras glädje och stolthet när de korsade mållinjen var härligt att se och vi är glada att kunna skänka ungdomarna den glädjen!

Marathongruppen som aktör var oerhört glada över att kunna genomföra Höstrusket som vanligt och stängde loppåret med en oerhört härlig känsla.

2021 var det premiär för Lilla Hässelbyloppet. Ca 130 löpare var anmälda. Alexander Hägg vann på 5,11 och ligger steget före tvåan Anton Petersson, 5,12, i mål.

Hässelbyloppet & Lilla Hässelbyloppet 3 oktober

Loppet bytte datum med Asics Stockholm Marathon som tvingats flytta pga pandemin.

Årets nyheter var Lilla Hässelbyloppet med 122 anmälda 50 flickor och 72 pojkar. De sprang distansen 1 609 m (engelsk mil) med samma start och mål som Hässelbyloppet.

2 056 deltagare var anmälda till Hässelbyloppet varav 735 var kvinnor och 1 331 män. Banan drogs om vid ca 7,4 km för att göra banan snabbare och för att undvika backen vid Hässelby slott.

Målgången var på konstgräsplanen då allvädersbanorna renoverades.

Träna med stjärnorna

Inte heller denna populära aktivitet kunde genomföras under 2021 pga pandemin. Vi hoppas kunna köra detta under 2022 tillsammans med vår systerförening Spårvägens FK.

Tempelstafetten

Ställdes in.

Parafriidrott

Under hösten 2021 startade föreningen upp en träningsgrupp med barn och ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning i åldrarna 7-16 år. Uppstarten gjordes i nära samarbete med RF-SISU Stockholm och Stockholms Parasportförbund.

Vi började med en mindre grupp med fem aktiva med en närvaro av två till fem stycken på träningarna. Våra två ledare Emelie Malmborg och Eli Dahl Oud utbildades genom RF-SISU Stockholm.

Träningen har bedrivits en gång i veckan på Hässelby IP, där de fått chansen att testa på flera friidrottsgrenar som varvats med lekar och övningar utifrån sina egna förutsättningar. Under inomhussäsongen har träningen bedrivits i närliggande gymnastikhall.

Hässelbygalan

Att arrangera galan i mars som vi tidigare gjort var en icke-fråga detta speciella år, men vi höll möjligheten öppen in i det längsta för att kunna ha en kombinerad gala och ny-invigning av Hässelby IP efter renoveringen av banorna – men, inte heller här hade vi allt på plats – pga förseningar kring banbeläggning och linjemålning så blev det inte heller i år någon gala.

Alla våra pristagare fick sina priser utdelade i andra sammanhang, på träningar eller vid mindre samlingar i träningsgrupperna. Vi gjorde dessutom ett par intervjuer med våra stipendiater, Emelie Beckman och Linus Jansson och även med årets ungdomstränare, Sergej Nikolajev.

Nästa år hoppas vi verkligen att det kan bli en gala värd sitt namn – det är en viktig aktivitet för att behålla klubbkänslan över åldersgränserna, från yngsta barngrupperna, genom ungdom- och elitaktiva och hela vägen upp till våra aktiva veteraner.

Glöggmingel

Den 29 november var tränare, ledare och styrelsen inbjudna till glöggmingel på IP. Två stora Hässelbyprofiler tackades av, Bodil Torelm och Conny Silfver som under året slutat med sina uppdrag. Det var uppdukat med pepparkakor, lussekatter och skumtomtar samt glögg och julmust. Stämningsfull julmusik anades i bakgrunden och klubbhuset var f julpyntat med tomtar, julgran och ljusstakar.

Ordförande Bengt Olsson höll ett fint tal först till Conny Silfver om hur han kom till klubben från Järvsö på 80-talet, har tagit många medaljer som aktiv för att sedan fortsätta som en uppskattad tränare i många år fram till i april då han valde att gå i pension.

Därefter fortsatte Bengt med att tacka av Bodil Torelm för sin gärning i klubben under många år. Först som duktig kastare och därefter många år i Hässelbys, Stockholm Friidrottsförbunds och Marathongruppens styrelse.

Vid hemgång fick man välja en chokladask att ta med sig hem.

Bodil Torelm och Conny Silfver avslutade sina uppdrag under året. Foto: Maria Samuelsson.

Utmärkelser

För säsongen 2021 har följande tilldelats olika utmärkelser:
Årets prestation: Sara Lahti
Årets bragd: Simon Pettersson
Årets juniorpojke: Ragnar Carlsson
Årets juniorflicka: Lisa Gunnarsson
Årets ungdomspojke: Linus Jansson
Årets ungdomsflicka: Nora Lindahl
Ideell ledare priset: Matt Kinane och Nikos Npotitsis
Hederspris: Solveig Humla (Speciellt pris i år till Solveig som en uppskattad ledare under drygt 50 år i Hässelby Friidrott

Silfvers hederspris - LJO´s HEDERSPRIS - brukar utöver det idrottsliga också premiera stora framsteg och flit i träningen.
Silfvers hederspris: Elias Boman, Hannah Kinane, Samuel Berhane, Linn Adolfsson och Alexander Hägg
Lars-Johan Oscarssons hederspris: Johanna Pihl, Ida Malmborg, Nora Hägg, Isabell Malmborg, Anton Petersson, Irving Lind, Marcus Beckman och Elliot Hultell

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 2021 på vardera 2 500 kr: Nora Lindahl och Elias Boman

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 Susanne Meckbach för våra ungdomar och juniorer på Hässelby IP med temat – hur man klarar av sin vardag som elitidrottare.

