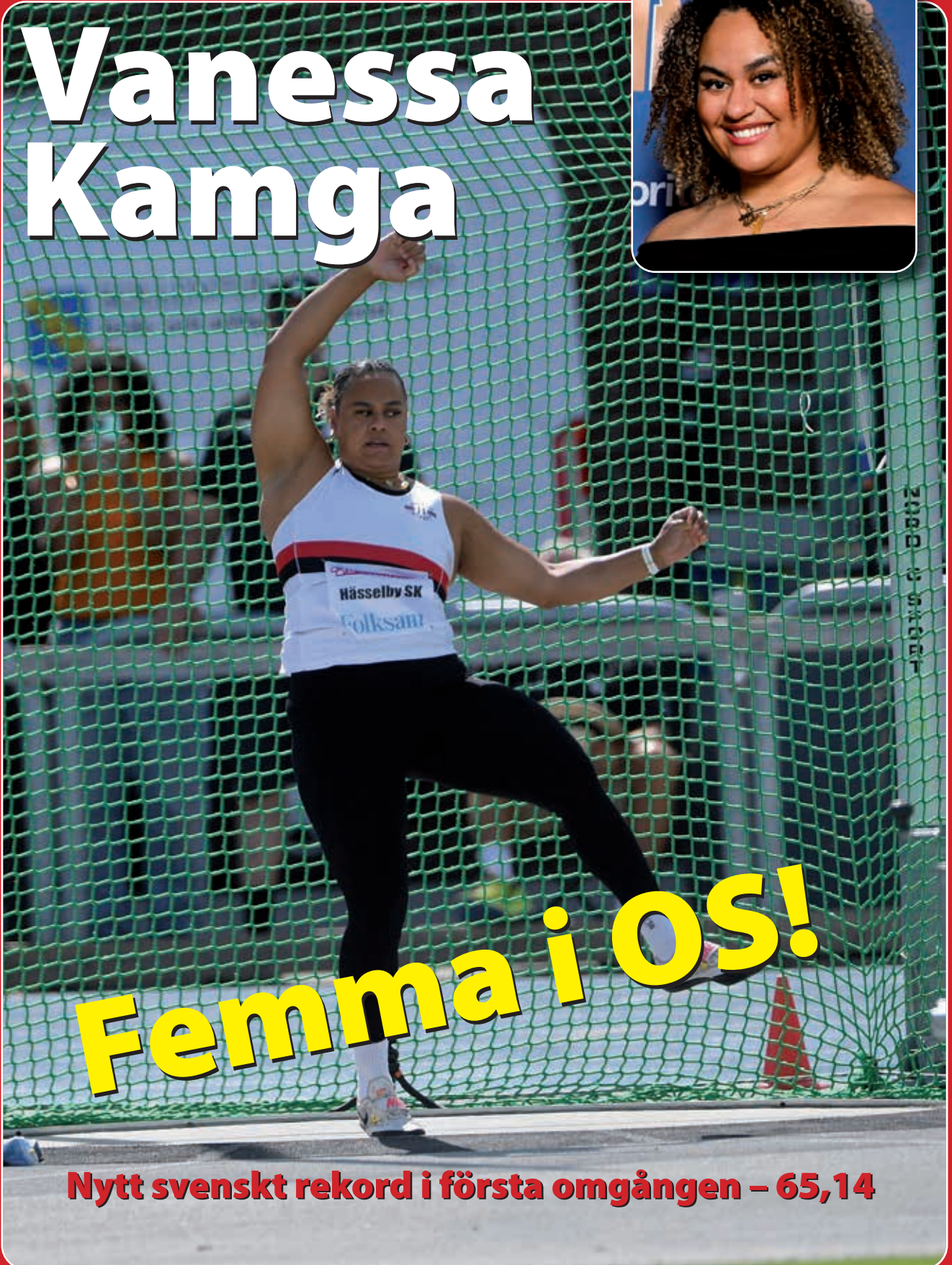


HÄSSELBY SK

Årsberättelse 2024

Vanessa Kamga



Fem i OS!

Nytt svenskt rekord i första omgången – 65,14

Lag-SM guld för damerna

Det är alltid svårt att sammanfatta året som gått. Var det riktigt bra, bra eller mindre bra? Verkligheten är ju att varje år är en blandning av allt. I år var vi lite mindre bra jämfört med vad vi vant oss vid under de senaste 4 åren.

Vi vann ändå LagSM för damerna och herrarna i Standaret, Vi hade fyra aktiva med på OS, vi vann Castorama och var då nära det svenska rekordet, vi hade många duktiga juniorer och ungdomar och toppade listan över SM-poäng MEN var "bara" tvåa när det gäller SM-pokalen. SM poäng och SM-pokalen beräknas enligt olika metoder och SM-pokalen är den metod som bäst speglar en klubbs topp och bredd. Ett av våra mål för 2025 är därmed att vinna SM-pokalen.

OS var årets idrottsliga höjdpunkt och där hade vi fyra startande på plats. Vanessa Kamga slog sitt svenska rekord och blev femma i diskus, Axelina tog sig till final i kula där hon blev tia, Nora Lindahl sprang fort på 200 m och Ragnar kastade långt i slägga men det räckte inte riktigt till final. En stor "snackis" var annars de som var kvalificerade med inte togs ut av SOK. Det drabbade flera hinderlöpare och då främst Emil Blomberg som sprungit riktigt fort på 3000 m hinder med 8.16.94 och var den svensk som låg högst upp av svenskarna på rankingen. Även Samuel Russom sprang fort på Marathon med en tid på 2.07.57 och hade varit kvalificerad för start om han hunnit få sitt svenska medborgarskap.

Framgångsrika juniorer

På juniorsidan var naturligtvis Nora Lindahl den som var mest framgångsrik bland tjejerna med EM och OS starter. Elliot Duvert var bäst bland killarna med SM-guld för seniorer i mångkamp och 209 i höjd som toppar. En annan duktig junior var Yohannes Kiflay med ett senior SM brons på 1500 m samt med fyra junior SM medaljer varav tre guld. Julia Håkansson vann JSM guld på 100 m häck och Hannah Kinane vann hela fem F19 medaljer varav tre guld.

På ungdomssidan var Olivia Pihl och Philip Antivilo Lindsjö framgångsrika med USM medaljer såväl inom- som utomhus. Nova Hedlund Carlsson visade hur snabb hon är när hon blev tvåa på USM på 100 m. Karl Pell blev även han tvåa men då på 1500 m hinder. Ett kul år med många duktiga ungdomar och juniorer varav bara några fått plats här.

Ett område som varit prioriterat under många år är arenafrågan. Här har det varit glesare mellan framgångarna men i år har vi äntligen fått beslut om ny ansatsbana för längd respektive stav på IP.

Det är jätteviktigt och mycket glädjande då våra nuvarande banor är slitna och ojämna. Det stora bakslaget var politikernas helomvändning när det gäller Bällstahallen. Fram till det årets budget för Stockholmsstad presenterades i november så var beskedet att byggandet av hallen skulle starta våren 2025 och vara färdig våren 2028. Nu är den skjuten på framtiden med mål att i stället ha byggstart 2028.

Ytterligare förseningar

Risken är stor för ytterligare förseningar. Arenafrågan är viktig inte minst för att uppehålla vår tilltro till politiker och myndigheter, och för att upprätthålla motivationen hos aktiva, ledare och tränare. Vi måste kunna lita på våra politiker. Jag är rädd för att den här typen

av beslut bidrar till att det bli ännu svårare att rekrytera nya ledare och behålla de vi har. Arenafrågan i Stockholm är en stor riskfaktor för friidrotten.

Ett övergripande mål för hela den svenska friidrotten och för Hässelby är att växa och att kunna välkomna fler till vår idrott samt att idrottandet blir "livslångt". Målet följs upp genom att mäta antal LOK-stöds aktiviteter. På den här punkten har svensk friidrott men även vi i Hässelby misslyckats. Friidrotten har inte, till skillnad från andra idrotter, återhämtat sig efter pandemin. Det här är och förblir en utmaning för oss. En fråga som vi får jobba hårt med och då inte bara under 2025 utan under många år framöver.

Viktigt med funktionärsuppdrag

För att klara våra mål med en bred verksamhet från ungdomar till elit behöver vi våra stora arrangemang som adidas Stockholm Marathon, Halvmaran, Tjejmilen, VårRuset med flera samt naturligtvis Hässelbyloppet. Pandemin har givit oss några tuffa år som arrangör. Betydligt färre deltagare och betydligt mindre pengar tillbaka till idrotten. Hela det ekonomiska överskottet från våra arrangemang går till 100 % tillbaka till idrotten, till Hässelby, Spårvägen och andra klubbar. Vi såg positiva tecken under 2023 och under 2024 blev det en tydlig uppgång och då framför allt i våra största lopp.

Även inför 2025 ser det bra ut vilket naturligtvis känns mycket hoppfullt. Nu gäller det för oss alla att genomföra våra funktionärsuppdrag och bidra till återhämtningen och ett för oss nödvändigt överskott.



Att göra sina funktionärsuppdrag är viktigt. Här delar Sofie Adolffsson ut frosh till löparna i Lilla Hässelbyloppet. Foto: Bengt Alfredsson

Tack för allas insatser och allt arbete som lagts ner i klubben under 2024. Det har varit imponerande och kul att delta i och att följa.

Styrelsen vill avslutningsvis framföra vårt varma tack till aktiva, ledare/tränare, anställda, funktionärer, tävlingsledningen i Marathongruppen, myndigheter och samarbetspartners. Vi ser fram emot 2025 med tillförsikt.

*Bengt Olsson
Ordförande*



Verksamhetsberättelse för Friidrottsföreningen Hässelby SK 2024

Foto: Deca Text & Bild där inget annat namngivits

Produktion: Bengt Alfredsson och Bengt Jansson

Statistik: Magnus Wickert, Albin Johansson, Jan Samuelsson och Rasmus Olofsson



Axelina Johansson, Nora Lindahl, Amanda Hansson, Elin Marcusson, Julia Håkansson och Beatrice Lantz. Hillevi Carlsson, Hannah Kinane, Linn Adolfsson, Emelie Beckman, Jessica Holmberg och Johanna Pihl. Klara Råbo och Sara van Beilen. Saknas på bild: Vanessa Kamga och Beatrice Persson.

Fyra hässelbyare belönade vid friidrottsgalan

Vid Atea Friidrottsgalan i Berns Salonger den 21 januari, hyllades 2024 års bästa svenska friidrottare. Fyra hässelbyare belönades.

Fjolårets sprintkomet Nora Lindahl tilldelades priset för Årets genombrott i landslaget.

Axelina Johansson fick pris för Årets prestation i Friidrotts-SM sedan hon svarat för ett av SM-tävlingarnas mest högklassiga resultat genom att vinna kulfinalen på 18.97.

Vanessa Kamga belönades med priset för Årets prestation i landslaget. Vanessa debuterade i OS med att sätta svenskt rekord i diskus med 65.14 i kvalet. Väl i finalen tog hon sig återigen över 65 meter och slutade på femte plats. Femteplatsen är den bästa OS-placeringen av en svensk kvinnlig friidrottare sedan Carolina Klüft tog guld i sjukamp 2004.

Anders Olsson, som var initiativtagaren till att starta Stockholm Marathon 1979, fick förbundsstyrelsens hederspris för motionslöpnings utveckling i Sverige. Prisutdelare var Isabellah Andersson som är Stockholm Marathons mest framgångsrika löpare genom åren med sju segar. Det är blott andra gången detta hederspris utdelas.

Stockholm Marathon, blev snabbt en folkfest och fick massmedia att hylla loppet som en "löparfest och turistattraktion". Loppet blev snart ett av världens mest populära maratonlopp och en inspirationskälla för andra städer att arrangera motionslopp. Loppet har bidragit till ökad folkhälsa, men även till Svensk Friidrotts utveckling.



Vanessa fick Sportspegelpriset

Vid Idrottsgalan tilldelades OS-femman i diskus Vanessa Kamga Sportspegelpriset för sitt arbete med unga tjejer när det gäller att få dem börja träna friidrott.

– Det är så hedersamt att få detta pris, förklarade Vanessa när hon mottog priset.

– I mitt arbete med unga tjejer tycker jag att det är viktigt att ge tillbaka. Idrotten har betytt så mycket för mig.

Ytterligare ett framgångsrikt år

Satsning SOK

Topp- och talangprogrammet är ett skräddarsytt stöd för aktiva som bedöms ha potentialen att nå medalj på OS på tre till sex års sikt. I Topp- och Talanggruppen inom Sveriges Olympiska Kommitte ingår följande från klubben: Ragnar Carlsson slägga, Axelina Johansson kula och Vanessa Kamga diskus.

Förbundets mästerskapsgrupp

OS-femman Vanessa Kamga får mycket välförtjänt en plats i högsta nivån i Svenska Friidrottsförbundets mästerskapsgrupp. Vanessa är en av sju friidrottare som tillhör Guld-nivån.

Guld-gruppen:

Vanessa Kamga

Silver-gruppen:

Emil Blomberg

Ragnar Carlsson

Axelina Johansson

Brons-gruppen:

Nora Lindahl

Det innebär 18000 kr i träningsbidrag plus ytterligare 6 000 kr för deltagande i Finnkampen.

Podium-gruppen, den lägsta nivån, ingår tre hässelbyare som varit skadade den gångna säsongen:

Sarah Lahti

Fredrik Samuelsson

Jakob Samuelsson

I landslagets tjänst

Utöver alla aktiva, som beskrivs senare i årsberättelsen har Hässelby under 2024 haft flera ledare som deltagit i landslagets tjänst under flera av mästerskapen.

European Throwing Cup, Leiria, Portugal 9-10 mars: *Mats Olsson och Mattias Jons*.

EM Rom 7-12 juni: *Mattias Jons, Mats Olsson*

OS Paris 1-11 augusti: *Mats Olsson*. Blev dock hemskickad av de ansvariga inom Sveriges Olympiska Kommitte som behövde hans rum för att skapa plats för VIP-gäster.

