

HÄSSELBY SK

Årsberättelse 2018

Angelica Bengtsson var en av våra 20 SM-guldmedaljörer, hon vann i stav vid utomhus SM.

Angelica satte även svenskt rekord i stav två gånger med 473 cm som sitt bästa resultat.



IVM
Angelica Bengtsson 11:a 4,50

EM
Angelica Bengtsson 6:a 4,65

SM
Angelica Bengtsson 1:a 4,62

Finnkampen
Angelica Bengtsson 1:a 4,42

Svenskt rekord
Angelica Bengtsson 4,73

Simon Pettersson

Simon Pettersson hade en lyckad säsong, han blev fyra vid EM i Berlin i diskus med 64,55. 65,81 nådde han vid Europacupen i kast och blev tvåa. I Finnkampen blev han tvåa med ett kast på 63,16, han tog även ett SM-silver med 63,37.



Ett roligt och framgångsrikt år

Ett roligt friidrottsår med en bra mix av framgångar men också "en och annan" besvikelse. Säsongen rymde två stora nyheter när det gällde att utse bästa klubb. Standaret, som delats ut till bästa manliga respektive kvinnliga klubb, utsågs tidigare efter poäng tagna på alla senior-SM under året.

Under 2018 delades utmärkelsen ut utefter resultat uppnådda på enbart arena-SM utomhus. Hässelby klarade sig bra i standarstriden och blev 2:a bland kvinnorna och 3:a bland männen. Den tunga utmärkelsen fr.o.m. 2018 är dock SM-pokalen där poäng räknas på alla SM under året i alla åldersklasser och för både kvinnor och män tillsammans. Här blev vi trea knappt slagna av Ullevi och inte heller så långt efter vinnaren MÅI.

Bra men vi hoppas och tror ändå på en förbättring under 2019.

En imponerande toppbredd

Precis som under 2017 visade våra bästa aktiva upp en imponerande toppbredd. Klubben hade tio aktiva som kvalade in till EM i Berlin och var därmed den svenska klubb med flest deltagare. Det som är extra kul är att av dessa så är tre egna produkter och ytterligare fyra kom till Hässelby som ungdomar och har haft sin idrottsliga utveckling i klubben.

Rent placeringsmässigt så klarade sig Simon Pettersson bäst med en fjärde plats i diskus. Angelica Bengtsson blev 6:a i stav och Fredrik Samuelsson nia i 10-kamp. Angelica Bengtsson deltog även i Inne-VM i stav där hon tog sig till final. Elmar Engholm och Emil Blomberg, som sprang 1 500 m respektive 3 000 m hinder i Berlin, var också med på terräng-EM.

Övriga deltagare i Berlin var Lisa Gunnarsson i stav, Frida Åkerström i kula, Caroline Högarth på 3 000 m hinder, Lisa Duffy 4 x 400 m plus Isabella Andersson i Marathon. Isabella tackade dock nej till EM p.g.a. skada.

Under 2018 arrangerades även ungdoms EM för 17-åringar samt junior-VM för 19 åringar. På UEM deltog Lovisa Bivstedt och Anton Axelsson, båda sprang 800 m. På JVM lyckades Lisa Gunnarsson bäst genom att vinna silver i stav. Amanda Hansson deltog i såväl 60 m häck som i längdhopp. Bäst gick det i längdhopp med en 8:e plats. Totalt hade Hässelby, under året, 24 aktiva som representerade svenska landslaget på ungdoms-, junior och seniornivå med totalt 53 starter.

Hässelby hade ett stabilt "SM-år" med totalt 78 medaljer varav 20 guld, 28 silver och 30 brons. Totalt 66 aktiva i klubben tog medalj på antingen USM, JSM eller SM, individuellt eller i lag. Till detta kan läggas ett antal SM-medaljer för våra veteraner varav totalt 11 guld, utomhus och inomhus. Angelica Bengtsson var en av våra SM-vinnare med guld i stav på utomhus SM. Angelica satte även svenskt rekord i stav två gånger med 473 cm som sitt bästa resultat, grattis! Den som tog flest senior SM medaljer under året var Elmar Engholm med sju stycken, tre individuella medaljer och fyra i lag. På junior sidan var Amanda Hansson mest framgångsrik med totalt sex JSM medaljer plus tre seniormedaljer. För 17 års ungdomar vann Lovisa Bivstedt sju USM medaljer plus en seniormedalj, silver på 4x400 m. Bland våra 15 och 16 års ungdomar var Elias Lind mest framgångsrik med fyra USM medaljer. Lars Wennblom vann sex veteran SM medaljer.

Vi prioriterar lagtävlingar

Vi i Hässelby prioriterar lagtävlingar i alla åldrar och det är därmed kul att kunna konstatera att vi hade ett bra år. Våra aktiva deltog med mycket glädje och positiv energi och lyckades även idrottsligt bra. I Stockholm-skampen för 12 och 13 åringar så vann 13 åringarna. I Kraftmätningen för våra ungdomar upp till 15 år, vann vi såväl klassen för mixlag som pojklag. I lag USM upp till 17 år slutade vi åtta. Våra seniorer har radat upp medaljer på lag SM "tjejeerna" hade tagit medalj 23 år i rad innan serien bröts i år med en fjärdeplats. "Killarna" vann en bronsmedalj och håller därmed sin serie "levande" med 17 medaljer i följd.

Hässelby IP är viktig för klubben och vi jobbar för att höja standarden på IP. Under året fick vi äntligen ett utegym på IP. Vi i klubben betalade själva knappt 200 000 kr av den totala kostnaden på 500 000 kr. Vi uppdaterade vidare vår utrustning på idrottsplatsen samt i vårt gym. Vi skulle gärna öka ytan på gymmet men vet att det kan bli svårt med såväl bygglov som kostnadslappen. Vi kommer dock att titta lite närmare på den möjligheten under 2019. Vi kommer dessutom att under 2019 och 2020 att fortsätta med att uppdatera utrustningen på gym och IP. Hässelby IP är en fin arena för såväl träning som tävling. Den statusen vill vi bibehålla och förbättra även om vi aldrig kan få till ett 400 m varv eller 6 banor runt. Den befintlig infrastrukturen sätter stopp för detta. När det gäller vinterträning inomhus så "kämpar" vi vidare med gymnastiksalen för våra yngre och långa resor till Sollentuna- eller Sättrahallen för de äldre. Vi ger våra yngre aktiva möjligheten att, utan kostnad, åka till Sättrahallen med buss fem, sex helger under vintern. Långa resor, brist på tillgängliga ytor är besvärande. Ett av våra huvudmål är därmed fortsatt en hall i Västerort, Bälstahallen. Inför valet så besvarade alla de politiska partierna en enkät från Hässelby och var då positiva till bygget av hallen. Trots detta känner vi oss inte säkra för en definitivt beslut tagits och "spaden satts i jorden". Det ligger tyvärr något år fram i tiden. Nuvarande planering pekar på byggstart 2021/2022 med två års byggtid.

Ledande position som arrangörer

Hässelby håller sin position att vara ledande arrangör av löp- och upplevelseevenemang tillsammans med Spårvägens FK och vårt gemensamma kansli Marathongruppen. Vi jobbar hårt med att förbättra våra stora och välkända evenemang som exempelvis ASIC Stockholm Marathon, Tjejmilen, Halvmarathon, VårRuset, Tjurruset och Stafesten (tidigare Bellmanstafetten). ASICS Stockholm Marathon firade under 2018 40 år med ny envarvsbana och drygt 20 000 startande. Det blir tufft att få lika många deltagare under 2019. Vi har under de senaste åren dessutom startat många nya lopp. Det innebär att vi tar marknadsandelar på en viktande marknad. Trots det så har det totala deltagarantalet ändå minskat under de fyra senaste åren.



Våra arrangemang är en förutsättning för att bedriva verksamheten. Här från Tjejmilen.

Våra arrangemang, där hela det ekonomiska överskottet går tillbaka till idrotten, är basen för Hässelby SK friidrotts ekonomi. Stora ideella insatser görs av alla Marathongruppens funktionärer/volontärer och då framförallt funktionärer från ägarföreningarna Hässelby SK Friidrott och Spårvägens FK. Dessa insatser är helt avgörande för att driva en så omfattande verksamhet och bidrar på ett avgörande sätt till evenemangens höga kvalitet och positiva resultat. Behovet av frivilliga funktionärsinsatser ökar och det är viktigt att vi alla uppfyller åtminstone ålagt antal funktionärsuppslag. Detta för att hålla kostnaderna nere.

Vi kommer att ha mycket viktigt att jobba med även under 2019. Vi har mycket att vidareutveckla och förbättra. Tack för alla insatser och all energi som ni alla lagt ner för Hässelby under året. Styrelsen vill avslutningsvis framföra sitt varma tack till anställda, ledare och tränare, funktionärer, aktiva, Marthongruppens kansli och tävlingsledning, myndigheter och samarbetspartners. Under 2018 har vi haft mycket kul och kunnat jobba för framtiden.

Nu ser vi fram emot 2019 med stor tillförsikt!

Bengt Olsson
Ordförande



Verksamhetsberättelse för Friidrottsföreningen Hässelby SK 2018

Foto: Deca Text & Bild och Ryno Quantz

Produktion: Bengt Alfredsson, Albin Johansson och Marianne Fricke Stjernström

Statistik: Magnus Wickert och Jan Samuelsson.

Under året gjordes 350 inlägg på hemsidan

START | KLUBBEN | ARKIVET | GALLERI | NYA | STORT | ÖVIGT

Växjö i helgen, massor med fina resultat

2018-01-31 | Magnus Wikström

Facebook | Twitter | LinkedIn | YouTube | Instagram | 0

Nu var det tredje året i rad som Hasselby gästade tävlingen i Växjö. Vi har successivt blivit fler och fler som åkt med och i år var det för första gången två bussar för att få plats med alla aktiva och coacher. Klubbkänslan och stämningen var på topp när vår egen "Tiger" drog igång hejaklacken. Man kan lugnt säga att vi både syns och vi hörs i hallen. Extra häftigt blir det på en sån här tävling när de aktiva hejar på varandra oavsett träningsgrupp och ålder. Tävlingsmässigt måste vi nog kalla helgen för en riktig succé.



Totalt under hela helgen har det presterats hela 134 nya personliga rekord, 18 pallplaceringar i hård konkurrens och inte mindre än 15 finalloppningar på 60m och 60m häck. Att vi dessutom hade fler startar än arrangerande IFK Växjö är en extra fjäder i hatten.



START | KLUBBEN | ARKIVET | GALLERI | NYA | STORT | ÖVIGT

Fredrik tredje raka SM-guldet i sjukamp

2018-02-11 | Bergi Alfreðsson

Facebook | Twitter | LinkedIn | YouTube | Instagram | 0

Fredrik Samuelsson vann med 5 908 poäng. Elisa Lind tog silver i sin SM-debut. Malin Skogsström tog brons.

Andra dagen blev riktigt händelserik och i manliga sjukampen kom avgörandet inte förhär i sista grenen 1000 m. Det slutade med nytt mästerskapsrekord på 5 908 poäng och sin tredje bästa sjukamp och den kanske bästa SM-sjukampen genom tiderna.

Mer läsning >>>

Friluftsliv >>>

Resultat >>>



Elisa, Malin och Fredrik. Foto: Maria Samuelsson.

60m • Stavhopp • Längdhopp • 60mH • Högdhopp • Kula • 600m

2 Elias Lind 4140 p

7.57 (690 p) - 2.95 (345 p) - 5.76 (535 p) - 8.81 (788 p) - 1.69 (536 p) - 14.97 (788 p) - 1:45.07 (458 p)

60mH • Högdhopp • Kula • Längdhopp • 800m

3 Malin Skogsström 4006 p

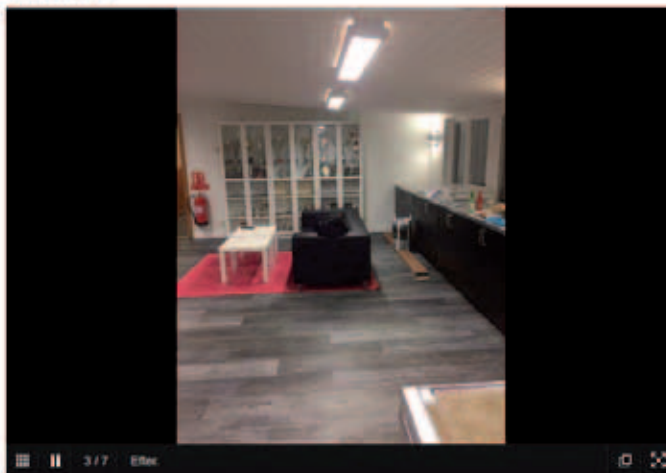
START | KLUBBEN | ARKIVET | GALLERI | NYA | STORT | ÖVIGT

Före och efter renoveringen

2018-01-29 | Marianne Frické Sjöström

Facebook | Twitter | LinkedIn | YouTube | Instagram | 0

Det börjar arta sig efter helgens arbetsinsatser. Kolla in bilderna från före och efter renoveringen.



TIDPLANEN HÖLL, skriver Maria Samuelsson som ansvarar för projektet. I princip är det klart, men som alltid är det några småsaker kvar. Staffan (som gjort grovjobbet) behöver komma tillbaka på torsdag och fixa det sista med en stickkontakt för belysningen under köksskåp och en koppling till nya avloppsrören. Sen kan spis och diskmaskin ställas på plats och börja användas.

Helgen har gått jättebra, men det har varit väldigt mycket jobb. Sex personer från friidrotten körde 16-20 på fredagen, 10-22 på lördagen och 11-19 på söndagen! Dessutom fyllde vi på med 6-7 ytterligare personer under 4-5 timmar på lördagen. Ideell verksamhet deluxe.

START | KLUBBEN | ARKIVET | GALLERI | NYA | STORT | ÖVIGT

Lilla Globen galan - en framgångsrik dag i Sättrahall

2018-02-04 | Magnus Wikström

Facebook | Twitter | LinkedIn | YouTube | Instagram | 0

Det fullständigt vinnande av Hasselbyare som tävlade under dagen. Det blev många personliga rekord och hela 15 pallplaceringar för våra aktiva. Här finner du alla [resultat](#) från hela tävlingsdagen, både individuella och stafett. Dagen avslutades på ett underbart sätt med seger i 15 Åringarnas mixade stafett på mycket snabba 1:45,72. Här sprang Laura Fodor, Lucas Lindberg, Clara Fallén och Elias Lind i det segrande laget.