Svenska friidrottsförbundet har hållit delar av utbildningen via länk och i vissa fall då det fungerat fysiskt. Men det har varit svårt att ha en riktig kontroll av all genomförd utbildning.

Intern kurser – planerad kurs i träningsplanering genomfördes på våren under ledning av Magnus Wickert för ungdomsgruppernas tränare.

Löpande utbildning i ungdomsgrupperna genom sk extrapass har hållits vid totalt 15 tillfällen under året. Mot hösten omorganiserades den här delen så att det är äldre junioraktiva som kommer ut och genomför inspirationspass i grupperna.

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.

Staden satsar på Hässelby IP

I höstas lades grunden för nya framgångar i Hässelby i och med renoveringen. Löparbanorna hade både hål och sprickor och längs med ena långsidan fanns också ett äldre underlag där vatten och fukt inte dränerades.

För en budget på 3 miljoner kronor böt Stockholms stad allt underlag på löparbanorna. En bit av gräsmattan fick gummibeläggning som ger spjutkastarna rätt ansats, en ny kulring och möjlighet för höjdhoppet att flytta inåt på arenan.

Inomhushall i Bällsta

Klubben har länge längtat efter en inomhushall i närområdet. I dag åker många av klubbens medlemmar till Sollentuna och Sätra för att träna inomhus på vintern vilket för de som reser kollektivt kan innebära restid på 2-3 timmar tur och retur från dörr till dörr. Stockholm stad har i ett antal år planerat för ny idrottsplats med inomhushall för friidrott i Bällsta. Byggstarten tros tidigast bli 2024 och vara klar 2026.

Representation

Hässelby SK var under 2021 representerat i följande organisationer:
Marathongruppen: Bengt Olsson (ordförande), Caroline Uddström och Thomas Ljunglöf (ledamöter), Maria Samuelsson (suppleant), Niklas Andersson (internrevisor) samt Bengt Alfredsson (valberedning).
Hässelby SK Alliansförening: Tommie Nordh (ledamot) Bengt Olsson (ledamot).
Stockholms Friidrottsförbund: Niklas Dussinus Wahlby (vice ordförande) Rasmus Olofsson (valberedning).
Elitklubbarnas styrelse: Rasmus Olofsson (kassör) och
Bengt Olsson revisor.
Svenska Friidrottsförbundets årsmöte 2021 (Digitalt): Bengt Olsson, Louise Martin, Isak Hampel Klang, Maria Samuelsson och Johan Engholm.

Klubbens webbsida

Jenny Rudin ansvarar för hemsidan. Flera i klubben har behörighet att skriva inlägg. 247 inlägg har publicerats.

Sociala medier

Det var glada och mindre roliga händelser som flest följare interagerade kring. Grattis hälsningar till Simon Petterssons OS-silver, Jubel över dubbeln på Lag-SM, många tack-hälsningar till Conny Silfver och Angelica Bengtsson samt ledsna medlemmar efter Sara Wedlunds bortgång.

Att låta våra följare gissa vem som hörde till vilken målsättning engagerade många. Känns rätt häftigt såhär i efterhand att Emil tidigt hade målsättningen att ta sig till OS, vilket han gjorde.

Att vi har tränare, ledare och aktiva som delar med sig av bild/video från tävlingar glädjer oss mycket och ger oss möjligheten att låta våra följare komma in på arenorna, något som varit viktigare nu när stora delar av året haft restriktioner.

1 319 medlemmar

Hässelby SK hade den 31 december 1 319 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.

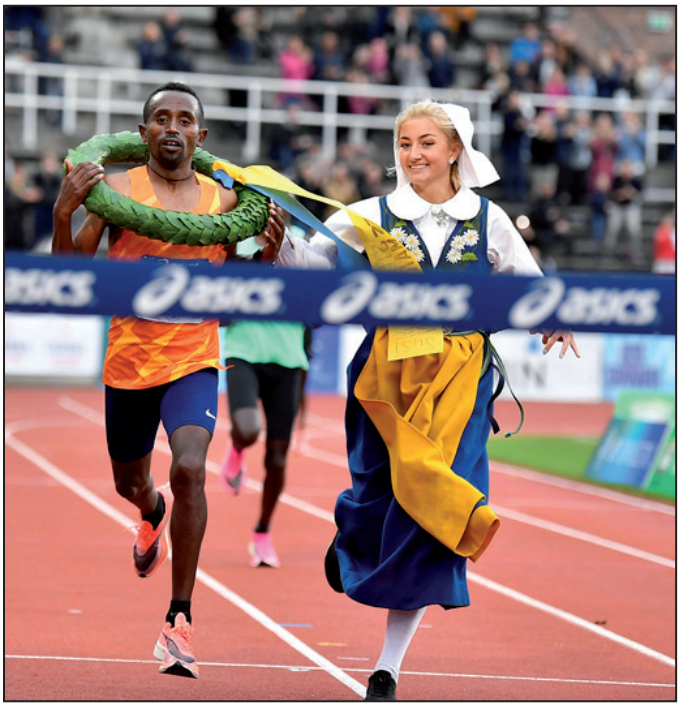
Fördelning mellan könen är 587 kvinnor och 732 män.