Finnkampen Helsingfors 30-31 augusti: *Rickard Pell*

EM i Rom

Rom är en trevlig stad och Roms Olympiastadion som byggdes inför OS 1960 håller fortfarande hög klass. Tyvärr hade de italienska arrangörerna inte behärskat det viktigaste, dvs att genomföra mästerskapet på ett korrekt sätt. Nu var det för många funktionärsmisar och för dålig resultatservice vilket ledde till flera protester som sedan följdes av märkliga beslut av tävlingsjuryn. Vanessa Kamga var en av dem som drabbades.

Så här gick det för Hässelbys fyra EM-deltagare:

Emil Blomberg tävlade i sitt tredje Europamästerskapet i följd på 3 000 m hinder. I finalen satsade Emil hårt och låg länge bra placerad. På slutvarvet föll han tillbaka till elfte plats med tiden 8.22,92.

19-åriga Nora Lindahl imponerade i sin debut i ett internationellt mästerskap för seniorer. Hon gjorde sitt livs två bästa lopp någonsin. Först seger i sitt försöksheat med 22,97 och sedan drygt tio timmar senare tredje plats i semifinalen på 22,89. Det fattades tyvärr 0,05 sekund för att säkra en finalplats.

Rutinerade släggkastaren Ragnar Carlsson fick inte kast-tekniken att stämma. Han fick nöja sig med 72,53 och var utslagen i kvalet.

Vanessa Kamga förklarades först vara femma i EM-finalen i diskus på nya fina perset 62,71. Vanessa hann jubla över sitt livs största framgång innan beskedet kom att hennes tredje kast, efter en

fransk protest mätts om. En grov funktionärsmisshandling medförde att kastet mätts från fel nedslagspunkt. Den nya mätningen medförde att Vanessa placerades på nionde plats efter tre omgångar och fick inte fullfölja tävlingen.

OS i Paris

I sin OS-debut lät Vanessa Kamga, den 25-åriga svenska mästarinan i diskus, sig inte påverkas av att det satt 80 000 åskådare på läktarna i ett fullsatt Olympiastadion i Paris.

Vanessa, som aldrig tävlat inför så många åskådare – klippte till med sitt livs längsta kast, och ett nytt svenskt rekord, i första omgången 65,14. Resultatet innebar att Vanessa direkt klarade gränsen 64,00 för att ta en plats i OS-finalen. Hon följde upp detta med att bli femma i finalen på 65,05 – en mycket meriterande placering.

När tävlingarna är avslutade konstaterar vi att Vanessa Kamga överraskande har svarat för den näst bästa insatsen bland de 24 svenska friidrottare som tävlat i Paris. Endast världens bäste stavhoppare Mondo Duplantis placerade sig bättre än Vanessa.

Så här gick det för Hässelbys övriga OS-deltagare:

Axelina Johansson kom på tionde plats i kula med 18,03. Bara fyra blå-gula friidrottare fick en bättre placering.

19-åriga talangen Nora Lindahl hade otur att få springa på innersta banan i försöket på 200 m där hon blev femma på 23,33. I återkvalet nästa dag blev det en ny femteplats, denna gång på 23,51. Fjolårets JEM-vinnare skaffade sig nu värdefull rutin vid sitt första globala mästerskap i seniorklassen.

Ragnar Carlsson kastade 73,96 i kvalet i slägga vilket placerade honom på femtonde plats. Det krävdes 75,53 för att ta sig till final.

I och med att Axelina tog sig till final var Mats Olsson tillsammans med Malmö-baserade Staffan Jönsson de enda svenska friidrottstränarna som hade två friidrottare i OS-final, Vanessa Kamga och Axelina Johansson.

Vanessas strålande kastning och Axelina Johanssons fina stötar var en stor framgång för tränaren Mats Olsson som tvingades följa damernas kulkval framför sin TV hemma i Falun. Inför kvalet blev han hemskickad av de ansvariga inom Sveriges Olympiska Kommitte som behövde hans rum på hotellet i Paris för att skapa plats för VIP-gäster.

Axelina Johansson, som studerar i USA, hade med sig sin amerikanske tränare Jason St Clair som fick coacha Axelina i finalen.

62 SM-medaljer

Under året vann Hässelby 62 SM-medaljer varav 22 guld och av dessa vanns 13 guld på senior SM.

SM-året började med mångkamperna inomhus i Sollentuna i februari och sedan rullade det på med flera SM-arrangemang varje månad fram till terräng-SM i Huskvarna i slutet på oktober.

Hässelby hade topp sex placeringar i alla åldersklasser, utom för F 17, och också i nästan alla årets olika SM.

Inför avslutande terräng-SM var Hässelby på andra plats efter Tureberg. Vi minskade gapet något men slutade på andra plats 52 poäng efter Tureberg.

Totalt tog Hässelby 126 topp-6-placeringar inklusive 62 medaljer – 22 guld, 15 silver och 25 brons. Av dessa kom 26 i seniorklassen (13, 4, 9). Bland alla medaljörer märks långdistansarna Samuel Russom (två guld, ett brons) Yohannes Kiflay (fyra JSM-guld och ett senior SM brons).

Elliot Duvert mångkamp och Ragnar Carlsson slägga/vikt vann två senior guld vardera. Hannah Kinane vann tre JSM guld och ett brons. Här skall också nämnas damernas seger i lag SM. mfl.

Sedan SM-pokalen fick sin nuvarande utformning 2018 har



Elliot Duvert tog ledningen i tiokamps SM efter första dagen. Han tog 2,09 i höjd och det slutade med en guldmedalj och en slutpoängen 7 813.

Hässelby placeringsraden 3-2-1-1-1-1,2 med rekordpoängen 517 från 2019 i topp. Vem som gjort vad hittar du i statistikdelen.

SM-pokalen

SM-pokalen började 2018 och firar därmed sju år i år. Hässelbys placeringar sedan starten är 3,2,1,1,1,1,2 och har nu målsättningen att ta tillbaka första platsen under 2025. Det blir inte lätt men är ändå ett fullt rimligt mål.

SM-pokalen räknas på alla SM tävlingar under året, ungdoms SM upp till senior SM. De olika åldersklasserna viktas mellan 0,25 för ungdomarna upp till 1,00 för seniorer. Det skall noteras att viktningen ändrades inför 2024 vilket innebär att årets poäng är lägre än under tidigare år.

Slutställningen 2024

Tureberg FK	380,63
Hässelby SK	328,63
Spårvägen FK	303,75
Örgryte IS	290,25
Upsala IF	282,88
Malmö AI	240,00

Inomhus SM

Släggkastaren Ragnar Carlsson försvarade med bred marginal sin fjolårseger i vikt. Ragnar hivade iväg den 15,88 kg tunga vikten 22,54. Ragnar hade följande serie: 21,28, 22,54, 22,23, X, X, 21,54. Han hade därmed tävlingens fyra längsta kast. Ragnars årsbästa är 22,65.

Övriga resultat

Emil Blomberg gjorde ett starkt lopp på 3 000 m där han tog hem dagens andra Hässelby-medalj genom att bli trea på nytt pers 8.08,68.

Yohannes Kiflay var sjätte man med årsbästa 8.18,33.

Jesper Hellström gick till final med 7,32. I finalen inledde han med två ogiltiga hopp, men slog till med årsbästa 7,51 i tredje vilket räckte till en tredje plats.

Hannah Kinane noterade nytt pers på 800 m med 2.12,82 när hon var trea i sitt försöksheat. Tiden räckte dock ej för att ta en finalplats. Även Lovisa Bivstedt utslagen på 800 m. Hon hade 2.14,87 i försöket.

Elmar Engholm noterade årsbästa med 1.56,50 i försöket på 800 m, vilket ej räckte för att nå finalen.

Gustav Gahne sprang 49.98 i försöket på 400 m. Tiden räckte ej för en finalplats.



Julia Håkansson vann SM-guld på 100 m häck i K22-klassen vid junior-SM på Sollentunavallen med 13,95. Vid lag-SM bidrog hon till att Hässelby fick en flygande start, med en stark avslutning vann hon den första grenen 100 m häck på 14,12.

Vanessa Kamga fick revansch för fredagens medaljmiss i vikt när hon klarade bronsmedaljen i kula efter en stöt på 16,19.

Ebba Salomonsson Lind slutade på fjortonde plats med 12,96.

Sarah van Bielen tog 1,70 i höjd vilket räckte till sjätte plats.

Nora Lindahl sprang starkt i försöket på 200 m och vann sitt heat överlägset på 24,01 vilket var den tredje bästa tiden. I finalen tog hon hem silvermedaljen med tiden 23,76. I herrarnas försök på 200 m hade Gustav Gahne 22,07 och Edvard Hansson 22,17. Båda utslagna.

Hannah Kinane gick till final på 1 500 m efter att ha imponerat med nytt pers 4.33,91 i försöket. I finalen kom hon på åttonde plats med 4.36,30

I försöket på 60 m hade Edvard Hansson 7,02 och Martin Hagberg 7,14, Båda blev utslagna.

Jesper Hellström inledde finalen i tresteg lika osäkert som han inledde lördagens längdfinal, d v s med två övertramp. Men precis som i längdfinalen samlade Jesper sig nu i sitt tredje hopp och slog till med årsbästa 15,05. Han ökade sedan till 15,33 och slutligen till 15,65 vilket gav Jesper en ny bronsmedalj.

Hässelbys trio i herrarnas final i kula skötte sig bra, men det räckte inte till någon topplacering.

Patrik Lindstedt blev femma på årsbästa 16,76. Elias Lind noterade nytt pers med 16,69 vilket gav honom sjätte plats. Gabriel Heen blev åttonde man med nytt årsbästa 16,48.

Samuel Berhane kämpade tappert i finalen på 1 500 m där han slutade på tolfte plats med nytt årsbästa 4.04,41.

I försöket på damernas 60 meter häck noterade Amanda Hansson 8,65 och Julia Håkansson 8,89. Det krävdes 8,61 för att ta en finalplats.

Hässelbys facit från årets inne-SM blev 1 guld, 1 silver och 3 brons.

Ungdoms & Junior inomhus

Mångkamparna inledde 2024 års SM tävlande i Sollentunahallen. Där var Elliot Duvert framgångsrik med guld i M22 samt silver i seniorklassen. I K22 tog Sarah van Beilen bronset medans bröderna Larripa Taxell tog varsin fjärdeplats, Erik i P19 och Edwin i P17.

IJSM i Örebro var nästa tävling och det blev 6 medaljer. Bäst lyckades Hannah Kinane som segrade på 1500m i ett taktiklopp som avgjordes sista varvet. Silvermedaljer för Nora Lindahl 60m, Yohannes Kiflay 1500m, Sofia Boman vikt kastning och Sarah van Beilen i höjd och ett överraskande brons i stav för mångkampare Erik Larripa Taxell. Förutom medaljerna lyckades många aktiva ta poängplatser.

Växjö arrangerade IUSM i mars månad. Många av de aktiva har varit där på tävlingsresa tidigare vintrar och det är lite hemmakänsla de många milen till trots. Olivia Pihl var den enda medaljören här med dubbla bronsmedaljer. Ytterligare fyra poängplatser avslutade inomhussäsongens SM tävlande.

Junior och ungdom utomhus

Stafett SM genomfördes i slutet på maj med strålande solsken och glatt humör i tältet tidigt på morgonen. Tävlingsarna avgjordes på Uppsalas arena och det gick väldigt bra för våra aktiva den här helgen. Hela 9 lag placerade sig topp 6 utan att få kliva upp på pallen. Det betydde att vi drog in många poäng i den sk SM-pokalen som är totalberäkningen av hur bra klubbarna lyckas över året. Men vi hade också ett silver K22 3x400m och tre brons K22 3x400m, K22 4x100m och P15 3x800m.

Mångkampen avgjordes i mitten av sommaren i Kil. Antalet startande i de yngre klasserna blev därför riktigt tunt med endast en aktiv. Erik Larripa Taxell siktade på att kvala till JVM i Lima men efter tre X i spjutkastningen blev det mer pliktskyldigt springa runt 1500m för att ta hem bronsmedaljen.

Ungefär samtidigt löptes SM10km landsväg i Kalmar där Johannes Kiflay tog hem bronset i M22 klassen och även tog hem femteplatsen i seniorklassen.

JSM och USM delades på ett annorlunda sätt med 15 årsklass tillsammans med 19 och 22 årsklass på Sollentunavallen. Här lyckades Johannes Kiflay hem hela tre guldmedaljer i M22 klassen 1500m, 5000m och 2000m Hinder. Hannah Kinane hade nästan lika stor framgång med guld F19 800m, 1500m samt silver på 3000m. Även Samuel Berhane var lyckosam med två medaljer i P19 2000m hinder (guld) och 5000m (silver).

Julia Håkansson tog sitt första JSM guld i K22 på 100m häck efter en ruggig avslutning från sista häcken och in. Silver och brons i samma klass till Ebba Salomonson Lind i diskus och Sarah van Beilen i höjdhopp. I de yngre klasserna blev de två silverpengar genom Nova Hedlund Carlson på 80m och Karl Pell på 1500m hinder.

Övriga USM och JSM tävlade i Ljungby och hade en riktigt bra helg även om det blåste som bara den. Tältet försvann i en vindby och var ohjälpligt trasigt. Allra bäst lyckades Philip Antivilo-Lindsjö som överraskande vann 110 m häck och dessutom tog brons i längdhoppet. Olivia Pihl tog tre medaljer på tre starter silver i längdhopp och dubbla brons på 100m både med och utan häckar.

På terräng-SM i Jönköping blev det två brons i 19 årsklassen. Hannah Kinane och Samuels Berhane såg till att få med sig varsin medalj och dessutom tog laget i P19 en poängplats.

Mångkamp SM

SM avgjordes i samband med SM den 28-30 juni i Uddevalla där Elliot Duvert tog guld med 7 813 poäng och Carl af Forselles blev sexa med 6 519 p. Theodor Duvert blev sju med 6196 poäng och Kevin Duvert åtta med 6134 poäng.

Gabriel Heen skadade sig under stavhoppet och tvingades bryta tiokampen.

Lag-SM

Efter mycket dramatik vann damlaget överraskande lag-SM som avgjordes i skönt sommarväder på Sollentunavallen.

Herrlaget missade för första gången på 30 år medalj. Det var för övrigt just på Sollentunavallen som Hässelby 1991 för första gången lyckades ta hem lag-SM.