Hasselby SK gratulerar alla aktiva, tränare i samtliga deltagande föreningar till fina resultat under helgen och ett speciellt tack till alla funktionärer som gjorde helgen möjlig. Stort tack till er alla för en härlig insats, vi ses nästa år igen.

Angelica uttagen till VM

2018-02-22 | Marianne Fricka Sjöström

Facebook | Twitter | LinkedIn | YouTube | Instagram | 0

Angelica Bengtsson har efter inbjudan av IAAF [\(Läs: Återkommer på nationalnivå\)](#) Karin Torneklint att åka på VM i Birmingham, enligt Friidrott.se.



Angelica på ISM 2016. Foto: DECA Text&Bild.

Tjejlaget 3:a i Kraftmätningen 17 år

2018-03-11 | Magnus Wickert

Facebook | Twitter | LinkedIn | YouTube | Instagram | 0

Efter en tuff och rafflande tävlingsdag kunde vårt tjejlag på 17 års sidan ta emot medaljer för sin tredjeplats i Kraftmätningen 2018. Alla fick köra minst en gren som de inte var vana vid för att vi skulle klara av att ha minst tre poänggivande i varje gren. Slutpoängen blev 8729 poäng och det var inte förrän på avslutande 800m som vi passerade Tureberg i kampen om tredjeplatsen.

Fr vän: Shila Fahtli, Hedda Tangfelt, Amanda Baraschutti, Laura Fodor, Marika Åstrand, Wilja Wickert, Sofia Boman och Jasmin Blomberg. Foto: Magnus Wickert

För mixedlaget gick luften lite ur när vi åkte på en diskning i stafetten som är väldigt poängviktig. Orsaken var en stängning där vi olyckligt störde Bromma IF, oavsiktligt förvisso men inte så mycket att protestera mot. Annars var det en dag fylld av många starter och många starka prestationer överlag. Vi har inte hunnit räkna in alla personliga rekord än men framför allt ger vi alla en eloge för utesatset i de grenar där man i utslaget inte klarar att ta sig vidare.

Simon 65,81!

2018-03-10 | Jan Sernausson

Facebook | Twitter | LinkedIn | YouTube | Instagram | 0

Simon Pettersson var idag med i Europacupen i kast som avgjordes i Leiria, Portugal. Sverige sände en stark trupp. Simon Pettersson gjorde Daniel Ståhl sällskap i diskstävlingen där de fick motstånd av de stora europeiska kastarna. Förra året kastade Simon fina 64,88 och persade totalt tre (!) gånger.



Simon Pettersson på prisutdelningen i Europacupen i kast som avgjordes i Leiria, Portugal.

Jesper tog SM-guld i tresteg

2018-02-19 | Marianne Fricka Sjöström

Facebook | Twitter | LinkedIn | YouTube | Instagram | 0

15,59m långt var Jesper Hellströms guldhopp. Amanda Hansson kammade hem dubbla silver i 60m häck och i längdhopp. Elmar Engholm och Malin Skogström belönades med var sitt brons. Elmar på 1500m och Malin på 60m häck.



Jesper Hellström hoppade till sig guld i tresteg. Foto: DECA Text&Bild.

Hur rösta för att få en friidrottshall i västerort

2018-08-17 | Marianne Fricka Sjöström

Facebook | Twitter | LinkedIn | YouTube | Instagram | 0

Det är vid valet vi medborgare har chans att påverka politiken. Du som är medlem vet förmodligen redan hur svårt det är med träningen vintertid. Så hur ska man rösta för att Bällstahallen som vi blivit lovade verkligen ska bli av? Klubben har sändt ett par frågor till samtliga partiernas ledamöter i kommunstyrelsen, idrottsnämnden och stadsdelsnämnden Hasselby-Vällingby för att vi ska kunna ta ställning inför kommunalvalet den 9 september.



"Träna med stjärnorna" gjorde succé!

2018-10-10 | Jan Sernausson

Facebook | Twitter | LinkedIn | YouTube | Instagram | 0

Det nya evenemang "Träna med stjärnorna" som Hasselby och Spårsvägen tillsammans bjöd in till blev en succé. I söndags fylldes såbetsanläggningen av 120 ungdomar mellan 10 och 15 år från de bästa angränsande klubbarna.



Under förmiddagen körde de yngre och de äldre med en gemensam uppvärmning som leddes av Jesper Hellström, vår längd- och trestegstjärna.

Efter uppvärmningen tränade man två pass på 30 minuter var, med olika grensträningar.

Vi vann Rankingen

Rankingen är den bäst speglade bilden av hur framgångsrik en friidrottsförenings arbete är då den visar föreningens toppbredd

Satsning från SOK och Svenska Friidrottsförbundet

De hässelbyare som ingick i SOKs Topp- och talangprogram är Angelica Bengtsson (stav), Fredrik Samuelsson (tiokamp), Lisa Gunnarsson (stav) och Simon Pettersson (diskus).

Topp- och talangprogrammet är ett skräddarsytt stöd för aktiva som bedöms ha potentialen att nå medalj på OS på tre till sex års sikt.

24 aktiva gjorde 53 starter i landslaget

Totalt hade Hässelby, under året, 24 aktiva som representerade svenska landslaget på ungdoms-, junior och seniornivå med totalt 53 starter. Våra aktiva visade upp en imponerande toppbredd. Tio stycken kvalade in till EM i Berlin och var därmed den svenska klubb med flest deltagare. Tre av dessa är egna produkter och ytterligare fyra kom till Hässelby som ungdomar.

Simon Pettersson klarade sig bäst med en fjärde plats i diskus. Angelica Bengtsson blev 6:a i stav och Fredrik Samuelsson nia i 10-kamp. Angelica Bengtsson deltog även i Inne-VM i stav där hon tog sig till final. Elmar Engholm och Emil Blomberg, som sprang 1 500 m respektive 3 000 m hinder i Berlin, var också med på terräng-EM.

Övriga deltagare i Berlin var Lisa Gunnarsson i stav, Frida Åkerström i kula, Caroline Högarth på 3 000 m hinder, Lisa Duffy 4 x 400 m plus Isabella Andersson i Marathon. Isabella tackade dock nej till EM p.g.a. skada.

Under 2018 arrangerades även ungdoms EM för 17-åringar samt junior-VM för 19 åringar. På UEM deltog Lovisa Bivstedt och Anton Axelsson, båda sprang 800 m. På JVM lyckades Lisa Gunnarsson bäst genom att vinna silver i stav. Amanda Hansson deltog i såväl 60 m häck som i längdhopp. Bäst gick det i längdhopp med en 8:e plats.

I landslagets tjänst

Inte bara de aktiva har synts i landslagets dräkt under det senaste året. Tränare har också fått äran att delta som truppcoach vid olika internationella tävlingar. En bra merit för klubben också.

Jan Samuelsson Sverige-Estland Finland i mångkamp.

Jan Samuelsson EM-Berlin.

Utmärkelser

För säsongen 2018 har följande tilldelats olika utmärkelser:

Årets prestation: Elmar Engholm

Årets bragd: Caroline Högarth

Årets juniorpojke: Jakob Samuelsson

Årets juniorflicka: Lisa Gunnarsson

Årets ungdomspojke: Anton Axelsson

Årets ungdomsflicka: Lovisa Bivstedt

Lars-Johan Oscarssons stipendium (minnesfond): Anton Axelsson och Lovisa Bivstedt

Silvers hederspris: Ida Blom, Clara Fallenius och Elias Lind

Lars-Johan Oscarssons hederspris: Linus Jonsson, Fabian Olin, Lucas

Lindberg, Emelie Beckman, Frida Hafström, Josefina Bivstedt, Mårten

Nystrand och Caroline Graveley

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 2018 á 2 500 kr delas ut till Ida Blom och Elias Lind.

78 SM-medaljer

Hässelbys friidrottare tog under 2018 hem 20 guld, 28 silver och 30 brons i SM-tävlingar inomhus och utomhus för seniorer, juniorer och ungdomar. Sammanlagt innebär detta 78 medaljer. 66 stycken plockade hem en SM-medalj.

Etta i rankingen

Rankingen är den bäst speglade bilden av hur framgångsrik en friidrottsförenings arbete är då den visar föreningens toppbredd.

2017 blev vi tvåa efter Ullevi FK och **2018** gick vi upp i topp med 40 poäng med Ullevi som tvåa med 38 poäng.

En aktiv som placerat sig topp 6 någon gång under året räknas in endast en gång. Så det gäller att ha många som kan vara topp 6 för att få en så bra poäng som möjligt. Poängberäkningen är utjämnad så att det inte spelar någon roll vilken placering en aktiv har på SM.

Poängberäkningen är "viktad" dvs att vuxna får mer poäng än 15 åringar eftersom man i seniorålder ställs mot de bästa från flera årskullar. En vuxen får 1 poäng för en topp 6 plats mot 0,25 poäng för en 15-17 åring.

Ungdomsverksamheten

På det idrottsliga planet var 2018 ett mycket framgångsrikt år med segrar i mixklass och pojkklass i den rikstäckande Kraftmätningen 15- år. Det var första gången sedan tävlingen startades som vi lyckades nå ända fram i mixed och andra gången någonsin i pojkklassen. Efter kvältävlingarna hade vi högst poäng av alla som genomfört kvalet.

I 13 årsklassen har vi sedan några år deltagit i Stockholmskampen som är regionens stora lagtävling. Den sträcker sig över fyra del-tävlingar från mars till september. Där erbjuds alla aktiva möjligheten att testa på samtliga grenar i tävlingsmiljö vilket underlättar framtida val av grengrupp. 2018 var första säsongen då våra 13 åringar gick segrande ur den kampen medan 12 åringarna kämpade om fjärde-platsen.

Lag-USM

I Lag-USM för 17 åringarna blev det en åttondeplacering till slut även om det var nära en femteplats. Två olyckliga nollningar i stav respektive slägg gjorde att vi tappade kontakten med lagen på övre halvan. Däremot upplevde vi en härlig lagstämning både under tävlingarna i Malmö och i samband med resan dit och hem.

Utegymmet

Hässelby IP fortsätter att utvecklas år för år. Detta år har fokus legat på utegymmet och motorikbanan som omgående visat sig vara oerhört populära hos boende i området. En betydligt större mängd folk rör sig på arenan under fler timmar på dygnet. Trenden fortsätter med att ungdomsgrupperna förlänger utesäsongen på IP fram till höstlovet.

Västerortskampem

Vi har med Västerortskampen fortsatt försöka göra tävlandet mindre pretentiöst samt satsat på korta tävlingskvällar i samband med vanliga

träningsskvällar. En av de två deltävlingarna genomfördes i september på Hässelby IP.

Bussarrangemang

Under vintern 2017-18 startade vi vårt bussarrangemang för att hjälpa våra yngsta aktiva under 13 år att komma till en riktigt friidrottsmiljö för träning. De som deltagit har uppskattat aktiviteten och vi hoppas att det ska sprida sig ordentligt bland övriga barn och ungdomar.



Utegymet var redo att användas på vårkanten.

Träna med stjärnorna

På slutet av säsongen genomfördes ett otroligt populärt projekt som kallades "Träna med stjärnorna" tillsammans med Spårvägens FK. Ekonomiskt stöd för projektet erhöles via Marathongruppen och frivilliga bidrag från löpare som sprungit bland annat ASICS Stockholm Marathon. Vi arrangerade bussresa från Hässelby IP till Sollentunahallen. Väl på plats fick ungdomarna träna tillsammans med några av klubbens stjärnor. På plats fanns Angelica Bengtsson, Frida Åkerström och Jesper Hellström.

Lag SM och Stafett SM

Lagtävlingar är en väldigt viktig del i vår verksamhet. Stafett-SM sprangs i slutet av maj på Slottskogsvallen i Göteborg och stämningen var häftig på plats. Det blev två guldmedaljer under helgen och det var i sammanhanget stora segermarginer som glädde ordentligt. Störst marginal blev det 3x800 m F15 där Ingrid Jonsson, Josefina Bivstedt och Frida Hafström sprang ifrån allt motstånd med hela 17 sekunder och det var så när att det blev ett nytt klubbrekord också.

På herrarnas 4x800 m blev det Hässelby i täten från början till slut och när Elmar Engholm förde pinnen i mål var det med tre sekunders marginal till tvåan. Övriga i laget Anton Persson, Rickard Gunnarsson och Gustav Berlin. I princip samma gäng, Erik Djurberg ersatte Gustav, tog andra dagen silver på 3x1500 m.

Silvermedalj och även här snubblande nära klubbrekord (0,31 sek) blev det på damernas 4x400 m. Sofia Johnsson, Malin Skogström, Lovisa Bivstedt och Lisa Duffy hängde länge med i toppen utan att få riktigt häng på segrande Ullevi.

Klubben satsar sedan länge mycket på att både kunna prestera bra och delta i alla lag- och stafett-sammanhang för att öka klubbkänslan och gemenskapen. I vår individuella idrott är det jätteviktigt att vi kan samla kraft och få energi av varandra.

Lag SM i Helsingborg blev en spännande tillställning och som vanligt i lagsammanhang måste några aktiva ta en gren de inte är helt vana vid. Även detta år blev det ett sent inlägg där Grigorios "Greg" Kyriakoudis fick hoppa tresteg när ordinarie hoppare inte kunde delta. Han lyckades undvika en enpoängare och var riktigt nära (4 cm) att ta ytterligare poäng.

Tre grensegrar under dagen. Caroline Högarth som stod för den tuffaste spurten under dagen när hon slog Anna Silvander med en ynka tiondel på 1 500 m. Elmar Engholm segrade på samma sträcka bland herrarna men till skillnad från Caroline så rann han ifrån ordentligt på slutet och var långt före tvåan i loppet. Tredje grensegern stod Fredrik Samuelsson för när han segrade i längdhoppet på 7,36. Fredrik sprang även 110 m häck och 4x100 m stafett och plockade många poäng till laget.

Herrlaget tog hem bronsmedaljen i tävlingen som helhet och damlaget slutade på fjärdeplats. Historiskt har vi varit topp fyra i finalen ända sedan 2002.

Idrottslyftet

Med stöd av Idrottslyftet har Hässelby SK kunnat genomföra projekt och utbildning som har förbättrat verksamheten och gjort det möjligt för fler aktiva att fortsätta med friidrott.

Det största projektet under året har varit byggandet av utegym och motorikbana på Hässelby IP. Här har Stockholmsidrotten och SFIF bidragit med ekonomiskt stöd inom ramen för Idrottslyftet.

Utbildning

Inom ramen för SFIF's utbildningsprogram har följande gått utbildning 2017/18:

Hopp utbildning:

Jesper Hellström, Amanda Hansson, Fredrik Samuelsson och Angelica Bengtsson.

