



Huddinge AIS och ESTESS Sports Medicine 2004.

Samarbetet har under 2004 förstärkts ytterligare och vi har genomfört följande aktiviteter;

- fysiska tester på såväl yngre som äldre juniorer
- behandling och rehabilitering av uppkomna skador
- utbildning av tränarna i ungdomsträning

Inför 2005 kommer en stor utbildningsinsats att ske via SISU och handslaget, en fortsättning med fysiska tester samt en special-träning med Compex muskelstimulatorer.

Vi tackar för året som gått och ser fram emot 2005!

Fredrik Johansson

Leg naprapat/ESTESS Sports Medicine, ansvarig medicinska teamet
Huddinge AIS.

HÄNT 2004

VERKSAMHETSBERÄTTELSE HUDDINGE AIS FRIIDROTT 2004

Klubblokal
och kansli Gamla Stockholmsvägen 87 E
vid Källbrinks IP

Postadress Box 1010, 141 21 Huddinge

Telefon 08-774 85 25

Fax 08-779 50 68

E-post kansli@huddinge-friidrott.org
” tavling@huddinge-friidrott.org

Hemsida www.huddinge-friidrott.org

Org.nr 812800-2055

Postgiro 10 52 63-8

Bankgiro 5617-6712

Redaktör och
ansvarig utgivare Yvonne Asplund

Layout Stefan Liström

Statistik Gunnar Olausson

Tryck Masterprint

Bilaga till HAIS-aktuellt nr 2, 2005

Omslagsbild Henrik Åkerlund, Nadja Petersen
Svenska Cupen 20 maj, Källbrinks IP
Foto: Kim Hedbom

Välkommen ombord

En härligt avkopplande kryssning med Viking Line sätter den där guldkanten på tillvaron som vi alla behöver så väl. Kanske är det för att en kryssning innehåller så lite vardag och så mycket frihet. För visst är det skönt att kunna ta en liten tur på däck, blicka ut över horisonten och fylla lungorna med frisk havsluft för att sedan njuta av god mat och dryck vid ett dukat bord.



För mer information och bokning kontakta din resebyrå eller Viking Line tel 08-452 40 00. Se även vikingline.se

VIKING LINE
www.vikingline.se

Innehållsförteckning

5	Ordförande har ordet	66	Stockholm marathon
6	Ledarmöter	68	Ungdoms & Junior SM
9	Stadgar	70	Stora SM
14	Årsmötet	71	Finnkampen
17	Hedersmedlemmar	72	Veteran SM
19	Kansliet	74	HAIS-are i landslaget
20	Årskavalkad	75	HAIS-are i SM
30	Glasdroppen	84	Föreningars SM poäng
32	Junior- och serniorkommittén	85	Landslag/SM-medaljer under alla år
34	Äldre aktiva		
36	Ekonomikommittén	86	Bestämmelser Stora Grabbar
38	Bokslut	88	Stora Grabbars märke tom 2003
40	Arrangörskommittén	89	Årets Idrottsmän/Kvinnor
42	Annerstaskolan	90	DM-poäng
44	Vasaloppet		
45	Skidsektionen		KLUBBREKORD
47	HAIS sponsorer	94	Män oavsett ålder
48	Friidrottsgymnasiet	96	Män åldersbundet
50	22:a Kvantumjoggen	102	Kvinnor oavsett ålder
52	Huddinge Olympiaden	104	Kvinnor åldersbundet
55	Sommaridrottsskolan	110	Veteraner
56	Scandic indoor games	112	Kvinnor inomhus
58	Huddinge spelen	112	Män inomhus
59	Viking Line spelen		
60	KM i terräng	113	Milstolpar på Källbrinks IP
61	Serieterräng	114	Banrekord på Källbrinks IP
62	Inomhus SM	115	Årsbästa
64	Svenska cupen / Lag SM		
		136	Annonsförteckning

LOKALTIDNINGEN

mitt
i



BAGERI
IBERICA

Tel. 08 - 744 44 01

Ordföranden har ordet

Från stor klubb till Storklubb

Huddinge AIS är nu en stor klubb med över 1600 medlemmar. Vi har drygt 450 som aktivt deltar i träning och tävlingar. Resultatmässigt tillhör vi de 12 – 15 bästa klubbarna i landet, (i vissa åldersgrupper, t.e.x. F 19 de allra bästa). Den kraftiga expansionen innebär att vi måste organisera oss och verka som en storklubb. Det ställer krav på en ökning av antalet strategiska ledare och tränare. För att lyckas med detta krävs nyrekrytering och vidareutbildning av befintliga ledare.

Föreningens ekonomi har de senaste åren varit god, varför vi kan se framtiden an med tillförsikt.

Prestationerna på tävlingsbanan, som redovisas på annan plats, har varit goda. Här vill jag bara nämna damlagets avancemang till Lag-SM och 5:e platsen där.

Under året har vi förstärkt kansliet, för att kunna effektivisera vår verksamhet. Yvonne Asplund är ansvarig för ekonomihanteringen och flera administrativa uppgifter. Kent Johansson är ansvarig för ungdomsverksamheten (upp t.o.m. 14 år). Mikael Andersson har motsvarande uppgift för junior- och senioraktiva. Fotios Makrostergios ansvarar för FIG-et. Björn Betzholtz avlöstes under hösten av Ullabritt Nordlund. Ullabritt jobbar med medlemsfrågor och stöd åt arrangörskommittén.

Under året har vi ökat på vårt goda renommé, som en av landets bästa arrangörsklubbar. Efter att ha stått som värd för Veteran-SM i år kommer vi under 2005 att arrangera Mångkamp-SM på Källbrink.

Löpargruppen, som startade upp hösten 2003, har expanderat rekordartat. Serieterrängen och klubbmästerskapet i terränglöpning har varit mycket deltagarrika och uppskattade (mer om detta på annan plats).

Jag ser fram mot ett framgångsrikt 2005 på alla plan och vill avsluta med att **tacka alla**, som stött vår verksamhet. Aktiva, ledare, tränare, tävlingsfunktionärer, sponsorer, föräldrar, Huddinge kommun m.fl. har aktivt bidragit till att göra vårt kära HAIS till vad det är idag. Ert fortsatta stöd kommer att säkerställa en fortsatt positiv expansion av vår förening.

/Douglas

Styrelsen i Huddinge AIS Friidrott 2004/2005

<u>Ordförande</u>				
Olle Öhman	Lövtäktsvägen 3	141 42	HUDDINGE	08-774 77 22 070-878 98 88
<u>Vice ordförande</u>				
Kenneth Andersson	Lindängsvägen 14	141 31	HUDDINGE	08-711 36 19 073-978 85 53
<u>Sekreterare</u>				
Per Öhrland	Viggbyholmsvägen 58 A	183 69	TÄBY	08-732 68 98 070-675 87 99
<u>Kassör</u>				
Hans Ahlin	Fridhemsgatan 1	112 40	STOCKHOLM	08-774 25 32 073-917 74 02
<u>Ledamöter</u>				
Cathrin Hörberg	Norrgårdsvägen 23	141 38	HUDDINGE	08-774 75 72 073-650 75 92
Mats Krih	Flugstigen 16	125 52	ÄLVSJÖ	08-556 239 39 070-590 39 66
Es-Björn Karlsson	Blåvingevägen 16	125 57	ÄLVSJÖ	08-99 64 38 070-871 90 48
Vanja Bratt	Harmonivägen 46	142 42	SKOGÅS	08-731 23 33 073-637 13 73
Dan Lindros	Söderbyvägen 16	144 61	RÖNNINGE	08-532 500 68 070-462 04 99
Douglas Ohlson	Mänskensvägen 31	146 46	TULLINGE	08-756 61 98 070-537 91 66
<u>Adjungerade</u>				
Yvonne Asplund	Gustav Adolfsvägen 5 C	141 32	HUDDINGE	08-711 78 22 073-726 16 74
<u>Revisorer</u>				
Nils Emilsson	Mönjestigen 15	141 31	HUDDINGE	08-711 37 10
Gustaf Rubensson	Köpmansvägen 30	141 43	HUDDINGE	08-711 31 11
<u>Revisorsuppleanter</u>				
Lars Lind	Månstorpsvägen 9 nb	146 45	TULLINGE	08-778 13 77
Rain Rimmel	Vildrosstigen 12 A	125 54	ÄLVSJÖ	08-646 49 76
<u>Valberedning</u>				
Claes Bergwik	Flugsvampsvägen 107	141 60	HUDDINGE	08-711 54 62
Åke Axelsson	Aspvägen 24	141 41	HUDDINGE	08-774 65 38
Roland Larsson	Tullingebergsvägen 24	146 45	TULLINGE	08-778 63 97

Kommittéer

Ekonomi (EKKO)

Kenneth Andersson
Alice Petersen
Hans Sköldsäter
Åke Axelsson
Nils Olsson
Peter Lundberg

Trivsel (TRI)

Vanja Bratt
Sonja Askling

Junior o Senior (JSK)

Mats Krih
Douglas Ohlson
Lennart Hillbom
Axel Bernhult

Arrangörs (ARR)

Per Öhrland
Kenneth Andersson
Gunnar Olausson
Hans Sköldsäter
Anders Clasberg
Peter Engström
Cenneth Bäckdahl
Anki Lindström

Ungdoms (UNK)

Es-Björn Karlsson
Tommy Andersson
Camilla Engström
Anna Larsson
Roland Larsson
Annika Gustafsson
Håkan Lanfeldt
Vanja Bratt
Margareta Carlsson

Klubbhus

Lennart Hillbom
Nils Olsson
Kent Johansson
Per-Ove Norberg
Yvonne Asplund

FIG Sjödalen

Fotios Makrostergios

Press o Info (PISK)

Cahtrin Hörberg
Yvonne Asplund
Stefan Liström
Erik Isaksson
Gunnar Olausson

TRÄNARE ungdom

96-97, grupp 1

Josefin Andersson
Kerstin Kjellberg
Gunilla Svensson
Peter Dacke
Lars Bomler
Angelica Drewsen

96-97, grupp 2

Håkan Edman
Jesper Askild
Kaupo Blomquist
Ludvig Myrenberg
Ola Markusson
Mikael Österberg
Georgios Tsiokis

94-95, grupp A

Claes Bergwik
Peter Engström
Thomas Hellqvist
Jane Karlsson

94-95, grupp B

Mikael Markstedt
Peter Gabrielsson
Susanna Lanfelt
Lena Jonsson
June Lif

92-93

Anna-Karin Kullberg
Helén Svan
Maria Ilhan
Karin Glavstedt
Marina Riise

91-93, team Sténson

Jeanette Hallgren/Sténson
Björn Sténson
Åke Lundqvist
Inger Almström
Katarina Andersson

88-90, Dreamteam

Kent Johansson
Emanuel Widmark
Ulf Wigar

Löpargruppen

Kim Hedbom
Katarina Wählin
Mohammed Cadimi
Monica Kingstedt
Kenneth Stockling
Björn Sténson
Anders Kingstedt

TRÄNARE junior o senior

Mikael Andersson
Fotios Makrostergios
Anders Rydén
Bo Jacobsson
Björn Holmström
Ellinor Storbjörk
Niclas Carlsson
Anders Boyacioglu
Jöran Westberg
Magnus Norberg
Emanuel Widmark
Ulf Wigar

Woody

BYGGHANDEL

HUDDINGE

JÄRN • TRÄ • BYGG
FÄRG • VÄGG • GOLV
08-608 93 00



Öppettider
Mån-Fre 07-19
Lör 09-15
Sön 11-15



Direkt: Järn - 608 93 10. Trä & Bygg - 608 93 20. Färg - 608 93 40. Fax 08-774 63 35
Huddingevägen - Stuvstavägen - Djupåsvägen 8 • HUDDINGE

Björn Sténson Revision AB

- Revision
- Deklarationer
- Skattefrågor
- Bolagsbildningar
- PRV-ärenden
- Ekonomisk rådgivning

Auktoriserad revisor
Medlem i Svenska Revisorsamfundet

Björn Sténson Revision AB • Snöripsvägen 13 • 125 56 Älvsjö
Tel 08-99 48 30 • Fax 08-99 48 50
e-post: bjorn.stenson.revision@swipnet.se

Stadgar för Huddinge AIS Friidrott (HAIS) stiftad den 24.5.55. (Antagna vid årsmötet 96-04-26) (justerade 980429 resp 990419)

Idrottens mål och inriktning

Definition

Idrott är fysisk aktivitet som människor utövar för att få motion och rekreation, eller för att uppnå tävlingsresultat.

Mål och inriktning:

Idrottsverksamheten ska inriktas på att utveckla individen positivt, i såväl fysisk och psykiskt, som socialt och kulturellt avseende. Verksamheten ska utformas och organiseras så, att den i någon form blir tillgänglig för alla och kan ge utövarna tillfredsställelse, med hänsyn till vars och ens värderingar. Verksamheten ska organiseras enligt demokratiska principer, varvid individuellt inflytande och ansvarstagande eftersträvas i gemensamma angelägenheter. Idrotten ska verka som internationellt kontaktmedel och respektera alla människors lika värde.