Hässelby fick en flygande start när Julia Håkansson efter en stark avslutning lyckades vinna den första grenen 100 m häck på 14,12.

Sedan var Hässelby hela tiden poängmässigt bland de främsta lagen. OS-femman Vanessa Kamga vann som väntat diskus överlägset. Hon kastade 62,00. OS-finalisten Axelina Johansson stötte 18,09 i kula vilket gav henne andra plats efter Malmös Fanny Roos.



När TV-sändningen från SM avslutats slog Jesper till med 15,95 och det gav honom segern i tresteg. Det var Jespers tredje SM-guld utomhus. Hans sex år gamla pers. lyder på 16,71.

19-åriga supertalangen Nora Lindahl blev bästa poängplockare med seger på 100 m på personbästa 11,51. Hon var sedan tvåa på specialdistansen 200 m med tiden 23,21. Hannah Kinane var fin trea på 1 500 m med tiden 4.25,43. Emelie Beckman gladdes med att bli trea i stav på 3,38.

Sedan var det Beatrice Lantz som bäddade för segern genom att avgöra den näst sista grenen spjut i sitt sista kast precis som hon i somras säkrade det individuella SM-guldet i grenen i sista kastet. Nu hade Bea 51,31 i sjätte omgången, en ökning med drygt en meter.

Inför den avslutande stafetten 4x100 m var det poängmässigt jämnt mellan Hässelby och Spårvägen. Stafetten blev avgörande.

Hässelbys kvartett Klara Rådbo, Johanna Pihl, Amanda Hansson och Julia Håkansson sprang säkert. Hässelby slutade på fjärde plats med 47,72 vilket räckte till lag-seger eftersom Spårvägen kom sist efter en grov miss i andra växeln.

Herrlagets starkaste kort, OS-deltagaren Ragnar Carlsson i slägga lämnade återbud på grund av sjukdom. Elias Lind ersatte på ett mycket bra sätt och slutade trea i grenen.

Tiokamparen Fredrik Samuelsson gjorde nu sin första tävling efter den olyckliga fotskadan i SM för ett år sedan. Fredrik fick hoppa in i spjut som ersättare för hans armskadade yngre bror Jakob. Han kastade nu 61,59 vilket är bra med tanke på förutsättningarna. Detta gav sjätte plats i grenen.

Jesper Hellström var tvåa i tresteg med 15.59, åtta cm efter vinnaren. Mångkamparen Gabriel Heen, som fick hoppa in i diskus kastade 43,10 vilket räckte till sjätte plats. Årets svenske mästare i tiokamp Elliot Duvert vann höjd på nytt tangerat pers 2,09. Tiokamparen Vincent Aurosell fick offra sig och springa 400 m häck där han blev femma med 56,34.

Han inledde med att bli sexa på 110 m häck med tiden 15,20. Sedan fick han direkt gå bort till stavhoppet där Carl inledde osäkert med två rivningar på ingångshöjden 4,56 innan han tog i tredje försöket. Carl blev fyra i grenen med 4,76. Miguel Palm var trea i ett taktiklopp på 5 000 m med 14,38,11. Axel Djurberg var fin tvåa på 3 000 m hinder med 9.15,91 – endast två sekunder från segern.

Gustav Gahne dubbletade 200 m och 400 m. Han var sexa på 200 m med 21,63 och fyra på favoritdistansen 400 m med 48,25. Alexander Nyman kom på tredje plats i längd med 6,97. Efter detta fanns en klar medaljchans inför den avslutande stafetten 4x100 m där Hässelby tyvärr slutade på åttonde plats efter en grov miss i sista växeln. Detta medförde att Hässelby blev femma och det innebär att Hässelby är klara för nästa års lag-SM final och slipper kvala som de två sämsta får göra.



Yohannes Kiflay skördade många SM-medaljer. På senior-SM blev det brons på 1 500 m, 3,53,52. I M22-klassen tog han fyra guld. 1 500 m, 5 000 m och 2 000 m hinder samt på SM-milen.

Sarah Lahti bärgade ett guld på terräng-SM 4 km.

Samuel Russom tog guld vid senior-SM på 10 000 m, guld SM 10 km landsväg och ett brons på SM i halvmaraton.

Senior-SM - arena utomhus

När friidrotts-SM inleddes i ett soligt och varmt Uddevalla motsvarade Ragnar Carlsson förväntningar när han i överlägsen stil vann sitt femte SM-guld i slägga genom att kasta 75,65. Han hade ytterligare tre kast över 74 meter.

I sitt första banlopp för säsongen visade Samuel Russom sin styrka när han vann 10 000 m på 29.35,19. Russom gick upp i täten efter 7 000 m och försvarade sedan sin tätposition. På sista varvet orkade han svara på de attacker som kom, och på upploppet var Russom klart starkast.

Otto Kingstedt sprang optimistiskt. Han gick upp i täten efter 5 000 m och höjde då tempot så att han skaffade sig en lucka på 20 meter till tätklungan. Sedan föll Otto tillbaka och blev åttonde man på 29.53,43.

Emil Blomberg satsade hårt för att försvara sin SM-seger på 3 000 m hinder, men fick ge sig efter en tuff spurtduell med Leo Magnusson från Sävedalen som var 0,14 sekund före Emil som noterade 8.22,17

Poängmässigt var detta en stark gren för Hässelby med ytterligare två man bland de sex främsta; fyra Miguel Palm 8.48,88 och femma Axel Djurberg 8.59,47.

I kula kom Patrik Lindstedt på sjunde plats med 16,07. Elias Lind hade inte någon godkänd stöt.

Elliot Duvert, som tog brons på junior-VM för två år sedan, ledde tiokampen efter första dagen, efter att ha klarat 2,09 i höjd, med 3 990 poäng. Han fick en perfekt start med personbästa 14,89 på 110 m häck, följt av personbästa 43,06 i diskus. Han fortsatte med att vinna stav på nytt årsbästa 4,82 och notera personbästa 52,68 i spjut. Elliot hade inte några planer på att ta det lugnt på 1 500 m. Han tog istället tidigt ledningen och sprang sedan stadigt ifrån konkurrenterna. Elliot säkrade sin första SM-seger i denna gamla paradgren för Hässelby genom att springa på 4.33,05. Det innebar slutpoängen 7 813 vilket är nytt personbästa med drygt 200 poäng.

Carl af Forselles kom på sjätte plats med 6 519 poäng. Theodor Duvert blev sju med 6196 poäng och Kevin Duvert åtta med 6134 poäng.

Gabriel Heen låg fyra med 2779 poäng efter 16,79 i kula. Gabriel Heen skadade sig under stavhoppet och tvingades bryta tiokampen.

Vanessa Kamga motsvarade favoritskapet när hon försvarade sin

SM-seger från i fjol genom att i varierande vindar vinna lördagens SM-final i diskus på 60.14. hon hade 59,90 som näst bästa kast.

Svenska rekordhållerskan i kula Axalina Johansson höll utmanarna bakom sig i SM-finalen. OS-klara Axalina vann på tangerat årsbästa 18,97 efter en fin serie med tre stötar över 18 meter.

22-åriga Yohannes Kiflay gjorde ett inspirerat lopp i finalen på 1 500 m. Han fick slita hårt på slutvarvet och gjorde en segergest när han passerade mållinjen som trea på 3.53,52.

Hannah Kinane noterade nytt personbästa med 4.24,73 när hon tog sig till final på 1 500 m. Hannah kom sedan på nionde plats i damernas final på 1 500 m med 4.28,48. Några timmar senare säkrade Hannah en finalplats på 800 m genom att springa på 2.11,86 trots löpning i fjärde spår i första kurvan på sista varvet. Hannah slutade på sjunde plats i finalen på 800 m med 2.08,41.

Hillevi Carlsson kastade 59,63 när hon tog sig till finalen i slägga. Även Sofia Boman tog sig till final genom nytt personbästa 56,05. I finalen kastade Hillevi 58,07 vilket gav henne sjunde plats. Sofia Boman kom på tionde plats med 55,48.

Under den sista tävlingsdagen av friidrott-SM i Uddevalla imponerade Beatrice Lantz när hon på söndagen försvarade sin SM-seger i spjut från i fjol. Hon avgjorde SM-finalen i sitt sjätte och sista kast genom att öka med nära fem meter till årsbästa 54,38. Hon var därmed drygt två meter före tvåan Carolin Näslund från Karlstad-Göta.

Jesper Hellström gjorde som Beatrice Lantz när han avgjorde SM-finalen i tresteg i sista hoppet. När TV-sändningen redan avslutats slog Jesper till med 15,95, en förbättring jämfört med hans tidigare längsta hopp på 46 cm. Det gav honom segern med 23 cm marginal till favoriten Gabriel Wallmark från Örgryte. Detta var Jespers tredje SM-guld utomhus. Hans sex år gamla pers är hela 16,71.

Nora Lindahl avstod från att springa 100 m för att kunna satsa allt på favoritdistansen 200 m.

Nora gjorde en stark insats i finalen på 200 m, men hon orkade inte besegra favoriten Julia Henriksson från Malmö. Efter fin kurvöppning kom Nora in på upploppet som tvåa. Noras tid blev 23,17.

Elin Marcusson kom på sjunde plats i B-finalen på 5 000 m med årsbästa 17.33,92.

Herrarnas final på 5 000 m inleddes i tufft tempo. Hässelbylöparna inledde avvaktande. På slutet avancerade 10 000 m-vinnaren

Samuel Russom till femte plats på årsbästa 14,10,28. Yohannes Kiflay, som tidigare tagit brons på 1 500 m, kom på sjätte plats med 14,10,28. Miguel Palm sjua med årsbästa 14,11,14. Samuel Berhane blev sjuttonde man på personbästa 14,50,19. Andreas Jansson och Axel Djurberg bröt loppet.

Med tre SM-medaljer på söndagen slutade Hässelbys helg med 10 SM-medaljer; 7 guld, 2 silver och 1 brons.

Terräng SM / EM / NM

Terräng-SM genomfördes på en tuff och kuperad bana i Huskvarna den 26-27 oktober. Hässelby tog sammanlagt fem medaljer. Den enda guldmedaljen knep Sarah Lahti. Sarah tog guld i kvinnor 4 km.

Övriga medaljörer var Axel Djurberg, män 4 km (brons), herrar i lag, män 10 km (brons), Isabellah Andersson K40 8 km (brons). Hannah Kinane F19 6 km (brons) och Samuel Berhane P19 6 km (brons).

Axel Djurberg kom också på en stark fjärdeplats i män 8 km. Sarah, Hannah och Samuel blev alla kvalificerade till terräng-EM som avgjordes den 8 december. Sarah placerade sig på en fin sjunde plats, medan Samuel och Hannah kom på plats 69:e respektive 60:e. Samuel och Hannah representerade också Sverige i Nordiska Mästerskapen i terräng som avgjordes i Finland i november.

Arrangemang på Hässelby IP

Sista helgen i maj genomfördes en jubileumstävling eftersom IP fyllde 100 år. Det var en fyrkamp som var mycket uppskattad bland de yngre deltagarna i klubben. Vi genomförde dagen med hjälp av alla ungdomstränare från grupperna som fixade med funktionärer under tävlingen.

Deltävling 2 i Sthlmskampen kördes för 12-13 åringar där även Bromma IF deltog med lag. Även Västerortskampen med Bromma IF som tävlingskompis avslöpte i början av september. Traditionsenligt avslutades kvällen med hinderlöpning och vattengrav för alla. Korvgrillningen är också ett uppskattat moment för alla deltagare.

Enstaka resultatävlingar och självklart Castorama arrangerades under sensommaren och hösten. I Castorama vann vi hela lagtävlingen och var återigen väldigt väldigt nära ett nytt svenskt rekord.

Lilla Hässelbyspelen

Efter några år med färre antal deltagare p.g.a. pandemin kunde vi glädjande konstatera att vi fick en rejäl ökning av deltagare. 1 068 startade var nästan en dubbling jämfört med 2023.

Vi fick se massor av fina prestationer och nya personliga rekord. Det som stack ut mest var nog Hugo Klingvall Berglund som satte ett superpersonbästa i kula med 12,44. Det förde upp honom som Sverigeetta i grenen i P14 vid det tillfället

Men det var inte bara Hugo som gjorde fina resultat, totalt noterade Hässelbyaktiva hela 96 nya personliga rekord under tävlingen. Fantastiskt bra jobb av alla Hässelby aktiva.

Castorama

Det blev storslam för Hässelby i den traditionella kastmångkampen Castorama som genomfördes under hösten, överlägsen seger i lagtävlingen samt individuella segrar för Vanessa Kamga och Ragnar Carlsson.

Två kastare från Hässelby hade under hösten samlat flest poäng i den traditionella kastmångkampen Castorama som omfattar kula, diskus, slägga och spjut.

OS-finalisten i diskus Vanessa Kamga tog nu sin tredje seger i Castorama. Det blev dubbelt Hässelby på damsidan eftersom Axelina Johansson tog andraplatsen,

För släggkastaren Ragnar var detta första Castoramasegern sedan han stadigt förbättrat sitt resultat de senaste åren. Hässelbys tidigare världsstjärna i diskus, Simon Pettersson, var nu tvåa bland herrarnas, endast 52 poäng efter Ragnar.

Hässelbys allroundkastare Gabriel Heen kom på en fin femte plats.



Måndagskul med Handelsbanken började måndag den 22 april i iskallt väder. Märten Nystrand som huvudansvarig fick se till att det var mycket rörelse för att barnen inte skulle frysa fast. Foto: Gustav Elinder

Prova på friidrott

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

Friidrottsskolan

Det var helt nytt gäng som ansvarade för Friidrottsskolan och Måndagskul 2024. Märten Nystrand, Julia Jäderberg, Julia Samuelsson och Beatrix Flensburg tog över rodret. Vi ändrade på upplägget, tog bort vecka 27, och första veckan 24 gick bara att anmäla sig i kombination om man också deltog 25. Så här såg det ut vecka 24/25, 6 dagar vecka 25, 4 dagar vecka 26, 5 dagar vecka 32, 5 dagar vecka 33, 5 dagar

Det var som vanligt våra friidrottande ungdomar som var ledare. Vi ordnade en ledarutbildning via RF-SISU en lördag i april för alla som ansökt om att bli ledare. Reaktionen från ledarna var att utbildningen kändes lite "trött" och det var ungefär samma innehåll som de senaste åren. Här måste vi göra en förändring till 2025. Tyvärr följde vi trenden och tappade deltagare, orsakerna är flera, vi har utsatts för större konkurrens, vi hade en vecka färre jämfört med 2023. Men man måste också rannsaka sig själv, har vi marknadsfört friidrottsskolan tillräckligt bra, erbjuder vi en tillräckligt bra produkt? Vi ska jobba en del med innehållet inför 2025.