Klubbens kansli

Från klubbens kansli på Hässelby IP sköts det mesta av klubbens administration. Under 2021 har Tommie Nordh arbetat heltid med administration, Hässelbyloppet och ekonomi. Magnus Wickert har arbetat 70 % som tränare och ungdomsansvarig samt 30% administrativt inklusive ekonomi. Conny Silfver har varit heltidsanställd tränare fram till den 31mars då han gick i pension efter 31 år som anställd. 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 flera anställda varit permitterade i olika grad.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FRIIDROTTSKLUBBEN HÄSSELBY SK 2021



Lisa Gunnarsson blev trea i stav när JEM-22 avgjordes i Tallin, hon hoppade 4,40. Lovisa Bivstedt fick hedersuppdraget som kranskulla vid Stockholm Marathon. Här lägger hon kransen runt halsen på totalsegraren Fikadu Teferi, Etiopien, 2,12,24.

Klubbens styrelse

2021 års styrelse valdes enligt följande:
(Ordförande väljs på årsmötet för en tid av ett år. Styrelsen utser inom sig vice ordförande, kassör och sekreterare.
Ordförande: Bengt Olsson
Vice ordförande: Maria Samuelsson
Kassör: Niklas Andersson
Sekreterare: Jenny Rudin
Ledamöter: Mia Edvardsson, Johan Engholm, Isak Hampel Klang, Louise Martin, Rasmus Olofsson och Jessica Pihl.
Adjungerad: Tommie Nordh
Aktivas representant: Erik Bungerfeldt.
Valberedning: Axel Lönnqvist och Sofia Lund
Revisorer: Tomas Ljunglöf och Niklas Dussinus Wahlby
supl. Fredrik Kjellberg.

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

På årsmötet väljs ordförande på ett år medan vice ordförande, kassör och sekreterare utses internt inom styrelsen.

Till sist

Styrelsen vill avslutningsvis framföra vårt varma tack till aktiva, ledare, tränare, anställda, funktionärer, Marthongruppens kansli tävlingsledningen, myndigheter, samarbetspartners och föräldrar och andra supportrar. Det har varit ett besvärligt år men med många glädjeämnen, stor kreativitet och mycket kämpande.
Vi ser fram emot 2022 med tillförsikt!

Styrelsen

Hässelby den 31 mars 2022

Bengt Olsson *Maria Samuelsson*

.....

Niklas Andersson *Jenny Rudin*

.....

Johan Engholm *Rasmus Olofsson*

.....

Mia Edvardsson *Isak Hampel Klang*

.....

Louise Martin *Jessica Pihl*

.....

VERKSAMHETSBERÄTTELSE FRIIDROTTSKLUBBEN HÄSSELBY SK 2021

Guldlaget på 4 x 800 m vid SM. Erik Djurberg, Anton Persson, Gustav Berlin och Gustav Bivstedt.

Under hösten 2021 startade föreningen upp en träningsgrupp med barn och ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning i åldrarna 7-16 år. Uppstarten gjordes i nära samarbete med RF-SISU Stockholm och Stockholms Parasportförbund.

Laura Fodor tog hem silvret vid SM 19 år i sjukamp. 4 814 poäng.

Sanna Mustonen tog silver på 10 k och brons på halvmaran.

Gustav Gahne Guldmedaljör på 400 m vid SM J22 med tiden 47,96.

Clara Fallenius tog guld vid SM 19 år i sjukamp med 4 893 poäng.

Spring, hopp, kast och skratt vid Friidrottsskolan. Under fem veckor fylldes Hässelby IP av glada barn och ungdomar som fick prova på alla friidrottens grenar. 465 barn deltog.

Årets tre huvudledare var Isabel Lindgren, Melker Tingberg och Wihelm Eidenstedt. Ledargruppen i övrigt var som vanligt ett gäng engagerade friidrottande ungdomar från klubben.

Internationella mästerskap och landskamper

Totalt 18 aktiva representerade Svenska landslaget på seniornivå samt 12 aktiva i juniorlandslaget.