Hemort:

Föreningen har sin hemort i Huddinge.

Medlem

§1.

Enskild person upptas som medlem i föreningen efter ansökan. Huvudstyrelsen beslutar i frågan eller den person eller sektionstyrelse/kommitté som har delegation att handha uppgiften.

Ansökan behöver inte bifallas, om det kan antas att sökanden kommer att motarbeta föreningens intressen. Medlemsavgift som fastställs av årsmötet skall erläggas. Beslut som innebär vägrat medlemskap i föreningen skall fattas av huvudstyrelsen. Genom beslut av ordinarie årsmöte kan medlem kallas till hedersmedlem/ hedersledamot.

§2.

Medlem som vill utträda ur föreningen, ska skriftligen anmäla detta till Huvudstyrelsen, och anses med omedelbar verkan lämnat föreningen. Har medlemmen ej betalt föreskriven avgift och/eller andra kostnader som klubben haft för medlemmen, ska dessa erläggas kontant enligt huvudstyrelsens beslut.

§3.

Föreningsmedlem får inte uteslutas ur föreningen av annan anledning än att medlemmen har försummat att betala stadgade avgifter till föreningen, motarbetat föreningens verksamhet eller ändamål, eller uppenbarligen skadat föreningens intressen. Beslut om uteslutning fattats av huvudstyrelsen.

Skälen för uteslutningen skall delges medlemmen. Innan frågan avgörs skall medlem få tillfälle att yttra sig. Inom tre veckor skall sådant yttrande ha inkommit efter det att skälen för uteslutning delgivits vederbörande.

Beslut om uteslutning kan överklagas av den berörde enligt reglerna i 13 kap RF:s stadgar.

§4.

Medlem har rätt att delta i möten och andra sammankomster som anordnas för medlemmarna och till förtlöpare information om föreningens angelägenheter. Medlem ska följa föreningens stadgar och beslut som i vederbörlig ordning fattas av organ inom föreningen. Medlem har inte rätt till del av föreningens behållning eller egendom vid upplösning av föreningen.

§5.

Medlem ska betala den årsavgift som bestämts av årsmötet. Hedersmedlem/ledamot är befriad från avgifter. Medlemskapet är personligt, men gäller vid erlagd familjeavgift också för de familjemedlemmar som angivits vid inbetalning och är skrivna på samma adress.

§6.

Medlem har rätt att delta i föreningens idrottsliga verksamhet. Medlem får inte delta i tävling eller uppvisning utan medgivande av huvudstyrelsen. Beslutanderätten kan delegeras. För tävling eller uppvisning utanför Sverige gäller att SFIF skall ge sitt samtycke alternativt ha godkänt tävlingen eller uppvisningen.

Styrelsen

§7.

Föreningens angelägenheter handhas av huvudstyrelsen. Den ska inom ramen för riksidrottsförbundets och Svenska friidrottsförbundets stadgar verka för föreningens framåtskridande samt tillvarata medlemmarnas intressen. Det åligger styrelsen särskilt att tillse att för föreningen bindande regler iakttas, verkställa av årsmötet fattade beslut, planera, leda och fördela arbetet inom föreningen, ansvara för och förvalta föreningens medel, och att förbereda årsmötet.

§8.

Huvudstyrelsen består av ordföranden samt sju-nio övriga ledamöter valda av årsmötet. Styrelsen skall bestå av kvinnor och män. Härutöver ingår kanslichefen, representant för tränarna samt representant för aktiva 15 år och äldre. De tre senare har yttrande- och förslagsrätt samt rätt att till protokollet anteckna sin mening. De äger dock ej rösträtt. Styrelsen äger vidare rätt att till sig adjungera medlemmar permanent eller till enskilda sammanträden. Dessa äger ej rätt att deltaga i besluten. Styrelsen utser inom sig vice ordförande, sekreterare och kassör..

§9.

Föreningens firma tecknas av huvudstyrelsen, eller om huvudstyrelsen så bestämmer, av särskilt utsedda personer.

§10.

Huvudstyrelsen sammanträder när ordföranden eller minst halva antalet styrelseledamöter så bestämmer. Kallelse utsändes av sekreteraren minst en vecka i förväg och huvudstyrelsen är beslutsmässig då minst halva antalet ledamöter är närvarande och samtliga ledamöter kallats till sammanträdet. För alla beslut krävs att minst hälften av ledamöterna är ense om beslutet. Ordföranden har utslagsröst vid lika röstetal. Vid sammanträde ska protokoll föras. Avvikande mening ska antecknas i protokollet.

§11.

Inom huvudstyrelsen skall arbetet organiseras i enlighet med den av huvudstyrelsen framtagna organisationsplanen som ingår i verksamhetsplanen. Huvudstyrelsen får tillsätta utskott, kommitté eller annan arbetsgrupp för visst ändamål.

§12.

Ordföranden är föreningens officiella representant. Ordföranden leder huvudstyrelsens förhandlingar och arbete samt övervakar att såväl föreningens stadgar som övriga för föreningen bindande regler och beslut efterlevs. Har ordföranden förhinder träder vice ordföranden in i ordförandens ställe. I övrigt fördelas arbetsuppgifterna bland huvudstyrelsens ledamöter enligt huvudstyrelsens bestämmande, varvid dock nedan angivna uppgifter bör ankomma på sekreteraren och kassören.

Sekreteraren förbereder huvudstyrelsens sammanträden och föreningens möten, för protokoll över huvudstyrelsens sammanträden, registrerar och förvarar skrivelser och tillser att fattade beslut verkställs. Om ordföranden inte annat bestämmer undertecknar sekreteraren utgående skrivelser och förvarar kopior av dessa samt upprättar årligen förslag till verksamhetsberättelse för föreningen. Ovan nämnda arbetsuppgifter kan delegeras till föreningsanställd.

Kassören driver in fordringar och verkställer utbetalningar för föreningen samt ser till att verifikationer över dessa finns. Kassören svarar för föreningens bokföring, vilket innebär skyldighet att föra kassabok över föreningens räkenskaper, att i förekommande fall lämna särskild uppgift, uppräta deklaration samt lämna arbetsgivar- respektive kontrolluppgifter. Kassören upprättar årligen balans- och resultaträkningar och utarbetar underlag för budget. Delar av kassörens arbetsuppgifter kan delegeras till föreningsanställd.

Föreningsanställd har arbetsuppgifter enligt särskild arbetsbeskrivning. Bl.a. ska tillses att medlemmarna betalar föreskrivna avgifter och att föreningen söker de föreningsbidrag från stat, kommun och idrottsorganisationer m fl som finns att få. Föreningsanställd för medlemsmatrikel och inventarieförteckning. Föreningsanställd har att bevaka att föreningens medlemmar, byggnader och övriga tillhörigheter har ett betryggande försäkringsskydd. I den mån det föreskrivs ska friidrottens egna eller rekommenderade försäkringar utnyttjas.

Verksamhets- och räkenskapsår m.m.

§ 13.

Verksamhetsåret och räkenskapsåret omfattar tiden 1.1-31.12. Huvudstyrelsens arbetsår omfattar tiden från årsmötet till och med årsmötet påföljande år.

Revision

§13.

Huvudstyrelsen ska tillhandahålla föreningens räkenskaper, årsmötes- och styrelseprotokoll, medlemsmatrikel och övriga handlingar, på revisorernas begäran. Vid revision av det senaste räkenskapsårets förvaltning ska handlingarna överlämnas senast en månad före årsmötet. Revisorerna ska granska huvudstyrelsens förvaltning och räkenskaper för det senaste verksamhets- och räkenskapsåret samt till huvudstyrelsen överlämna revisionsberättelse senast en vecka före årsmötet.

Möten

Ordinarie årsmöte

§14.

Med föreningen hålls årsmöte senast under april månad. Eventuella övriga möten hålls när så erfordras.

Huvudstyrelsen bestämmer tidpunkt och plats för möte. Kallelse jämte dagordning för årsmötet översänds till medlemmarna senast tre veckor före mötet eller kungörs inom samma tid av huvudstyrelsen i ortspressen samt genom anslag i klubblokalen eller dylikt. Huvudstyrelsen skall hålla redovisningshandlingarna och revisionsberättelsen tillgängliga för medlemmarna före årsmötet.

§15.

Medlem som i föreskriven ordning har betalt sina avgifter till föreningen och under året fyller lägst 12 år samt hedersmedlem har rösträtt på möte.

Denna är personlig och får inte överlåtas på annan. Medlem som inte har rösträtt har yttranderätt och förslagsrätt.

§16.

Mötet är beslutsmässigt med det antal röstberättigade medlemmar som är närvarande på mötet.

§17.

Vid årsmötet förekommer följande ärenden:

- 1.Upprop och fastställande av röst längd för mötet.
- 2.Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt.
- 3.Fastställande av dagordningen.
- 4.Val av ordförande och sekreterare för mötet.
- 5.Val av två justeringsmän, som jämte mötesordföranden ska justera mötesprotokollet, samt vid behov vara rösträknare.
- 6.Behandling av verksamhetsberättelse samt resultat- och balansräkning för det senaste räkenskapsåret..
- 7.Revisorernas berättelse.
- 8.Fråga om ansvarsfrihet för huvud

styrelsen för den tid revisionen avser.
9. Behandling av verksamhetsinriktning för den kommande perioden, huvud styrelsens förslag och motioner.

a. Verksamhetsinriktning

b. Styrelsens förslag

c. Motioner

10. Fastställande av medlemsavgifter för nästkommande verksamhetsår.

11. Val av ordförande, tillika huvud styrelsens ordförande, för en tid av ett år.

12. Val av sju-nio ledamöter för en tid av två år, enligt principen att minst hälften väljs vid årsmötet medan resterande har ett år kvar av mandattiden.

14. Val av två revisorer och två vice suppleanter med uppgift att granska föreningens verksamhet, räkenskaper och förvaltning för en tid av ett år

15. Val av ordförande och minst två leda möter i valberedningen för en tid av ett år.

16. Övriga frågor

Fråga av ekonomisk natur får inte avgöras om den ej finns med på dagordningen för mötet.
§18.

Förslag till ärende att behandlas vid årsmötet skall vara huvudstyrelsen tillhanda senast 14 dagar före årsmötet. Rätt att avge förslag har medlem i föreningen.

Extra möte

§ 19.

Huvudstyrelsen kallar föreningens medlemmar till extra möte om sådant behövs. Huvudstyrelsen är skyldig att kalla till extra möte när revisorerna med angivande av skäl skriftligen så kräver, eller när det för angivet ändamål begärs av minst en tiondel av föreningens röstberättigade medlemmar.

Underlåter huvudstyrelsen att inom 14 dagar kalla till mötet får den som krävt mötet kalla till detta. Kallelse jämte dagordning för extra möte översänds senast sju dagar före mötet till medlemmarna eller kungörs inom samma tid i ortspressen samt genom anslag i klubblokalen eller dylikt. Vid extra möte får endast i dagordningen upptaget ärende

avgöras.

§20.

Om rösträtt på extra möte och om beslutsmässighet vid sådant möte gäller vad som sägs i 16 och 17 §§.

Protokoll

§21

Protokoll från föreningens möten skall vara tillgängligt för alla medlemmar inom en månad och införas i nästkommande HAIS-aktuellt.

Beslut, omröstning

§22.

Beslut fattas med acklamation (dvs med ja- eller nejrop) eller efter omröstning (votering) om sådant begärs. Med undantag för de i 26 § första stycket nämnda fallen avgörs omröstning i alla frågor genom enkel majoritet (se kommentaren till 8 § i Riksidrottsförbundets stadgar).

Omröstning sker öppet, dock att val ska ske med slutna sedlar om röstberättigad medlem så begär.

Vid omröstning, som ej avser val, gäller vid lika röstetal det förslag som biträds av ordföranden vid mötet om han är röstberättigad. Är han inte röstberättigad avgör lotten. Vid val ska i händelse av lika röstetal lotten avgöra. Beslut bekräftas med klubbslag.

Valberedningen

§23.

Valberedningen skall bestå av ordföranden och minst två ledamöter, valda av årsmötet. Antalet ledamöter skall vara lika fördelat mellan könen.

Valberedningen skall i god tid före årsmötet fråga dem vars mandat går ut om de är villiga att kandidera den kommande mandatperioden.

Senast två veckor innan årsmötet skall valberedningens ordförande tillkännage sitt förslag på kandidater till huvudstyrelsen.

Valberedningen skall också vara behjälplig i arbetet med att få fram kandidater till de kommittéer och utskott som finns angivna i verksamhetsplanen.

Valberedningen skall verka för att styrelsen får en sådan sammansättning att jäm-ställdhet mellan kvinnor och män uppnås och att olika åldersgrupper blir represen-terade.