Sista veckan innan sommarledigheten, vecka 26 var det varmt, mellan 25-30 grader hela veckan och då ännu varmare i solen. Barnen har klarat det bra, vi hade flera platser där de har kunnat fylla på sina vattenflaskor. Vi körde också igång planens vattenspridare några gånger per dag för att barnen skulle kunna svalka sig.

Efter fyra veckors semesteruppehåll så var friidrottveckan igång igen vecka 32. Den veckan vänder sig till barn och ungdomar som redan friidrottat. Bland de 40 ungdomarna som tränar friidrott den här veckan kommer de allra flesta från HSK friidrott.

Det var passande att Friidrottsskolan hade stavhopp på programmet måndagen den 5 aug. Sergej, klubbens stav-veteran, var på IP hela dagen och körde grundläggande stavträning för alla ungdomar. Hässelby stavuppvärmning var början till en oförglömlig stavkväll som slutade med både OS-guld och världsrekord av Mondo Duplantis.

Supermåndagen gav ringar på vattnet och dagen efter besöktes vi av P4 Radio Stockholm. Vanessa Kamga och Mondo Duplantis hade skapat



Jakob Samuelsson instruerar spjutkastning för deltagarna i Friidrottsskolan. Foto: Bengt Jansson

en friidrottshjarp radion intervjuade några av barnen om friidrott och om deras idoler. Förutom att intervjuerna spelades upp samma dag i radion så var de också senare med i TV. Vanessa besökte TV-programmet "Go"kväll" i Umeå och då spelades en del av intervjuerna upp.

Sista dagen varje vecka avslutas traditionsenligt med tävlingar där barnen har fått tävla i många olika grenar. De flesta barnen var debutanter och har aldrig tidigare tävlat. De tävlade i sprint 60 meter, 60 meter häck, längdhopp, höjdhopp, kula, spjut och 400/600 meter.

Dagen avslutades med medalj, diplom, glass och en kram av tigger för de som ville.

Alla ungar var så nyfikna på vem som var i tigerdräkten och inspirerade av Masked Singer så skrek alla i kör "av med masken, av med masken" men tigern avslöjade sig inte.

Måndagskul med Handelsbanken

Friidrottssäsongen för alla entusiastiska barn som anmält sig till Måndagskul med Handelsbanken, började måndag den 22 april i iskallt väder. Märten Nystrand som huvudansvarig fick se till att det var mycket rörelse med löpning hopp osv för att barnen inte skulle frysa fast.

Redan vid det andra tillfället den 29 april var det den iskalla vinden bytt mot varma vårvindar och ett mycket bättre väder för friidrottsträning. Vid det första tillfället på vårterminen var det ca 40 barn, men efter några gånger var det fler än 50 barn som hade anmält sig. Vårterminen avslutades med att alla barn sprang Minimaran.

Måndagen den 26 augusti var det start för höstterminen och det var 105 barn anmälda. De var uppdelade i 7 olika grupper med två ungdomsledare i varje grupp. Att det är dubbelt så många barn på hösten kan förklaras med längre marknadsföringsperiod, men kanske framförallt att friidrotten hade uppmärksamats stort under sommaren i och med OS i Paris och med stora framgångar för vår egen Vanessa Kamga och inte minst ett OS guld av stavfenomenet Mondo.

Alla barnen som deltog i Måndagskul med Handelsbanken fick en fin gympapåse med tryck Måndagskul med Handelsbanken.

Vi hade också besök av Handelsbanken vid ett tillfälle under höstterminen. Handelsbankens personal ställde upp ett tält på Hässelby IP som alla barnen fick springa förbi under uppvärmningen och då delade personalen ut en buff och en vattenflaska till alla. Det var uppskattat.

Höstterminen avslutades med att barnen fick springa Lilla Hässelbyloppet.

Under hösten skickade vi ut en enkät till alla föräldrar. Där ställde vi frågan om deras barn ville fortsätta i Hässelby i mer organiserad form och om föräldern kunde tänka sig att börja som ledare.

Från Måndagskul lyckades vi skapa en ny grupp för barn födda 2017 med fyra ledare, bl.a. med en gammal HSK-friidrottare, Lukas Nilsson. Barnen som var äldre än 2017 och som ville fortsätta slussades ut i de redan existerande grupperna. Närmare 50 barn ville fortsätta varav drygt 20 i den nystartade 2017 gruppen.

Till kommande år tänker vi minska åldersspannet i Måndagskul. Vi har erbjudit prova på friidrott för barn 7-14 år. Det har endast varit några enstaka äldre barn, så från 2025 vänder sig Måndagskul till barn 7-11 år. För de äldre barnen som vill prova friidrott skapas en helt annan aktivitet 2025.

Paraidrotten

Klubbens Paraidrottsverksamhet bedrivs bland annat av Linn Adolfsson och Hannah Kinane som är ansvariga för en friidrottsgrupp för barn med intellektuella funktionsnedsättningar. Till sammans med Linn och Hannah är även Samuel Berhane och Alexander Hägg hjälptränare. Gruppen består av ungefär tio aktiva mellan åldrarna 7-18. Under träningarna, som är en timme långa på söndagseftermiddagar, får barnen testa på olika friidrottsgrenar och roliga träningsmetoder. De aktiva har bland annat fått testa



Starten inför den 45:e upplagan av Stockholm Marathon. TV 4 sände adidas Stockholm Marathon för 26:e året i följd. Sändningen pågick mellan 11.00 - 14.30. Antal anmälda: 23 000, startande: 18 369, i mål 17 044. Antal nationaliteter: 86.

på längdhopp, höjdhopp, spjut, diskus, kula och sprint där kastgrenarna generellt sett tenderar att vara en storfavorit hos barnen. Innan grenspecifik träning brukar de aktiva få värma upp på en hinderbana och köra lite löpskolning. Träningarna avslutas alltid med gemensam stretching och ibland även några styrkeövningar.

Det fina med para-gruppen är att alla barn kan få träna utifrån sin egen förmåga. Tränarna har sett en tydlig utveckling hos de aktiva över tid och de verkar uppskatta träningstillfället. Vi tränare var mycket stolta över att samtliga dåvarande medlemmar i gruppen genomförde Lilla Hässelbyloppet i höstas, trots att det var en mycket längre löpsträcka än vad de flesta i gruppen någonsin genomfört tidigare, sade Hannah Kinane, en av huvudledarna.

Gruppen har över tid vuxit sig större och vi hoppas på att den fortsätter att växa.

Idrottsklivet

Under 2024 har Idrottsklivet varit framgångsrikt och vi har sett konkreta resultat av våra olika initiativ. Vi har aktivt arbetat för att skapa mötesplatser och möjligheter för integration genom friidrott, och vi har nått ut till både yngre barn och tonåringar från olika bakgrunder i vårt upptagningsområde.

After School - Prova på friidrott i flera skolor, bland annat Hässelbygårdsskolan, Maltesholmsskolan, Vällingbyskolan m.fl. Med vår skolverksamhet har vi gett elever en chans att utforska friidrott och samtidigt stärka gemenskapen mellan olika grupper.

Träningsgrupper - Genom etableringen av träningsgrupper för barn och ungdomar från målgruppen har vi sett ett stort engagemang, särskilt bland de yngre som har deltagit i träningar veckovis.

Ungdomarna har också haft möjlighet att delta i olika grupper baserat på deras individuella önskemål.

Arbetsmöjligheter för ungdomar - Vi har aktivt inkluderat ungdomar i verksamheten genom att erbjuda ledaruppdrag, detta har bidragit till att ge dem nya färdigheter och möjligheter att bidra till gemenskapen i klubben.

Pop Up verksamhet - Vi har arrangerat flertalet inkluderande pop

up event för att ge fler barn möjlighet att prova på friidrott i vårt område. Pop up event har arrangerats i egen regi, tillsammans med stadsdelen (SummerFUN, sommar på torget), skolor och parklekar m.fl.

Tävlingsdeltagande - Flera av barnen och ungdomarna från Idrottsklivet har under året deltagit i olika friidrottstävlingar, detta har gett dem en chans att mäta sina framsteg och också bidragit till gemenskap.

Idrottsklivet har inte bara främjat till fysisk aktivitet utan också stärkt sociala band mellan människor från olika bakgrunder, och vi ser ett växande intresse för våra aktiviteter. Under 2024 så har vi fått in ca 40 barn/ungdomar i verksamheten, och inslussning till ordinarie träningsgrupper har pågått fortlöpande.

Idrottsdag - Onsdagen den 30 oktober arrangerade vi en idrottsdag för Parklekarna i upptagningsområdet samt för barnen som gick på Fritids i Maltesholms- och Loviselundsskolan.

Jennie Lind, ansvarig för Idrottsklivet, samordnade skolor och parklekar. Idrottsdagen pågick mellan kl. 13.00-18.30.

Idrottsdagen började med att 28 barn sprang en lite kortare variant av Lilla Hässelbyloppet (1,2 km). Efter löpningen anslöt ytterligare 68 barn från Loviselundsskolan.

Alla barn fick prova på slägga, spjut, sprint/häck och tresteg/längdhopp.

Dagen avslutades med en hinderbana. Jennie fick hjälp av ledare från Fritids- och Parklekar samt några av våra egna ungdomar från HSK friidrott: Elias Lind, Sophia Zuccato och Ida Malmberg. Dessutom från projektet Idrottsklivet hade Jennie hjälp av Nouradine, Nasra och Ephrahim. Nouradine var förlöpare på det 1,2 km långa loppet.

Alla barn som var med på idrottsdagen fick en gympapåse med en vattenflaska, mössa, diplom och en personbästabok där man själv får fylla i sina idrottsresultat. I loppet lottades det ut priser bland alla deltagarna. Priserna i loppet var t-shirtar.

HSK Runners

I Hässelby SK finns en tränings- och motionsgrupp för vuxna, det är HSK Runners.

Vi hade träningar fyra gånger i veckan 2024: måndagar, torsdagar, lördagar och söndagar. Några av oss var med nästan varje träning, men de flesta kom en eller ett par gånger i veckan, andra dök upp lite då och då beroende på hur det passade med jobb och privatliv i övrigt.

Måndagar: Från kl 19 till drygt kl 20 hölls lite lugnare pass med löpskola, styrka och teknik. Passen var varierade och olika löpträningsformer testades med de alternerande tränarna: Marie Augustsson, Elin Larsson, Karolina Swedblom och Anna Sörman.

Torsdagar: Ett pass likt måndagspasset men med tränare Lars Bergsten och Lars Jansson.

Lördagar: Lördagsträningarna hölls i gång hela året och så ofta det gick hölls den träningen på Hässelby IP:s banor. När det var för halt eller för mycket snö flyttade vi till cykelvägen utmed Löfstavägen och när det var en fotbollscup som använde IP flyttade vi ned till en äng i Grimsta.

Träningsformer och intensitet varierade under året men företrädesvis bestod basen av passet av intervallträning. En uppvärmning följdes upp med koordinationslopp, löpskola och olika typer av intervaller. Passet avrundas ofta av med corestyrka.

Tränare: Alex Smirnov, Marianne Fricke och Rune Stjernström.

Söndagar: Långpass. Passet utformades av tränaren Lars Bergsten efter deltagarnas förutsättningar.

Traditionsenligt sprang gruppen Convinistafetten. Totalt anmäldes tre lag ifrån klubben 2024.

Tradition är också att löparna samlas och springer en tomtejogg utklädda på julaftons förmiddag till förbipasserades stora förtjusning. Så även 2024.

Gruppen var också delaktig med farthållare och värdar på klubbens egen tävling Hässelbyloppet och på testloppet inför tävlingen.

HSK Runners har en webbsida under grupper på www.hskfriidrott.se där information om träningstider och dylikt publicerats.

Det finns också en högst levande Facebookgrupp, vid namn HSK Runners där träningar, pass, tävlingar, löparråd och allt som har med löpning avhandlas sedan flera år tillbaka.

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

På klubbarnas gemensamma tävlingskansli, Marathongruppen, var under 2024 ca 20 personer anställda.

ADIDAS ADIZERO RUNNING TOUR

Löpartouren för elit- och subelitlöpare, skapad av Marathongruppen och adidas 2023. Touren riktar sig till elit, elitmotionär eller löpare med höga ambitioner. Tävlingsklassen "Sub-Elit" var ny för 2024.

Touren bestod även i år av fyra deltävlingar och löparen med flest insamlade poäng efter att sista loppet är sprunget vinner totalen. Loppen som ingår är: adidas Premiärmilen, adidas Premiärhalvan, adidas Stockholm Marathon och Ramboll Stockholm Halvmarathon.

PRISPENGAR I TOUREN

Touren total: 1). 50 000 kronor, 2). 35 000 kronor, 3). 20 000 kronor, 4). 15 000 kronor, 5). 10 000 kronor, 6). 5 000 kronor.

vinnare var Ebba Tulu Chala, Keep Up RC i den manliga klassen och Hanna Lindholm, Eskilstuna FI i den kvinnliga.

adidas Premiärmilen

Lördag 23 mars

Adidas Premiärmilen genomfördes för sjuttonde gången på Norra

Djurgården. Loppet är för många startskottet för tävlingssäsongen. I år hade vi inga problem med snö och is på banan men översvämning av Lappkäret vilket resulterade att vi var tvungna att göra en banändring ca. 2 veckor innan loppet.

adidas Premiärmilen hade 4 081 anmälda deltagare vilket är en ökning från 2023 med 15%.

Det fanns farthållare för seedningstiderna till adidas Stockholm Marathon.