Kastutbildning:

Simon Pettersson, Frida Åkerström, Patrik Lindstedt, Jonas Beckman och Mauri Lindstedt. Jonas Beckman var dessutom på Norska tränarkonferensen med inriktning kast.

Inom ramen för 08 Fri's utbildningsprogram har följande gått kurs 2017/18:

Markus Persson, Jennie Göthesson. Anders Lagnefelt, Maria Löveström-Åkerberg, Nikolas Mpotitis, Robel Kahisay och Ulrika Lind.

Utbildning i samband med Lidingöloppet:

Gustav Bivstedt, Lovisa Bivstedt, Emil Blomberg, Anton Axelsson, Gustav Berlin, Albin Johansson, John Engholm, Fredrik Oderborn, Nils Karlsson och Johan Lindgren.

Marianne Fricke har gått utbildning i Hogias lönesystem.

Amanda Sandberg gick YALA (Youth Athletics leaders Academy) utbildningen i Tammerfors.





Barnen på Friidrottsskolan visar upp väldigt mycket glädje.

SISU idrottsutbildarna användes som utbildningsresurs för Friidrottsskolans samtliga ledare och som deras obligatoriska grundutbildning inför sommarjobbet på Hässelby IP.

Intern kurs Starta upp ny träningsgrupp

Sanna Söderhäll, Cecilia Rosqvist, Markus Ravegård, Lena Åkerström, Jennie Göthesson och Egon Belin.

Löpande utbildning i ungdomsgrupperna har hållits av Magnus Wickert vid totalt 34 tillfällen under året.

Tränarmanualen har genomgått en första revidering och fungerar som ett stöd för alla ideella tränare och ledare i barn- och ungdomsgrupperna.

Senior-SM - arena utomhus i Eskilstuna

Stora SM i Helsingborg 2017 var en liten besvikelse. Där gick det sämre än på många år då vi bara vann tre medaljer jämfört fjorton medaljer 2016.

I Eskilstuna i år var det mer ett normalår. Den stora nyheten i Eskilstuna var att Standaret, som delas ut till bästa manliga respektive kvinnliga klubb, delades ut direkt efter avslutad tävling. Tidigare korades bästa klubb efter poäng tagna på alla senior SM under året men fr.o.m. 2018 delas utmärkelsen ut efter resultat uppnådda "bara" på stora (arena) SM.

Poäng räknas nu på de åtta bästa placerade i varje gren. Vädret i Eskilstuna var omväxlande, sol, regn och blåst blandades. Under huvuddelen av tävlingen var vädret dock ok. Hässelby tog elva medaljer och hade ytterligare femton topp åtta placeringar. Det gjorde att vi totalt blev tvåa för kvinnor och trea för män.

Kvinnor

Ullevi	80 poäng
Hässelby	66 poäng
Spårvägen	53 poäng

Män

Malmö AI	81 poäng
Spårvägen	70 poäng
Hässelby	53,5 poäng

Våra bästa grenar var stav för kvinnor och 800 m för män. Det är svårt att slå den dubbelseger som Angelica Bengtsson och Lisa Gunnarsson ordnade i stav men att ha fyra av åtta finalister på 800 m ligger inte långt efter. Elmar Engholm blev trea, Anton Persson femma, Rickard Gunnarsson sexa och Anton Axelsson blev åtta.

Elmar var dessutom vår enda dubbla medaljör under SM-helgen med brons också på 1500 m. Övriga medaljörer var Sara van der Wielen på 5 000 m, Caroline Högarth på 3 000 m hinder, Simon Pettersson i diskus och Frida Åkerström i kula som alla vann varsin silvermedalj. Bronsmedaljer vann Moteba Mbumba i tresteg, Simon Litzell i spjut och Amanda Hansson i 60 m häck.

Alla våra medaljörer och topp åtta placerade gjorde mycket bra prestationer. Lite extra roligt är ändå att Sara van der Wielen kom tillbaka efter ett långt skadeuppehåll, att Simon Litzell efter två skadefyllda säsonger tog sin första individuella senior SM-medalj. Även för Caroline Högarth var det hennes första senior SM-medalj.

Ett SM som vi skall vara nöjda med även om vi alltid kunnat hoppas "på stolpe in" in i någon gren till. Vi är mycket nöjda och tackar alla aktiva, tränare, ledare, massörer och supportrar som fanns på plats i Eskilstuna. Det var helt enkelt en rolig och trevlig tävling att följa.

Långlöpargruppen

I Hässelby SK finns en grupp med seniora långdistanslöpare för motionsträning - träningsgruppen Hässelby SKs långlöpare. Gruppen bestod 2018 av omkring 70 personer var löpvana varierade från SM-deltagare till nybörjare. Gruppens tränare är utbildade av Svenska Friidrottsförbundet, 08fri (Stockholms friidrottsförbund).

Tränare 2018 var: Henrik Samuelsson, Solveig Hellmark, Mats Eriksson, Anna Falk, Lennartson, Alex Smirnov, Beniam Mammo, Jon Edvardsson, Rune Stjernström och Marianne Fricke Stjernström. De älskar alla att springa och kärleken till sporten är smittsam.

Förutom alla träningspass på måndagar, onsdagar, lördagar och söndagar stämmer deltagarna träff på olika tävlingar, några reser tillsammans till lopp utomlands och alla deltar i skoj och tips och stöttning vid trögare löparstunder på gruppens interna Facebooksida.

Varje år deltar gruppen tillsammans på minst en gemensam tävling,

de håller varje år ett 5000 meter långt testlopp på Hässelby idrottsplats i god tid inför Stockholm Marathon, de bjuder in olika föreläsare. 2018 kom till exempel fysioterapeuten Ebba Lago-Lengqvist som föreläste och höll en clinic om hur man som löpare håller sig hel och stark och får ett effektivt löpsteg. Så tomtejoggade hågade grupplemmar och anhängiga hang arounds på julaftonsmorgonen och hela två gånger i år gav de sig ut på riktiga ultrapass (längre än maraton).

Castorama

Castorama är en kastmångkamp bestående av kula, spjut, diskus och slägga. 2018 kom vi 4:a på summan 30 662 och vi har genom åren samlat ihop över 1 miljon poäng. (1 006 452 p) Den som gjorde det avgörande kastet så att vi fick över 1 miljon poäng var Angelica Bengtsson med ett diskuskast i tävlingen i Växjö.

Tyvärr hade vi lite "stolpe ut" 2018 då flera av våra duktiga kastare och mångkampare ej kunde delta pga skador, annars hade vi kunnat placera oss högre och troligen slå vårt klubbrekord.

Se faktaruta sid 27.

Ultralöpning

I december 2017 skedde den första testen av Ultralöpning med Fredrik Elinder, klubbens meste ultralöpare med SM-utmärkelser är också professor i molekylär neurobiologi och Vice Dean.

Parollen löd "testa om du orkar springa fem mil, eller spring så långt du orkar och åk kommunalt hem. Ditt livs chans att pröva ultralöpning"

En andra chans gavs den 14 april 2018.

I december såg passet ut så här:

Start kl 9:00 c:a 6 timmar.

Hässelby IP-Maltesholmsbadet-Ängbybadet-Nockebybron (10 km)

Nockebybron-Drottningholms slott-Vattenverket-FRA-Nockebybron (24 km)

Nockebybron-Grönviksvägen-Äppelviken-Brommaplan (32 km)

Brommaplan-Spångavägen-Spånga station (38 km) Spånga station-

Spånga IP-Barkarby station-Viksjo Golfklubb (46 km) Viksjo

golfklubb-Backlura-Hässelby IP (51 km).

Tempo ca 6 minuter till 6:30 per km.

Efter 32 km vid Brommaplan tog vi ett stopp vid McDonalds, c:a 30 min. Det fanns många möjligheter att hoppa av tidigare och ta buss, T-bana eller pendel.

Decemberrundan blev en sådan succé så i april var det dags igen. 22 förväntansfulla löpare dök upp för att hänga på en tur utmed vattnet till Nockebybron, över den ut på Ekerö och ifrån Jungfrusund över med färjan till Slagsta. Därifrån till Skärholmen (med matpaus på McDonalds) och sedan vidare tillbaka till Hässelby IP.

Så här såg rundan ut: Start på Hässelby IP, Nockebybron (c:a 9 km), Träkvista (c:a 17 km), Slagstafärjan (c:a 21 km), Bredäng (c:a 32 km), Gröndal (38 km), Brommaplan (c:a 44 km), Hässelby IP (c:a 50 km).

Prova på friidrott

Vid sidan av den omfattande träningsverksamhet för pojkar och flickor som Hässelby SK bedriver för klubbens medlemmar ordnar vi tre aktiviteter för barn och ungdomar som vill prova på friidrott; Friidrottsskolan, Måndagskul och Knatteknatet.

Populär Friidrottsskola i fem veckor

Under sommarlovets tre första veckor och lovets två sista veckor hölls klubbens populära Friidrottsskola på Hässelby IP. Den är öppen för pojkar och flickor 7-14 år gamla. Deltagarna provade på friidrottens olika grenar, t. ex. höjd hopp, längd hopp löpning, spjutkastning och kulstötning.

Förutom friidrott ordnades flera andra roliga aktiviteter som lekar, tävlingar och skoj. Den näst sista veckan bjuder vi in barn och ungdomar

som redan tränar friidrott, den har blivit mycket populär bland klubbens egna medlemmar.

Varje dag serverades lagad lunch och ett mellanmål. Duktiga och dedikerade friidrottare från Hässelby SK engagerades som ledare under Friidrottsskolan. 2018 var Jenny Wingqvist, Michael Pettersson och Paulina Lennartson ansvariga för Friidrottsskolan.

Omkring 650 barn var med på Friidrottsskolan 2018. Det är lika många som året innan.

Under våren arrangerades ledarutbildning för ledarna. I utbildningen ingick friidrottsträning, hur en god ledare beter sig, fair play och det viktiga med att alla barn ska få ha roligt på sina egna villkor.

Sedan flera år samarbetar klubbens med Svenska bostäder som erbjuder barn som bor i företagets lägenheter att delta i Friidrottsskolan till ett kraftigt rabatterat pris.

Knatteknatet

Knatteknatet arrangerades i Hässelby och Järfälla. I Knatteknatet var 61 barn anmälda i Hässelby och 15 st i Järfälla. Ansvariga i Hässelby var Fredrik Kjellberg och Albin Johansson, i Järfälla ansvarade Anders Lagnefeldt och Bo Majling.

Knatte Knatet är nybörjarträning för alla killar och tjejer mellan fem och tolv år som vill prova på löpning. Varje träningskväll inleds med en enkel uppvärmning. Sedan springer barnen Knatte Knatets bana i sin egen fart. De väljer själva om de vill springa den långa eller den korta banan. Föräldrar är välkomna att springa med sina barn.

Verksamheten bedrivs under våren och hösten på onsdagskvällar i Hässelby och på torsdagar i Järfälla.

Måndagskul under våren och hösten

För att ge alla intresserade ungdomar möjlighet att prova på friidrottens grenar arrangerades "provapå -träningar" för ungdomar 7-15 år mellan kl 17.00-18.30 på Hässelby IP. Verksamheten genomfördes på 17 måndagseftermiddagar under våren och hösten när träningen kunde bedrivas utomhus.

2018 var Michael Pettersson ansvarig på våren och Amanda Sandberg på hösten. Några av klubbens toåriga friidrottare fick möjlighet att arbeta som ledare, utöver lönen fick de värdefull arbetserfarenhet inför kommande arbetsansökningar.

Totalt deltog 164 i verksamheten.

Bland föräldrarna till barnen som deltog i Måndagskul har nya ledare rekryterats. På detta sätt kunde nya ungdomsgrupper för pojkar och flickor startas under hösten och äldre ungdomar tog plats i befintliga grupper.

Alla som ville fortsätta med friidrott i klubbens regi fick på detta sätt plats i någon grupp. Måndagskul är ett naturligt sätt att slussa in nya barn i Hässelbys ungdomsträning. Ingen behöver komma som helt nybörjare till en grupp som redan tränat tillsammans en tid.

Föräldrakul, grundträning för vuxna

Samtidigt som barn deltog i Måndagskul på Hässelby IP passade föräldrarna på att löpträna med Åsa Nylén, Rune Stjernström och Jon Edvardsson. 2018 deltog 8 löparglada föräldrar.

Avslutningsvis firades sista gången med en träff där föräldrakulsdeltagarna mötte ledare från långlöpargruppen som välkomnade hälsade till deras träningar.

Veteranåret

Ytterligare ett framgångsrikt år för våra veteraner. Fyra mästartitlar vid inomhus-SM, M75 guld i höjd av Gunnar Ekstedt och vår riktiga veterankämpe Lars Wennblom vann 60 m, stav och längd i 80-års klassen.

Vid utomhus-SM fortsatte Lars med att vinna 100 m, 200 m och stav. Vår massör från Ystad, Thomas Larsson, vann en kastfemkamp med 2 876 poäng. Mats Kollbrink tog hem höjdhoppet och Sergej Nikolajev vann både stav och tresteg.

DM-mästare blev Mats Kollbrink, Matt Kinane, John Östlund och Lars Wennblom. Alla resultat finns i resultatdelen.

Arrangemang



Över 15 000 löpare trotsade supervärmen under den 40:e upplagan av ASICS Stockholm Marathon. Utöver prövningen att springa drygt fyra mil fick de även kämpa med den tryckande värmen. 15 751 av de drygt 20 000 anmälda löparna startade loppet.

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, administrativ personal, projektanställningar mm.

På klubbarnas gemensamma tävlingskansli, Marathongruppen, var under 2018 22 personer anställda.

Under 2018 samlade de lopp som Hässelby SK och Spårvägens FK arrangerade tillsammans ca 211 000 deltagare vilket är något färre än under 2017.

Trenden med vikande deltagarsiffror i motionslopp över hela Sverige håller i sig. De flesta löpevenemangen tappas deltagare. Mot den bakgrunden är det inspirerande att de flesta av våra evenemang har hållit siffrorna och i många fall ökat.

De av våra större evenemang som fått känna av den vikande löpkonjunkturen är Tjejmilen, Våruset och Ramboll Stockholm Halvmarathon.

Lilla Globen Galan

I februari arrangerade vi den mycket populära ungdomstävlingen i Sättrahall. Tävlingen är en av landets mest populära endagarstävlingar inomhus.

Det fullständigt vimlade av Hässelbyare som tävlade under dagen.

Det blev många personliga rekord och pallplaceringar för våra aktiva.

ASICS Premiärmilen 24 mars

Tävlingen genomfördes för tolfte året i samarbete med Fredrikshofs FI. Loppet hade 4 049 anmälda deltagare vilket är en ökning från fjolårets då de var 3 799.