Landskamper mm

IEM, Torun - Polen

Jesper Hellström	Tresteg	6:a	16,45
Frida Åkerström	Kula	kval	16,86

EM terräng, Dublin - Irland

Linnea Sennström (K22)	Terräng 6 km	21:a	21,40
Axel Djurberg (M22)	Terräng 8 km	49:a	25,57

NM terräng, Tullinge

Linnea Sennström	Terräng 9 km	126:a	34,38

OS, Tokyo - Japan

Simon Pettersson	Diskus	2:a	67,39
Angelica Bengtsson	Stav	13:e	4,50
Emil Bloberg	3 000 m Hinder	försök	8,39,57
Sarah Lahti	10 000 m	försök	bröt

JEM 22 år, Tallin - Estland

Ragnar Carlsson	Slägga	3:a	73,85
Axelina Johansson	Kula	3:a	17,85
Lisa Gunnarsson	Stav	3:a	4,40
Axel Djurberg	3 000 m hinder	försök	8,52,43
Gustav Gahne	4x400 m	försök	3,10,25
Amanda Hansson	100 m häck	försök	14,07
Carl af Forselles	Tiokamp	bröt	
Klara Rådbo	Sjukamp	bröt	

JEM 19 år, Tallin - Estland

Hillevi Carlsson	Slägga	kval	57,13

Lag-EM, Cluj Napoca - Rumänien

Angelica Bengtsson	Stav	4:a	4,45
Frida Åkerström	Kula	4:a	16,69
Caroline Högardh	3 000 m hinder	5:a	9,56,32
Jesper Hellström	Tresteg	5:a	16,08
Axel Djurberg	3 000 m hinder	7:a	8,57,33
Jakob Samuelsson	Spjut	7:a	71,27
Gustav Gahne	4x400 m	9:a	3,08,51
Carl af Forselles	Stav	11:a	4,75

European Throwing Cup, Split - Kroatien

Ragnar Carlsson	Slägga	14:a	70,76
Axelina Johansson	Kula	2:a	17,50 / U23

VM för döva, Lublin, Polen - Estland

Otto Kingstedt	10 000 m	2:a	29,47,31
Otto Kingstedt	5 000 m	3:a	14,31,50

Finnkampen, Stockholm

Fredrik Samuelsson	Trekamp	1:a	2445p
Simon Pettersson	Diskus	2:a	63,97
Amanda Holmberg	Trekamp	2:a	2545p
Sarah Lahti	10 km	2:a	32,42
Ragnar Carlsson	Slägga	3:a	72,36
Sandra Knezevic	400 m	4:a	53,60
Frida Åkerström	Kula	4:a	16,16
Jakob Samuelsson	Spjut	5:a	73,92
Axel Djurberg	3 000 m hinder	5:a	8,55,49
Amanda Hansson	100 m häck	6:a	14,32

Ungdomsfinnkampen, Stockholm

Nora Lindahl	200 m	1:a	24,42
Linus Jansson	2 000 m hinder	2:a	6,05,59
Samuel Berhane	1 500 m	3:a	4,09,50
Linus Jonsson	110 m häck	uttagen - sjuk	

Frida Åkerström blev trea i Finnkampen med 16,16.
Emil Blomberg sprang försök på 3 000 m hinder i OS.
Angelica Bengtsson tog 4,50 i OS.
Jesper Hellström (tv) hoppade 16,08 på Lag-EM.

Svenska mästerskap

Inomhus

Inomhus-SM, Malmö 19-21 februari

Guld

Jesper Hellström	Tresteg	16,69
Ragnar Carlsson	Vikt	23,24

Silver

Jesper Hellström	Längd	7,43
Simon Pettersson	Vikt	19,81

Brons

Frida Åkerström	Kula	16,77

4:a

Axelina Johansson	Kula	16,72

5:a

Gabriel Heen	Kula	16,34

6:a

Klara Rådbo	Höjd	1,69

ISM mångkamp, Örebro 30-31 januari
Seniorer
Guld

Fredrik Samuelsson	Sjukamp	5 728 p

Fyra

Klara Rådbo	Femkamp	3 967 p

Sexa

Clara Fallenius	Femkamp	3 565 p

Övriga IUSM och IJSM ställdes in pga Coronarestriktioner.

Ragnar Carlsson kastade hem guldet på SM i slägga med 75,54.

Utomhus

Arena Borås 27-29 augusti

Seniorer
Guld

Samuel Russom	10 000 m	29,28,39
Ragnar Carlsson	Slägga	75,54

Silver

Axel Djurberg	3 000 m hinder	8,49,56
Fredrik Samuelsson	Stav	4,77
Simon Pettersson	Diskus	62,91
Jakob Samuelsson	Spjut	76,37
Sandra Knezevic	400 m	53,89

Brons

Caroline Högardh	3 000 m hinder	10,06,19
Amanda Hansson	100 m häck	13,97
Frida Åkerström	Kula	15,96

Caroline Högardh vann brons på SM i 3 000 m hinder.

4:a

Linnéa Sennström	10 000 m	34,44,87
Amanda Holmberg	400 m häck	60,58

5:a

John Kingstedt	10 000 m	29,46,33
Vincent Arousell	Höjd	2,05
Amanda Holmberg	100 m häck	14,22

6:a

Simon Pettersson	Kula	16,67
Emelie Beckman	Stav	3,56

Lag-SM, Halmstad 29 juni
Guld
Herrlaget
Martin Hagberg, Dennis Forsman, Gustav Gahne, Gustav Berlin, Erik Djurberg, Fredrik Samuelsson, Simon Thor, Carl aF Forselles, Alexander Nyman, Filip Pestic, Simon Pettersson, Gabriel Heen, Ragnar Carlsson, Jakob Samuelsson, Gustav Bivstedt, Samuel Russom och Jonatan Håkansson.