Loppet ingick i adidas Adizero Running Tour.

Totalt Anmälda: 4 081 personer (3 047 anmälda 2023)

Män: 2 724 (67%)

Kvinnor: 1 357 (33%)

adidas Premiärhalvan

Lördag 20 april

adidas Premiärhalvan genomfördes på en bana på Södra Djurgården och start- och målområdet på Biskopsudden. Loppet hade 5 212 anmälda deltagare vilket är en ökning från 2023 med 48 %.

Tidigare var det en tvåvarvsbana på Södra Djurgården. Då loppet är ett seedningslopp till adidas Stockholm Marathon och lockade många snabba löpare att försöka seeda in sig till en tidigare startgrupp. 2024 ändrades banan till en envarvsbana.

Loppet ingick som ett av fyra lopp i adidas Adizero Running Tour.

Totalt Anmälda: 5 212 personer.

Män: 3 242 (62 %)

Kvinnor: 1 969 (38 %)

Fullföljande: 4 140 (77 %) (2023 72 %)

STOCKHOLM WOODS

27 april

Fem eller 10 kilometer i skogsterräng. Det var Stockholm Woods.

Loppet hette tidigare STHLM Trail Run och var den första delen i serien Stockholm 360 Challenge – tre lopp med tre olika löparupplevelser.

Woods avgjordes i Lill-Jansskogen och Fiskartorpsterrängen, bara några kilometer bort från citypulsen kring Stureplan. De stora etablerade loppen går bra men där de mindre kända får kämpa för att hålla uppe deltagarantalet.

Totalt antal anmälda 569 (Trail Run 1 133, 2023)

5 km 189 (121 kvinnor och 68 män)

10 km 380 (174 kvinnor och 206 män)

Andel kvinnor 52 %

Andel män 48 %

Våruset

Maj/juni

Våruset avgjordes i 20 orter från norr till söder i Sverige.

Årets nyhet var lansering av "Våruset-initiativet", som är ett flerårigt och långsiktigt initiativ för att stärka kvinnors hälsa. Varje år ska Våruset skänka 500.000 kr till en noga utvald organisation eller projekt. Där kan även deltagarna själva ha möjlighet att donera till initiativet vid anmälan. 2024 gällde samarbetet Tjejjonen stödorganisation för tjejer.

Deltagarna kunde välja mellan Fun Run 2,5 eller 5 km, eller tidtagning 5 km.

Anmälningssiffror per klass

Våruset digitalt 270 st

Fun Run 2,5 km+ 5km 40 829 st

Tidtagning 5 km 13 640 st

Tidtagning 10 km (i Gbg) 439 st

adidas move for the planet

Fredag den 31 maj

Loppet genomfördes för sjätte gången och för andra året i rad med namnet adidas move for the planet. Loppets namn baserades på adidas hållbarhetsinitiativ med samma namn och vi jobbade även detta år för att sprida adidas globala aktivering där deltagarna kun-

Hässelbyloppet



Hässelbyloppet genomfördes för 38:e gången och den positiva trenden med ökat deltagarantal höll i sig. 4 086 anmälda löpare vilket var en ökning med 25 procent jämfört med 2023.

de omvandla sin egen aktivitet till handling för planetens framtid.

Loppet är en fortsatt en traditionsenlig inledningen på Marahelgen. För andra året i rad gick starten på Östermalms IP och vidare via de nyaste kvarteren på Norra Djurgårdsstaden. Det var 586 anmälda jämfört med 694 året innan.

adidas Stockholm Marathon

1 juni

28 grader kunde inte stoppa 17 044 löpare från att ta sig i mål på adidas Stockholm Marathon. Det var den högsta temperaturen någonsin när rekordmånga fullföljde den 45:e upplagan av Europas äldsta stadsmara. Det blev kenyanskt i topp i båda klasserna.

Rekord åt alla håll denna heta junidag. 18 369 startande är drygt 1400 fler än den tidigare högsta noteringen, som var från 2014. 17 002 i mål överträffar det rekordet med nästan tusen löpare.

14 löpare med personliga rekord på 2:07-2:10 var det bästa startfältet i loppets historia.

Det blev femdubbelt kenyanskt på herrsidan och två av tre första i den kvinnliga klassen var från Kenya.

Bakom östafrikanerna blev det en jämn SM-kamp. Arrangörsföreningarna tog två SM medaljer genom Archie Casteel (silver) och Linus Rosdal (brons).

- 1) Ebba Tulu Chala, Keep Up RC, 2:18:43
- 2) Archie Casteel, Spårvägens FK, 2:18:50
- 3) Linus Rosdahl, Hässelby SK, 2:19:36

- 1) Carolina Wikström, Upsala IF, 2:37:28
- 2) Malin Starfelt, Runacademy IF, 2:41:25
- 3) Hanna Lindholm, Högbj IF, 2:43:57

TV 4 sände adidas Stockholm Marathon för 26:e året i följd. Sändningen pågick mellan 11.00 - 14.30

Antal anmälda: 23 000

Antal i mål: 17 044

Antal startande: 18 369

Antal nationaliteter: 86

Stockholm Mini Marathon & Minsta Maran

Söndagen den 2 juni

Stockholm Mini Marathon bjöd på en somrig och härlig dag full av energi och aktiviteter där löparna startade på Rytstarstadion och gick i mål inne på den mäktiga Stockholms Olympiastadion. Banorna gick i Lill Jansskogen och de yngre barnen, 5-8 år, sprang en 1 300 m lång bana och de äldre barnen, 9-14 år, sprang en 2 300 m lång bana. I den yngsta åldersklassen 5-6 år sprang flickor och pojkar tillsammans.

För barn i åldrarna 0-4 år arrangerade vi Leo's Minsta Maran och där sprang barnen en serpentinbana på ca 250 m inne på gräsplanen på Östermalms IP.

Totalt anmälde sig 6726 barn varav 2048 i Leo's Minsta Maran.

Stockholm Streets

Tisdagen den 13 juni

Stockholm Streets (fd STHLM10) var ett lopp i Stockholm 360 Challenge serien som genomfördes för första gången vid Vinterviken bara minuter med T-bana från Stockholm city.

Bansträckningen från Vinterviken mot Liljeholmen, runt Trekantsjön och sedan tillbaka mot Vinterviken.

De 685 st anmälda var fördelade på 192 kvinnor som sprang 10 km, 313 män sprang 10km, 98 kvinnor 5km och 79 män som sprang 5km.

Tjejmilen Sälen

Lördagen den 15 juni

Den tredje upplagan av Tjejmilen genomfördes helgen före midsommar. Idén är att ge tjejer en möjlighet att testa på trail och fjällöppning under trygga omständigheter där även ovana trail-löpare ska kunna delta och få en fantastisk fjällupplevelse. Loppet erbjuder till skillnad mot Tjejmilen Stockholm både 5 och 10 km. Anmälningarna blev på totalen lite lägre än 2023 (2 080 mot 2 217) vilket kan ha att göra med att Tjejmilen Stockholm drog mer intresse tack vare 40-årsjubileumet.

CONVINISTAFETTEN

Onsdagen den 21 och torsdagen den 22 augusti

Convinistafetten, Sveriges största och roligaste företagsevenemang. Två sensommarkvällar i en roligt och lättsam teambuilding. Det är kul att springa stafett. Det är dessutom utmärkt tillfälle och ett perfekt sätt att svetsa samman vännerna eller jobbkompisarna.

Alla fem medlemmar i laget springer 5 kilometer var. De som hellre ville gå kunde göra det i vår promenadklass. Efter målgång väntade en god picknick för hela laget.

Tusentals löpare var med och bidrog till folkhälsan, det är Convinistafetten!

Evenemanget lockade 250 fler lag än året innan och vi hamnade till slut på totalt 2 658 lag utslaget på två evenemangsdagar. I promenadklassen anmälde sig totalt 453 lag.

Lagen består av 5 deltagare. Start och mål är vid Stora Skuggans vårdshus på norra Djurgården. I promenadklassen startar hela laget samtidigt och går hela sträckan tillsammans.

Efter målgång fick samtliga lag en picknicklåda till alla i laget.

Arrangören hyr ut tätpaket till företag och föreningar som vill ha en plats att samlas på innan- under och efter stafetten. Totalt hyrdes det ut över 90 tält i olika storlekar.

Tjejmilen

Lördag 31 augusti

2024 fyllde Tjejmilen 40 år. Firandet påbörjades redan 2021 genom att hylla 80-talet som var årtiondet då Tjejmilen grundades. 2022 lyftes 90-talet och 2023 var det 00-talet. 2024 var det dags att fira Tjejmilen 40 år, vilket gjordes med pompa och ståt. 19 585 löpare var anmälda till Tjejmilen vilket var en 33% ökning från 2023.

Tjejmilens Expo/nummerlappsutdelning pågick i tre dagar och var en 1 525 kvm stor tälthall vid evenemangsområdet på Djurgården. Expot och evenemangsområdet med start och mål låg nu precis bredvid varandra och skapade en fin helhetskänsla där allt var samlat och där löparna kunde komma tillbaka in i Expot efter loppet.

Tjejmilen hade 12 startgrupper. De fyra första startgrupperna var reserverade för de bästa löparna i Tidtagningssklassen.

Den stora nyheten inför jubileet var att vi bjöd på en bana där delar av bansträckningen gick inne i city. Löparna sprang ca 5 km på Södra Djurgården och svängde sen vänster efter Djurgårdsbron på Strandvägen och vidare förbi i platser som Dramaten, Grand Hotell, Kungliga Slottet, Riksdagshuset och Kungliga Operan. Löparna sprang sen tillbaka på Strandvägen och slutligen i mål i evenemangsområdet vid Sjöhistoriska museet.

636 flickor var anmälda till Lilla Tjejmilen som är ett lopp för flickor 5–13 år. Då vi hade flyttat evenemangsområdet till Gärdet vid Sjöhistoriska så fick även Lilla Tjejmilen en ny bansträckning och även andra distanser jämfört med tidigare år.

Ramboll Stockholm Halvmarathon

Lördagen den 7 september

2024 slogs det sju år gamla deltagarrekordet, anmälan stängde på 18 000 anmälda redan några veckor innan evenemanget.

Deltagarrekordet gav oss möjlighet att återigen ha Expot tillbaka i Kungsträdgården vilket verkligen gav evenemangsupplevelsen ett riktigt lyft.

Evenemangsområdet var som vanligt samlat kring Strömmen med start på Strömbron och målgång på Norrbro. Målservice, klädinlämning och t-shirtutdelning var på Strömgatan. Nytt var ett omklädningsstält placerat vid Jakobskyrkan vilket var mycket uppskattat av deltagarna.

Livesändningen av loppet streamades på Runners Worlds hemsida och visades även på storskärm för publiken i Kungsträdgården. Samuel Russom blev trea på 1,04,26.

Execute Sälen

Lördagen den 21 september

Lagstafetten Execute arrangerades för första gången den 21 september. Evenemanget gjordes tillsammans med SkiStar.

Execute är tänkt att, liksom Tjejmilen Sälen, visa upp en av SkiStars fina anläggningar under sommarhalvåret, i det här fallet SkiStar Lodge Hundfjället.

Loppets tävlingskoncept bygger på att ett lag består av 3–4 personer och att varje bana ska springas 4 varv. Lagen kunde tävla i dam, herr eller mix. Har man 3 i laget eller att någon i laget bryter/hoppar över en sträcka får en annan lagkamrat ta en extra runda.

Det var tre olika banor på vardera 8,9 km, 13,2 km och 4,75 km som tillsammans genererade närmare 27 km och 1 273 höjdmeter. Det var en gemensam masstart kl 06.00 och lagen hade fram till kl. 20.00 på sig att genomföra alla tre banor.

Tjurruset-Kalvruset

Lördagen den 5 oktober

Tjurruset och Kalvruset genomfördes återigen i samspel med Kungliga Djurgårdsförvaltningen på Norra Djurgården. Vi hittade tillbaka till ett tidigare använt evenemangsområde vid Ugglevikskällan.

Ett mycket bra läge utifrån kommunala färdmedel och med en ganska osannolik närhet till Stockholms innerstad för den här typen av terränglopp som ju Tjurruset är. Nytt för året var att vi lyfte ut den minsta barnklassen i Kalvruset och gav den namnet "Lilla Kalvruset" för att särskilja den mer från det ganska tuffa Kalvruset på 3 km.

Antal anmälda:

Tjurruset 2024: 2416 (3 124 anmälda 2023)

53% kvinnor och 47% män

Kalvruset

500 anmälda i klasserna 9-15 år, 51% flickor, 49%

pojkar (569 anmälda 2023)

275 anmälda i klassen 5-8 år (232 anmälda 2023)

Höstruset & Höstruset maraton

Lördagen den 9 november

Höstruset avslutar löparåret på Marathongruppen med både 10 relativt snabba kilometer och ett maraton med 10 km-banan i fyra varv samt en startslinga på drygt 2 km.

Evenemangsområde på Fisksjöäng på Norra Djurgården ligger nära Ropsten och Norra Djurgårdsstaden. Banan sträcker sig förbi Stora Skuggan, Bergiusvägen, Stockholms universitet, Björnsäsvägen och tillbaka till Fisksjöäng.

Anmälda:

Totalt: 2 200 (1 633 år 2023)

Kvinnor 10 km 888 (650 st 2023)

Kvinnor Maraton 110 (57 st 2023)

Män 10 km 936 (736 st 2023)

Män Maraton 266 (190 st 2023)

Hässelbyloppet den 13 oktober

Hässelbyloppet genomfördes för 38:e gången och den positiva trenden med ökat deltagarantalet höll i sig. Hela 4086 anmälda löpare vilket var en ökning med 25 procent jämfört med 2023.

Vi tog till en del nya grepp för att locka till oss löpare.