ASICS är titelsponsor och evenemanget hänger ihop med ASICS Stockholm Marathon, vilket märktes i marknadsföringen och att loppet är ett seedningslopp för ASICS Stockholm Marathon.

BMW är ny samarbetspartner och vi ställde upp BMW I3 (elbil) som Selfie-vägg med digitalklocka där deltagarna kunde skriva i sitt resultat och fotografera sig.

Jaybird (hörlurar), Garmin (farthållare), Nutrinovate (antivirustablett) var övriga samarbetspartner.

Evenemangsområdet inramades av avspärrningsband med logotype, väv med ASICS Premiärmilen som täckte alla cykelstaket, beachflaggor, välkommen portal och skyltar som visade vägen till evenemangsområdet var med Premiärmilens logotype.

Uppvärmningen som leddes av Team Stockholm Marathon (TSM) och innebar en uppvärmningsslinga och löpskolningsövningar inför loppet. Ansvarig var Kent Claesson, Spårvägens FK.

Vi hade Farthållarf från TSM och detta är förmodligen det enda 10 km lopp som har farthållare, och det var uppskattat.

Fredrikshofs FIF som är samarbetspartner stod för samtliga funktionärer under loppet och vid nummerlappsutdelningen dagarna före tävlingen.

Nummerlappsutdelningen ägde rum på Runners Store. De 300 första som hämtade sin nummerlapp fick en gåva från ASICS.

För deltagarna i TSM Running ingår Premiärmilen som ett led i förberedelserna för ASICS Stockholm Marathon. Av de 4 049 anmälda kom 170 stycken från TSM Running.

STHLM Challenge

STHLM Challenge, en serie bestående av 4 unika evenemang som var för sig är ett äventyr, hade premiär 2017. 2018 anmälde sig totalt 14 920 till något av loppet, varav 2 223 anmälde sig till hela serien, vilket är en ökning på närmare 85% mot föregående år (2017: 1 200). Snittålder ligger strax under 41 år med fortsatt övervikt på kvinnliga deltagare.

Skogsäventyret STHLM Trail Run inledde serien den 5 maj, tätt följt av det sommarsköna STHLM 10 den 14 juni. Därefter STHLM Urban Trail den 12 augusti, ett unikt lopp med löpning in i och igenom kända Stockholmsbyggnader för att avslutas med årets hemliga lopp, STHLM Xploration Run.

Konceptet bygger på en evenemangsserie där det fjärde och sista byts ut varje år. Deltagare som springer alla fyra lopp får en ny träningsgarderob eftersom en t-shirt per lopp ingår i anmälningsavgiften. Ytterligare gemensamt för serien är ett evenemangsspecifikt After Run och såklart de fyra medaljerna som tillsammans bjuder på en överraskning. Rent visuellt hänger serien ihop med liknande loggor och färger som går igen i kommunikation, branding på plats, t-shirt och medaljband.

STHLM Trail Run 5 maj

STHLM Trail Run har varit en framgångssaga sedan introduktionen av STHLM Challenge. 2018 lyckades vi locka 1 000 deltagare fler än föregående år. Ungdomsklasserna sprang som tidigare ca 3 km och de allra minsta (5-8 år) en sträcka på ca 700 m. Införandet av 20 km-klassen gav en bit över 200 nya deltagare.

Totalt hade vi 3 827 anmälda som till största delen bestod av anmälda från Stockholmsområdet. I anmälningsavgiften ingick en ljusgrön t-shirt och en medalj.

Nytt evenemangsområdet vid Universitetet bidrog till att ytan hängde ihop bättre och att deltagarna rörde sig i effektiva flöden. TSM höll en uppskattad uppvärmning. Filmmusik och beep-start var annan minut gav hög energi i starten. Fler än vi trodde bytte distans på plats från 10 till 5 km-klassen. Vi fick därför släppa iväg fler löpare per intervallstart än vi planerat för vilket tyvärr skapade trängsel längs banan.

Banan var kraftigt kuperad och gick på stigar, berghällar och ängsmark på vackra Norra Djurgården. Nyheten 20 km innebar att löparna sprang 2 varv på 10 km-banan. En Hässelbyare tog medalj.

Pojkar 9-15 år

1. William Nilsson-06, IFK Lidingö, 11.22
2. Fabian Olin-04, Hässelby SK, 2, 11.27
3. Marlon Tollefors-04, Danderyds SK, 12.14

Tjejmilen 21K 21 april

Tjejmilen 21K är fd Women's Health Halvmarathon som tidigare arrangerades tillsammans med tidningen Women's Health och Springtime Group. Förhoppningen är att Tjejmilen 21K ska dra nytta av Tjejmilens starka varumärke och att locka Tjejmilendeltagare att våga testa en längre distans.

Vidare hoppas vi attrahera kvinnliga löpare som redan idag springer halvmaraton eller längre distanser, och vill fånga en del av känslan från Tjejmilen.

Mycket är likt från Women's Health Halvmarathon men den mest tydliga förändringen är att vi flyttade evenemangsområdet från museiparken till Biskopsudden. 3 328 anmälda (21 % ökning) varav 479 löpare deltog i duoklassen 2397 i mål (28 % bortfall) Ca 48 % av kommer utanför storstockholm.

Deltagarna fick ett smycke istället för medalj som tidigare år. Vi valde att inte jobba med ett känt smyckesvarumärke utan vi designade

smycket själva. Smycket var ett armband med en berlock. Kommande år kommer deltagarna få samma armband men en ny berlock. Tanken är att tjejmilen som återkommer år efter år kan samla på berlock. I år var berlocket ett hjärta.

Halvmarathonloppet avgjordes på en tvåvarvsbana, första varvet var 12 km och det andra varvet 9 km. Duoklassen som är två löpare i ett lag växlade på Djurgårdsvägen, så den första duolöparen fick springa den längre sträckan. Den sista sträckans löpare sprang in i mål på Biskopsvägen.

Våruset maj – juni

Vårusetturnén avgjordes för 30:e gången 2018! Serien startade traditionenligt i Malmö den 2 maj och avslutades i Östersund den 13 juni.

Vi välkomnade en ny ort till familjen, Linköping, vilket innebar att vi totalt genomfördes 22 lopp i 21 städer över hela landet. Linköping lyckades leverera ett mycket bra evenemang redan första året med 887 deltagare.

Totalt samlade Vårusetturnén 87 613 deltagare, en minskning jämfört med 2017.

De 22 Våruset-loppen arrangeras alla efter samma modell:

- Samtliga lopp avgörs på vardagskvällar så att helgen är fri för andra aktiviteter.
- Gemensam uppvärmning före start.
- Banan är 5 km lång och går på parkvägar eller gator.
- Deltagarna kan välja mellan Fun Run eller tidtagningsklass.
- Längs banan finns två vätskekontroller.
- Vid målet får alla deltagare Vårusets medalj.
- Löparna bjuds på bananer, dryck med mera.
- Picknick efter loppet för alla som ingår i ett lag eller en grupp på sex löpare.
- Efter loppet var det prisutdelning för Vårusets Quiz där det bl.a. på varje ort tävlades ut ett resepresentkort på 12 000 kr från Springtime Travel.

Som en del av 30 års firandet så lanserades följande nyheter.

Ny, fräsch hemsida lanserades i februari

Enklare att hitta information och de olika orternas underliggande sidor strukturerades upp så att informationen och rubrikerna var likadana.

Vi tackade av Blossom Tainton Lindquist och välkomnade Marie Serneholt med på turnén. Marie är en rutinerad och folkkär programledare och gjorde ett mycket bra jobb på sin första turné. Om vi ser till antalet selfies som togs på turnén med Marie 2018 så märker vi att hon var ett mycket uppskattat inslag för deltagarna. Duktiga Anna Korsgren var för första gången med som DJ på turnén.

Med glimten i ögat så tog vi fram en jubileumsfilm som highligh-tade några av de mest minnesvärda Våruset t-shirtarna de senaste 30 åren.

Sedan starten 1989 har det genomförts 462 Våruset-lopp med över 3 240 000 anmälda deltagare!

2018 fortsatte samarbetet med Barncancerfonden och precis som 2017 så skänkte Våruset 15 kr av anmälningsavgiften till Barncancerfonden. Totalt samlade Våruset in 1 551 195 kr där hela överskottet gick direkt till Barncancerfonden.

Ett av årets mål var att utöka det lokala samarbetet med våra sponsorer Coop och BMW samt de lokala arrangörerna. 2018 tog vi ett stort steg framåt i det samarbetet vilket uppskattades av de lokala arrangörerna.

ASICS Stockholm Marathon 2 juni

Tusentals löpare trotsade supervärmen under ASICS Stockholm Marathon.

Över 15 000 löpare startade den 40:e upplagan av ASICS Stockholm Marathon. Utöver provningen att springa drygt fyra mil fick de även kämpa med den tryckande värmen.

15 751 av de drygt 20 000 anmälda löparna startade loppet.

Trots tuffa förhållanden blev det hög fart redan från start. Efter en stark avslutning kunde Lawi Kiptui dra ifrån och vinna loppet med

en knapp minut med tiden 2.13.30. Bäste svensk blev Hälles Mustafa Mohammed som vann SM-titeln på 2.27.39. I den kvinnliga klassen segrade Mikaela Larsson, Spårvägens FK med tiden 2.40.28, vilket gav en totalseger och därmed också svensk mästare i maraton.

Under fredagskvällen gick startskottet för premiären av Stockholm High Five. 5 kilometer funrun-lopp med ca 1 600 deltagare. Starten på Lidingövägen och på vägen passerade löparna Kungliga Tennishallen och Östermalms IP innan de tog sig i mål på Stadion för att avsluta med After Run på Zeta's pastaparty.

Ny bansträckning och med fler aktiveringszoner på stan. Allt för att peppa löparna längs den 42 km långa banan.

Smolk i bägaren.... Juniormarans löpare hamnade fel på banan och sträckan blev betydligt kortare. Samtliga deltagare har kompenseras efter loppet.

På grund av den tryckande värmen valde ett antal löpare att via avspärningsbanden ta sig över till skuggsidan och hamnade därmed på fel banavsnitt vid 25 km och 32 km på Hornsgatan. Även dessa "felspringare" har kompenseras efter evenemanget.

Redan 2016 började Ulf Saletti att planera för en ny bana inför 40-års jubileet, där Polismyndigheten och Trafikkontoret var "bollplank". Tanken var att banan skulle vara ett varv och att visa upp nya stadsdelar för deltagarna. Start och mål skulle vara på tidigare platser, Lidingövägen och Stockholm Stadion.

Totalt hade vi ett 25-tal aktiveringar med vätska, energi och pepp för att hjälpa våra deltagare i mål.

6 002 kvinnor anmälde vilket är nästan 30 procent av anmälda deltagarna. Det är den högsta andelen någonsin i loppets 40-åriga historia. Debutåret 1979 var det 69 kvinnor vilket var tre procent av deltagarna. De drygt 1600 finländarna är dock fortfarande den klart största utländska representationen. Den följs av 683 tyskar, 508 briter, 358 fransoser och 291 norrmän.

Den fyra timmar långa direktsändningen i TV4, kl 11.30 – 15.30 sågs av i snitt 236 000 tittare. 744 000 tittare såg delar av sändningen. 38,9 procent av alla som tittade på TV denna lördagseftermiddag valde att se sändningen från ASICS Stockholm Marathon.

Minimaran 3 juni

Mini Marathondagen bjöd på högsommarvärme med strålende sol och runt 30 grader varmt. Starten gick på Östermalms IP och målet var som vanligt inne på Stockholms Olympiastadion. Banan gick i Lill Jansskogen. I den yngsta åldersklassen 5-6 år sprang flickor och pojkar tillsammans. I dessa startgrupper fick föräldrar springa med sina barn och där var det ingen tidtagning. I övriga grupper fick föräldrarna springa med sist i startfältet tillsammans med barnet.

Fjölårets succé Minsta Maran för åldersgruppen 0-5 år ökade med 70 % från 578 till 984 anmälda. Alla barnen sprang en liten serpentinbana på ca 250 m inne på gräsplanen på Östermalms IP. De fick springa valfritt antal gånger. Medley skötte om uppvärmningen som på Mini Marathon tillsammans med deras maskot Flodis. Alla barnen fick en t-shirt, medalj, banan och glass från Hemglass.

Det var 5 122 anmälda i Mini Marathon.

Mini Marathons målsättning är att skapa ett levande aktivitetsområde på Östermalms IP för att förstärka upplevelsen. Många av sponsorerna bidrog med roliga aktiviteter till barnen.

Hässelby och Spårvägen ordnade prova-på-friidrott och hade prova-på-grenar i höjd hopp, kula och flygande 25 meter. Man passade även på att marknadsföra sina egna friidrottsskolor.

Efter målgång på Stadion fick alla en medalj och en välfylld goodiebag.

Hjärtebarnsloppet

I samband med Minimaran arrangerades även Hjärtebarnsloppet som var ett välgörenhetslopp där överskottet gick till Hjärtebarnsfonden. Antalet anmälda var 489 personer och Hjärtebarnsfonden fick in drygt 100 000 kr. På de tre åren loppet har arrangerats har det bidragit med över 400 000 kr till Hjärtebarnsfonden. Hjärtebarnsloppet är ett välgörenhetslopp för att uppmärksamma att även hjärtebarn mår

bra av motion. Banan var 5 km i Lill Jansskogen men pga av värmen kortades banan ner till 2.3 km, den långa banan på Mini Marathon. Hjärtebarnsloppet anordnade andsiktsmålning och ballongvikning på Östermalms IP.

STHLM 10 14 juni

STHLM 10 genomfördes för tredje gången 2018. SFIF var som tidigare en del av evenemanget genom SM-milen och bidrar med såväl projektledare som sponsorer, banaktiveringar och marknadsinsatser. Nytt för i år var införandet av en duo-klass som innebar att två löpare delar på sträckan, alltså springer 5 km vardera.

Totalt hade vi 4 440 anmälda deltagare, detta inkl. SM-klasserna. I anmälningsavgiften ingick en rosa t-shirt och en medalj. Utöver det hade ATEA en egen startgrupp och t-shirtfärg då de sponsrat trycket på alla t-shirts.

STHLM 10 4 114 personer (2 277 kvinnor, 1 837 män)

Duo 202 personer

SM 200 personer (73 kvinnor och 127 män)

Antal nationer 12 nationer

Evenemangsområdet, beläget i Rålambshovsparkens övre del var välplanerat och snyggt brandat. Och när vi, kl 17.00 på evenemangsdagen, slog upp på portarna visade Stockholm sig från sin bästa sida med strålende sol och sköna 20 grader i luften. På scen underhöll saxofonisten Dandanell med DJ Gunn, och i området fanns STHLM Challenge Magazine-väggen för selfies.