Valberedningen skall i sitt arbete fortlöpande följa verksamheten i huvudstyrelsen.

Valberedningens beslut skall protokollföras och efter årsmötet överlämnas till huvudstyrelsen.

Stadgefrågor m m

§24

Endast årsmötet får ändra dessa stadgar eller upplösa föreningen, varvid krävs minst 2/3 av antalet röster biträder beslutet. Förslag om stadgeändring eller föreningens upplösning kan väckas av huvudstyrelsen, sektions/kommittéstyrelse eller medlem. Sådant förslag som väcks av medlem skall inlämnas till huvudstyrelsen senast den 15 februari.

§25.

I beslut om upplösning av föreningen ska anges att föreningens tillgångar ska användas till bestämt idrottsfrämjande ändamål. Beslutet, jämte bestyrkta avskrifter av huvudstyrelsens och årsmötets protokoll i ärendet, samt revisionsberättelse jämte balans- och resultaträkning, ska omedelbart delges Svenska Friidrottsförbundet.

§26

Utöver dessa stadgar gäller Riks-idrottsförbundets stadgar och övriga föreskrifter och anvisningar samt Svenska Friidrottsförbundets stadgar, tävlingsreglementen och övriga i vederbörlig ordning utfärdade föreskrifter.

Ordföranden och sekreteraren ska tillse att ovan nämnda stadgar, föreskrifter och anvisningar finns tillgängliga för medlemmarna.



Din Säkerhetsbutik

Tillverkning av nycklar på kod
Montering av Lås, Dörrstängare/Öppnare
Fönsterlås, Brytskydd, Kodlås, Passagesystem
Försäljning av Dokument, Kassa och Datamediaskåp

Kvarnbergsplan 8
Öppet: Mån-Tors 8-18
www.las-arne.se

Tel: 08-711 62 00
Fredag 8-16
E-post: info@las-arne.se



ASSA®

EVVA

alfa

KABA®
ULTRALIGHT SECURITY



Årsmötet torsdagen den 29 april 2004

Årsmöte i klubben – vilka reaktioner väcker det hos Dig som medlem?

Kan jag gissa att Du inte direkt rusar efter agendan och prickar in datum och tid.

Den reaktionen eller trenden håller på att vända – i alla fall i vår klubb!

Till årets årsmöte som gick av stapeln torsdagen den 29 april i Ängsnässkolan kom totalt 67 stycken! En ökning med 268% från förra året då det kom 25 st. Jätteroligt att så många infann sig och att våra aktiva även var väl representerade. Vi hoppas att trenden håller i sig även till nästa år.

Undertecknad hade till uppgift att allt fungerade. Efter en del trassel med att hämta nycklar var det äntligen dags att bära in diverse prylar i lokalen, möblerade om lite och bli informerad om vilka regler som gällde för uthyrning i Ängsnässkolan. Det mesta var på plats när Anki & Co kom med det ätbara – smörgåstårterna. Folk droppade in hela tiden och showen, nej förlåt, årsmötet kunde ta sin början.

Mötesordförande var Lennart Petterson och jag var sekreterare. De flesta punkter avlöpte lugnt och sakligt. Hans Ahlin redogjorde för vår verksamhetsplan och underströk hur viktigt detta dokument är som underlag för vårt arbete inom klubben (finnas att ta del av på vår hemsida). När vi sedan kom till punkten ”Motioner” så blev det viss förvirring från två av våra herrar i styrelsen, nämligen vår ordförande Olle Öhman och kassör Hans Ahlin. De var föreslagna av styrelsen till Hedersmedlemmar och de två visste inte om varandras nominering (heter det så?). Nu fick de tala varmt om varandra och jag kan ju bara instämma i deras lovord. De är styrelsens klippor – viljor av sten med en underton av ödmjukhet.

Vår ordförande Olle Öhman hade meddelat tidigt att han inte ville bli omval. Valberedningen har haft ett tufft arbete med att hitta en ”arvtagare” till posten men hade inte lyckats innan årsmötet. Olle blir kvar på ordförandeposten (tack Olle) med det kravet att ett extra årsmöte hålls i höst och förhoppningsvis har vi då ett nytt namn som vill ta över klubban.

Mötet avslutades med en hel del prisutdelningar till våra duktiga aktiva, ledare och övriga, se nedan. Nu äntligen fick vi avnjuta de smarriga smörgåstårterna tillsammans med dricka, kaffe och kaka. DÅ – började larmet ljuda och det var ett skärande ljud i öronen! Jag och den alltid så hjälpsamme Hans Ahlin sprang mot den larmade dörren (som jag hade barrikerat med ett bord samt en stor uppmanade lapp EJ utgång), där bevisligen någon hade traskat ut. Efter en stund och en god väns hjälp kunde vi slutligen stänga av larmet och lugnet lägrade sig igen.

Hoppas alla tyckte det var ett trevligt och intressant möte. Rent socialt är detta en mycket bra träff eftersom hela verksamhetens bredd är representerat. Välkomna igen nästa vår!

Mötessekreteraren
Yvonne Asplund

Glasdroppar:

Årets ledare – Mikael Andersson

Aktiv Junior-Senior – Kenneth Bergén och Annika Hjelm

Aktiv Yngre – Alexander Nordkvist och Frida Lindström

Årets idrottskvinna Junior – Carolina Hjelt

Årets idrottskvinna Senior – Nadja Petersen

Årets idrottsman Junior – Joakim Stenman

Årets idrottsman Senior – Magnus Norberg

Stora Grabbars Märke- Kenneth Bergén, Daniel Bergström, Annika Hjelm

Utdelning från minnesfonden – Mariama Sambou



"Det du vill och lite till"

Allt för festen!

Bord • Stolar • Porslin • Partytält • Diskotek
Ljus- o ljudutrustning • Catering • Scener

Huddinge
Arrangörsservice

774 14 00
Fax 774 14 54
Förrådsv 18 C Huddinge

STUVSTA PIZZERIA & SALLADSBAR

Stationsvägen 27 • Öppet alla dagar 10-21 • Grill & Kebab

Tel 779 59 60, fax 779 59 50 - www.stuvstapizzeria.nu

SERVERING

AVHÄMTNING

- Alla italienska pizzor 35:- - 39:- • Mexicanska 45:-
- Glutenfria pizzor 59:- • Sallader 49:- • Grill • Kebab
- Dietpizzor (mozarellaost) 45:- • Specialpizzor 49:-

Huge Fastigheter AB

Ägs av Huddinge kommun.

Äger och förvaltar cirka 9 000 lägenheter samt 1 150 lokaler för bland annat: utbildning, idrott, omsorg och kommersiell service.

Har cirka 500 studentlägenheter.

260 anställda.

1,2 miljarder kronor i omsättning/år.

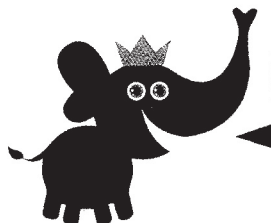


Tel. 08-535 320 00
www.tomtbergahuge.se

Hedersmedlemmar

Nr	Namn	Anledning
1	Ivan Johansson	Ordförande 1955-66 (avled 1995)
2	Gustav Albert Carlsson	HAIS förste sponsor (GEA:s, avled 1998)
3	Bo Parnevik	Aktiv i HAIS 1964-67, klubbrek 110mh, artist, sponsor
4	Ernst Lundberg	Ordförande 1966-74
5	Olav Wäppling	En av HAIS grundare, kassör 1955-81, ledamot i skidsekt 1955-, hedersledamot nr 1
6	Olle Johansson	Ordförande 1974-85, sekr 1959-73, ledamot i PISK 1993-03
7	Lennart Petterson	Ordförande 1985-91, styrelseledamot 1992-01
8	Leif Johansson	Ordförande 1991-97
9	Kenneth Andersson	Vice ordförande 1990-, styrelseledamot 1970- Förbundsdomare
10	Per Öhrland	Sekreterare 1974-, kommittéledamot 1970-, förbundsdomare
11	Gunnar Olausson	Kommittéledamot 1970-, förbundsdomare och förbundsstarter
12	Seved Petrén	Vice ordförande 1955-56, kommittéledamot 1994-03 (avled 1/1 -04)
13	Hans Sköldsäter	Kommittéledamot och funktionär sedan 1982 även förbundsdomare och förbundstekniker
14	Vesa Rauma	Sponsor (Tullingebagaren)
15	Alice Petersen	Kassör 1995-2002, kommittéledamot 1995-
16	Olof Öhman	Kommittéledamot 1996-97, ordförande 97-04
17	Hans Ahlin	Kommittéordförande, valberedning, kassör 02-





MASTERPRINT

Tegeluddsvägen 58 115 40 Stockholm
telefon 08-644 01 60 telefax 08-714 82 93

Peak Performance®

SKANSKA

Skanska
Väg - Stockholm

- Asfaltsbeläggningar
- Belägningsarbeten
- Isoleringsarbeten
- Gjutasfaltsbeläggningar

SKANSKA, VÄG STHLM • 08-609 96 00 Fax 08-771 48 07

Box 2212, 142 02 Trångsund

Anställda på kansliet

Vår förening har vuxit kraftigt under de senaste åren som vi alla vet. Vår verksamhet har vuxit till nivåer som jag för några år sedan inte trodde var möjligt. Detta innebär att behoven av resurser för att hålla ihop de olika verksamheterna också ökat. Det har bland annat inneburit att det inte går att klara arbetet enbart med hjälp av ideella krafter.

Under det gångna året blev Thomas Engdahl utnämnd till förbundskapten för friidrottslandslaget, vilket inom parentes sagt är det finaste man kan bli inom svensk friidrott. Thomas har haft rollen som ansvarig för vårt lokala friidrottsgymnasium och i och med att Thomas lämnade oss initierade Olle Öhman en översyn av hur arbetet på kansliet skulle organiseras. Den ansvarsuppdelning som vi då kom fram till ser ut på följande sätt.

Kanslichef är Yvonne Asplund, som nu har varit hos oss ett par år. Hennes viktigaste arbete är att ansvara för administrationen och inte minst den ekonomiska redovisningen och vara sekreterare i styrelsen.

Ungdomsansvarig är Kent Johansson som har varit Mr Hais under många år. Kents huvuduppgift är att tillsammans med ungdomssektionen har det övergripande ansvaret för ungdomsverksamheten.

Senioransvarig är Mikael Andersson som under några år arbetat på ideell basis som tränare inom HAIS. Denna tjänst är nyinrättad och en följd av den starka expansionen som föreningen haft. Mikael har som aktiv representerat Wärnamo SK och även arbetat som tränare i Wärnamo. Inom Hais har Mikael arbetat med såväl friidrottsgymnasiet som Annerstaprojektet..

Ansvarig för friidrottsgymnasiet är Fotios Makrostergios. Fotios är utbildad idrottslärare och har också varit en mycket bra elitaktiv med stora framgångar i framförallt längdhopp. Kommer närmast från en tjänst som idrottslärare i Botkyrka. Fotios har representerat Stockholms Spårvägar som aktiv och har utöver tränarinsatser inom Spårvägen också tidigare tränat några av de aktiva inom HAIS.

En tjänst som **kanslist** innehas av Ulla-Britt Nordlund. Ulla-Britts viktigaste uppgift att sköta kundregistret och hjälpa till med tävlingsarrangemangen tillsammans med arrangörskommittén. Ulla-Britt kommer närmast från försäkringsbolaget Skandia.

/Hans Ahlin

Årskavalkad

10-11 januari - Nio hemmaguld på årets Scandic

Läs mer i den separata artikeln här i boken.

17-18 januari - Annika och Bojjan ”fixade drömgränser”

För vid landets största inomhustävling fyndigt kallat ”**Inlagda Gurkspelen**”, med drygt 3000 starter så kastade Annika för första gången över 15m i vikt kastning och vann på 15,12. Anders Boyacioglu fixade dubbelseger, genom att vinna seniorernas 60m under 7 sek, med tiden 6,96 och sedan även 200m på fina 22,51.

24-25 januari - Haninge Open

Nytt klubbrekord av Amanda Gårdlund i F12 höjd – hela 1.46 cm lyder det nya rekordet. Amanda vann klassen tätt följd av Emelie Larsson som även hon satte personligt rekord med höjden 1.41. Amanda och Emelie passade även på att bestiga prispallen i längd, tvåa (4.51) och trea (4.48). Emelie blev även tvåa på 60m. Fler fina Hais-resultat gjordes på tävlingen.

24-25 januari – Elva + Nio medaljer vid IDM (12-17 år) i Sätrahallen

Två guld togs av Mikaela Westerfalk i längd på fina 5,36 och Carolina Hjelt med 13.52 i kula.

Tre guld av otrolige **Alexander Nordkvist**, denna gång på 60m med 7,63 - i höjd på 1,70 och i kula med 10,97. Guld tog även mångsidiga Johanna Wikström genom att vinna längd F15 på pers 5.29. Detta bör vara det bästa IDM genom tiderna!