Stockholms snabbaste mil var ett samarbete med Coop Kungsholmen Runt där vi gnabbades i sociala medier om vilket lopp som var snabbast. Vi gjorde en anmälningssida för Stockholms snabbaste mil.

baste mil och anmälde man sig där blev man anmäld automatiskt till båda loppen. Vi hade priser till de bästa löparna och till de som gjorde den bästa tidsförbättringen från Coop Kungsholmen runt till Hässelbyloppet. Hässelbyloppet hade överlägset flest löpare som sprang milen på 40 min eller bättre (447 att jämföra med Coop Kungsholmen Runt 187 st)

Caroline Högarhd skrev specialanpassade träningsprogram som vi bjöd alla löpare på som anmälde sig före programstart. I det upplägget ingick en Run off den 28 aug från Runners Store i Stockholm där löparna fick testa skor och springa intervaller med Caroline. Vid provlöpningen av banan den 19 september var Caroline åter med och löparna fick chansen att ställa frågor om träningen och träningsprogrammen. Även Brooks var med och erbjöd provlöpning av deras senaste Sko Hyperion2.

Under sommaren gjordes en ny kontrollmätning av banan av förbundsbanmätare Micke Hill och vi fick ett internationellt certifikat att banan är kontrollmätt.

Förutom det som nämnts ovan har loppet marknadsförts via 25-talet digitala nyhetsbrev, via olika inlägg och tävlingar i sociala medier (Instagram och Facebook), influencers som fått en startplats mot marknadsföring i deras kanaler, annonser i Mitti samt att vi närvarat vid andra lopp och delat ut inbjudningar.

Det var länge stor osäkerhet kring bansträckningen. Banan var uppgrävd på flera ställen, dels nere vid Grimsta där det var ett jobb med förbifartstunneln (det var läckage in i tunneln) och dels en lång sträcka längs Lövstavägen där man lade ner nya och kraftigare elkablar. Så sent som på torsdagskvällen den 10 oktober så lades den sista asfalten på plats på den ca 150 långa sträckan som varit uppgrävd.

Hässelbyloppet hade nummerlapputdelning torsdagen den 10 okt och fredagen den 11 okt i Runner's Stores butik på Regeringsgatan i Stockholm. De 100 första som kom på plats fick ett par löparstrumpor som bonus. På tävlingsdagen gick det att hämta sin nummerlapp på Hässelby IP.

Den blott 16-årige talangen Sebastian Lörstad från IFK Lidingö vann Hässelbyloppet på nytt banrekord. Han klockades för 29.09. Tiden är en förbättring av det tidigare banrekordet, som innehades av Mustafa Mohamed från Hälle, med 12 sekunder.

Även i damklassen blev det en klar seger. Johanna Bäcklund från Runacademy, som ledde med 22 sekunder vid 5 km, noterade 34.53. Hon var därmed 20 sekunder före tvåan Fanny Schulstad från KFUM Örebro.

Olyckligtvis drabbades vi av en felspringning, loppets tvåa och trea vid tillfället sprang fel efter ca 8,5 km. De blev varse felet snabbt, men tappade så klart placeringar. Hässelbyloppet kompenenserade genom att ge dem prispengar motsvarande vad tvåan och trean fick.

HERRAR

1. Sebastian Lörstad, IFK Lidingö 29:09
2. Oliver Löqvist, Spårvägens FK 29:49
3. Axel Djurberg, Hässelby SK 29:59

DAMER

1. Johanna Bäcklund, Runacademy IF, 34:53
2. Fanny Schulstad, KFUM Örebro, 35:13
3. Ida Andersson, Spårvägens FK, 35:31

Lilla Hässelbyloppet

Loppet avgjordes i samband med Hässelbyloppet på söndagen. Kl. 11 var första start i regn som sedan upphörde lagom till att Hässelbyloppet startade kl 12.

Det var många deltagare i Lilla Hässelbyloppet 597 st att jämföra med 455 året innan. Glädjande nog var det också många från Hässelby SK i Lilla Hässelbyloppet.

Vi tog bort de äldsta klasserna 14-15 år från Lilla Hässelbyloppet till året, det var så få anmälda i de klasserna och vi erbjöd i stället ett ungdomspris, en anmälan till Hässelbyloppet. Vi gjorde även förändringen att det var samma klass för pojkar och flickor ända upp till 11 år. Så här fördelade sig anmälningarna i Lilla loppet: Pojkar och flickor 5-8 år: 312 st

Pojkar och flickor 9-11 år: 226 st

Flickor 12 år: 7 st

Flickor 13 år: 14 st

Pojkar 12 år: 18 st

Pojkar 13 år: 20 st

En stor grupp var de ca 100 barn som deltog i Måndagskul med Handelsbanken under hösten och avslutade höstterminen genom att springa Lilla Hässelbyloppet. De sprang i klubbnamnet Hässelby SK Måndagskul.

Två andra grupper som var med, var våra ungdomar från Paragruppern och Idrottsklivet. Alla i Paragruppern sprang tillsammans med sina ledare, Hannah Kinane och Linn Adolfsson. De var anmälda under klubbnamnet Hässelby SK-Para och Hässelby SK Idrottsklivet.

Sedan hade vi så klart många barn med från våra ordinarie träningsgrupper, killar och tjejer födda 2011-2016.

Här är de Hässelbyare som placerade sig bland de tolv främsta i 12- och 13-årsklasserna:

Pojkar 13 år:

- 4) Sigge Klintbom, 8) Ivar Jansson, 9) Alexander Göthesson Signal.
- 10) Viktor Strandin, 11) Ali Alaharak, 12) Felix Widberg.

Pojkar 12 år:

- 9) Alvar Löfgren 11) Abbas Alaharak 12) Sage-Myron Ängvard Mills.

Flickor 13 år:

- 5) Ella Ranung, 7) Vera Pell, 10) Nora Lindholm, 12) Adele Gaigale

Flickor 12 år:

- 1) Nelli Daniels, 2) Edith Andersson, 5) Julia Bergström Yamba

Tempelstafetten

Tempelstafetten på Tempeludden vid Riddersvik, avgjordes för 20:e gången torsdag 16 maj i strålende väder.

Ansvarig för Tempelstafetten är Johan Engholm. Här erbjuder Hässelby SK ett perfekt tillfälle att röra på sig för en allt mer stillasittande generation. Tyvärr var det bara Villastadsskolan som valde att delta i 2024 års stafett och det visar sig svårare att nå ut till skolorna. Inför 2025 måste vi lägga mer kraft på nå alla skolor i upptagningsområdet. Lagen i stafetten är mixade lika många pojkar som flickor i årskurserna 4, 5 och 6. Så här genomfördes stafetten:

Sträcka 1 - 690 m pojkar

Sträcka 2 - 425 m, flickor

Sträcka 3 - 985 m, pojkar

Sträcka 4 - 690 m, flickor

Sträcka 5 - 425 m, pojkar

Sträcka 6 - 985 m, flickor

Många av de som deltog hade tävlingsnerverna utanpå tröjan.

Funktionärerna vid växlingen fick gång på gång tala om hur växlingen skulle gå till, för vissa var det svårt att ta in informationen. Det kanske inte bara var nerverna, den goda stämningen bidrog säkert också. De elever som inte sprang utgjorde en högljud hejarklack vilket bidrog till att det var svårt att höra informationen från funktionärerna.

Segrande lag

Årskurs 4

1. Hässelby Villastad 4C 18:08

Årskurs 5

1. Hässelby Villastad 5B-Lag 2 16:47

Årskurs 6

1. Hässelby Villastad 6A-Lag 2 15:33

Hässelbygalan

Årets Hässelbygala genomfördes 21 mars på Spånga Folkets hus. Det var ca 200 personer på plats och vi inledde med lite mat och mingel. Vi hade en köp- och säljhörna som var populär och stjärnorna på plats fick ställa upp på lite foton och skriva autografer.

När själva prisutdelningsceremonin drog i gång kunde vi tillsammans fira ännu ett framgångsrikt år (vi firade alltså 2023) i klubben, med seger i SM-pokalen för fjärde året i rad, 86 SM-medaljer och hela 7 aktiva uttagna till VM i Budapest!

Under kvällen delades det ut priser för 22 fina klubbrekord både inom- och utomhus, klubbmästare i åldrarna 13-17 år, årets lag, årets bragd och årets prestation.

Årets ungdomsflicka/pojke blev Linn Adolfsson och Alexander Hägg för deras fina prestationer under säsongen, och i klassen över det Årets juniorflicka/pojke blev Nora Lindahl och Johannes Kiflay pristagarna.

Uppmuntringspris till unga aktiva gick till Olivia Pihl, Philip Antivilo Lindsjö, Edwin Larripa Taxell, Sofie Adolfsson, Hilda Hardell Hågestrand, Selma Milione Stjärnström, Naomi Marklind, Karl Pell, Alvin Daniels, Moritz Bruch och Alfred Boström

Herrlaget från Terräng-SM, lång bana tog hem priset för Årets lag, och suveräna Otto Kingstedt fick priset för Årets idrottare med funktionsvariation.

Priset för Årets klubbkänsla gick till Lena Eliasson för hennes strålande insats på Lag-SM där hon hoppade in som reserv i en gren hon aldrig gjort tidigare, 3000 m hinder!

Hedersmedlem-utnämningen gick till Bengt Alfredsson för hans långa och trogna insatser i klubben genom åren – och han fick berätta om sitt världsrekord på Stockholm Stadion i entimmeslöpning med lag.

Stipendiet i Sara Wedlunds minne tilldelades, för andra året i rad, till Sarah Lahti som via videohälsning tackade för det fina priset.

Jakob Samuelsson fick priset för årets bragd, efter sitt monsterkast i spjut i Finnkampen som avgjorde hela kampen till Sveriges fördel och Axelina Johansson fick priset för årets prestation efter hennes fina säsong med svenska rekord i kula både inom- och utomhus.

Årets ideella tränare blev 2011-guppens tränare och alla tränare/ledare på plats hyllades på scenen som avslutning på kvällen.

Att genomföra galan är ett av klubbens mål inom området Klubbkänsla och det är en trevlig tillställning där klubbens alla aktiva, från de yngsta till de äldsta är välkomna att delta.

Höstkonferens

I år genomfördes klubbkonferensen en söndag i december. Vi hade ca 20 deltagare och det var en blandning av anställda, styrelsemedlemmar, tränare/ledare och elitaktiva. Traditionsenligt inledde vi med att Bengt Olsson och Niklas Andersson gick igenom den ekonomiska situationen under parollen "Igår-idag-imorgon"!

Under konferensen avhandlades också frågor kring hur vi som klubb ska kunna attrahera nya aktiva och ledare och många bra och konkreta förslag togs fram. Vi gick igenom utfallet på de kommitte-arbete som inleddes på konferensen året innan och det diskuterades hur vi ska ta det vidare i en mer aktiv form under kommande år.

Johan Engholm visade statistik per åldersklass och hur klubben stått sig genom åren jämfört med andra klubbar i Sverige.

Konferensen gav också utrymme för att ge inspel till de mål som ska gälla för klubben under 2025 inom våra fokusområden – Prestation, Klubbkänsla, Infrastruktur, Verksamhetsutveckling och Inkludering!

Dagen avslutades med ett öppet glöggmingel för alla ledare/tränare där det fanns tid för mingel och uthämtning av den symboliska julkappen.

Träna med stjärnorna

Traditionsenligt så ordnar vi och vår samarbetsförening Spårvägens FK "Träna med Stjärnorna" på Höstlovet. Klubbarnas landslagaktiva ställer upp och är tränare. De ger bra råd och tips till alla blivande stjärnor.

I år var det färre barn från klubbarna än det varit senaste åren. Tråkigt då vi bjöd på utmärkta träningsförhållanden i Sollentunahallen och därtill landslagstjärnor som tränare. För de som var på plats blev det mycket bra, de fick mer tid att gnugga träningsdetaljer med stjärnorna.

Aktiviteten möjliggörs med ekonomiskt stöd från Marathongrup-

pen. Anmälda deltagare till Marathongruppens olika lopp kan lägga till en liten extra peng på sin anmälan som stöd till ungdomsidrotten i Hässelby SK och Spårvägen FK. Det är de pengarna som möjliggör att vi kan genomföra "Träna med Stjärnorna" utan att det kostar något för alla deltagarna.

Träningen avslutades med en stafett. Det var fem lag med en stjärna i varje lag. Stjärnorna fick springa första sträckan. Det blev en hård match men Jesper Hellström Hässelbys längd och trestegshoppare var den snabbaste stjärnan.

Efter stafetten avslutades dagen med autografskrivning. Stjärnorna skrev sina autografer på barnens t-shirt.

Utmärkelser 2024

För säsongen 2024 har följande tilldelats olika utmärkelser:

Årets prestation: Nora Lindahl

Årets bragd: Vanessa Kamga

Årets juniorpojke: Elliot Duvert

Årets juniorflicka: Nora Lindahl

Årets ungdomspojke: Philip Antivilo Lindsjö

Årets ungdomsflicka: Olivia Pihl

Årets ideella ledare: Mauri Lindstedt

Årets hederspris: Conny Sundh

Årets paraidrottare: Otto Kingstedt

Årets klubbkänsla: Jennie Lind

Årets lag: Damerna Lag-SM

Tränarnas hederspris - LJOs hederspris

Ett pris för att utöver det idrottsliga också premiera stora framsteg och flit i träningen.

Tränarnas hederspris: Irving Lind, Nova Hedlund Carlson och Karl Pell.

Lars-Johan Oscarssons hederspris: Ida Lind, Hugo Klingvall Berglund, Hugo Asp, Victor Herge, Ftitjof Wärn, Astrid Wetterstrand, Maja Dabrowska och Ingrid Jansson.

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 2024 på vardera 2 500 kr: Philip Antivilo Lindsjö och Olivia Pihl.

Sara Wedlund- stipendiet

Till Sara Wedlunds minne har mamma Åsa skapat och donerat pengar till en minnesfond. Ett årligt stipendie ske delas ut till en kvinnlig löpare i Hässelby Friidrott. Fonden startade 2022 och Sarah Lahti blev den första mottagaren.

2024 års stipendiat är Hannah Kinane.

Utbildning

8 maj Träningsplanering

Magnus Wickert hade en kvällsutbildning i träningsplanering.

Kul Friidrott den 20 maj!

Måndag den 20 maj genomför vi kursen "Kul Friidrott" som riktar in sig på träning av barn 7-10 år.