Starten gick 19.30 på dubbla körfält ute på Rålambshovsleden. Uppvärmningen som vanligtvis äger rum vid starten var flyttad till Konradsbergsparken där ledare från TSM höll en populär löpspecifik uppvärmning. Stämningen var hög när löparna släpptes iväg till peppande musik med 3 minuters mellanrum.

Banan som många och mycket gick på gång- och cykelbanor runt Riddarfjärden, kantades av div. underhållning såsom körsång, två vätskekontroller med speaker och musik, Bauhaus spurtpris på Västerbron, DJ Jocke på Smedsuddsbadet och Ssideline cheerzone i målgång. Växlingen av duo-klassen skedde vid mellantidsbågen på Söder Mälarstrand där Speaker och musikstadium underhöll alla startande, målgående och förbipasserande deltagare.

Sollentuna GP 28 juni

Folksam GP-tävlingen i Sollentuna avgjordes i år i strålende högsommarvärme. Efter fjölårets mäktiga svenska rekord av Daniel Ståhl, fanns stora förhoppningar på ytterligare en högklassig diskustävling. Trots ogynnsam medvind gjorde Daniel ingen besviken när han hivade iväg diskusen 66.17 redan i första kastet. Resultatet räckte till seger över bland annat världsettan Fredric Dacres från Jamaica. Hässelbys Simon Pettersson kom trea efter ett kast på 63.21

Om vinden drog ner resultaten något i diskusen var den desto mer hjälpsam i längdhoppet där Thobias Nilsson Montler vann på 8.08 i något för stark medvind och kompletterade med tävlingsrekordet 8.03 i godkänd vind.

Bland andra resultat märks Sofie Skoogs 1.93 i höjd hopp, Angelica Bengtssons seger på 4.55 och goda försök på svenska rekordhöjden 4.72 i stavhopp, samt Napoleon Salomons nästpers 8:26.38 på 3000 m hinder inför en entusiastisk hemmapublik.

Sollentuna GP sändes direkt på SVT Play och i en halvtimmes sammandrag i SVT 1. Drygt 2 000 personer var på plats för att njuta av tävlingen live. Tävlingen är ett samarbete mellan Hässelby SK, Spårvägens FK och Turebergs FK med stöd från Sollentuna kommun.

Arrangörsbidraget från Folksam är det som gör att vi kan genomföra Sollentuna GP på den höga nivån varje år och ett stort tack till Folksam för allt stöd! Ärevarvet för ungdom som är en extra satsning från Folksam, där ungdomar springer 400 m strax innan huvudtävlingen är ett mycket populärt inslag.

STHLM Urba Trail 12 augusti

2018 arrangerades STHLM Urban Trail för andra gången. Konceptet bygger på att deltagarna springer en bana som inte bara är centralt



Efter 33 år som Bellmanstafetten och med en ny samarbetspartner i form av UNICEF så var det dags att förnya namnet på Sveriges populäraste stafettevenemang, Stafesten För UNICEF. Stafesten vänder sig främst mot företag vilket ligger i tiden och är en populär företagsaktivitet, "kick off" efter sommaruppehållet.

belägen utan också tar dem in och igenom en rad kända och okända byggnader. Till skillnad från den klassiska löptävlingen erbjuds ingen tidtagning utan fokus ligger istället på motion och upplevelse.

Totalt hade vi 3 644 anmällda, en ökning med 1 321 deltagare från föregående år, mestadels bestående av deltagare från Stockholmsområdet. Även i år med en anmärkningsvärd övervikt på deltagande kvinnor (63 %).

Det nya evenemangsområdet med start och mål samlat på samma ställe, som bjöd på god stämning och smarta flöden, var en stor succé.

Organisationen mötte minst sagt utmaningar under tidig söndagsmorgon då vi hade två stora funktionärsgrupper som ringde in sjuka. Innan start bjöd SATS på uppvärmning och löparna släpptes iväg i mindre grupper som genom en trattad öppning drog ut dem likt ett pärlband för att hindra trängsel in och ur byggnaderna.

Den ca 10 km långa banan tog deltagarna genom bland annat Skansen, Vikingaliv, Historiska Museet, Musikaliska och Josefinas. Logdans, vikingar och poolparty - i byggnaderna var en rad byggnadsspecifika aktiviteter iscensatta för att förhöja löparupplevelsen ytterligare.

STAFESTEN FÖR UNICEF 22 och 23 augusti (f.d. Bellmanstafetten)

Efter 33 år som Bellmanstafetten och med en ny samarbetspartner i form av UNICEF så var det dags att förnya namnet på Sveriges populäraste stafettevenemang, Stafesten För UNICEF. Stafesten vänder sig främst mot företag vilket ligger i tiden och är en populär företagsaktivitet, "kick off" efter sommaruppehållet.

Evenemanget lockade samma antal anmällda lag som året innan och hamnade till slut på totalt 4 063 lag utslaget på två evenemangsdagar. Promenadklassen som införde ifjol ökade från 299 lag till 418 lag.

Lagen består av 5 deltagare. Start och mål är vid Stora Skuggans vårdshus på norra Djurgården.

Ny samarbetspartner var UNICEF. Alla anmällda lag bidrar i kampen för att skapa en bättre värld för alla barn. UNICEF är världens ledande barnrättsorganisation och finns på plats i 190 länder. Från anmälningsavgiften skänks 125 kr direkt till UNICEF, lagen har även möjlighet att ge ett eget bidrag på 250, 500 eller 750 kronor vid anmälan.

Efter målgång fick samtliga lag en välfyll picknicklåda.

När stafett och picknick var avklarad öppnade vi upp After Run-området. Deltagarna hade då möjlighet att ta något att dricka vid baren och mingla med kollegor och kunder innan musikunderhållningen drog igång från scenen. Placeringen av After Run flyttades in mer centralt i området vilket lockade fler besökare.

Likt tidigare år hyrde vi ut tältpaket till företag och föreningar som vill ha en plats att samlas på innan- och efter stafetten.

Premiär för Stafesten För UNICEF ute i landet. Här arrangerades Stafesten 2018.

Luleå 30 augusti 174 lag

Jönköping 4 september 43 lag

Göteborg 5 september 158 lag

Örebro 6 september 69 lag

Malmö 19 september 155 lag

Alla upplagor av Stafetten som arrangeras i Sverige ska ha samma modell och format så att evenemangen blir så lika som möjligt.

På varje evenemangsort ansvarar den lokala idrottsklubben, tillsammans med Hässelby Sportklubbs Friidrottssektion och Spårvägens Friidrottsklubb, för organisationen av ortens upplaga, samt för den lokala marknadsföringen och det lokala försäljningsarbetet.

Upplägget är likt Våruset där lokala idrottsklubben erhåller del av intäkter och kostnader. Hässelby Sportklubbs Friidrottssektion och Spårvägens Friidrottsklubb stod dock för risken medan lokala föreningen var garanterad att inte gå i förlust. En skillnad mot "Våruset upplägget" var att Stafesten centralt stod för ett försäljningsstöd till



Det var ett osannolikt fint väder och det liknade sommar vid årets upplaga av Hässelbyloppet, värmen långt runt 20 grader varmt, lättkladda löpare, trädens fina färger längs banan talade däremot om att det var höst.

ett maxbelopp på 100 000 kr för att lokalt under en period finansiera en företagssäljare för att sälja företagsanmälningar och tältpaket. Idrottsklubbarna i landet visade alla plussiffror efter avräkning, inga stora belopp medan Marathongruppen som stod för risken visade minussiffror för Stafesten ute i landet.

Tillsammans hade vi trott och hoppats på att locka fler anmälda lag på varje ort. Framförallt med det extra säljstödet som utgick lokalt men samtidigt inser vi att det inte är helt lätt att marknadsföra och sälja ett helt "nytt evenemang" på orten. Men med 5 lyckade Stafesten-evenemang ute i landet tror både Marathongruppen och de lokala idrottsklubbarna på själva idén och på betydande deltagarökningar år 2 och 3.

Tjejmilen 1 september

– Sveriges största event bara för tjejer. För 35:e året i rad samlades tusen och åter tusen tjejer på Gärdet i Stockholm för att springa 10 kilometer. Och för att uppleva något riktigt mäktigt när hela Stockholm vibrerar av tjejkraft. En dag laddad med energi, glädje och tävlingsnerv.

Det allra första Tjejmilen arrangerades 1984, med drygt 2 000 deltagare.

Nytt för i år var att Tjejmilens Expo flyttade till Kungliga Tennishallen. Expot blev matigare, roligare och snyggare. Precis som tidigare år var våra samarbetspartners på plats med provsmakningar,

rabatter och tävlingar med fina priser. Alla tjejer som skulle springa Tjejmilen fick också en fin goodiebag med godsaker för både mage och hud plus flera härliga rabatterbjudanden.

Tjejmilen tappade ca 1 500 av deltagarna jämfört med 2017, 22 267 löpare från 32 nationer var anmälda. 13 941 valde tidtagningsskassen (63 %) och 8 326 valde Fun Run (37 %).

Tjejmilen avgörs på en vacker och lättlöp bana runt Gärdet och Djurgården. Start och mål vid Filmhuset. Löparna springer förbi Djurgårdsbrunns Vårdshus och följer sedan Djurgårdsbrunnsskanalen, passerar Blockhusudden, Rosendals Slott och Nordiska Museet.

Distansen är 10 000 m. Längs banan finns fyra vätskekontroller och två energistationer där det serverades Gainomax bars vid 5 km och bananer vid 7 km. Hejklackar, liveband och DJ's fanns längs banan för att motivera tjejerna att ta sig hela vägen in i mål.

Resultat

1	Ayantu Eshete	2000	Löparakademin	35:01
2	Hanna Lindholm	1979	Huddinge AIS	35:04
3	Johanna Eriksson	1981	Motala AIF	35:12
4	Johanna Bäcklund	1985	Runacademy IF	35:24
5	Caroline Almkvist	1995	Hässelby SK	36:25

Precis som vanligt följde TV4 Tjejmilen. Söndagen den 2 september kl. 18.00 sändes ett halvtimmes program på TV12. Programmet kunde även streamas på C More.

761 flickor i Lilla Tjejmilen

Lilla Tjejmilen är ett lopp för flickor i åldern 5-13 år. Start och mål sker på Gärdet, samma plats som Tjejmilen. Klassen flickor 5-6 år springer en sträcka på cirka 400 meter. Resterande åldersklasser springer en bana som är 1,5 km lång. Start- och målgång precis som i Tjejmilen. Efter mål fick alla en medalj och ostkaka och en målpåse med t-shirt, vattenflaska, banan, russin och kexchoklad.

Stockholm Halvmarathon 15 september

RSHM flyttades en vecka i tävlingskalendern fram för att undvika krock med riksdagsvalet som var helgen innan.

Totalt antal anmälda till årets lopp var 12187, startande 7268 män och 4919 kvinnor. 9174 av de anmälda startade och i 8998 löpare (5540 män och 3458 kvinnor) kom i mål.

Samlat evenemangsområdet runt Stockholm Ström

2018 inleddes samarbetet med en ny titelsponsor, Ramboll. Ramboll är konsultföretag som arbetar med stadsplanering.

I år organiserades 2 träningsträffar inför loppet tillsammans med coacher från halvmarans samarbetspartner running crew sidelines city.

Stockholm visade sig från sin bästa sida och bjöd på en vacker höstdag med fint löparväder. Mycket publik i anslutning till Kungsträdgården till start.

Starten gick återigen på Strömbro, vilket var uppskattat av löparna. Några smärre justeringar av bansträckningen gjordes där den största var att starten flyttades tillbaka till Strömbro.

Efter Run-häng ordnades på grusplanen framför Karl den tolfte staty i södra delen av Kungsan för de som ville umgås med andra löpare efter genomfört lopp.

Deltagarna erbjöds sju vätskestationer och fyra energikontroller som service längs banan. Farthållarservice för att hjälpa löparna att nå sin måltid. Det fanns service till följande tidsmål: 1 tim 30 min, 1 tim 40 min, 1 tim 45 min, 1 tim 50 min, 2 tim, 2 tim 10 min och 2 tim 20 min.

Tjur Ruset 5 oktober

Nytt för 2018 var en 5 km sträcka, fram till 2017 var det endast 10 km som gällde. Dessutom återgick vi till ordningen före 2013 med att Tjurruset och Kalvruset bara arrangerades på en dag i stället för två dagar.

Ett vikande deltagarantal i Tjurruset de senaste åren låg bakom beslutet. Trots att vi gick ner på en dag så ökade glädjande deltagarantalet både i Tjurruset och i Kalvruset.

Tjurruset arrangerades för första gången i Kungsängen/Brunna området Granhammar på Livgardets övningsområde.

På senare år har det blivit allt svårare att hitta platser där vi får tillstånd att arrangera loppet. Det är framförallt kommunernas miljökontor, men även jaktlag och andra avdelningar inom kommunen som blivit är svårare att komma överens med.

Valet av plats är en utmaning även logistiskt, tex parkering och duscharnas placering. I Kungsängen kunde inte bussbolaget Nobina Buss som kör på uppdrag av SL få fram tillräckligt med extrabussar så vi fick i ett sent skede hyra in turistbussar från ett annat bussbolag.

Kalvruset och Tjurruset samlade ca 8500 deltagare och de flesta kommer inom några timmar, vi hade köer på E18, som längst från Stäket och fram till avfarten Kungsängen, den parkering vi ordnade var full före kl. 10 på förmiddagen med följd att folk parkerade lite här och var.

Micke Hill och Tommie Nordh lade tillsammans en bana som var den blötaste i Tjurrusets historia med ca 15 talet olika provningar.

Tjurruset har marknadsförts mer än tidigare i olika sociala medier, e-nyhetsbrev, på hemsidan som bytte utseende och teknisk plattform under året till en mer tilltalande layout. Vi producerade även flera filmer på de banavsnitten/provningarna som presenterade en efter en i nyhetsbrevet och på sociala medier.

Tjurruset och Kalvruset Nationellt

2018 startade vi upp Tjurruset och Kalvruset på ytterligare två platser Helsingborg och Falun tillsammans med föreningarna IS Göta och Falu IK som vi också samarbetar med kring Våruset.

Ambitionen var att vi skulle ha haft med oss ytterligare några arrangörer, men av olika anledningar blev det två arrangörer 2018. Tommie Nordh har varit projektledare för hela Tjurruset såväl i Stockholm som nationellt.