Guld
Damlaget
Nora Lindahl, Sandra Knezevic, Anna Silvander, Kerstin Axelsson, Caroline Högardh, Amanda Hansson, Amanda Holmberg, Louise Wiker, Klara Rådbo, Angelica Bengtsson, Clara Fallenius, Axelina Johansson, Frida Åkerström, Hillevi Carlsson och Jessica Östlund.

Juniorer 22 år
Arena, Linköping 20-22 augusti
Guld

Gustav Gahne	400 m	47,96
Axel Djurberg	2 000 m hinder	5,46,93
Ragnar Carlsson	Slägga	75,78
Lovisa Bivstedt	400 m	56,51
Lovisa Bivstedt	800 m	2,09,07
Lovisa Bivstedt	1 500 m	5,01,65
Linnea Sennström	5 000 m	17,07,00

Silver

Axel Djurberg	5 000 m	14,53,72
Patrik Lindstedt	Kula	16,00
Simon Thor	Spjut	63,07
Amanda Hansson	100 m häck	14,06
Klara Rådbo	Höjd	1,69

Brons

Axel Djurberg	1 500 m	3,54,19
Ragnar Carlsson	Kula	15,90
Klara Rådbo	Längd	5,77w
Amanda Lejros	Kula	13,24

4:a

Oscar Eliasson	2 000 m	6,20,57
Wilma Marcusson	800 m	2,12,93

5:a

Klara Rådbo	Spjut	40,98

6:a

Amanda Hansson	100 m	12,50
Amanda Lejros	Diskus	39,87

Juniorer 19 år
Guld

Clara Fallenius	100 m häck	14,32
Hillevi Carlsson	Slägga	58,96

Silver

Elias Lind	Kula	16,81

Brons

Hillevi Carlsson	Diskus	43,91
Sofia Boman	Slägga	53,93
Laura Fodor	400 m häck	63,49

4:a

Vincent Arousell	Höjd	1,98
Emelie Beckman	Stav	3,54

5:a

Elias Lind	Slägga	58,53
Clara Fallenius	Tresteg	11.59w

Ungdom 17 år, Norrköping 13-15 augusti
Guld

Linus Jansson	2 000 m hinder	6,26,24
Linus Jonsson	110 m häck	14,32w

Silver

Nora Lindahl	200 m	23,81w

Brons

Linus Jansson	1 500 m	4,08,39
Elias Boman	300 m häck	40,14
Samuel Berhane	1 500 m	4,17,77
Samuel Berhane	3 000 m	9,00,97
Erik Larripa Taxell	110 m häck	14,93w
Nora Lindahl	100 m	12,11
Saga Hermundstad	Längd	5,77w

4:a

Linus Jansson	3 000 m	9,09,97
Elias Boman	110m häck	15,42w
Linus Jonsson	stav	4,02
Samuel Berhane	800 m	2,08,06
Erik Larripa Taxell	Höjd	1,74

5:a

Axel Månsson	2 000 m hi	7,20,45
Leo Wickert	300 m häck	42,10
Lia Cederberg	800 m	2,24,37
Jasmine Gyllenhammar	Tresteg	11.26w
Ida Malmborg	300 m häck	49,45

6:a

Linus Jonsson	Längd	6.62w
Erik Larripa Taxell	Stav	3,81
Erik Larripa Taxell	Spjut	44,21

Lag-USM, Gävle 12 september
P17
Silver
Nora Lindahl, Hannah Kinane, Linn Adolfsson, Ida Malmborg, Elsa Kjellström, Louise Szed, Saga Hermundstad, Fanny Karlsson, Sophie Okejeme, Linus Jonsson, Linus Jansson, Erik Larripa Taxell, Leo Wickert, Elias Boman, Mindor Bergler och Samuel Berhane.

Ungdom 15-16 år, Linköping 13-15 augusti
Guld

Hannah Kinane	800 m	2,13,39

Silver

Linn Adolfsson	2 000 m	6,46,02
Nora Hägg	1 500 m hi	5,51,83

Brons

Alexander Hägg	800 m	2,03,26
Alexander Hägg	2 000 m	5,51,77
Linn Adolfsson	800 m	2,15,89

5:a

Johanna Pihl	300 m	43,12

Landsväg

Maraton 9 oktober
Silver

Samuel Russom	2,13,38

Halvmaraton 11 september
Silver

Samuel Russom	1,03,48

Guld

Sarah Lahti	1,10,52

Brons

Sanna Mustonen	1,14,25

Fyra

Linnéa Sennström	1,15,56

10 kilometer
Silver

Samuel Russom	29,27,00
Sanna Mustonen	34,17,00

100 kilometer
5:a

Nikita Steiner	9,21,17

Sarah Lahti har haft en framgångsrik säsong. Guld i halvmaraton, Tvåa på 10 km landsväg i Finnkampen. Tre svenska rekord. Två stycken blir tyvärr inte godkända. Se förklaring sid 22.