24-25 januari – IVSM i Västerås

Det bästa veteranmästerskapet genom tiderna. Medaljskörden blev totalt 11 st.

14-15 februari - Otrolige Carro tog sitt sjätte IJSM guld i kula

Resultatet blev denna gång 13,58, hela 82 cm före tvåan. Övriga HAIS-are gjorde också bra resultat. Läs vidare i artikeln om Inomhus-SM.

15 februari - Närmare 100 HAIS-are tävlade i Sättra Friidrottshall på söndagen

Så det var mycket rödgult vid en av vinterns största tävlingar, **Hammarby ungdomsspel**. Här var det mer eller mindre omöjligt att nämna alla som gjorde en bra insats, men det var många. Om vi ser till dem som fick medalj var det faktiskt 24 st gånger som prispallen förgylldes av HAIS-are.

21 - 22 februari - Brons/klubbrekord/pers/drömgräns av Carro vid ISM, Göteborg

Se separat artikel om Inomhus-SM.

22 februari - Bra form i Formenkollen

Ett gäng röd/gula passade på att testa formen vid denna tävling i Sätra Friidrottshall. Det blev många goda resultat och flera pers

25 februari - Thomas Engdahl - ny förbundskapten i Svenska Friidrottsförbundet

Huddinge AIS Friidrott gratulerar svenska friidrottsförbundet till valet av Thomas Engdahl till ny förbundskapten för Svensk Friidrott.

28-29 februari - Klubbrekord av Johanna Wikström i mångkamp

Vid helgens IUSM i mångkamp nere i Karlskrona så satte Johanna nytt klubbrekord i femkamp F17 med 3347p.

6-7 mars - Guld och kanontid av Mariama på IUSM, Bollnäs

Mariama Sambou prickade formen exakt till inomhussäsongens viktigaste tävling och efter att hon persat i alla tre loppen tog Mariama suveränt hem guld på 60m F17.

Se separat artikel om Inomhus-SM.

6-7 mars - Många nya ungdomar vid Sätra Mini Camp

Vid helgens ungdomstävling i Sätrahallen så var det glädjande flera nya namn med, som vi hälsar speciellt välkomna. Vid en snabbtitt i resultatlistan hittar vi många goda resultat, bl.a att tre guld togs, genom: F9 400m Sophia Persson på 1.23,04 - F11 kula Julia Edeen 7,81 - P10 60m Alexis Kousis 9,30, dessutom medalj även i höjd, längd och kula.

13 - 14 mars - Överlägsen och historisk storseger i Falun

För tredje året i rad gick poängsegern till klubben i Färgfemmansspelen. Denna gång blev det en överlägsen seger med ca 30 poäng före Gefle IF.

13-14 mars – Eskilstuna Indoor games

Sejer som vanligt av Carro. Guld tog även Dan Bergström på 800 m på tiden 2.06,92.

24 mars - Succé för serieterrängen

89 st tappra HAIS:are trotsade snö och busväder för att delta i premiären för vårens terrängserie.

LOKA

GA:s BILPLÅT

Göran Andersson & Lars Andersson

PLÅT- STÖLD- och ROSTSKADOR

Vid försäkringskador fri lånebil exkl. drivmedel

Häradsvägen 107, 141 72 HUDDINGE

Tel 711 78 90 - Fax 711 56 24 - Mobil 070-775 71 91



Rep. Alla märken
Specialitet: BMW plåt

27-28 mars – Sista Chansen

Läs mer om den stora tävlingen i separat artikel.

4-13 april - Vårläger i Nerja, Spanien

34 st HAIS:are byter ruskväder mot sol, för att trimma musklerna inför kommande utomhussäsong.

22 april - Stafetter, stafetter och åter stafetter...

Tack alla härliga HAIS:are som gjorde oss tränare väldigt stolta. Hela 40 HAIS-löpare sprang Turebergsstafetten i 8 olika lag. Tre pokaler togs hem.

25 april - Bra prestationer på Kvantumjoggen

Det fina söndagsvädret bidrog till att samla ett stort startfält på Kvantumjoggen. Totalt 381 deltagare tog sig runt på de två sträckorna. Läs mer i separat artikel.

29 april - Årsmöte

En god uppslutning av både aktiva, tränare och övriga medlemmar gjorde att årsmötet blev en mycket trevlig och levande tillställning, tack ALLA Ni som deltog! Lär mer i rapporten.

2 maj - Två debutanter och en medalj vid Terräng-SM i Örebro

Catrine Josefsson gjorde en lysande prestation när hon tog en bronsmedalj vid helgens SM-tävlingar i terränglöpning i Örebro. Av de åtta löpare HAIS hade på plats såg vi två debutanter i SM-sammanhang. Calle Lindros och Pontus Werbelow debuterade genom att springa 4000 meter på den mycket krävande SM-banan.

5 maj - Klubbmästerskap i terränglöpning

Inte mindre än 99 löpare ställde upp i årets första deltävling på KM i terräng. Mer än hälften, 52 st, satte nya prydliga personliga rekord.

5 maj – Back on field

Kasttävlingen arrangerades, med ca 50 starter. Många goda prestationer. Det blev t o m ett nytt klubbrekord, för i spjut M55 kastade Mike Hazlewood fina 42,53 med 700g spjutet. I spjut gladdes vi förstås också åt Kenneth Bergéns säsongdebut, där han kastade jättefina 61,45.

16 maj – Huddinge Olympiaden,

Tävling för alla Huddingeskolor åk 4-6. Läs artikeln!

Bäst på plan:



Mitt lag... och jag som tidningsbud, så klart!!

Ishockey är det roligaste jag vet, men att tjäna pengar är också kul!! Varje vecka delar jag ut Lokaltidningen Mitt i och andra trycksaker. Det tar mig ungefär två timmar. Jag börjar alltid med grannens brevlåda, eftersom man oftast jobbar i det område där man bor. Ibland tar jag en extradelning. Då tjänar jag ännu mer.

Jag fyllde 13 år för några månader sedan, för det ska man vara för att kunna jobba på S-Post, och började att jobba som tidningsbud nästan direkt efter födelsedagen! Jag tycker att det är kul att tjäna egna pengar och det är inte heller fel med lite extra motion vid sidan om träningen. Ofta cyklar jag och då använder jag S-Posts cykelväskor men ibland väljer jag att promenera.

Dessutom får jag S-Posts tidning Inkastet, där man kan läsa intressanta artiklar och hitta roliga tävlingar.

SVARSPOST

170400400
168 20 BROMMA

S-Post
betalar
portot

Jag vill bli bäst på plan och vill tjäna extrapengar och ändå vara ledigt.

Namn:
Gata: Portkod:
Postadress:
Telefon: Mobil:
Född: år: mån: dag:
E-post:

Ring, e-posta, anmäl dig på vår hemsida eller sänd in kupongen.
Du kan även anmäla dig på: bud@s-post.se
Vi kontaktar dig så snart vi har ett ledigt distrikt där du bor.

Dec 2004

Jag har många vänner som delar ut tidningar och reklam, men vi behöver bli fler. Häng med du också, förena nytta med nöje!!

 s·post

Etbacksvägen 26 • 168 69 BROMMA • Tel. 08-634 90 00 • Fax: 08-634 05 25
Kumla: Gärdsväg 13 • 145 63 NORRSBORG • Tel. 08-505 525 00 • Fax: 08-505 525 99
www.s-post.se • E-post: bud@s-post.se

S-Post är Stockholms ledande privata distributör av lokaltidningar och direktreklam till hushåll. Vi delar ut tidningar och trycksaker till mer än 1,5 miljoner hushåll – varje vecka.

16 maj – Danderyds Ungdomsspel - 8 Starter - 8 medaljer

Åtta genomförda grenar gav åtta medaljer. Dan Bergström och Pontus Werbelow tog en dubbelseger på 800 meter P15. Dubbelseger även på 400 meter P12 genom Carl Sténson och Andy Fridén. Calle Lindros kämpade till sig ett brons på 400 meter P17. Pontus passade även på att hoppa längd och bärgade hem en bronspeng. Carl och Andy hoppade höjd och kom etta och trea.

18 maj - Leif Rundby ny förbundsdomare i hopp

20 maj - Svenska Cupen både män och kvinnor

Röd-gula kvinnorna vann damcupen och männen kom tvåå!
Läs mer om dramatiken i speciell artikel.

23 maj - Välkomna Micke och Fotios som anställda i föreningen

Styrelsen beslöt den 17 maj att anställa Fotios Makrostergios till ny ledare för friidrotts- programmet på Sjödalsgymnasiet. Styrelsen beslöt vidare att anställa Mikael Andersson som huvudansvarig för träningsverksamheten för juniorer och seniorer.

30-31maj – SAYO, Sollentunavallen

Segrar Dag 1 - Mariama Sambou, Calle Sténson och Christian Hansson-Bergén. Segrar Dag 2 – Annika Hjelm, Magnus Norberg, Christian Hansson-Bergén, Victor och Linnea Hedin, Carolina Hjelt och Ludvig Edén.

5 juni – Stockholm Marathon

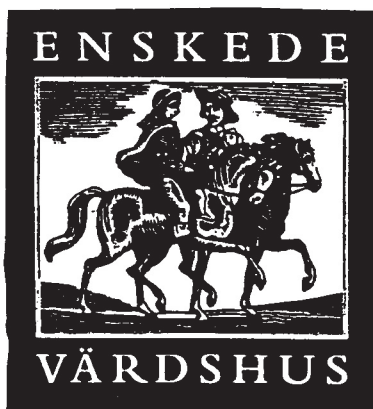
Här hade vi både aktiva och funktionärer igång. I resultatlistan hittar vi två välkända namn: Peter Zahn-63 som fick 3.22,16 och kom 174 av 1677 st i klass M40 och Anders Kingstedt som sprang sin mara på 3.39,27 och kom 269 av 1235 st i klass M45. Läs separat artikel.

Juni - Brons vid Stafett-SM

Grattis till brons - Helena, Mikaela Johanna och Mariama.

19 juni - Massor av bra resultat vid de 34:e Huddingespelen

Det blev en dryg dag, ca 9,5 timmars tävlande med ca 1000 starter för alla kämpande funktionärer. Se separat artikel.



Enskede Vårdshus

*Öppet till 24.00
alla dagar.*

Välkommen att ha din födelsedagsfest,
firmafest hos oss på Vårdshuset.

Välj själv lokal:

- Blomsterverandan, 2-25 gäster
- Gustavianska verandan, 2-65 gäster
- Festvåningen, 25-80 gäster
- Trädgården, 2-100 gäster

Ring, kom förbi eller se vår hemsida:

www.enskede-varldshus.nu

Bägersta Byväg 1 / Sockenvägen

(500 m från Huddingevägen)

Tel. 08-649 64 70

3 juli - Världsongdomsspelen, Göteborg

Nadja vann 400 m häck på goda 57,80. Här var det otroliga drygt 6000 starter anmälda. Martin Lundqvist hoppade denna gång 4,28 i stav P19 och kom trea. På 600m fanns det flera goda resultat av våra yngre: F12 Christina Lanfelt 1.52,24 och i P11 Carl Sténson 1.54,26.

3 juli - 13 st HAIS-are tävlade i Bospararspelen, Uppsala

Bästa HAIS-insatsen stod Alexander Nordkvist för när han vann 100m P14 på nya klubbrekordet och även nytt Bosparsrekord på 12,15 (5:e bästa i Sverigestatistiken) och Dan Bergström som även han satte nytt klubbrekord, P15 2000m med 6.29,58.

6 juli - Jättefina insatser av tjejerna vid lag-SM

För tjejerna kämpade bra och gjorde en toppinsats och slutade på en hedrande femteplats vid tisdagskvällens tävling på Slottskogsvallen i Göteborg. Se vidare separat artikel.

18 juli - Klubbrekord av Henrik och Kim på 3000m samt på 1500m av Kim och Johanna

Vid den stora tävlingen Valbo games i Gävle så sprang Henrik Åkerlund in på goda 9.14,98 (P18) och Kim Hedbom 10.40,58 (M50). Johanna Bjernkvist sprang sitt lopp på 4.57,09 och det är åldersrekord i klass F21 på 1500m och rekord satte också Kim Hedbom i klass M50 med 5.03,49.

1 augusti - Kanonresultat av Alexander, Victor, Christian och Arwid

Denna gång var det alltså killar som var absolut bäst med resultat t o m i Sverigetoppen. Detta trevliga skedde vid Gurkspelen i Västerås: Alexander Nordqvist vann 100m P14 på nya klubbrekordet 11,88. Victor Hedin sprang 2000m på nya åldersrekordet 6.25,03, vilket är 4:e bästa tid på 14-års listan. Christian Hansson-Bergén segrade i kula med 14,14. Arwid Koskinen kastade hela 37,57 i spjut och det är nytt P12-rekord.