Upplägget är likt Våruset att de lokala arrangörerna sköter det tävlingstekniska arrangemanget, centralt har vi stöttat med marknadsföring, anmälningssystem, nummerlappar, know how i form av att Tommie också säkrat att banorna håller "Tjurrus klass" genom besök hos de nya Tjurrus arrangörerna.

I Falun var Lugnets skidstadion evenemangsområde. Banan blev en "riktig Tjurruset bana" och var lika tuff/lerig/blöt/kuperad som det ska vara. Bland annat togs "Mördarbacken" två gånger. Det var ett inslag i SVT:s lokala nyhetsprogram om Tjurruset i Falun.

I Helsingborg var start- och målområde på Väla Motorstadion. Även i Helsingborg lyckades man få till en riktigt tuff bana med lera, höjdmeter och vatten. Det var en succé med arrangemanget på Motorstadion och där IS Göta tillsammans med motorklubben vattnade banan i två dygn för att få "en riktig Tjurrus bana" med mycket lera.

Kalvruset 5 oktober

Kalvruset inledde som vanligt Tjurrusetdagen, första kl. 10.00. Årets nyhet var klassen för 5-8 åringar som sprang ca 600 m med ett långt diket som en utmaning. Den stora utmaningen för Kalvruset var att de 2 341 anmälda deltagarna, något fler än 2017, skulle hinna genomföras innan Tjurruset startade. 2017 avgjordes Kalvruset på två dagar med 1 145 respektive 1 146 anmälda per dag.

I ett ganska sent skede insåg vi att det stora deltagarantalet krävde längre avstånd mellan startgrupperna och de tre starterna gick med 20 minuter mellanrum istället för 10 minuter som det varit tidigare. Startgrupperna innehöll mellan 600-800 deltagare vilket är mycket då man springer i terräng och hinder.

Banan mätte ca 2,5 km och start och mål var på samma plats som Tjurruset i Kungsängen/Brunna i området Granhammar på Livgardets övningsområde. Banan var den jobbigaste banan hittills, kanske i svåraste laget.

Nattruset 5 oktober

Andra och sista upplagan av Nattruset avgjordes på kvällen efter Tjurruset i samma område, Kungsängen/Brunna, på Livgardets övningsområde. Tävligen startade kl. 19.30 när mörkret föll över nejden. Det blev drygt 500 anmälda till en lerig och svårlopt bana som hade alla "besvärliga" provningar som Tjurruset hade. Alla deltagare fick en pannlampa från Enerigzer som ingick i anmälningssavgiften. Tyvärr gick deltagarantalet ner mot i fjol drygt 1300 vilket innebär att Nattruset inte arrangeras 2019.

Bangruppen och dess funktionärer fick jobba hårt i leran och i mörkret. Flera löpare fick dras ur träskan och många insåg nog inte hur jobbigt det skulle bli, då 7 000 löpare tidigare på dagen hade plöjt genom leran.

Vi hade föreberett oss väl med genomgångar av sjukvård och samband. Vi dubblade bandelsansvariga vilket innebar att det var två ansvariga per kilometer. Alla funktionärer fick två pannlampor, en skulle användas vid sjukvårdsfall och lysa med rött sken så att sjukvårdspersonalen skulle hitta fram om det skulle behövas.

Under loppet var det marschaller i starten. Vid Sauconys Skotappar-träsk delades det ut skor för det som hade förlorat skor i träskan.

Det var fler kvinnor än män anmälda: 263 mot 256 för männen.

Hässelbyloppet 4 oktober

Det liknade sommar vid årets upplaga av Hässelbyloppet, värmen långt runt 20 grader varmt, lättkladda löpare, trädens fina färger längs banan talade däremot om att det var höst.

Många ur den svenska eliten var återigen anmälda. Napoleon Solomon, Ebba Tulu Chala och Adhanom Abraha kom med fina färiska Lidingöloppsmeriter liksom Hanna Lindholm (bästa svenska på 30 km).

När Adhanom och Napoleon gick loss direkt i starttrusningen var det säkert med banrekordfunderingar i bakhuvudet. Men en stark motvind på vissa bandelar saboterade dessa tankar och när man passerade halvvägs på 14:43 ingick även Ebba och Mohammad Reza i tätgruppen.

Strax efteråt tryckte Adhanom och kvartetten spreds ut. Efter segrar 2014 och 2015 och 4:e platser de två senaste åren kom nu alltså tredje triumfen medan Napoleon säkrade andraplatsen strax före Ebba. Trots vinden gick alla tre klart under 30 och till rekordet fattades till slut bara 17 s för vinnaren.

I den kvinnliga klassen handlade om två som tävlat seriöst i flera år men som nu hittat en helt ny nivå och under 2018 krossat personbästa till höger och till vänster: Hanna Lindholm och Lisa Havell.

Distansen 10 km passade marathonstarka Hanna bättre och efter ett par kilometer hade hon tagit sig loss. Halvvägs skilde sedan 12 och i mål 17 sekunder. Hanna - som debuterade i Hässelbyloppet för 10 år sedan med en 27:e plats som klubbblös motionär - tog efter ett par 3:e platser nu sin första seger.

Men Hässelbyloppet är inte bara elit utan i högsta grad också ett lopp för många: Tio startgrupper där den sista gav sig iväg en timme efter det att elitvinnaren gått i mål.

I det osannolikt somriga vädret var det också många som dröjde sig kvar på Hässelby IP längre än vanligt efter att själva löpandet klarats av. Kanske för att det för många nog var årets sista lopp och därmed litet grand av "sista natten med gänget"-känsla i luften?

Anmälda 4 922

Kvinnor tävling 257	i mål 168
Kvinnor motion 1 569	i mål 1 144
Män tävling 686	i mål 504
Män motion 2 410	i mål 1 744

Resultat

1. Hanna Lindholm, Huddinge AIS, 34:31
2. Lisa Havell, Spårvägens FK, 34:48
3. Sanna Mustonen, Hässelby SK, 35:11

1. Abraham Adhanom, Eskilstuna FI, 29:38
2. Napoleon Solomon, Turebergs FK, 29:50
3. Ebba Tulu Chala, Huddinge AIS, 29:51
8. Elmar Engholm, Hässelby SK, 31:33
11. Andreas Jansson, Hässelby SK, 31:59

Höstrusket 3 november

Årets näst sista löparevenemang var Höstrusket som arrangerades i samarbete med Fredrikshofs IF. Höstrusket erbjöd ett bra tillfälle för löparna att testa formen inför vinterträningen.

Banan på 10 km var kontrollmätt och gick delvis på samma vägar som ASICS Premiärmilen men bansträckningen gick åt mosatthåll jämfört med Premiärmilen. Tät- och köcyklister såg till att alla löpare kom rätt. Höstrusket hade precis som Premiärmilen farthållare i sju olika fartgrupper.

Ett guldigt konfettiregn och jubel drog blickarna till de cirka 150 ungdomarna från Löparakademin som deltog i Höstrusket. De hade följt Löparakademin 10-veckors träningsprogram och det var många som för första gången sprang ett motionslopp. Det var härligt att se deras glädje och stolthet när de korsade mållinjen!

Totalt var det 1 556 stycken deltagare på Höstrusket 706 stycken var kvinnor och 850 stycken var män.

RUN OF HOPE SPECIAL EDITION

Efter att sista löpare gått i mål i Höstrusket bytte tävlingsområdet skepnad med nya flaggor och loggor, precis som året innan. Några

timmar senare var det dags för närmare 500 deltagare att springa Run of Hope, ett välgörenhetsevenemang i samarbete med Barncancerfonden. Alla deltagaravgifter gick oavkortat till BCF. Nytt för i år var att löparna fick nummerlappar vilket förhöjde känslan ytterligare. Loppet avgjordes i en avslappnad atomsfär och löparna sprang 5 km på delar av Höstruskets bana.

MINE TO RUN 17 november

En bit in i 2018 dök möjligheten upp att arrangera ett lopp i Dannemora Gruva i Österbybruk i Norra Uppland. Med en målsättning om 2 000 deltagare började vi skissa på ett koncept, som i maj, ganska exakt 6 månader innan evenemangsdatum, började säljas som det unika gruvloppet Mine to Run. En stor del av det operativa förarbetet gick åt att planera kring logistik, pga av den långa resvägen från Stockholm, samt säkerheten längs banan. Då gruvan hindrar all kommunikation via mobil och komradio krävdes ordentliga förberedelser i form av krisplanering och extra sjukvårdsinsatser.

Totalt hade vi i slutändan 2 116 anmälda, varav ca 300 valde att köpa till busstransport t/r Stockholm Centralstation/Dannemora.

Evenemangsområdet etablerades inne på gruvområdet ovanpå själva gruvöppningen, den s.k. Kungarampen. Ett tajt område inramat av de gamla gruvbyggnaderna växte fram under fredagen och stod redo för öppning tidigt lördag morgon innan de första deltagarna dök upp.

I angränsning till evenemangsområdet fanns rejäla områden för parkering för de som reste med bil. I området fanns sponsorer som aktiverade deltagarna innan med såväl hjälm- och pannlamputdelning som mobilladdning.

Pga av att bussarna, bokade för avfärd 09:00, inte anlände i tid till Centralbron blev vi nödda att i överenskommelse med bussbolaget,



Sanna Mustonen på upploppet inne på Hässelby IP. Hon blev trea på Hässelbyloppet med 35,11.

erbjuda taxiresor till de deltagare som inte hade möjlighet att ordna egen transport. Trots enormt mycket stress för projektgruppen och stor risk för missnöje bland de som förväntade sig en smidig bussresa, lyckades vi med tidig och tydlig kommunikation skapa good will i en situation som annars lätt hade kunnat urarta.

Förseningar i resor till trots var alla deltagare på plats för att ta del av den gemensamma starten vid lunch. Och startproceduren som bestod av dramatisk filmmusik med beep-startar, skickade iväg ca 100 förväntansfulla deltagare åt gången. Deltagarna hamnade snabbt utspridda på ett långt och jämnt pärlband längs banan så trängsel trots tuffa passager var det aldrig tal om. Mörkret i gruvan och rådande hjälmtvång krävde att både pannlampa och hjälm bars redan från start.

Banan, bestående av ca 2,5 km löpning ovan jord och 6 kilometer i gruvorna, var kraftigt kuperad. Väl nere i gruvan, efter Kungarampen med sugande 1,5 km rakt ner mot 231 meters djup, sprang deltagarna antingen upp- eller nerför. Längs vägen mötte de flertalet musikstationer, marschallgator och andra ljuseffekter. Halvvägs längs banan hade vi anordnat ett selfie-stop där deltagarna kunde stanna till och fota sig på kanten av ett enormt och ljussatt gruvschakt. Vägen ur gruvan var om möjligt ännu tuffare än vägen ner. Med väggarna upplysta av rött sken och peppande musik kämpade deltagare upp genom "Spiralen", ca 150 m stigning 1,5 km rakt upp i en skruvform. Väl uppe i dagsljuset återstod ca 2 km löpning i det finaste och soligaste väder man kan önska sig av november månad.

Efter målgång och medalj bjöds deltagarna på bar, beef jerky och dryck. För den som ville värma sig stod Cajsa's Kök redo med fri glögg samt mer mat till försäljning. Intresset var stort och kön ringlade långt i evenemangsområdet och deltagarna kunde njuta i solskenet efter loppet. Allt eftersom löparna kom i mål tunnades parkeringarna ut och bussarna som stod och väntade på deltagarna fylldes upp och skjutsade nöjda och svettiga deltagare tillbaka till storstan.

Hallarna – vår vinterverklighet

– 2024 kan Bällstahallen stå klar som tidigast. Om politikerna prioriterar den, säger Fredrik Månsson på idrottsförvaltningens utvecklingsavdelning. I ett nytt brev från Hässelby SK och Bromma IF uppmanas politikerna att prioritera friidrottshallen i Bällsta.

Han uppskattar att en hall skulle ta cirka två år att bygga. Det betyder att först om sex år skulle en friidrottshall kunna vara klar. Som tidigast. Om nu inte förutsättningarna förändras.

Cirka tre timmar. Det är restiden för en tonåring i västerort som vill träna friidrott.

Vi behöver en friidrottshall i Bällsta. Och det är brått.

Stora idrottshallar är förbehållna sporter som klassas som inomhusidrotter. Det är inte friidrotten trots en inomhussäsong med massor av träning och tävlingar för såväl ungdomar som elit. Det innebär att friidrottsklubbar får hålla tillgodo med mindre gymnastiksalar som blir över när innebandyn och handbollen etc. har fått välja lokaler.

Det är svårt att träna häck, springa 60 m och hoppa stav i de små gymnastiksalarna. Stockholms enda friidrottshall ligger i Sättra, med restider faktiskt över en och en halv timma enkel resa för västerorts-ungdomar. Till grannkommunen Sollentunas hall tar det lika lång tid att åka kommunalt.

Fredrik Månsson förklarar att det är politikerna som väljer hur medlen prioriteras. Vad som är viktigt att genomföra och vad som bör göras mer skyndsamt. Och vad som kan vänta.

Så snälla - skynda på friidrottshallen i Bällsta!

Renoveringen av klubbhusets övervåning

Renoveringen av klubbhusets övervåning började den 8 januari med Maria Samuelsson som projektledare.

TIDPLANEN HÖLL, skrev Maria som ansvarade för projektet efter en intensiv helg.

Helgarbetet gick jättebra och det var väldigt mycket jobb. Sex personer från friidrotten körde 16-20 på fredagen, 10-22 på lördagen och 11-19 på söndagen! Dessutom fyllde vi på med 6-7 ytterligare

personer under 4-5 timmar på lördagen. Ideell verksamhet deluxe.

Några småsaker blev kvar till senare. Staffan Håkansson, som gjorde grovjobbet, kom tillbaka senare för att fixa det sista med en stickkontakt för belysningen under köksskåpen och en koppling till nya avloppsrören. Efter det kunde spis och diskmaskin ställas på plats och börja användas.

HSK-galan 26 mars

En gång är ingen gång, två gånger är en tradition brukar man säga, därmed är traditionen Hässelbygalan nu ett faktum!

Över 200 personer kom till Björkebyskolan för att äta pastasallad och mingla med klubbkompisarna. Det fanns en tipsrunda som några vågade sig på, några fyndade i köp- och säljhörnan och klockan 18,30 öppnades dörrarna till aulan där själva prisutdelningen ägde rum.

En film från förra årets gala visades och därefter tog kvällens konferencierer Janne Samuelsson och Isak Hampel Klang upp ordförande Bengt Olsson på scenen för den första prisutdelningen - fina tröjor till de 29 personer som under året slagit hela 49 klubbrekord!