Mångkamp Ljungby 7-8 augusti

Seniorer
Guld

Fredrik Samuelsson	Tiokamp	7 757 p

Silver

Amanda Holmberg	Sjukamp	5 532 p

4:a

Clara Fallenius	Sjukamp	4 893 p

5:a

Laura Fodor	Sjukamp	4 814 p

22 år
Silver

Simon Thor	Tiokamp	6 476 p

19 år
Guld

Clara Fallenius	Sjukamp	4 893 p

Silver

Laura Fodor	Sjukamp	4 814 p

17 år
5:a

Elias Boman	Tiokamp	5 810 p

16 år
4:a

Erik Larripa Taxell	Tiokamp	5 975 p

Guldlaget på 4 x 1 500 m. Andreas Jansson, Erik Djurberg, Axel Djurberg och Gustav Berlin.

Stafett Huddinge 31 juli -1 augusti

Män seniorer
Guld 4 x 800 m 7,30,88
Erik Djurberg, Anton Persson, Gustav Berlin och Gustav Bivstedt

Guld 4 x 1 500 m 15,59,58
Andreas Jansson, Erik Djurberg, Axel Djurberg och Gustav Berlin

Män 22
4:a 3 x 800 m 6,00,61
Oscar Eliasson, Max Bechtel och Yassin Abdi

Män 19
5:a 3 x 800 m 6,21,90
Mårten Nystrand, David Wide och Vilhelm Werner

P 17
6:a 3 x 800 m 6,23,85
Linus Jansson, Samuel Berhane och Axel Månsson

6:a 1 000 m 2,02,78
Mindor Bergler, Linus Jonsson, Erik Larripa Taxell och Elias Boman

P 15
5:a 3 x 800 m 6,48,31
Anton Petersson, Simon Berhane och Alexander Hägg

Kvinnor seniorer
Brons 4 x 400 m 3,43,80
Amanda Holmberg, Laura Fodor, Lovisa Bivstedt och Sandra Knezevic

3x1500 m 14,21,24
Wilma Marcusson, Hannah Kinane och Anna Silvander

5:a 4 x 800 m 9,06,07
Amanda Holmberg, Anna Silvander, Wilma Marcusson och Lovisa Bivstedt

6:a 4 x 100 m 47,63
Charlotte Andersson, Laura Fodor, Clara Fallenius och Amanda Hansson

Kvinnor 22
Silver 4 x 100 m 47,06
Charlotte Andersson, Greta Deltin, Clara Fallenius och Amanda Hansson

Bronslaget på 4 x 400 m. Amanda Holmberg, Laura Fodor, Lovisa Bivstedt och Sandra Knezevic

F17
Brons 4 x 100 m 48,78
Sophie Okejeme, Saga Hermundstad, Fanny Karlsson och Nora Lindahl

F15
Guld 3 x 800 m 6,59,95
Nora Hägg, Linn Adolfsson och Hannah Kinane

Terräng Höganäs 23-24 oktober

Män seniorer 9,9 km
Guld
Samuel Russom 28,56

Män seniorer 3,6 km
Silver
Samuel Russom 10,06

Herrlag korta banan 31,03
Brons
Samuel Russom, John Kingstedt och Axel Djurberg

Herrlag långa banan 1,28,48
Brons
Samuel Russom, John Kingstedt och Erik Djurberg

Samuel Russom tog guld på långa banan vid terräng-SM och silver på korta. Han var även med i bronslagen på både korta och långa. Dessutom tre silver; halvmaraton, maraton samt 10 km landsväg.

M22 7.9 km
5:a
Axel Djurberg 24,37,00

P19 5.9 km
Silver
Yohannes Kiflay 18,42

Lag 1,02,27
Brons
Yohannes Kiflay, Mårten Nystrand och David Wide

P17 3.6 km
Silver
Linus Jansson 11,17

Lag 35,35
Brons
Samuel Berhane, Linus Jansson och Axel Månsson

P15 3.6 km
Silver
Alexander Hägg 11,31

Lag 36,52
Silver
Alexander Hägg, Anton Petersson och Edvin Linder

Kvinnor senior
Lag korta banan 40,02
Silver
Kerstin Axelsson, Madeleine Larsson och Wilma Marcusson

Lag långa banan 1,13,10
Silver
Lena Eliasson-Lööf, Kerstin Axelsson, Nadja Strandberg

K22 7.9 km
Silver
Linnéa Sennström 27,58,00

5:a
Elin Marcusson 29,36,00

F15 3.6 km
Silver
Hannah Kinane 13,01

Brons
Linn Adolfsson 13,23

Kraftmätningen 15 år tjejklass
5:a
Johanna Pihl, Livia Klaesson, Hannah Kinane, Linn Adolfsson och Elsa Kjellström

Kraftmätningen mix
7:a
Nora Hägg, Vera Mattsson, Filippa Kopparhed, Alexander Hägg, Irving Lind, Marcus Beckman, Elliot Hultell, Edvin Larripa Taxell, Anton Peterson, Josef Agerhäll och Simon Berhane

Veteran-ISM segrare
13-14 november

M35
4 x 200 m 2,00,93
Sergej Nikolajev, Joel Jonsson, Jon Edvardsson och Joakim Adolfsson

M75

John Östlund	60m häck	15,83

K35

Jenny Östlund	Stav	3,00

Veteran-SM segrare
M40

Martin Öhman	1 500 m	4,09,33
Martin Öhman	5 000 m	16,12,49
Martin Öhman	10 000 m	32,22,72

M50

Mats Kollbrink	Höjd	1,78

K40

Madelene Larsson	5 000 m	18,21,97

Svealandsmästerskapssegrare 13-14 år
Inomhus - Inställt

Utomhus

Edvin Larripa Taxell	Höjd	1,66

Guldmedaljör Axel Djurberg på 2 000 m hinder SM J22.