Kursen hölls av Lisa Hannula, förbundskapten för de yngre landslagen. Lisa är entusiastisk och medryckande. Kursen vände sig främst till tränare ledare för de yngre åldersgrupperna samt för ungdomsledare i friidrottskolan. Kursen var endast praktiskt inriktad så alla kursdeltagare skulle komma träningsklädda. Vi hade en del barn med i de praktiska övningarna.

Träning och föreläsning 23 november

I samarbete med Stockholm Springer arrangerade Jennie Lind och Rickard Pell en gemensam träning för våra Hässelbyungdomar och ungdomar från andra Stockholmsföreningar. Tränings- och föreläsningdagen började med gemensam träning. Målgruppen för träffen är 14-19 år.

Efter träningen var det gemensam lunch och lunchföreläsning. Första föreläsningen var det Rickard Pell som höll. Han berättade om sin elitkarriär och träning för 800m och 1500m. Nästa föreläsare är Fredrik Weibull, idrottspsykologisk rådgivare från RF-SISU. Fredrik har en gedigen bakgrund med flera tunga utbildningar inom idrottspsykologi. Uppfattningen var att de unga Stockholmsslöparna tyckte både Rickard och Fredriks föredrag var lärorika och inspirerande.

Staden satsar på Hässelby IP

Följande upprustning har skett under året: Nytt tak och ny panel på garagen mot Lupinvägen. Beslut fattades att flytta långhopp och stavhopp till innerplan.

Representation

Hässelby SK var under 2024 representerat i följande organisationer:

Marathongruppen: Bengt Olsson (ordförande), Caroline Uddström, och Maria Samuelsson (ledamöter). Niklas Andersson (suppleant) samt Bengt Jansson (valberedning).

Hässelby SK Alliansförening: Bengt Jansson, Bengt Olsson (ledamöter). Johan Engholm (suppl.)

Svenska Friidrottsförbundet: Axel Lönnqvist (ledamot).

Stockholms Friidrottsförbund: Bengt Olsson (ordförande) Björn Sveen (ledamot), Markus Lindahl (ledamot) Niklas Andersson och Caroline Uddström i valberedningen.

Elitklubbarnas styrelse: Rasmus Olofsson och Bengt Olsson.

Svenska Friidrottsförbundets årsmöte 2024: Bengt Olsson, Niklas Andersson, Maria Samuelsson och Jenny Rudin. Mia Edwardsson och Isak Hampel Klang representerade Gotland-Stockholms Friidrottsförbund.

Klubbens webbsida

Jenny Rudin ansvarar för hemsidan.

Vi använder oss av funktionerna för funktionärsanmälan och bokning av olika evenemang, såsom Hässelbygalan, Träna med stjärnorna, kurser av olika slag och årsmötet. Flera i klubben har behörighet att göra inlägg.

Under året har 243 artiklar publicerats.

Sociala medier

2024 har våra medlemmar kunnat följa föreningens framfart på sociala medier. Det har rapporterats från nästan alla SM-tävlingar med bilder och filmer. Ni har också fått se våra största stjärnor delta på internationella mästerskap och galor som resulterat i med mängder med hejarop och gratulationer i kommentarsfälten.

Fler och fler blir bättre på att dela med sig av sina framgångar genom att tagga eller skicka bilder och filmer till våra kanaler. Fortsätt att dela med er av vad som händer på tävlingarna, stora som små, så

kan vi ha en levande social plattform.

Fortsatt satsning med hjälp av Cecilia Sahlin att på ett mer strukturerat sätt att marknadsföra Hässelbyloppet på Facebook och Instagram. Cecilias spanar efter intressanta saker som varvades med anpassade reklambilder och filmer gjorda för Hässelbyloppet.

969 medlemmar

Friidrottsföreningen Hässelby SK hade den 31 december 969 medlemmar. I anmälningsavgiften till Måndagskul och Friidrottsskolan 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 423 kvinnor och 546 män.

Klubbens kansli

Bengt Jansson har arbetat 80 procent för Friidrottsföreningen Hässelby SK med administrationen samt varit ansvarig för Hässelbyloppet dessutom har Bengt haft en 20 procents tjänst för Marathongruppen där han jobbat med tävlingsadministration och främst då Våruset. Magnus Wickert har arbetat 70 % som tränare och ungdomsansvarig samt 30% administrativt. Bland annat ansvarar Magnus för funktionärsrekrytering till klubbens alla evenemang. Albin Johansson återkom från pappaledighet i februari och hans tjänst är löptränare och koordinator för all löpning i klubben. Jan Samuelsson har varit deltidsanställd som tränare främst för mångkampare. Janne är dessutom lite allt i allo i klubben allt från konferencier vid egna evenemang till att ha koll på tävlingsmaterial som stavar mm. Jennie Lind anställdes den 1 april på 50% med ansvar för idrottsklivet. Utöver tjänsten för idrottsklivet är Jennie också ideell tränare i löpgruppen tillsammans med Albin och Rickard Pell.

Klubbens styrelse

2024 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: Jenny Rudin

Kassör: Niklas Andersson

Sekreterare: Maria Samuelsson

Ledamöter: Mia Edvardsson, Johan Engholm, Frida Hafström, Isak Hampel Klang, Rasmus Olofsson och Jessica Pihl.

Adjungerad: Bengt Jansson

Aktivas representant: Julia Håkansson och Elias Lind

Valberedning: Axel Lönnqvist och Per-Ola Bengtsson

Revisorer: Per-Ola Bengtsson och Fredrik Kjellberg.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft nio styrelsemöten.

Till sist

Styrelsen vill avslutningsvis framföra vårt varma tack till aktiva, ledare, tränare, anställda, funktionärer, Marathongruppens kansli tävlingsledningen, myndigheter, samarbetspartners och föräldrar och andra supportrar.

Vi ser fram emot 2025 med tillförsikt!

Historik

Anläggning av längd och stavhiopp inne på "gamla fotbollsplanen" närmar sig slutet. Det går undan nuförtiden.

Frivilliga medlemmar jobbar med att plana ut "gamla kohagen" till en användbar fotbollsplan.

Den 27 mars 1923 ställde Hässelby municipalstämman officiell borgen för ett lån och den 16 april överlämnades 7 000 kronor av Centralföreningen för idrottens främjande till HSK.

Den 23 april påbörjades arbetena på idrottsplatsen.



Här är ett rörelseresultat för perioden 1979 -1980. Då bestod klubben fortfarande av sektioner. Friidrotten hade 73 355 kr i intäkter och gjorde av med 108 466 kr. I augusti 1979 arrangerades Stockholm Marathon för första gången. Efter det förändrades ekonomin...

HÄSSELBY SPORTKLUBB				
	1979	1980	1981	1982
FRIVILLIGT ARBETE (1979-1980)				
Medlemskontor	31.400,00	31.100,00		30.700,00
Medlemskontor	31.211,00	30.900,00		30.500,00
And. Länningar	18.900,00	18.900,00		18.900,00
Samtliga intäkter	81.511,00	80.900,00		79.100,00
Stämans kostnader	7.750,00	11.275,00		
Skatter	1.400,00		1.400,00	
Övriga kostnader	14.000,00	14.000,00		14.000,00
Hälsingforsklubben	5.700,00	4.800,00		3.100,00
Medlemsavgifter	11.300,00			11.300,00
Stipendier	68.100,00			68.100,00
Övriga kostnader	4.400,00			4.400,00
Skattkostnader	2.300,00			2.300,00
Stipendier	180.000,00			180.000,00
Övriga kostnader	63.000,00	63.000,00		63.000,00
Överskott/underskott	2.061,00	2.061,00		2.061,00
Övriga kostnader	22.000,00	22.000,00		22.000,00
Överskott/underskott	24.061,00	24.061,00		24.061,00
Samtliga intäkter	105.572,00	102.961,00		101.161,00
Samtliga kostnader	103.511,00	100.900,00		99.100,00

Styrelsen

Hässelby den 20 mars 2025

Bengt Olsson

Bengt Olsson

Niklas Andersson

Johan Engholm

Mia Edvardsson

Maria Samuelsson

Maria Samuelsson

Jenny Rudin

Jenny Rudin

Rasmus Olofsson

Rasmus Olofsson

Isak Hampel Klang

Isak Hampel Klang

Jessica Pihl

Jessica Pihl

Internationellt

Inomhus VM 1-3 mars, Glasgow

Axelina Johansson Kula 8:a 18,68

European Throwing Cup, Leiria, Portugal 9-10 mars

Ragnar Carlsson Slägga 11:a 71,34
 Vanessa Kamga Kula 7:a 15,63
 Vanessa Kamga Diskus 12:a 57,53

EM Rom, 7-12 juni

Emil Blomberg 3000 m hinder 11:a 8,22,92 (Heat 8,22,85)
 Ragnar Carlsson Kval 72,53
 Nora Lindahl 200 m 3:a semi 22,89 (Heat 1:a 22,97)
 Vanessa Kamga Diskus 9:a 60,62 (kval 60,88)

OS, Paris, 1-11 augusti

Nora Lindahl 200 m 5:a semi 23,51 (Heat 5:a 23,33)
 Axelina Johansson Kula 10:a 18,03 (kval 18,16)
 Vanessa Kamga Diskus 5:a 65,05 (kval 65,14)
 Ragnar Carlsson Slägga 15:e kval 73,96

Nordiska mästerskapen, Malmö 18-19 maj

Vanessa Kamga Diskus 1:a 58,90
 Ragnar Carlsson Slägga 2:a 74,79
 Axel Djurberg 3000mh 2:a 8,44,86
 Miguel Palm 3000mh 4:a 8,55,27
 Beatrice Lantz Spjut 6:a 52,30
 Jesper Hellström Tresteg 9:a 14,90w
 Jesper Hellström Längd 11:a 6,95
 Axel Djurberg 5000m Farthållare
 Samuel Berhane 3000mh Farthållare

Finnkampen, Helsingfors 30-31 augusti

Vanessa Kamga Diskus 1:a 63,46
 Ragnar Carlsson Slägga 1:a 75,49
 Elliot Duvert Trekamp 2:a 2313p
 (Längd 7,17-Kula 13,44-400m 51,10)
 Nora Lindahl 100m 2:a 11,51
 Nora Lindahl 200m 2:a 22,88
 Axelina Johansson Kula 2:a 17,64
 Jesper Hellström Tresteg 3:a 15,53w
 Erik Larippa Taxell Trekamp 3:a 2251p
 (6,87w-12,63-49,82)
 Beatrice Lantz Spjut 4:a 52,05
 Vincent Arousell Trekamp 6:a 2217p
 (6,88w-12,38-50,25)

Ungdomsfinnkampen, Helsingfors 30-31 augusti

Olivia Pihl 4x100m 1:a 45,86
 Olivia Pihl Längd 4:a 5,49

NM U20, Tammerfors 7-10 augusti

Hannah Kinane 800m 2:a 2,11,60
 Hannah Kinane 1500m 2:a 4,36,65
 Hannah Kinane 4x400m 3:a 3,47,49
 Samuel Berhane 5000m 5:a 15,27,11



Hannah Kinane kämpar på terräng-NM. Vid terräng-SM tog Hannah brons F19 på 6 km med 19,38.



Emil Blomberg blev 11:a i Rom på 3 000 m hinder på 8,22,92.



Ragnar Carlsson vann Finnkampen i slägga med 75,49.



Vid OS i Paris hade 19-åriga talangen Nora Lindahl otur att få springa på innersta banan i försöket på 200 m där hon blev femma på 23,33. I återkvalet nästa dag blev det en ny femteplats, denna gång på 23,51.

Tabeller

Castorama

Lagtävlingen

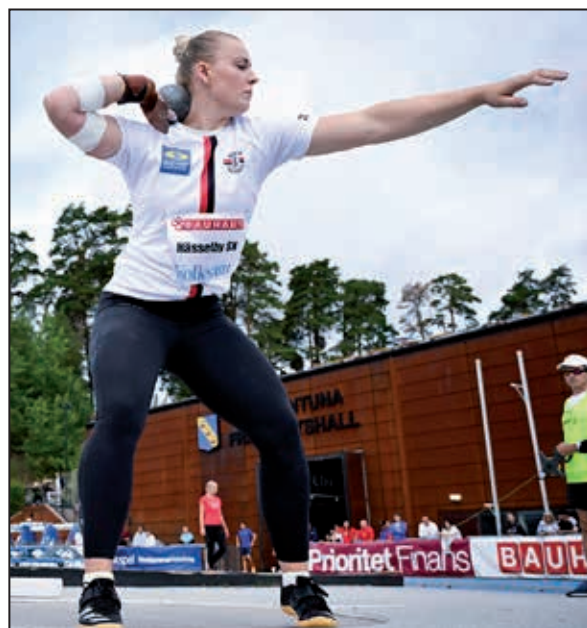
1. 36 409 p Hässelby SK
2. 34 540 Upsala IF
3. 31 928 Turebergs FK
4. 28 962 Västerås FK
5. 25 306 Örgryte IS

Hässelbyarna som bidrog till poängen 2024 var:

Vanessa Kamga	3 666 poäng
Ragnar Carlsson	3 307
Axelina Johansson	3 166
Gabriel Heen	3 115
Elias Lind	2 992
Jakob Samuelsson	2 988
Hillevi Carlsson	2 947
Ebba Samuelsson-Lind	2 915
Frida Åkerström	2 911
Beatrice Lantz	2 905
Axel Bjuhr	2 836
Sofia Boman	2 661



Gabriel Heen på SM i tiokamp. Han låg fyra med 2 779 poäng efter kula där han stötte 16,79. Han skadade sig efter stavhoppet och tvingades bryta. I Castorama drog han in i 3 115 poäng.



Axelina Johansson höll utmanarna bakom sig i SM-finalen. Axelina vann på tangerat årsbästa 18,97 efter en fin serie med tre stötar över 18 meter.

SM pokalen

SM-pokalen började 2018 och firar därmed sju år i år. Hässelbys placeringar sedan starten är 3,2,1,1,1,1,2 och har nu målsättningen att ta tillbaka första platsen under 2025. Det blir inte lätt men är ändå ett fullt rimligt mål.

SM-pokalen räknas på alla SM tävlingar under året, ungdoms SM upp till senior SM. De olika åldersklasserna viktas mellan 0,25 för ungdomarna upp till 1,00 för seniorer. Det skall noteras att viktningen ändrades inför 2024 vilket innebär att årets poäng är lägre än under tidigare år.