Därefter kom prisutdelningar för klubbmästare, Conny Silfvers hederspris och Lars-Johan Oscarssons hederspris till våra ungdomar. Här fick de äldre stjärnorna agera prisutdelare och det togs många fina foton på scenen.

Styrelsen presenterades och Sofia Johnsson och Edom Abreham som berättade om deras uppgifter som aktivas representanter i styrelsen. Tiger gjorde entré med en bejublad dans och delade sen ut priser i de yngre grupperna tillsammans med Magnus Wickert.

Efter några lite längre intervjuer och filmer med några av stjärnorna på plats; Angelica Bengtsson, nyförvärvet Simon Pettersson och Fredrik Samuelsson, fick de yngre barnen möjlighet att utmana dessa i grenarna Äta, Hoppa och Kasta. Angelica fick hoppa stående längd baklänges, Simon kastade pappersflygplan med fel hand och Fredrik skulle äta dubbellångt kolasnöre - och i alla grenar var de yngre stjärnorna bäst!



Sol och lagom värme när Tempelstafetten arrangerades den 17 maj.

Tempelstafetten

Tävlingledaren Johan Engholm valde en bra dag för Tempelstafetten. Tävligen är en terrängstafett för Hässelbys mellanstadieskolor och arrangeras på Tempeludden vid Riddersvik, i år för 17:e gången.

Tävlingen avgjordes den 17 maj. Totalt 27 lag deltog, tre klasser, en för vardera årskurserna 4, 5 och 6. Varje lag består av tre killar och tre tjejer och sträckorna varierar från c:a 400 till knappt 1000 m. I år hade vi tur med sol och en lagom värme för löpning. Skogens grönska hade också kommit längre än normalt för årstiden. Förutsättningarna var således perfekta. Alla deltagande lag kämpade också väl hela vägen i den sex sträckor långa stafetten.

Hög energi och en aldrig sinande kämpaglöd uppför backen mot växeln vid det gamla ekotemplet.

Representation

Hässelby SK var under 2018 representerat i följande organisationer:
Marathongruppen: Bengt Olsson (ordförande), Caroline Uddström och Thomas Ljunglöf (ledamöter), Bodil Torelm (suppleant), Andreas Rehnborg (revisor) samt Bengt Alfredsson (valberedning).
Hässelby SK Alliansförening: Solveig Humla (kassör), Marianne Fricke Stjernström (ledamot), Bengt Olsson och Rune Stjernström (supl).
Stockholms Friidrottsförbund: Rasmus Olofsson (valberedning).
Stadionklubbarnas Caroline Uddström (valberedning).
Stadionklubbarnas servicebolag: Johan Engholm (ledamot).
Elitklubbarnas styrelse: Rasmus Olofsson (ledamot), Sven-Erik Humla (adjungerad kassör).
Svenska Friidrottsförbundets kommitté för ultradistanslöpning: Fredrik Elinder (ledamot).
Svenska Friidrottsförbundets årsmöte 2018: Bengt Olsson, Marianne Fricke Stjernström, Andreas Rehnborg/Mateusz Stec och Mia Edvardsson.

Klubbens webbsida

350 artiklar har publicerats. Sidan utvecklas hela tiden.



1 489 medlemmar

Hässelby SK hade den 31 december 1 489 medlemmar.

I anmälningsavgiften till Måndagskul och Knatteknatet ingår även medlemsavgiften. Detta för att medlemsförsäkringen ska gälla alla i klubbens verksamheter men också för att de barn som vill fortsätta att friidrotta i klubben efter dessa verksamheter ska kunna göra det utan extra kostnad.

Fördelning mellan könen är 684 kvinnor och 805 män.

Klubbens kansli

Från klubbens kansli på Hässelby IP sköts det mesta av klubbens administration. Under 2018 har Marianne Fricke Stjernström arbetat heltid med administration och ekonomi.

Magnus Wickert har arbetat 70 % som tränare och ungdomsansvarig samt 30% administrativt. Conny Silfver har varit heltidsanställd trä-

nare och har haft huvudansvaret för junior och seniorträningen.

Albin Johansson har arbetat heltid som löptränare för ungdomar och juniorer samt med Hässelbyloppet, Friidrottsskolan och service till elitsatsande seniorer. Conny Sundh och Jan Samuelsson har varit deltidsanställda som löptränare respektive mångkampstränare. Bengt Alfredsson har arbetat med administration två dagar i veckan. Företrädesvis på måndagar och tisdagar i klubbhuset, samt med Hässelbyloppet.

Klubbens styrelse

2018 år styrelse valdes enligt följande:

(Ordförande och vice ordförande utser styrelsen själva)

Ordförande: Bengt Olsson

Vice ordförande: Maria Samuelsson

Kassör: Andreas Rehnborg

Sekreterare: Mateusz Stec

Ledamöter: Niklas Andersson, Linda Bergh, Johan Engholm, Isak

Hampel Klang, Louise Martin och Rasmus Olofsson.

Aktivas representanter: Sofia Johnsson och Edom Abreham

Anställdas representant: Marianne Fricke Stjernström

Valberedning: Axel Lönnqvist och Sofia Lund

Revisorer: Tomas Ljunglöf och Niklas Larsson

Styrelsen har under verksamhetsåret haft nio protokollförda möten samt ett telefonmöte.

Till sist

Styrelsen vill avslutningsvis framföra sitt varma tack till anställda, ledare och tränare, funktionärer, aktiva, Marthongruppens kansli och tävlingsledning, myndigheter och samarbetspartners, aktiva, ledare, tränare, funktionärer och föräldrar och andra supportrar. Under 2018 har vi haft mycket kul och kunnat jobba för framtiden. Nu ser vi fram emot 2019 med stor tillförsikt!



Styrelsen från vänster: Isak Hampel Klang, Louise Martin, Niklas Andersson, Rasmus Olofsson, Maria Samuelsson, Bengt Olsson, Linda Bergh, Johan Engholm och Mateusz Stec. Den som saknas på bilden är kassören Andreas Rehnborg.

Hässelby den 18 mars 2019

Bengt Olsson

Maria Samuelsson

Andreas Rehnborg

Mateusz Stec

Niklas Andersson

Linda Bergh

Johan Engholm

Isak Hampel Klang

Louise Martin

Rasmus Olofsson

Internationella mästerskap och landskamper

Totalt 24 aktiva representerade Svenska landslaget på ungdoms-, junior och seniornivå vid 53 starter 2018

Mästerskap

EM

Simon Pettersson	Diskus	4:a	64,55
Angelica Bengtsson	Stav	6:a	4,65
Fredrik Samuelsson	10-kamp	9:a	8005 p
Emil Blomberg	3000m hi	försök	bröt
Elmar Engholm	1500m	försök	3,42,01
Lisa Gunnarsson	Stav	kval	4,35
Frida Åkerström	Kula	kval	16,20
Caroline Högardh	3000m hi	försök	9,55,61
Lisa Duffy	4x400m	försök	3,32,61

IVM

Angelica Bengtsson	Stav	11:a	4,50
--------------------	------	------	------

JVM – 19 år

Lisa Gunnarsson	Stav	2:a	4,35
Amanda Hansson	100m häck	semi	bröt
Amanda Hansson	Längd	8:a	6,03

UEM – 17 år

Lovisa Bivstedt	800m	semi	2,10,38
Lovisa Bivstedt	1000m stafett	försök	2,13,75
Anton Axelsson	800m	försök	1,56,94

Europacup kast

Simon Pettersson	Diskus	2:a	65,81
------------------	--------	-----	-------

NM Terräng

Sanna Mustonen	Terräng 7,5 km	7:a	28,28
Sanna Mustonen	Terräng 7,5 km lag	1:a	12 platspoäng

NM Terräng 19 år

Linnea Sennström	Terräng 4,5 km	13:e	18,13
Linnea Sennström	Terräng 4,5 km lag	4:a	28 platspoäng
Axel Djurberg	Terräng 6 km	13:e	21,13
Axel Djurberg	Terräng 6 km lag	2:a	18 platspoäng

EM Terräng

Elmar Engholm	Terräng stafett 5,8km	6:a	16,32
Emil Blomberg	Terräng stafett 5,8km	6:a	16,32

Nordisk Baltiska – 20-22 år

Astrid Rosvall	800m	1:a	2,10,15
Astrid Rosvall	1500m	2:a	4,25,67
Anton Persson	800m	2:a	1,53,61
Andreas Jansson	5000m	3:a	15,10,12
Simon Litzell	Spjut	3:a	72,34

NM – 19 år

Amanda Hansson	100m häck	1:a	13,67w
Amanda Hansson	4x100m	1:a	45,57
Patrik Lindstedt	Kula	2:a	17,34
Patrik Lindstedt	Slägga	4:a	61,42
Amanda Hansson	100m	5:a	11,72w
Amanda Lejros	Kula	5:a	13,09

Landskamper, Lag EM mm

Inomhus Nordenkampen

Amanda Hansson	Längd	1:a	6,34
Elmar Engholm	3000m	4:a	8,08,10
Emil Blomberg	1500m	4:a	3,52,43

Landskamp EST, FIN och SVE

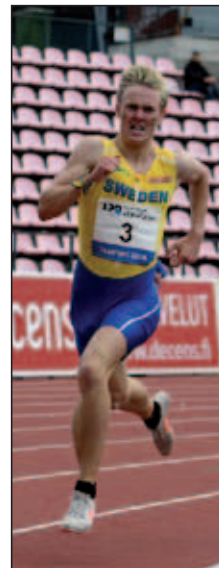
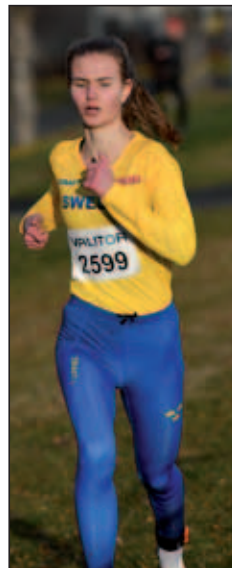
Jakob Samuelsson	10-kamp	2:a	7436 poäng
------------------	---------	-----	------------

Finnkampen

Angelica Bengtsson	Stav	1:a	4,42
Lisa Duffy	4x400m	1:a	3,37,05
Frida Åkerström	Kula	2:a	17,11
Simon Pettersson	Diskus	2:a	63,16
Caroline Högardh	3000m Hinder	3:a	10,00,40
Elmar Engholm	800m	3:a	1,50,11
Elmar Engholm	1500m	4:a	3,48,51
Moteba Mbumba	Tresteg	5:a	14,93
Lisa Duffy	400m	6:a	55,20
Amanda Hansson	100m häck	6:a	13,94
Gabriel Heen	Kula	6:a	17,01
Simon Litzell	Spjut	6:a	70,72

Finnkampen – 17 år

Anton Axelsson	1500m	1:a	4,07,56
Lovisa Bivstedt	800m	1:a	2,11,19
Gustav Gahne	4x400m	1:a	3,22,72
Lovisa Bivstedt	4x400m	1:a	3,48,03
Gustav Gahne	800m	3:a	1,58,88



Överst: Amanda Hansson.

Från vänster: Gustav Gahne, Linnea Sennström och Anton Axelsson.



Överst tv. Moteba Mbumba, Patrik Lindstedt, Simon Litzell, Lisa Gunnarsson och Elmar Engholm.

Svenska mästerskap

Inomhus

Inomhus-SM

Guld

Jesper Hellström	Tresteg	15,59
Fredrik Samuelsson	Sjukamp	5908 poäng

Silver

Amanda Hansson	Längd	6,18
Amanda Hansson	60m häck	8,33

Brons

Elmar Engholm	1500m	3,49,55
Malin Skogström	60m häck	8,44
Malin Skogström	Femkamp	4006 poäng

4:a

Mats Olsson	Kula	16,85
-------------	------	-------

5:a

Fredrik Samuelsson	60m häck	8,13
Simon Pettersson	Vikt	19,04
Sofia Johnsson	400m	56,94
Lovisa Bivstedt	800m	2,09,77

6:a

Moteba Mbumba	Tresteg	14,82
Jessica Östlund	60m	7,65
Simon Pettersson	Kula	16,76

IUSM 22 år

Brons

Erik Djurberg	1500m	4,03,48
Axel Norén	vikt	14,47

IUSM 19 år

Guld

Patrik Lindstedt	kula	17,56
Amanda Hansson	60m	7,52
Amanda Hansson	60m häck	8,30
Amanda Hansson	Längd	6,29

Brons

Amanda Lejros	Kula	13,08
---------------	------	-------

IUSM 17 år

Silver

Lovisa Bivstedt	1500m	4,37,56
-----------------	-------	---------

Brons

Anton Axelsson	1500m	4,08,97
Lovisa Bivstedt	400m	57,29

IUSM 15 år

Silver

Elias Lind	Femkamp	4140 poäng
Clara Fallenius	Femkamp	3409 poäng
Elias Lind	Kula	14,63
Elias Lind	60m häck	8,61
Elias Lind	Tresteg	12,86

Brons

Clara Fallenius	Höjd	1,62
-----------------	------	------

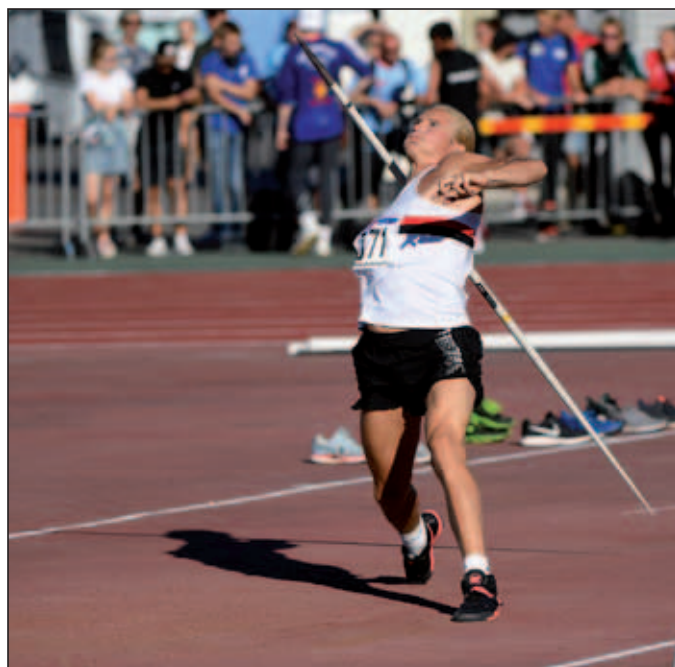
Inomhus-Veteran SM mästare

M75

Gunnar Ekstedt	Höjd	1,26
----------------	------	------

M80

Lars Wennblom	60m	10,51
Lars Wennblom	Stav	2,20
Lars Wennblom	Längd	3,16



Bilden högst upp från vänster Amanda Hansson,
längst th Malin Skogström.
Jakob Samuelsson och Lovisa Bivstedt.