6 augusti - Nio av våra hedersmedlemmar träffades

För tredje året i rad så inbjöds våra hedersmedlemmar med respektive till en trevlig grillkväll på Sundby Wårdshus. Förutom den goda maten så kan ni räkna med att det pratades minnen.

7-8 augusti - SM-guld och dunderpers av Katta, silver av Nadja

Läs mer i separat artikel.

10 augusti – Viking Line spelen

Separat artikel.

14-15 augusti - USM/JSM i Falun resp Borlänge - MEDALJREGN!

Separat artikel.

14 augusti - Syskonen Victor o Linnéa Hedin vann även i år Lilla Midnattsloppet

20-22 augusti - Veteran SM på Källbrinks IP

37 st Haisare deltog. Läs mer i separat artikel.

21-22 augusti - Toppredationer av Carro och Annika vid juniorlandskampen i Espoo, Finland

21-22 augusti - Vilka otroligt duktiga ungdomar vi har

Ännu ett bevis för detta var årets Distriktsfinaler för 12-14 år, med totalt 18 medaljer för grabbarna och 13 för tjejerna.

4 september - Rapport från Täby Open

Många HAIS:are var på plats i ett soligt Täby Open. Många jättefina prestationer!

6 september - Jocke, Carro och Annika JDM segrare

Detta skedde på Sättra IP:s nya kastplan när UDM/JDM i diskus och slägga avgjordes. Joakim Stenman vann dessutom både grenarna i M22 klassen.

12 september - KM

Tack alla underbara barn, föräldrar, funktionärer, tränare och andra som gjorde det första KM:et på 20 år till en härlig dag.

17-19 september - Skol SM i Gävle

Många från FIG:et på Sjödalsgymnasiet resp Huddingegymnasiet och Annerstaskolan och då givetvis flera HAIS-are på plats. Bland gymnasierna vann Huddinges Sjödalsgymnasiet en överlägsen seger.

4 oktober – Oktobersmällen vår egen 3-kamp för flickor o pojkar 7-9 år

17 oktober - Rachid trea i Tunnelloppet

30 oktober - Huddingeterrängen och Öppna KM

Läs separat artikel.

11 november - Douglas ny ordförande efter Olle

Vid vårt extra årsmöte så tog Douglas Ohlson över klubban efter att Olle Öhman varit ordförande i ca 7 år. Tack Olle!

20 november - Första Chansen i Sätrahallen

Läs separat artikel.

4 december - Funktionärs- och julbordsresa till Åland

Trevligt och näringsrikt på många sätt.

11-12 december - Löplabbet games i Sätrahallen

Fem nya klubbrekord och tre tävlingsrekord sattes i helgen.

17 december - Öppet Hus på kansliet för alla tränare

Jim Aaltonen Åkeri AB
08-746 60 50

Kranbilstransporter 9-90 tonmeter

Höga, långa och tunga lyft

Transport av containers, bodar, båtar m.m

Glasettan/Glasdroppen

Glasettan för ledare och **Glasdroppen** för aktiva tilldelas dem som gjort personliga framsteg eller en god insats för klubben. Glasdroppen tilldelas en manlig och en kvinnlig aktiv över resp under 15 år

Prestationsår	Aktiv 15 och äldre	Ungdom	Ledare
1985	Boel Hansson Lars Häggberg	Niclas Averyd Lena Torstensson	Bo Hasselmark
1986	Anna Sandström Anders Perswalld	Mattias Hillbom Jenny Haglund	Helen Carlsson
1987	Agneta Westén Michael Sundberg	Susanne Hoff Mårten Tromm	Kristina Westén- Nordberg
1988	Lotta Johansson Axel Bernhult	Sara Gruvfält-Rosén Christer Holger	Peter Lundqvist
1989	Malin Weiland Christer Holger	Linda Lindblom Linus Bernhult	Eva Clasberg
1990	Emma Holmkvist Karl Bertrand	Ingen utdelning	Birgitta Gruvfält Lennart Hillbom
1991	Linda Lindblom Linus Bernhult	Tobias Gruvfält-Rosén Anna Lindgren	Gunnar Olausson
1992	Sara Gruvfält-Rosén Joakim Öhman	Nadja Petersen Peter Leiner	Kenneth Andersson
1993	Nadja Petersen Andreas Morander	Sara Carlsson Daniel Bogen	Arnold Reichl
1994	Ann-Charlotte Lusiak Patrik Sandberg	Sonja Haglund Stefan Liström	Per Öhrland
1995	Ellinor Storbjörk Martin Mella	Nina Lundblad Conny Åberg	Anders Perswalld
1996	Carina Hortans Lenny Martinez	Anna Seleznova Henrik Rundby	Erik Öhman
1997	Nina Meriläinen Magnus Norberg	Elin Åfeldt Joakim Stockling	Hans Sköldsäter
1998	Daniel Bergström Anna Seleznova	Rebecka Bakzt Mattias Hortans	Kent Johansson
1999	Anders Boyacioglu Sara Karlsson	Oscar Bergström Camilla Westerlund	Alice Petersen
2000	Klas Ringdahl Katarina Eklöf	Martin Lundquist Carolina Hjelt	Olle Öhman

2001	Lars Ekegård F16 stafettlaget: Iita Mikkonen-Wingårdh Camilla Kramar Helena Norberg Mikaela Westerfalk	Johanna Wickström Christoffer von Seth	Sonja Sköldsäter
2002	Henrik Rundby Carolina Hjelt	Leo Silvén Möller Mariama Sambou	Nils Olsson
2003	Annika Hjelm Kenneth Bergén	Frida Lindström Alexander Nordkvist	Mikael Andersson
2004	Utdelas 2005	Utdelas 2005	Utdelas 2005

KENTA^S TCM **AKUPUNKTUR & idrottsmassage**

SMÄRTKLINIK

AKUPUNKTUR (Cert China) • MASSAGE • CHIROPRAKTIK • HOMEOPATI



Akupunktör Kenneth Jonsson

Medlem av

Svenska Akupunkturförbundet
för Traditionell Kinesisk Medicin

Stamgatan 56 - Östberga

 722 73 43

ÖPPET månd-fred 9-17



Nynäsvägen 365

Tel: 649 25 40

ENSKEDE

Fax: 39 59 20

Service: 649 72 84

Parabol- och satellitutrustning: 649 31 36

Junior- och seniorkommittén

Junior- och seniorkommittén inriktad på aktiva i åldrarna 15 år och uppåt har under året bestått av Douglas Olsson, Lennart Hillbom, Axel Bernhult och undertecknad.

Kommittén har som huvuduppgift att:

- organisera och administrera omkostnadsbidragen till de aktiva
- ordna sammankomster (föredrag, trivselträffar, informations- och diskussionsmöten, mm)
- i samarbete med junior- och senioransvarig utse ledare i samband med tävlingar, etc
- finnas tillgänglig som ledare och stöd till aktiva och tränare i samband med tävlingar
- i samarbete med junior- och senioransvarig ta ut och leda lag i samband med seriematcher, (regionsserier, Svenska cupen, etc)
- i samarbete med junior- och senioransvarig planera och arrangera resor till större tävlingar som USM, JSM, SM, etc
- föreslå pristagare för olika utmärkelser för de aktiva inom föreningen
- attestera aktivas kostnader i samband med tävling och träning

Idrottsligt har 2004 varit ett lyckosamt år, bl a kan noteras framgångsrika SM tävlingar med många medaljer som följd. Totalt vann vi 14 stycken medaljer omfattande inomhus och utomhus säsongerna för aktiva från ungdom 15 år upp till senior, individuellt och stafett. Guldmedaljörer blev Mariam Sambou, Carolina Hjelt, Annika Hjelm, Johann Bjermkvist och Katarina Eklöf. Mariama vann 60m F17 vid IUSM, Carolina vann totalt tre guld, kula inom- och utomhus samt diskus, alla gulden i F19-klassen. Annika vann slägga F19, Johanna 5000 m K22 och Katarina Eklöf spjut kvinnor seniorer.

Några av våra aktiva hade även landslagsuppdrag, bl a deltog vi i Finnkampens seniorkamp med Nadja Petersen 400 m häck (grenseger!) och stafett 4x400m samt Katarina Eklöf spjut.

Inför 2004 hade reglerna för kval till lag-SM ändrats så att man kvalar till lag-SM final samma säsong och inte som tidigare säsongen efter. Damlaget utnyttjade regeländringen på bästa sätt och kvalade till lag-SM finalen i Göteborg. Detta efter en fin insats vid Svenska cupen tidigare på säsongen. I finalen slutade vårt damlag på en fin femte plats av totalt 8 lag. Tyvärr räcker det inte som direktkval till 2005 års lag-SM final, istället får vi åter kvala via Svenska cupen. Herrlaget lyckades med en fin insats hålla kvar sin plats i svenska cupen till 2005.

/Mats Krigh

Från nos till svans hundvård

Pinnmovägen 3 (Snallringe) 141 39 HUDDINGE
udsbeställning vardagar 09:00-18:00

☎ 711 69 00

Välkomna!

Caritha



AUTORIZERAD **FMF** FASTIGHETSÄKLARE

Sälja villan, radhuset?

Ring Mäklar'n

med längsta erfarenhet av
hustörsäljning i Huddinge

- Högsta möjliga marknadspris
- Bäst möjliga mäklarservice
- Till förmånligt arvode

Ring för fri värdering/rådgivning

2,95 % inkl. moms

Vartför betala mer?
Alltid personlig service

Tel 08-646 68 00

EXBO Deverot
Fastighetsbyrå
www.exbo.se 08-646 68 00

G:o Södertäljevägen 159,
SEGELTORP • www.fmf.se/pd

**Visste ni att Deverots Fastighetsbyrå,
förutom det låga arvodet, även lämnar
10% av arvodet till Huddinge AIS Friidrott.**

Äldre aktiva

Under 2004 hände det en hel del som höjde Huddinge AIS framtoning i Friidrottssverige bla skapades en Löpargrupp som är starkt på frammarsch, flera elitaktiva som befäste sina positioner i absoluta toppen samt juniorer som tog ännu ett steg mot seniorklasserna och en etablering i landslag.

Huddinge AIS är en klubb som växer så det knakar och vi visar att med en bredd i klubben så kommer detta att resultera i en framgångsvåg som i flera år varit i stiltje. Klubben har saknat en bredd i ungdomsidrotten med alltid hävdad sig i seniorelit med ett antal framgångsrika aktiva som Nadja Petersen, Magnus Norberg, Linus Bernhult, Katarina Eklöf och Sara Gruvfält-Rosén.

Nu kommer på juniorsidan flera intressanta namn in i mot seniorklassen om ett par år som följd av ett hårt arbete att ta tillvara på ungdomar och få dem att stanna kvar i klubbens verksamhet som Annika Hjelm, Carolina Hjelt, Johanna Bjermkvist och Martin Lundqvist som alla fyra gjort minst ett landslagsuppdrag.

Underifrån finns namn som Mariama Sambou, Leo Silvén Möller, Carl-Adam Lindros och Johanna Wikström som alla är på starkt uppgående in i sina grenar och snart förhoppningsvis får göra sina första landslagsuppdrag under de nästkommande åren. Detta är bara början på en starkt jobbande klubb med mål att etablera sig i den absoluta svenska eliten för många år framöver.

Jag i form av nyanställd junior och senioransvarig i klubben anser att jag verkligen har fått ett exklusivt jobb med enorma förutsättningar som få är förunnade. Mitt jobb är att skapa en verksamhet och grundförutsättningar för både aktiva och tränare i klubben att utvecklas och förverkliga sina idrottsliga drömmar. Min förhoppning är att mitt samarbete med tränare och andra ledare utveckla klubben till en professionellt jobbande klubb som fortsätter att ta hand om sina aktiva och skola dem till den yttersta svenska eliten.



Den välsorterade elbutiken i Stuvsta Centrum

**Golvvärme • Installationsmateriel
Elradiatorer • Handdukstorkare
Halogenspotlights**

Stuvstavägen 1 - HUDDINGE - Tel 711 80 18

Öppet: Jan-sept må-fr 8-16.30, lö 10-14. Okt-dec må-fr 8-18, lö 10-14

För att kunna uppnå de mål jag själv har med klubben måste vi alla givetvis ha en samsyn och sluta upp i leden för att få detta att fungera fullt ut, de kommittéer som klubben har i sin organisation är alla väldigt viktigt att de fungerar och svara upp mot de förväntningar och krav som ställs från de aktiva, tränare och den fastställda verksamhetsplanen.

Som ansvarig för junior och seniorverksamheten hoppas jag på ett år 2005 som utvecklar klubben ytterligare och att vi tillsammans ska skapa en glädje och kamratkänsla som vi alla trivs med.

Tack för ordet och lycka till 2005!!

/Mikael Andersson
Junior/Senioransvarig



Scandic Hotel Kungens Kurva
stödjer Huddinge AIS

Vi anser att en stark idrotts-
rörelse ger en bra närmiljö.