Slutställningen 2024

Tureberg FK	380,63
Hässelby SK	328,63
Spårvägen FK	303,75
Örgryte IS	290,25
Upsala IF	282,88
Malmö AI	240,00

SM-pokalen har nu funnits i sex år och nedan kan ni se topp tre klubbarna under senaste åren:

2023

Hässelby	449,13
Tureberg FK	380,5
MAI	365,13

2022

Hässelby	496,63
Turebergs FK	357,5
ÖIS	339,75

2021

Hässelby	428,75
MAI	324
ÖIS	249,5



Beatrice Lantz försvarade sin SM-guldet i spjut från i fjol. Hon avgjorde finalen i sitt sjätte och sista kast genom att öka med nära fem meter till årsbästa 54,38. Hon var därmed drygt två meter före tvåan Carolin Näslund från Karlstad-Göta.

Svenska mästerskap

Inomhus

ISM-IJSM mångkamp, Sollentuna 20-21 januari

Seniorer

Silver

Elliot Duvert Sjukamp 5 575 p

M22

Guld

Elliot Duvert Sjukamp 5 575 p

P19

4:a

Erik Larripa Taxell Sjukamp 5 338 p

P16

4:a

Edvin Larripa Taxell Sjukamp 4 249 p

K22

Brons

Sarah Van Beilen Femkamp 3 661 p

Inomhus-SM, Karlstad 16-18 februari

Guld

Ragnar Carlsson Vikt 22,54

Silver

Nora Lindahl 200 m 23,76

Brons

Emil Blomberg 3 000 m 8,08,68

Jesper Hellström Längd 7,51

Jesper Hellström Tresteg 15,65

Vanessa Kamga Kula 16,19

5:a

Patrik Lindstedt Kula 16,74

6:a

Yohannes Kiflay 3 000 m 8,18,23

Elias Lind Kula 16,69

Sarah van Beilen Höjd 1,70

Inomhus-IJSM-IUSM, Örebro 24-25 februari

M och K 22

Silver

Nora Lindahl 60 m 7,43

Sofia Boman Vikt 16,87

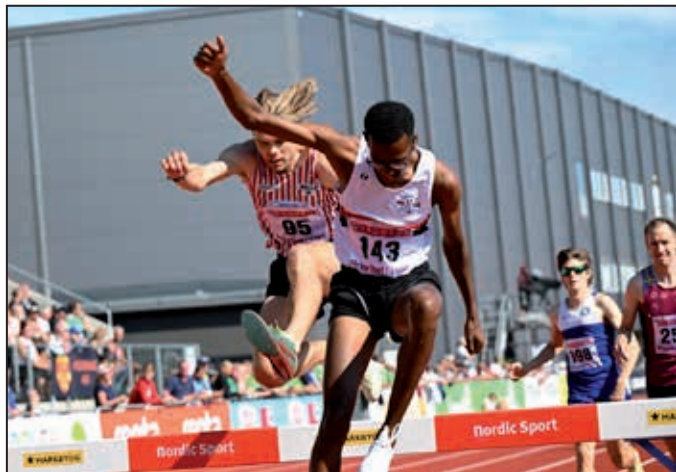
Sarah Van Beilen Höjd 1,73

4:a

Elias Lind Kula 16,04

5:a

Julia Håkansson 60 m häck 8,93



På SM P19 tog Samuel Berhane guld på 2 000 m hinder med 6,19,30. Han tog även ett silver på 1 500 m vid inomhus-SM i P19 klassen. 4,07,77.



Sofia Boman plockade ett silver vid inomhus SM för K22 i vikt med 16,87.

6:a

Edvard Hansson 60 m 7,00

Elias Lind Vikt 15,21

P19 och F19

Guld

Hannah Kinane 1 500 m 4,50,30

Silver

Samuel Berhane 1 500 m 4,07,77

Brons

Erik Larripa Taxell Stav 4,52

5:a

Livia Salov Klaesson 60 m häck 8,93

6:a

Teodor Nyman Tresteg 13,69

IUSM PF 15-16, Växjö 8-10 mars

P16 och F16

Brons

Olivia Pihl 60 m häck 8,60

Olivia Pihl längd 5,72

4:a

Olivia Pihl 60 m 7,78

5:a

Edvin Larripa Taxell Stav 4,12

Olivia Pihl 60 m 7,97

6:a

Philip Antivilo Lindsjö 60 m häck 8,72

Moritz Bruch Tresteg 11,70

Utomhus

Stafett Uppsala 25-26 maj Uppsala

Män och Kvinnor seniorer

4:a

M 4x400 m 3,18,26

Edvin Hagberg, Elliot Duvert, Gustav Gahne och Edvard Hansson

K 4x400 m 3,52,39

Julia Håkansson, Lovisa Bivstedt, Linn Adolfsson och Laura Fodor

6:a

M 4x100 m 42,57

Edvard Hansson, Martin Hagberg, Olle Forslin och Alexander Nyman

M 4x800 m 7,45,23

Mårten Nystrand, Yohannes Kiflay, Samuel Berhane och Edvin Hagberg



Det blev brons i K22 3x400 m 3,15,04 fö Clara Fallenius, Filippa Kopparked och Jessica Holmberg.

Män och Kvinnor 22

Silver

K22 3x400 m 2,55,62

Julia Håkansson, Laura Fodor och Clara Herge

Brons

K22 4x100 m 48,49

Clara Fallenius, Julia Håkansson, Laura Fodor och Clara Herge

K22 3x400 m 3,15,04

Clara Fallenius, Filippa Kopparked och Jessica Holmberg

6:a

K22 4x100 m 51,48

Filippa Kopparked, Julia Jäderberg, Jessica Holmberg och Tuva Wennergren

4:a

F19 4x100 m 48,53

Livia Salov Klaesson, Olivia Pihl, Johanna Pihl och Emelie Lundqvist

F19 1 000 m stafett 2,15,27

Livia Salov Klaesson, Olivia Pihl, Johanna Pihl och Linn Adolfsson

6:a

P19 4x100 m 44,67

Leo Wickert, Mindor Bergler, Ruben Frisk och Teodor Nyman

P19 1 000 m stafett 2,04,28

Teodor Nyman, Ruben Frisk, Leo Wickert och Mindor Bergler

P15 och F15 / P17 och F17

5:a

P17 4x100 m 44,40

Philip Antivilo Lindsjö, Marcus Beckman, Edwin Larripa Taxell och Irving Lind

P17 1 000 m stafett 2,08,31

Philip Antivilo Lindsjö, Marcus Beckman, Edwin Larripa Taxell och Leo Andorf

Brons

P15 3x800 m 6,29,47

Alvin Daniels, Karl Pell och Oliver Kjellin

Sexa

P15 4x80 m 39,41

Albin Berglund, Hugo Back Nilsson, Victor Herge och Karl Pell

Arena Uddevalla 28-30 juni

Seniorer

Guld

Ragnar Carlsson	Slägga	75,65
Samuel Russom	10 000 m	29,35,19
Jesper Hellström	Tresteg	15,95
Axelina Johansson	Kula	18,97
Beatrice Lantz	Spjut	54,38
Vanessa Kamga	Diskus	59,90

Silver

Emil Blomberg	3 000 m hinder	8,22,17
Nora Lindahl	200 m	23,17

Brons

Yohannes Kiflay	1 500 m	3,53,52
-----------------	---------	---------

4:a

Miguel Palm	3 000 m hi	8,46,88
-------------	------------	---------



Bronslaget P15 3x800 m, Alvin Daniels, Karl Pell och Oliver Kjellin. Tiden blev 6,29,47.

5:a

Axel Djurberg	3 000 m hinder	8,59,47
Samuel Russom	5 000 m	14,10,28

6:a

Yohannes Kiflay	5 000 m	14,10,66
-----------------	---------	----------

Juniörer 22 / Ungdom 15 Sollentuna 2-4 augusti

M22

Guld

Yohannes Kiflay	1 500 m	3,46,68
Yohannes Kiflay	5 000 m	15,03,46
Yohannes Kiflay	2 000 m hinder	5,52,19

4:a

Elliot Duvert	Höjd	2,00
Edvard Hansson	200 m	22,07

6:a

Vincent Arousell	Höjd	2,00
Elliot Duvert	Längd	7,09
Vincent Arousell	Kula	13,48

P19

Guld

Samuel Berhane	2000 m hinder	6,19,30
----------------	---------------	---------

Silver

Samuel Berhane	5 000 m	14,33,34
----------------	---------	----------

4:a

Erik Larripa Taxell	110 m häck	14,66
Teodor Nyman	Tresteg	13,90

5:a

Mindor Bergler	400 m	51,17
Erik Larripa Taxell	Stav	4,60

6:a

Samuel Berhane	1 500 m	4,04,62
----------------	---------	---------

P15

Silver

Karl Pell	1 500 m hinder	4,34,75
-----------	----------------	---------

5:a

Karl Pell	800 m	2,04,11
-----------	-------	---------

K22

Guld

Julia Håkansson	100 m häck	13,95
-----------------	------------	-------

Silver

Ebba Salomonsson Lind	Diskus	47,82
-----------------------	--------	-------

Brons

Sarah van Beilen	Höjd	1,70
------------------	------	------

4:a

Julia Håkansson	400 m häck	66,35
Jessica Holmberg	Tresteg	11,53

5:a

Emelie Beckman	Stav	3,45
----------------	------	------

F19

Guld

Hannah Kinane	800 m	2,06,82
Hannah Kinane	1 500 m	4,25,35

Brons		
Hannah Kinane	3 000 m	9,56,7
5:a		
Linn Adolfsson	800 m	2,15,6
6:a		
Linn Adolfsson	1 500 m	4,44,27
F15		
Silver		
Nova Hedlund Carlson	80 m	10,33
5:a		
Pixie Lento	300 m häck	48,79
Ungdom 16-17 Ljungby 8-11 augusti		
P17		
4:a		
Irving Lind	Spjut	53,13
P16		
Guld		
Philip Antivilo Lindsjö	110 m häck	14,87
Brons		
Philip Antivilo Lindsjö	Längd	6,60
4:a		
Leo Andorf	400 m	52,87
Leo Andorf	400 m häck	62,54
6:a		
Erik Pikkuniemi	Tresteg	13.35
F16		
Silver		
Olivia Pihl	Längd	5.80
Brons		
Olivia Pihl	100 m	12,24
Olivia Pihl	100 m häck	14,19
4:a		
Emelie Lundqvist	200 m	26,75
6:a		
Emelie Lundqvist	100 m	13,06

Lag-SM, Sollentuna 17 augusti
Guld
Damslaget
 100 m, Nora Lindahl, 200 m, Nora Lindahl, 400 m, Johanna Pihl, 800 m, Linn Adolfsson, 1500 m, Hannah Kinane, 5000 m, Elin Marcusson, 3000 m hin, Beatrice Persson, 100 m häck, Julia Håkansson, 400 m häck, Julia Håkansson, 4x100 m, Klara Råbo, Johanna Pihl, Amanda Hansson, Julia Håkansson, Höjd, Sara van Beilen, Stav, Emelie Beckman, Längd, Klara Råbo, Tresteg, Jessica Holmberg, Kula, Axalina Johansson, Diskus, Vanessa Kamga, Slägga, Hillevi Carlsson, Spjut, Beatrice Lantz

5:a
Herrlaget
 100 m, Edvard Hansson, 200 m, Gustav Gahne, 400 m, Gustav Gahne, 800 m, Edvin Hagberg, 1500 m, Yohannes Kiflay, 5000 m, Miguel Palm, 3000 m hin, Axel Djurberg, 110 m häck, Carl af Forselles, 400 m häck, Vincent Aurosell, 4x100 m, Jesper Hellström, Olle Forslin, Edvard Hansson, Erik Larripa Taxell, Höjd, Elliot Duvert, Stav, Carl af Forselles, Längd, Alexander Nyman, Tresteg, Jesper Hellström, Kula, Patrik Lindstedt, Diskus, Gabriel Heen, Slägga, Elias Lind, Spjut, Fredrik Samuelsson

Landsväg

SM 10 km, Kalmar 24 juli		
Guld		
Samuel Russom		29,05,0
Brons		
Linus Rosdahl		29,36,0
5:a		
Yohannes Kiflay		29,59,0
M22		
Guld		
Yohannes Kiflay		29,59,0
SM Marathon, Stockholm 1 juni		
3:a		
Linus Rosdahl		2,19,36
SM Trail, Ljungkile 7 september		
6:a		
Isabellah Andersson		3,39,02

SM halvmaraton, Stockholm 7 september		
Brons		
Samuel Russom		1,04,26
4:a		
Linus Rosdahl		1,05,46
6:a		
Otto Kingstedt		1,06,08
SM 100km Växjö 27-28 april		
Guld		
Nikita Steiner		7,35,39

Mångkamp

SM 28-30 juni Uddevalla		
Guld		
Elliot Duvert	Tiokamp	7 813 p
6:a		
Carl af Forselles	Tiokamp	6 519 p
JSM-USM 12-14 juli Kil		
Brons		
Erik Larripa Taxell	Tiokamp	6 114 p

Terräng

SM 26-27 oktober Jönköping	
Män seniorer 10 km	
4:a	
Axel Djurberg 31,24	
Män seniorer 4 km	
Brons	
Axel Djurberg 11,39	
Herrlag korta banan 4 km	
4:a	
Axel Djurberg, Erik Djurberg, Elmar Engholm	
Herrlag långa banan 10 km	
Brons	
Axel Djurberg, John Kingstedt, Elmar Engholm, Erik Djurberg	
Kvinnor senior	
4 km	
Guld	
Sarah Lahti 13,11	
Damslag långa banan	
5:a	
Madelene Eriksson, Nikita Steiner, Jennie Lind	
P19 6 km	
Brons	
Samuel Berhane 19,38	
P19 lag	
5:a	
Samuel Berhane, Justin Åkesson och Alexander Hägg	
F19 6 km	
Brons	
Hannah Kinane 22,22	
K 40 8 km	
Brons	
Isabellah Andersson 32:54	



Linus Rosdahl kniper ett brons på SM 10 km i Kalmar på 29,36,00.