Linnea Sennström tog guld på 5 000 m vid SM K22.

Amanda Hansson, bronsmedaljör på SM, 100 m häck, 13,97.

Tv Klara Rådbo var med i det segrande damlaget på Lag-SM.

Hillevi Carlsson tog guld i slägga vid SM J22 med 58,96.

Axelina Johansson tog brons i kula vid junior-EM med 17,85.

Amanda Lejros tog ett brons vid SM J22 i kula med 13,24.

Carl af Forselles var med både på JEM 22 och Lag-EM.

I år blev det tronskifte i den sk Marathontabellen för Castorama. Statistikansvarige Per Östlund meddelar att Hässelby nu är bäst genom alla i tider i Sverige. Go throwers!!! Det här är ju en av de bästa mångkampsformerna som alla friidrottare kan delta i och vi kommer satsa hårt på att arrangera både bredd och elittävling kommande år på nyrenoverade Hässelby IP.

MARATONTABELLEN CASTORAMA 1981-2021

1.	Hässelby SK	1 098 704	40	3 6317	12 098	38	1	5	8	21	21 911	13
2.	IF Göta	1 097 899	41	3 3485	10 525	34	9	7	3	44	13 933	6
3.	Västerås FK	1 080 776	41	3 4376	2 688	35	6	8	2	36	25 478	27
4.	SK Bore	890 328	39	3 1362	2 360	33	_	2	11	15	18 365	14
5.	Gefle IF	857 057	40	3 0106	1 743	30	_	_	_	_	2 948	2
6.	Spårvägen	807 200	36	3 6522	3 425	18	10	4	_	38	31 535	24
7.	Huddinge AIS	790 233	40	3 0131	1 561	28	_	2	_	4	16 089	11
8.	Nyköpings BIS	755 112	40	2 6072	3 996	27	_	_	2	2	16 226	12
9.	Heleneholms IF	753 040	40	3 2008	2 060	20	3	3	3	18	5 511	3
10.	Råby-Rekarne	707 544	36	3 1441	1 545	23	4	1	2	16	23 717	23

Så här läser du tabellen:

Placering - Förening - Tot poäng 1981-2021 max 12 pers/år - Deltagit antal år - Bästa resultat max 12 pers - Sämsta resultat - Antal år med fullt lag - Placering 1 2 3 annan - Resultat 2021 - Antal deltagare

Distriktsmästare

Utomhus

Män

Samuel Russom	Maraton	2,13,38

P17 år

Linus Jansson	1 500 m	4,16,40
Linus Jansson	Stav	3,76

P16 år

Samuel Berhane	1 500 m	4,15,93

P13 år

Edwin Larripa Taxell	Höjd	1,63
Edwin Larripa Taxell	Stav	2,35

P12 år

Dante Stam	600 m	1,48,42

F17 år

Nora Lindahl	100 m	12,70
Stafett	4 x 100 m	2,31,11

Fanny Karlsson, Sophie Okejeme, Saga Hermundstad och Nora Lindahl

F16 år

Isabella Eliasson	800 m	2,31,11
Isabella Eliasson	4 km terräng	16,09

F15 år

Hannah Kinane	4 km terräng	14,57

F13 år

Olivia Phil	Spjut	24,17

M60

Per Östlund	Diskus	40,84
Per Östlund	Spjut	34,59
Per Östlund	Vikt	11,04

M75

John Östlund	80 m häck	22,66w
John Östlund	Höjd	1,20
John Östlund	Tresteg	6,87
John Östlund	Diskus	27,14
John Östlund	Spjut	23,77
John Östlund	Vikt	12,65

K55

Mia Edvardsson	5 000 m	23,30,80

DM-poäng

15-17 år

4:a	Hässelby SK	162 p
5:a	Hässelby SK	133 p

12-14 år

Svenskt rekord

Kvinnor

Sarah Lahti	Halvmarathon	1,08,19
Sarah Lahti	5 km	15,22
Sarah Lahti	10 km	31,26

5 och 10 km är rekordprestationer 2021 som inte kan godkännas som svenska rekord. Se mejl från Svenska friidrottsförbundet nedan.

Distriktsrekord

Män

Ragnar Carlsson	Slägga	76,87

M22

Ragnar Carlsson	Slägga	76,87

Kvinnor

Sarah Lahti	10 000 m	31,11,12
Axelina Johansson	Kula	18,08

K22

Axelina Johansson	Kula	18,08

Inomhus

Män

Jesper Hellström	Tresteg	16,69
Ragnar Carlsson	Vikt	23,52

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	428,75 poäng
Malmö AI	324
Örgryte	249,5

Standaret

Senior SM utomhus sedan 2018 - placering 1-8

Herrar

69 p	Malmö AI
62 p	Hässelby SK
60 p	Örgryte IS

Damer

62 p	Malmö AI
60 p	Ullevi FK
54 p	IF Göta

Tabeller

Castorama

1.	Spårvägens FK	31 535 p
2.	Turebergs FK	30 962 p
3.	Uppsala IF	28 253 p
8.	Hässelby SK	23 707 p

Hässelbyarna som bidrog till poängen 2021 är:

Deltagarna som var bland de 25 bästa nationellt.