*Två guldmedaljörer från inomhus SM. Överst, Jesper Hellström vinner tresteg med 15,59.
Nedan hoppar Fredrik Samuelsson höj i mångkampen som slutade med 5 908 poäng.*





Överst. Angelica Bengtsson, nedan Sara van der Wielen och Caroline Högardh.



Utomhus

Seniorer

Stafett

Guld

Män 4x 800m 7,32,52

Anton Persson, Rickard Gunnarsson, Gustav Berlin, Elmar Engholm

Silver

Kvinnor 4x 400m 3,42,14

Sofia Johnsson, Malin Skogström, Lovisa Bivstedt, Lisa Duffy

Män 4x 1500m 15,44,42

Rickard Gunnarsson, Erik Djurberg, Anton Persson, Elmar Engholm

Brons

Kvinnor 3x 1500m 14,43,55

Sanna Mustonen, Emma Gustafsson och Linnea Sennström

Seniorer

Arena

Guld

Angelica Bengtsson Stav 4,62

Silver

Sara van der Wielen 5000m 16,26,27

Caroline Högardh 3000m Hinder 10,02,56

Simon Pettersson Diskus 63,37

Lisa Gunnarsson Stav 4,31

Frida Åkerström Kula 16,31

Brons

Moteba Mbumba Tresteg 15,30w

Simon Litzell Spjut 74,47

Amanda Hansson 100m häck 13,68

Elmar Engholm 800m 1,50,27

Elmar Engholm 1500m 4,01,58

4:a

Gabriel Heen Kula 17,32

Malin Skogström 100m häck 13,75

Sofia Johnsson 400m häck 60,88

5:a

Anton Persson 800m 1,51,29

Amanda Hansson Längd 6,19

Emil Blomberg 3000m Hinder 9,05,30

6:a

Lydia Sundin Diskus 46,16

Rickard Gunnarsson 800m 1,51,57

Simon Pettersson Kula 15,99

7:a

Fredrik Samuelsson Höjd 2,01

Lovisa Bivstedt 800m 2,12,45

Louise Wiker 5000m 17,06,63

Amanda Lejros Kula 13,33

8:a

Anton Axelsson 800m 1,54,12

Andreas Jansson 10000m 30,59,40

Seniorer

Terräng

Silver

Herrlag 12 km 1,57,16

Andreas Åhwall, Elmar Engholm, Oscar Carlsson

Brons

Damlag 8 km 1,30,01

Sanna Mustonen, Louise Wiker, Lena Eliasson-Lööf

4:a

Herrlag 4 km 37,13

Elmar Engholm, Andreas Åhwall, Emil Blomberg

Damlag 4 km 44,07

Sanna Mustonen, Louise Wiker, Lena Eliasson-Lööf

Maraton

Silver

Caroline Almqvist 2,44,49

Brons

Isabellah Andersson 2,44,59

Halvmaraton

Guld

Isabellah Andersson 1,16,11

Brons

Ida-Maria Nicklasson 1,18,28



Anton Persson, Rickard Gunnarsson, Gustav Berlin och Elmar Engholm. Guldmedaljörer på 4x800 m.



F15 3x800 meter, Ingrid Jonsson, Josefina Bivstedt och Frida Hafström



Två maratonlöpare. Isabellah Andersson blev trea på SM i Stockholm Marathon och tog guld i halvmaraton. Caroline Almqvist, th, tog silver på maraton.

Lag-SM

Brons

Herriaget

Grigorios Kyriakoudis, Edom Abreham, Olle Forslin, Anton Persson, Elmar Engholm, Andreas Jansson, Emil Blomberg, Rickard Gunnarsson, Fredrik Samuelsson, Jakob Samuelsson, Axel Norén, Gabriel Heen, Patrik Lindstedt, Simon Pettersson, Kamil Kaminski

4:a

Damlaget

Jessica Östlund, Faridah Inoussa, Lisa Duffy, Astrid Rosvall, Caroline Högardh, Louise Wiker, Emma Gustafsson, Malin Skogström, Sofia Johnsson, Angelica Bengtsson, Sara Kviberg, Amanda Lejros, Lydia Sundin

Juniörer 22 år

SM 10 km

Silver

Andreas Jansson 30,57

Arena

Guld

Astrid Rosvall 800m 2,09,61
Anton Persson 800m 1,54,18

Silver

Simon Litzell Spjut 71,28
Astrid Rosvall 1500m 4,25,07

Terräng

Brons

Herriag 6 km 1,25,36
Erik Djurberg, Anton Persson, Abdullahi Aden

JSM 19 år

Arena

Guld

Patrik Lindstedt Kula 17,55
Amanda Hansson 100m 11,97
Amanda Hansson 200m 24,54
Amanda Hansson 100m häck 13,89

Silver

Patrik Lindstedt Slägg 62,58

Brons

Patrik Lindstedt Diskus 49,02

Terräng

Silver

Linnea Sennström 4 km 14,44
P19 6 km 1,02,32
Yassin Abdi, Kristoffer Tengroth, Leo Bastien

Brons

Yassin Abdi 6 km 19,08

Juniörer 17 år

Stafett

Brons

P17 3x 800m 6,05,09
Viktor Möller, Max Bechtel, Anton Axelsson

Arena

Guld

Lovisa Bivstedt 400m 57,54
Lovisa Bivstedt 800m 2,12,35
Lovisa Bivstedt 1500m 4,43,40
Anton Axelsson 1500m 4,01,83

Silver

Anton Axelsson 800m 1,56,32

Brons

Gustav Gahne 400m 50,85
Gustav Gahne 800m 1,56,93
Tobias Solberg Stav 4,05

Terräng

Silver

F17 4 km 49,16
Ida Blom, Lovisa Bivstedt, Elin Ekelin

Ungdom 16 år

Arena

Brons

Ida Blom 3000m 11,16,23

Terräng

Silver

Ida Blom 4 km 15,40

Ungdom 15 år

Stafett

Guld

F15 3x800m 7,06,83
Ingrid Jonsson, Josefina Bivstedt, Frida Hafström

Brons

P15 3x 800m 6,45,71
Albert Henriksson, Mårten Nystrand, Fabian Olin

Arena

Silver

Emelie Beckman Stav 3,19

Brons

Frida Hafström 2000m 6,47,14
Laura Fodor Femkamp 3572 poäng

Terräng

Silver

P15 4 km 50,05
Albert Henriksson, Vilhelm Werner, Elias Lind

Kraftmätningen 15 år mix

1:a

(80m häck, 800m, Längd, Höjd, Kula, Spjut och mix 6x200m stafett)

Mixed lag 31158 poäng

Laura Fodor, Marika Åstrand, Emelie Beckman, Caroline Graveley, Clara Fallenius, Ellen Antivilo-Lindsjö, Tuva Kjellström, Jessica Holmberg, Elias Lind, Albert Henriks-son, Mårten Nystrand, Dante Egnér, Vincent Arousell, Linus Jonsson, Elias Boman, Lucas Lindberg

Kraftmätningen 15 år pojkar

1:a

(80m häck, 800m, Längd, Höjd, Kula, Spjut och mix 6x200m stafett)

Pojkar lag 13965

Elias Lind, Albert Henriksson, Mårten Nystrand, Dante Egnér, Vincent Arousell, Linus Jonsson, Elias Boman, Lucas Lindberg

Veteran-SM segrare

M45

Sergej Nikolajev Stav 3,40
Sergej Nikolajev Tresteg 11,35w
Mats Kollbrink Höjd 1,70

M60

Thomas Larsson Kastfemkamp 2876 poäng

M80

Lars Wennblom 100m 17,07
Lars Wennblom 200m 38,38
Lars Wennblom Stav 2,00

Svealandsmästerskapssegrare 13-14 år

Inomhus

P14

Lucas Lindbergh Stafett 4x200m -

Utomhus

P14

Linus Jonsson Stav 3,42
Linus Jonsson Diskus 36,08
Linus Jonsson Spjut 45,46
Lucas Lindberg 4x80m 37,45
Fabian Olin 2000m 6,30,46

F13

Nathalie Lindgren 60m häck 9,58





Gabriel Heen



Amanda Lejros



Frida Åkerström



Simon Pettersson

CASTORAMAFAKTA

Hässelby har samlat ihop över en miljon poäng

■■■ Castorama är en kastmångkamp bestående av kula, spjut, diskus och slägga.

Tävlingen startade 1981 och förra året 2018 var därmed 38:e året i Castoramas historia.

Hässelby SK har varit med vartenda år bortsett från det första året. Castorama har 3 tävlingsklasser: Damer, herrar och ett lagmoment.

Seniorredskap används och med hjälp av mångkampstabeller räknas totalsumman ihop för den enskilde aktive.

Lagtävlingen består av klubbens 12 främsta deltagare och det spelar ingen roll hur många damer respektive herrar i laget. Det kan vara 12 damer och 0 herrar, 6+6, 7+5, 8+4 osv, osv.

2004 är året då vi vann lagtävlingen.

2016 sattes klubbrekordet på 32 296 poäng vilket är 2 691,33 i snitt per person.

Målsättningen för 2019 är att slå totalrekordet som Västerås FK

satte 1993 på 34 376 poäng vilket är 2 864,66 i snitt per person.

Vi har genom åren samlat ihop över 1 miljon poäng. (1 006 452 p) Den som gjorde det avgörande kastet så att vi fick över 1 miljon poäng var Angelica Bengtsson med ett diskuskast i tävlingen i Växjö.

I maratontabellen för klubbtag så ligger vi 2:a efter IF Göta som passerade 1 miljonstrecket i samma tävling i Växjö men redan i spjuttävlingen.

Individuell ledare av Maratontabellen Per Östlund drygt 91 500 p på 37 säsonger (snitt 2 472,97 per år)

Individuell ledare av antalet genomförda Castorama är en äldre herre från Valö, Per Andersson som genomfört 261 Castoraman genom åren (och still going strong 2018 med 9 tävlingar i höstas)

Individuell ledare av antalet Castorama på en säsong (3 månader/avg-okt) är Fredrik Nyman Östhammar som gjort 17 Castoraman

Distriktsmästare

Utomhus

19 år		
Yassin Abdi	Terräng 5km	15,09

17 år		
Max Bechtel	Terräng 5 km	16,14

16 år		
Tobias Solberg	Stav	4,20
Samuel Bergman	1500m	4,36,97
Ida Blom	Terräng 5 km	19,00

15 år		
Laura Fodor	300m	42,62
Frida Hafström	800m	2,20,90
Laura Fodor	300m häck	47,4
Frida Hafström	2000m	6,48,40
Emelie Beckman	Stav	2,94
Emelie Beckman	Spjut	29,13

14 år		
Fabian Olin	5 km Terräng	17,54
Eli Dahl Oud	Höjd	1,67
Linus Jonsson	Diskus	39,78

13 år		
Linn Adolfsson	3x600m	5,23,06
Tilda Bergsten	3x600m	5,23,06
Hannah Kinane	3x600m	5,23,06

M45		
Mats Kollbrink	Höjd	1,66
Mats Kollbrink	400m häck	77,96

M50		
Matt Kinane	1500m	4,31,30

M70		
John Östlund	Höjd	1,18
John Östlund	Slägga	27,27

M80		
Lars Wennblom	Längd	3,14

Inomhus

17 år		
Shila Fahtli	60m häck	9,08
Sofia Boman	Vikt	15,3

15 år		
Elias Lind	Sjukamp	27,05
Laura Fodor	200m	27,05
Clara Fallenius	Höjd	1,62

14 år		
Lucas Lindberg	60m	7,77
Linus Jonsson	Stav	2,18

12 år		
Hannah Kinane	600m	1,47,26

M45		
Mats Kollbrink	Längd	5,18

M50		
Matt Kinane	800m	2,13,76

M80		
Lars Wennblom	60m	10,26
Lars Wennblom	Stav	2,12

Tabeller

Svenskt rekord

Kvinnor		
Angelica Bengtsson	Stav	4,73

Distriktsrekord

Kvinnor		
Angelica Bengtsson	Stav	4,73

Inomhus

F19		
Amanda Hansson	60m häck	8,30
Amanda Hansson	Längd	6,34

SM pokalen

Alla åldrar USM, JSM och SM inomhus och utomhus 7-5-4-3-2-1 topp 6 men viktad utifrån ålder.

402,63 poäng	Malmö AI
375,88 poäng	Ullevi FK
371,06 poäng	Hässelby SK

Rankingen

Mått på toppbredd där antal aktiva topp 6 på alla USM, JSM och SM endast räknas en gång.

40 poäng	Hässelby SK
38 poäng	Ullevi FK
31,25 poäng	Malmö AI

Standaret

Senior SM utomhus sedan 2018 - placering 1-8

Herrar	
81 p	Malmö AI
70 p	Spårvägens FK
53,5 p	Hässelby SK
Damer	
80 p	Ullevi FK
66 p	Hässelby SK
53 p	Spårvägens FK

DM poäng

15-17 år	121 poäng	Hässelby SK	delad 5:a
12-14 år	147 poäng	Hässelby SK	6:a

Castorama

1.	Spårvägens FK	33.932
2.	Upsala IF	32.501
3.	Ullevi FK	31.319
4.	Hässelby SK	30.662
5.	IF Göta Karlstad	30.069
6.	Turebergs FK	28.218
7.	Åhus FIK	23.013
8.	Råby-Rekarne FI	22.583
9.	Örgryte IS	22.421
10.	Gefle IF	21.082

Hässelbyarna som bidrog till poängen 2018 är:

3591 Simon Pettersson: Segrade i herrtävlingen!

3104 Frida Åkerström: 4:a i damklassen

3055 Gabriel Heen: 9:a herrar

2872 Axel Noren: 13: e herrar

2717 Amanda Lejros: 17:e damer

2408 Fredrik Samuelsson

2404 Rasmus Olofsson

2130 Angelica Bengtsson

2050 Patrik Sjöo

2015 Sofia Boman

1921 Per Östlund (Första missen att nå 2 000 p sedan Castorama startade)

1865 Emelie Beckman

Maratontabell Lag

1.	Västerås FK 34 376p (1993)
2.	Spårvägen FK 33 932p (2018)
3.	IF Göta 33 485p (1987)
4.	Ullevi FK 32 692p (2008)
5.	Upsala IF 32 501p (2018)
6.	Hässelby SK 32 296p (2016)