Officiell samarbetspartner



SCANDIC
HOTEL
KUNGENS KURVA

Tel. 08 - 517 346 00 * Fax. 08 - 517 346 11

Ekonomikommittén (Ekko)

Ekonomikommittén har bestått av: Alice Petersen, Hans Sköldsäter, Nils Olsson, Åke Axelsson, Peter Lundberg och Kenneth Andersson.

Huvuduppgifter för EKKO är att ansvara för samordning i olika ekonomiska frågor, anskaffning och förvaltning av föreningens tillgångar samt att förbättra ekonomin. Våra huvuduppgifter har bl a varit:

Klubbhuset

Här har under året inga större ombyggnader skett, efter de stora som varit åren före med då speciellt gymmet. Det som skett är mera i form av underhåll och förbättringar i gym mm.

Bingoalliansen

Vi är sedan flera år med i Kungshallens Bingoallians. Här kan vi glädjas åt, att vi tack vare flera medlemmar, mera aktiviteter, så har Länsstyrelsen efter sin ”mallar” tilldelat oss en ännu större andelsprocent. Huddinge AIS representant i denna bingoallians är Alice Petersen. .

Bingolotto

Här går det inte så bra som det gjorde för något år sedan, men vi hänger med och det ger oss fortfarande välbehövliga pengar. Viktigt att veta är om vår policy, att vi aldrig har kravet att någon medlem skall vara tvungen att sälja lotter för att få vara med i verksamheten, utan vi litar på att vuxna handlar sin lotter av HAIS. Här går det att t ex prenumerera eller vara med i vår spelklubb. Hör av dig, för mera info. Ansvariga är: Hans Sköldsäter och Kenneth Andersson.

Redovisning/kassabok

Denna funktion har växt och blivit så stor att den inte längre kan skötas ideellt, utan sköts idag av framförallt kansliet och dessutom på ett förträffligt sett av Yvonne Asplund i spetsen och med Hans Ahlin som ekonomi-ansvarig (kassör) i styrelsen.

Källbrinks IP

Denna anläggning drivs av TomtbergaHuge Fastigheter AB och utvecklas hela tiden på bästa sätt. Så idrotts-platsen blir bättre och bättre. Vi passar på och tackar för ett jättefint arbete även under det här gångna året.

Inkomstbringande verksamhet

Bl a har vi under ett flertal lördagar bättrat på ekonomin genom att varit med och sålt lotter mm i Huddinge Centrum. Sedan har våra bästa presenteras och hyllats av kommunen på centrumscenen, en lördag i oktober.

Sponsorsamarbete

Vi försöker få ett ännu bättre samarbete med näringslivet på olika sätt. Detta då vi kan erbjuda en mängd olika bra möjligheter att synas, t ex via reklamskyltar, annonser, nummerlappar, olika andra aktiviteter mm. Huvudansvar för detta i EKKO har undertecknad haft, men det är många som hjälpt till. Så jag vill passa på att speciellt tacka Nils Emilsson, Olle Öhman, Mohamed Cadimi och Rune Lindström för tips och hjälp på olika sätt.

Men det är viktigt att vi bli flera, som ställer upp på olika sätt. Speciellt att vi får hjälp med idéer, och skaffa/odla kontakter samt fungera som ”dörröppnare”. Alla kan hjälpa till. Hör gärna av er.

Vi har även haft några olika aktiviteter för våra sponsorer och den kanske mest lyckade var en lunch på en Viking Line under hamnvistelsen i december, där nye förbundskaptenen Thomas Engdahl fick presentera sig och berätta om framtiden och sina idéer på hur han skall leda vårt landslag..

Avslutningsvis vill jag tacka alla för ett bra jobb att bättra på klubbens ekonomi på olika sätt och ett fint samarbete under året.

/Kenneth Andersson

Ekonomi

Föreningens verksamhet fortsätter att växa. Vi märker det på alla våra framgångar på tävlingsbanan men också genom att den ekonomiska omsättningen ökar år från år.

Under år 2004 omsatte vi över 4,1 mkr, vilket är nytt rekord för Huddinge AIS.

År 2004 har gett oss ett överskott, vilket gör att vi med fog kan säga att vår ekonomi är stark.

På intäktssidan är det som vanligt bidrag från stat och kommun, den egna tävlingsverksamheten och bingo som betytt mest. Bidragen från stat och kommun svarar för mer än hälften av intäkterna, vilket gör oss mycket beroende av politiska beslut.

Vi kan förvänta oss minskade bidrag i framtiden. På sikt måste vi hitta andra finansieringskällor. Kenneth Andersson gör ett fantastiskt arbete med att hitta nya intäkter, men han måste få hjälp av flera.

Kostnaderna för våra anställda är vår största kostnadspost. Övriga poster som växer är de direkta kostnaderna för aktiva i form av aktivitetsbidrag och startavgifter.

Jag tror att vi kommer att få se kärvare tider så det är viktigt att vara försiktig med kostnaderna och jaga intäkter.

Callnes KONDITORI
STUVSTATORGET 4 · TELEFON 711 23 15

**Matbröd och konditorivaror
av egen HÖG KVALITET**



Öppet vardagar 8.30 - 18, lördagar 9-14, söndagar stängt

INTÄKTER	2003		2004	
Medl.avg/akt.avg	163 000	4,5%	219 000	5,5%
Bingolotto/Bingoalliansen	512 000	13,5%	570 000	14,0%
Reklam o sponsring	213 000	5,5%	144 000	3,5%
Tävl.verks inkl kiosk	612 000	16,5%	500 000	12,0%
Bidrag stat o kommun	1 904 000	51,0%	2 202 000	53,5%
Hyra	130 000	3,5%	151 000	3,5%
Övrigt, byggstenar m m	99 000	2,5%	265 000	6,0%
Tävl.kläder	104 000	3,0%	80 000	2,0%
	3 737 000	100,0%	4 131 000	100,0%
KOSTNADER				
Klubbhuset	317 000	10,0%	215 000	6,0%
Kansliet	171 000	5,5%	147 000	4,0%
Anställda	844 000	26,5%	919 000	25,5%
Startavg tävl	207 000	6,5%	227 000	6,5%
Omkostn tränare/aktiva	623 000	19,5%	610 000	17,0%
Resor o logi	288 000	8,5%	227 000	6,5%
Idrottsred o mtrl	135 000	4,0%	60 000	1,5%
Tävl.kläder	44 000	1,5%	207 000	6,0%
Hälsovård	145 000	4,5%	155 000	4,0%
Träningskort	95 000	3,0%	121 000	3,0%
Utbildn o konferens	70 000	2,0%	103 000	3,0%
Avskr inv o byggnad	221 000	7,0%	246 000	7,0%
Bokslutsdispositioner	5 000	0,0%	322 000	9,0%
Övrigt	42 000	1,5%	33 000	1,0%
	3 207 000	100,0%	3 592 000	100,0%

Arrangörskommittén = Tävlingar av alla de slag

Arrangörskommittén har det övergripande ansvaret för tävlingsverksamheten inom Huddinge AIS. Förutom helt egna arrangemang så är vi verksamma över hela Stockholm och även ute i landet. Vi har ett mycket gott rykte som arrangör. Vilket inte minst det Svenska Friidrottsförbundet är medvetna om eftersom vi nästan vare år har haft någon form av mästerskap. Under 2004 var det t ex Veteran-SM

Första chansen

Att tävla inomhus (i Sättra friidrottshall) för ungdomar 8-14 år. Nu startar inomhussäsongen på allvar.

Scandic Indoor

Vår stora 2-dagars tävling för alla åldrar, från små knattar till seniorer, som nu börjar tävla inför inomhussäsongen.

Globengalan

Här hade HAIS som vanligt hand om den s.k. Callingen dvs kontroll av reklam och nummerlappar innan de aktiva får komma in på arenan.

Sista chansen

År 2003 satsade vi för första gången på en 2 dagarstävling för ålder 8-14 år och det slog väl ut. Även 2004 fyllde 2 hela dagar.

Kvantumjoggen

Även om start och mål sker på Källbrinks IP så är deltagarna till största delen ute i skogen och springer, joggar eller går på de olika banorna 3.5 resp 10.9 km, Se separat artikel.

Särskole-DM

Hasse, Sonja, Björn och Gunnar m fl var behjälpliga med denna tävling på Källbrinks IP som är mycket uppskattad av de aktiva deltagarna.

Olympiad

Som vanligt en jättetävling med ca 1000 deltagare som sprang 60 m, hoppade längd och stötte kula mm. Här gick det åt många många funktionärer eftersom vi samtidigt hade i gång 4 längdhoppsgropar, 3 kulringar, 1 bollkastning, 2 höjdhoppsmattor, och 60 meter både på upploppet och bortre långsidan. Sedan tillkom funktionärer i servering, grill, sekretariat och speaker.

Terrängserien

Ordnades föredömligt av Löpargruppen med 5 olika tävlingar.

Back on Field

Vår lilla kasttävling på kastplan.

Sth Marathon

Här härjade ca 50 HAIS-are runt Djurgårdsbron och Strandvägen för att hjälpa löparna att ta sig fram och att hindra fotgängare, bilar, cyklar, barnvagnar etc. att inte ta sig rakt igenom de täta löparleden.

Huddingespelen

Många starter 2004 eftersom denna tävling fått Stockholms Cup status samt ingick långloppen i Mälarcupen.

Stafett-SM

Givetvis hade vi funktionärer även på denna tävling.

Svenska Cupen Män och Kvinnor

Eftersom båda våra lag låg på samma nivå, passade vi på att ordna tävlingen hemma på Källbrinks IP.

Här går det inte åt så jättemånga funktionärer utan mera kvalitet än kvantitet.

DN-Galan

Här syntes förstås en hel del HAIS-are i funktionärskåren. Vi hade även ansvaret för den s k Callingen d v s sista kontrollen innan inmarschen på arenan.

VSM

I dagarna tre genomfördes denna tävling med en mängd starter i alla ådrar från 35 till 90 år!

Viking line

Ca 150 starter på denna ”lilla” seniortävling.

KM 10-14 år

För förstas gången på många år genomfördes ett KM. Här tog ungdomssektionen det stora ansvaret.

Castorama

3 olika tävlingar genomfördes under hösten.

Kasttävlingar

Olika typer av kasttävlingar arrangerades både på hösten och våren.

Löparcupen

På hösten hade Kim Hedboms Löpargrupp ånyo arrangerat terränglöpning för alla åldrar och som kröntes med ett KM i Terräng samt Huddinge-Terrängen. Över 100-talet starter varje gång.

Oktobersmällen

Ett 100-tal aktiva HAIS-are mellan 7 och 9 år genomförde en mångkamp (60 m, längd och kula) under en och samma kväll. Här ansvarade FIG:et för det hela.

/Pelle Öhrland

Annerstaskolan

Flemingsbergs stolthet, Annerstaskolans friidrottsprofil har under 2004 lyckats att följa upp förra årets fina prestationer genom att skapa riktigt medaljregn på Skol-DM den 24 maj där de sammanlagt tog 18 medaljer och senare också deltog på Skol-SM i Gävle där 2 medaljer bärgades. Det tredje året var därmed ett mycket lyckosamt år rent prestationsmässigt men även träningsmässigt, flera elever har höjt sin lägsta nivå. Skolan som jobbar hårt med integration och samarbete är väldigt nöjda med vad HAIS bidrar med i skolans verksamhet vilket också höjt skolans anseende.

Hösten 2004 började 5 nya elever på friidrottsprofilen som alla är mycket lovande friidrottare som tränar hårt på sin fritid. Jag hoppas som deras tränare på profilen, att de känner med detta frivilliga val och kommer att utvecklas i positiv riktning både fysiskt och få en större kännedom om vad friidrott handlar om. Mina mål med verksamheten är att kunna skapa ett stort intresse för friidrotten i Flemingsberg och dess närområde för att senare kunna erbjuda träningar i Huddinge AIS vanliga träningsgrupper.

Tillsammans med Anna Collins-Gustafsson, bitr. rektor, välkomnar vi alla friidrottsintresserade ungdomar att söka sig till ännu ett spännande år på Annerstaskolan hösten 2005.

/Mikael Andersson



Mariama Sambou åk9 efter sitt individuella guld på USM i Bollnäs



Fem nya förväntansfulla elever på friidrottsprofilen under tröjpatagningen på Annerstaskolan.

I AM THE
ASICS GEL-KAYANO.
I AM ONE OF THE MOST TECHNICALLY
ADVANCED
RUNNING SHOES ON THE MARKET.
THE OTHER ONE IS
STANDING RIGHT
NEXT TO ME.



asics.

intelligent sport technologies

Vasaloppet 2004

Tre Hais:are stod på startlinjen i det 80:e Vasaloppet en solig söndag i mars. Efter en klar natt så var det dock en inte alltför obehaglig morgon ca -12°C.