3 618 Simon Pettersson: 1:a i herrtävlingen
3 356 Frida Åkerström
3 011 Hillevi Carlsson
2 577 Elias Lind
2 380 Sofia Boman
1 636 Per Östlund
1 611 Linus Jonsson
1 562 Elias Boman
1 132 Mårten Nystrand
1 014 Irving Lind
952 Kim Agnér
858 John Östlund

Förklaring till underkända svenska rekord.

Under 2021 var det några aktiva (inklusive ett stafettlag) som överträffade gällande svenska rekord, men där de nya resultaten inte kan godkännas som officiella rekord.

I samtliga fall handlar det om att de lämnade dopingproverna inte har analyserats för förekomst av EPO, vilket sedan några år tillbaka är ett krav för att resultat i löpgrenar längre än 400 m (inklusive mångkampsrekord) ska kunna godkännas som svenska rekord.

Under både 2020 och 2021 har Svenska Friidrottsförbundet ansvarat för att informera aktiva, tränare och managers om vad som gäller i samband med förbättringar av svenska rekord.

*Om rekordet gäller en löpgren som är 400m eller längre – inklusive mångkamper – ska det urinprov som lämnas också analyseras för EPO, **vilket den aktive själv måste påtala** i samband med att dopingprovet lämnas.*

Sara Wedlund

En av Hässelbys största friidrottare någonsin avled i sömnen i förädrahemmet i Vällingby den 11 juni efter en tids sjukdom.

Vi minns Sara som en glad, trevlig och pigg tjej, och som en synnerligen talangfull löpare.

Sara Wedlund blev 45 år gammal. Hon hade en kort men mycket framgångsrik friidrottskarriär.

1995 kom Sara från nästan ingenstans och klev fram som den mest populära deltagaren i friidotts-VM i Göteborg. Efter att på våren överlägset ha vunnit juniorklassen vid terräng-SM 1995 testade hon formen i ett 3 000 m-lopp utan något märkvärdigt motstånd sololöpte Sara i Eskilstuna på 9.11,27.

Därefter åkte Sara till Helsingfors för att för första gången prova på Internationell konkurrens i Världsspelen. Hon blev trea i det loppet på 15.17,97 och visade därmed att hon var en löpare för sommarens VM. Drygt en vecka senare tog Sara under stort jubel ett elva år gammalt svenskt rekord på 5 000 m när hon sprang på 15.10,26 vid DN Galan på Stockholms Stadion. Loppet var så imponerande att TV-sporten visade de sista varven i repris dagen efter.

Förväntningarna var stora på Sara när hon kom till Göteborg, men trots att 20-åriga Sara inte lyckades uppfylla allas drömmar, ombads hon springa ett bejublat ärevarv på Ullevi efter att ha blivit nionde löpare i finalen på 5 000 m på nytt svenskt rekord 15.08,36.

– Patrik Sjöberg svek. Liksom Henrik Dagård. VM på hemmaplan höll på att bli en stor besvikelse när Sara Wedlund sprang rakt in i svenska folkets hjärtan, skrev Expressen.

Utförlig information om Saras meriter finns att läsa på hemsidan.

Ove Ångman

Ove Ångman, en av klubbens stora ledare lämnade oss den 22 januari, Ove blev 82 år gammal.

Ove var en lugn, klok och positiv inspiratör som gärna tog tag i såväl stort som smått.

Ove var verksam i klubben under 25 år från slutet av 70-talet fram t o m 2005. Ove var ungdomsledare men satt också i Hässelby Friidrotts styrelse under 20 år. Han efterträdde Lars-Johan Oscarsson som ordförande i Hässelby SK:s Alliansstyrelse 1997-1998.

Ove var också med i Stockholm Marathons styrelse mellan 1985 och 2005. Han var med på det historiska mötet hemma hos dåvarande ordförande i friidrottssektion, Lars-Johan Oscarsson. Mötet handlade om att arrangera ett maratonlopp i Stockholm. Den där kvällen i början av november 1978 bestämdes det att sätta igång. Ove var sedan med i Marathongruppens tävlingsledning fram t o m 2000. Han jobbade främst i gruppen som hade ansvar för målgången vid Stockholm Marathon.

Trots alla styrelseuppdrag gjorde Ove nog störst avtryck som inspiratör för många av våra ungdomar. Han var bl a ansvarig ledare för vårt Buster cup-lag (Idag: Lag-USM och Kraftmätningen) under flera år. I det lag som vann Riksfinalen i mitten av 80-talet så ingick bl a Jan Samuelsson, Tomas Ljunglöf och Christer Clefberg, alla tre fortfarande verksamma i klubben.

Ove var ledare på flera träningsläger i Landau där många av våra aktiva på den tiden deltog. Många är det som inspirerats och stöttats av Ove.