Äventyret hade dock startat ca 24 timmar tidigare då bussen avgick från Slussen klockan 08.00 och via kolhydratuppladdning i Sala (läs Wienerbröd) och Malung (läs Pasta) samt nummerlappsuthämtning i Sälen så var vi framme vid vår förläggning i Nornäs, 5 mil norr om Sälen, sen eftermiddag. Nu gällde det att valla rätt för det skulle bli kallt på morgonen och varmt på dagen. Efter en liten testtur på de nyvallade skidorna så var det dags för middag och därefter var det bara att krypa ner i sovsäcken för purring skulle ske 04.00 för gröttfrukost och sedan skulle bussen gå 04.45 för att vara i tid och skaffa en bra placering i startfällorna i Sälen

Efter att ha lagt upp packning på rätt lastbil så gällde det att hitta slutet på kön till sin egen startfälla. Debutanten Thomas som hade gjort ett tidigare testlopp och blivit placerade i grupp 8 medan undertecknad för 27:e gången ”som vanligt” stod i grupp 9 men hade i alla fall många, 1000 löpare bakom sig i grupp 10.

Därefter tillbaka i bussen för att slippa frysa och ca 30 minuter före start kunde man gå ner till startgruppen hitta sina skidor bland alla andra 1000-tals skidor och göra sig beredd för start.

Högtalaren sade att starten gått men det hände ingenting och ingenting men sedan började hjorden med skidlöpare röra på sig först sakta och sedan nästan i raketstart för att tvärstanna vid den första branta backen och sedan var det mycket lugnt fram till ca 3 km där man kunde börja åka skidor

Mitt i backen kom Thomas ifatt fast han hade startat i gruppen framför, men så kan det gå om man hamnar i ett dåligt spår. Sedan åkte vi lika fort (eller långsamt) fram till Evertsberg. Där ledsnade mina skidor totalt i den stigande värmen liksom den del av kroppen som har hand om skidmusklerna. De normalt långa härliga backarna efter Evertsberg mot Oxberg blev i stället rena rama bromsklossarna. Det var näsan en större ansträngning att åka utför än på plattan. Lars Berge fick bryta i Evertsberg, medan jag försökte ta mig fram så fort det gick efter en undflyende Thomas Engdahl, som trots allt bara var en halvtimme före i mål 9.01,23.

När det var 2 mil kvar så började spåren bli bättre, den värmande solen sjönk nedan bakom träden och spåren blev bättre, orken kom tillbaka och livet lekte. Nu var det bara målgången i Mora kvar, dusch och mat samt dagens sista gren, hitta bussen på den jättelika bussparkeringen, men även detta gick bra och det var en uttröttad skara som sov sig hem till Stockholm i den mörka vinternatten.

För framtida segrar - nu väntar vi bara på att se den första Vasaloppsegraren från Huddinge AIS, om man nu inte räknar segern över sig själv och kroppen och att ta sig 9 mil på skidor i Gustav Vasas fotspår. (Ja enligt många teorier så använde han snöskor och inte skidor).

/Pelle Öhrland 9.32,31

Skidsektionen

Backhopparcupen

För 32:a året i följd anordnade Olav Wäppling backhopparcupen med Nordisk Kombination, dels vid Örnbacken, dels vid Lövåsbacken som är en liten backe på Olavs tomt. Tyvärr fanns det inte alltid snö men Olav är aldrig rädlös. Då blev andra aktiviteter på barmark. Vid sju olika tävlingar kom 58 deltagare, bästa genom tiderna!

Ellinor och Linda Junås var med vid fem tillfällen och Josefin Andersson fyra gånger. Tre gånger deltog Matilda Illerfelt och Sara Senelin.

Bland funktionärerna deltog Olav Wäppling alla sju gångerna liksom Yngve Petterson. Arvo Piibor var där sex gånger.

Fullersta Fastighetsägarförening sponsrade cupen.

/Olle Johansson



TEL. 08-88 89 88

NY- TILL och OMBYGGN.
Modernisering av kök och badrum
Försäljning av byggnadsmaterial
Uthyrning av rullställningar,
hakställningar och bilmaskiner.

G:a Södertäljev 159 — 141 71 Huddinge

Våra sponsorer

Vi inom Huddinge AIS Friidrott är väldigt tacksamma att vi ha drygt 100 företag som ställer upp för vår verksamhet på många sätt. Detta är en förutsättning att vi ska kunna ha en bra verksamhet.

Här kommer våra allra största:

VIKING LINE

asics

arena
huddinge

Kungsholmen Biogas

Scandic
KUNGENS KURVA • STOCKHOLM



MASTERPRINT
Konsttryckeri i Stockholm AB • 191 90 Stockholm
Telefon: 08 23 83 00 00 • Fax: 08 23 83 100

huge

SAMSUNG

s-post

SKANSKA
ICA Kvantum

För våra större arrangemang 2004, har vi haft en mängd sponsorer och huvudsponsorer:

Scandic Indoor games
Sista Chansen
Första Chansen
Kvantumloppet
Huddingeolympiaden
Huddingespelen
Veteran-SM
Viking Line spelen
Serierrängen

Scandic hotel, Kungens Kurva
Ha-ges TV video AB
Arena Huddinge
ICA Kvantum
TomtbergaHuge Fastigheter AB
Skanska AB
Arena Huddinge
Viking Line
NCC Boende

Ett stort tack till ovanstående och alla Ni andra, utan er skulle vi ej klara av vår verksamhet.

/Kenneth Andersson

FIG-Huddinge på Sjödalsgymnasiet

Thomas Engdahl lämnade över stafettpipen till Fotios Makrostergios, sommaren 2004, för att ta över det svenska friidrottslandslaget, efter två år som ”rektor” för FIG-Huddinge. Thomas gjorde ett himla bra jobb under sina två år och Fotios ska fortsätta utveckla FIG-Huddinge i positiv riktning.

FIG-Huddinges 25 elever, som är uppdelade i tre årskurser, har förmånen att kombinera sina studier med elitsatsning på friidrott. Att bo hemma, behålla samma tränare samt att utnyttja tre halvdagar i veckan att träna på skoltid är en mycket bra kombination.

Träningen bedrivs av Fotios Makrostergios och Mikael Andersson, i samråd med elevernas hemmatränare. Träningarna är förlagda på Källbrinks IP (utomhus) samt Sätra Friidrottshall och Huddingehallen (inomhus). Flertalet av eleverna är HAIS:are och resterande tävlar för Hammarby (4st), Mälarhöjden (3st). Till nästa år har vi sökande även från andra Stockholmsklubbar, vilket är mycket glädjande.

Friidrottsframgångar då? I höstas såg FIG-eleverna till att Sjödalsgymnasiet blev Sveriges bästa skola på Skol-SM med 10 st medaljer (2 guld, 3 silver och 5 brons) och hela 103 p. Inte illa för ett lokalt FIG som bara är inne på sitt tredje år!

FIG-eleverna har även tagit flera medaljer i USM och JSM sammanhang och vi har haft en deltagare (Annika Hjelm) på UVM.

Mål inför år 2005 är att se till att vi bedriver en fortsatt bra verksamhet. Genom ett bra samarbete med elevernas hemmatränare, där man sätter elevernas friidrottsutveckling i centrum, så tror jag att vi kommer att nå långt. Vi vill ha ett fortsatt ”fläckfritt” namn och erbjuda friidrottsungdomarna från HAIS, samt friidrottsungdomarna från olika föreningar i Stockholm en strålande lösning på att kombinera sina gymnasiestudier med sin friidrottsatsning på ett optimalt sätt!

/Fotios Makrostergios

NY ARENA FÖR HUDDINGE

Arena Huddinge har bildats för att bättre kunna marknadsföra Huddinge. Företaget ägs av kommunen tillsammans med näringslivet, som är i majoritet. Avsikten är att lyfta fram allt det attraktiva som Huddinge har att erbjuda.



arena
huddinge

Pia Forsberg, projektledare Arena Huddinge / 0709-750 313
pia.forsberg@adm.huddinge.se / www.arenahuddinge.se

22:a Kvantumjoggen

2003 års Kvantumjogg ägde rum under mycket bevärliga förhållanden – det rådde tidvis nära nog snöstorm. I år hade vi bättre tur med vädret. Det klarnade upp och då starten gick bröt solen fram och termometern visade på 10 plusgrader. Banchefen Svante Wångberg var som vanligt ute tidigt på morgonen för att snitsla såväl korta som långa banan och sätta ut km-skyltar. Traditionsenligt skötte Friskis och Svettis i Huddinge uppvärmningen till eggande musik. Lika traditionsenligt var det Anders Clasberg som var speaker. Deltagarantalet var något mindre än förra året, på korta sträckan, 271 stycken och 110 på den långa banan.

På 10,9 km segrade en jämtlänning, Peter Englund från Östersund med tiden 39,05. Bästa dam blev Anja Auvinen från Mälärhöjden med tiden 44.21. Peter Zahn (41 år!) blev bäste HAIS:are, 41,41. Nils Olsson, HAIS (60 år ung) gjorde som vanligt en stark insats - 56,20! Tyvärr såg vi inga HAIS-tjejer på långa banan.

På den korta sträckan (3,4 km) överraskade två unga HAIS:are med att ta de främsta platserna – Henrik Åkerlund vann med tiden 11,17 och Victor Hedin (13 år!) tvåa, 11,43. Linnea Soneds från Spårvägen var bästa dam med tiden 14.00. 60 HAIS:are tog sig runt på korta banan – rekord!

Posten (SPIK) hade liksom tidigare år många deltagare. Flera företag dök upp – s-post (med alt-meister Ulf Hagman i spetsen), Teltex, Nordea, SEB m fl. Men vi såg bara ett politiskt parti - Folkpartiet! Får vi se övriga partier nästa år?

Det är många familjer som deltar år från år, t ex Mannerstål, Söderberg, Åström. Äldste deltagare, Dagmar Salmén från Östberga tog sig runt på tiden 29,14 – imponerande! I år var det premiär för stavgång och liksom de senaste åren syntes flera familjer med barnvagn. Anna Haglöf och Börje Arleholt deltog för 22:a gången, de har alltså varit med alla år sen starten.

I mål fick alla deltagare Kvantumplaketten av kommunalrådet Ann-Marie Högberg som sedan var prisutdelare i samband med den stora utlottningen av priser efter tävlingen. Hon fick hjälp av vår ordförande Olle Öhman, tävlingsledare Nils Emilsson samt vår ständige sekreterare och kanslichef för tävlingen Per Öhrland. De två första pristagarna kunde hämta var sin cykel men frågan var om inte tredjepristagaren var mest lycklig – han kunde hämta ut en kanot (!) – paddel hade han hemma.

Avslutningsvis tackar vi vår huvudsponsor, ICA-KVANTUM, som skaffat fram dels plaketter till alla deltagare, dels det väldigt förnämliga prisbordet. Våra trogna funktionärer klarade som vanligt sina uppgifter på ett mycket bra sätt.

/Olle Johansson

BANREKORD PÅ KVANTUMJOGGEN

3,4 km	Klubb:	Tid:	År:
Herrar: Tobias Martinsson	MAI	10,56	2000
Damer: Ulrika Orre	Hässelby SK	11,54	2000
10,9 km			
Herrar: Alfred Shemweta	Flemingsbergs SK	34,32	1997
Damer: Camilla Benjaminsson	Hässelby SK	39,03	2000

Huddinge Cementplattor

Sjödalsvägen 40 – HUDDINGE – Tel: 711 77 37

Hos oss hittar du:

**Trädgårdsplattor • Marksten • Murar • Vinkelement •
Trappsteg • Entré-Trappor • Knäcksten • Gräsarmering •
Grindstolps-sektioner • Nya Slipers**

Vi sågar till plattor och marksten efter mått

Hemsida: www.huddinge-cementplattor.com

E-mail: info@huddinge-cementplattor.com

HUDDINGE OS 2004

Huddinge OS blev en lyckad tävling även om det ibland blev någon lite paus på tävlings- arenan, men både tävlande ungdomar och funktionärer kanske behöver hämta sig lite mellan sina olika grenar.

På tal om funktionärer så var det ca 80 st i farten denna dag även om det kunde vara fler så räckte det att täcka 4 längdhoppsgropar, 3 kulringar, 2 höjdhoppsmattor, 1 bollkastning och 2 st 60 m banor d v s totalt 12 grenar SAMTIDIGT och sedan tillkommer det några stycken på sekretariatet, speaker, prisutdelare, servering, grill etc.

Inmarschen skedde till tonerna av Bohus bataljon organiserad av överste ceremonimästare Roland Lindstrand. I tåten med fanorna gick glasdroppvinnarna Annika Hjelm och Leo Möller-Silven (förra årtes glasdroppvinnare yngre gruppen) och som ersatte tävlande Kenneth Bergén som ju fick den manliga glasdroppen. Ordförande Olle Öhman höll som vanligt invigningstalet till den 17:e Huddingeolympiaden och till tonerna av "Du gamla du fria" hissade flaggkorpral Hasse Sköldsäter den svenska flaggan. OS-elden tändes av glasdroppvinnarna modell yngre Frida Lindström och Alexander Nordkvist och därmed var den 17:e Huddinge Olympiaden invigd.

På sedvanligt maner så skötte Helén Svan uppvärmningen för alla de 750 aktiva och sedan kunde tävlingen starta med alla de grenar som nämnts i inledningen.

Så fort en gren var klar och registrerad i datorn så kunde prisutdelning ske med inmarsch, medaljutdelning samt utdelning av grenvärdarnas priser anskaffade av Kenneth Andersson.

När det individuella grenarna var klara så var det dags för Kurirstafetten som ju sedan några år tillbaka sker på upploppet med 4 lag i varje heat och detta skapar en mycket intim spänningen då klasskamraterna hejar fram de sina och en heatseger ger många en stor glädje.

Innan alla finaler på 60 meter ägde rum så delades det ut priser till bästa klasser, lottat pris och 1-2-3 i kurirstafetterna för resp årskurs. Bästa klass som räknats ut i förhållande hur många av klassens elever som tävlar (så antalet i klassen har ingen betydelse) och hur det går på själva tävlingen (det finns extra poäng att hämta för bra resultat).

Eftersom Huddinge Olympiaden är en klasstävling så nöjer vi oss med att rapportera om de främsta lagen. Individuella resultat kan man hämta från vår hemsida www.huddinge-friidrott.org

Åk 4 **Segeltorp 4 C**

Åk 5 **Utsälje 5 C**

Åk 6 **Skogås 6 A**

Totalt var det 53 klasser som startade d v s något färre än tidigare år, mycket beroende på att det inte fanns föräldrar som ville engagera sig att ordna detta med anmälningar, samla ihop pengar etc etc. Det är möjligt att vi behöver besöka skolorna till ett annat år för att ytterligare öka intresset för Huddinge OS.

/Pelle Öhrland

Tävlingsledare



Fort går det...



Det gäller att hålla tungan rätt i mun när man hoppar långt

ETT PERFEKT MÅL!



Tel 08-746 63 00 • Fax 08-774 90 10

www.er-catering.se



Idrottsskolan 2004

Årets idrottsskola genomfördes som vanligt med en blandning av egna och sommaranställda via kommunen. Ett stort antal barn fick möjlighet att pröva på de flesta av friidrottens grenar. Detta blandat med en stor mängd sommarlekar gjorde idrottsskolan till en fantastisk happening för alla inblandade. Fint väder och den avslutande tävlingen varje vecka gjorde att alla kunde gå hem med lyckliga leenden. Ledarna fick slita med att förbereda och genomföra massor av olika aktiviteter, inte minst det viktiga arbetet med att fixa alla fransfranskor till mellanmålet. Vi som smakade njöt verkligen av frallorna.

Tack skall ni ha alla ni aktiva och tränare för en fantastisk sommaridrottsskola 2004.

/Rektor Kent Johansson



Scandic Indoor games

Helgen 10-11/1 så hade denna stora tävling i Sättra Friidrottshall samlat rekordmånga deltagare, nämligen ca 2200 starter som kämpade bra och noterade en mängd bra resultat.

För oss som arrangör kunde vi glädja oss åt en mängd framgångar för våra egna med bl a nio grensegrar i den hårda konkurrensen som det är. ”De nio” som fick kliva högst upp på pallen var: Linus Bernhult kula MS 15,06 – Catrine Josefsson 1500 m 5.02,02 – Carolina Hjelt kula 13,84 – Mariama Sambou 60m F15 8,01 – Mattias Hansson Bergén kula P12 8,57 – Annika Hjelm vikt KS 14,95 – Fredrika Kremlhofer kula F12 9,16 – Alexander Nordkvist höjd 178 – Christian Hansson Bergén kula 12,81.

Årets Scandic stipendium utdelades och det var Catrine Josefsson som fick checken på 5000:- och som välförtjänt hyllades.

Avslutningsvis vill vi tacka alla funktionärer som under många timmar jobbade hårt med att mäta, skriva etc. Sedan tackar vi förstås även Scandic hotel i Kungens Kurva för det fina stöd de gav oss och så att den 6:e upplagan blev minst lika bra som tidigare.

/Kenneth Andersson



Huddinge PIZZA-butik

Kvarnbergsplan 2 - 774 44 49

Nu med stor servering

Pizza - Sallad - Pasta - Kebab - Delikatesser

Även för avhämtning

Öppet: Månd-fred 10.30-21.00. Lörd-sönd 11.00-21.00



Daniel Bergström



Catrine Josefsson får scandic stipendiet

Huddingespelen

Massor av bra resultat vid de 34:e Huddingespelen, skrev Kenneth Andersson på hemsidan efter tävlingen.

Det blev en dryg dag, ca 9,5 timmars tävlande med ca 1000 starter och inte minst för alla kämpande funktionärer.

Det finns inte en chans att nämna alla som gjorde ”det lilla extra”, men några guldorn kommer här. Tre nya klubbrekord: Linnéa Hedin F10 boll 24,56 - Bilal Cadimi på 600m P10 med 1.50,29 och Kim Hedbom som förbättrade sitt eget klubbrekord M50 1500m till 5.04,32. Dessutom två tangerade klubbrekord: Carolina Hjelt som återigen stötte 14,05 och dessutom två gånger. Samt Lisa Berg som sprang 60m för F11 på fina 8,79.

Men ett resultat i bunten lyfter vi här fram och det är Axel Bernhults segerkast i diskus på 50,35. För det var liksom några tävlingar sedan som 50m passerades förra gången. Fortsätt nu med tävlingar över denna ”drömgräns” Ace.

Så långt Kenneths refererat. Årets upplaga hade fått Stockholm Cup status d v s en papperstävling där klubbarna i förväg fick anmäla vilka som skulle ingå i laget och sedan räknades det ut vilka klubbar som skulle gå till final från den södra regionen.

Innan tävlingen, hade Kenneth som vanligt gjort ett perfekt tidsprogram efter det att Gunnar Olausson lagt in alla deltagarna i datorn och stuvat om lite och därefter lyckats få fram hur många det blir i varje gren. Hasse Ahlin hade också som vanligt skaffat fram nyttopriser till de äldre som kanske inte uppskattar en medalj lika mycket som de yngre deltagarna.

/Per Öhrland



Viking Line spelen 2004

I mer än 10 års tid har vi diskuterat om denna tävling, som tidigare hette Augusti-Ettan, ska läggas ned (tvåan är i alla fall nedlagd).

Årets upplag blev en av den bästa under senare år med hela 161 deltagare som gjorde 207 starter. Största grupp blev 3000 m som fick delas upp i 2 heat och med totalt 33 deltagare. Denna gren ingick även i Stockholm Långlöparcup. 4 st Heat på 100 m män är också en gångbar siffra. Här placerade sig Amilcar Reis från HAIS på 2:a plats med tiden 11,04.

På 200 m kunde vi se landslagets Thomas Nikitin från Spårvägen vinna över Mattias Claesson Hässelby tid 22,02 resp 22,82.

Dagens bästa resultat kom nog i diskus där Niklas Arrhenius klämde i med hela 59,27 vilket är nytt banrekord för Källbrinks IP.

Carolina Hjelt var nära 14 meter i kula men den stannade på 13.95. Sveriges främsta kulstötterska under de senaste åren Linda-Marie Mårtensson från Hässelby provade i stället på diskus som hon vann på 45.45.

/Per Öhrland

FOLKSAM

Tel: 08-772 77 00
Tel: 08-772 87 00

Försäkringsfrågor
Skadefrågor

Klubbmästerskapet i terränglöpning

I samband med det nyinstiftade loppet Huddingeterrängen, korades årets klubbmästare i terränglöpning. Loppet hade tre sponsorer i form av Asics, Samsung och Intersport Huddinge. Detta medgav ett digert prisbord och därmed bra konkurrens i de olika klasserna. Den stora attraktionen var vår nye storlöpare Rachid Aitbensalem som lekande lätt tog hem segern i seniorklassen i sin hemmadebut i HAIS färger. Som belöning för detta fick han förutom

KM-guldet en videokamera i pris. Henrik Åkerlund tog tillfället i akt och för att få tufft motstånd på hemmaplan, deltog han i seniorklassen där han gjorde ett fint lopp och kom femma.

Johanna Bjermqvist hade hoppats på segern i damklassen men fick nöja sig med KM-guldet. Lena Mellbäck från Spårvägen blev för svår och tog hem förstapriset som även här var en videokamera. Som trea kom Råby-Rekarne tjejer Lena Kullstam som tyckte att HAIS var en så trevlig klubb att hon numera tränar och tävlar i den gul-röda dressen.

Bland motionärerna upptäcker vi ett bekant namn, Birgitta Wåhlin (som är syster till löptränare Katarina) som var i topp bland tjejerna. Bland juniorerna uppmärksammades en härlig spurtduell mellan Camilo Martinez och Pontus Werbelow där den förstnämnde avgick med segern med ungefär en decimeter. Det var en prestigekamp mellan de två träningskompisarna och utdelningen blev att de tog hem varsin åldersklass, P85 och P89. Alexander Nordqvist och Calle Lindros tog hem komfortabla klassegrar, P90 och P87. Tjejjuniorerna toppades av Catrin Josefsson i F85 som var outstanding.

Bland alla duktiga ungdomar riktades ett speciellt intresse på P94-klassen där Sveriges troligen två bästa 94:or drabbade samman, Bilal Cadimi och Daniel Jonsson. Det här var inte första gången de möttes på löparbanan, det brukar bli ruskigt jämna fighter dem emellan. Den här gången var det emellertid Bilal:s tur att relativt ohotad vinna klassen före Daniel som kom relativt otränad efter att ha gjort illa sig vid fotbollsspel. Här tävlade Daniel för Tyresö, men är numera klubb- och träningskompis med Bilal. P93-klassen var en uppgörelse mellan tvillingarna Björnberg som denna gång togs hem av Viktor före Alexander och med Peter Bergman på tredje plats. P92:orna anfördes av löparfantasten John Kingstedt som tog hem en övertygande seger.

Klubbmästare i P91 blev Oskar Martinsson som visade på stor talang när han som nybörjare i löpning tog hem KM-guldet. P95 bjöd på en överraskning där Joel Ajne tog hem segern fem sekunder före rutinerade Erik Nygren-Wåhlin. P96 vanns av Martin Wallin fyra sekunder före Anton Tedeby emedan Axel Ricknell var totalt överlägsen bland de yngsta killarna i P97.

Bland ungdomstjejerna blev det lätta segrar för My Lindahl-Eriksson F94, Anna Kylili F93, Sandra Knezevic F92 och Charlotte Lanfeldt F91. Lite tuffare i F95 där Louise Gabrielsson tog hem titeln fyra sekunder före Sandra Kronborg och F 97 där Sofie Gabrielsson var sex sekunder före Sofie Dannelind i mål.

/Kim Hedbom

Serieterrängen 2004

Årets Serieterräng fick en flygande start när vårens andra lopp gästades av Lilla Sportspegeln som med Jacob Hård i spetsen gjorde ett reportage. Vårens terrängserie lockade rekordmånga deltagare och 200 löpare räknades in som gjorde cirka 700 starter.

Vid avslutningsloppet var Thomas Engdahl prisutdelare och han avtackades av Löpargruppen och önskades lycka till med sin nya arbetsuppgift som förbundskapten för det svenska friidrottslandslaget.

Det uttalades även en förhoppning om att HAIS skall kunna presentera en och annan löpare som kan konkurrera om en plats i de blågula färgerna. När höstens serie startade trodde man att toppen var nådd men verkligheten var en annan. Redan vid det första loppet deltog över 130 löpare och tendensen höll i sig fram till avslutningsloppet Huddingeterrängen.

Att det har blivit mer löparverksamhet i klubben framgår tydligt när man ser dessa siffror. Men allra roligast är det att se hur många ungdomar som idag springer längre distanser på tävlingarna. Det kommer att bli mycket intressant att följa löparutvecklingen i klubben de närmaste fem åren.

/Kim Hedbom

Inomhus-SM

Seniorer 21-22 februari i Göteborg

Brons/klubbrekord/pers/drömgräns av Carro vid SM, för vid stora ISM i Göteborg, så lyckades Carolina Hjelt för första gången stöta över 14 m, till och med vid två tillfällen. Först i femte med 14,04 och sedan den stora bedriften att persa igen i sista stöten, 14,34. En jätteprestation som vi GRATULERAR till.

Även två andra HAIS-are som var igång ISM:s första dag visade att formen var på topp vid rätt tillfälle. Pers och klubbrekord i vikt av Annika Hjelm, som kastade jättefina 15,29 och kom på en femte plats. Om vi tittar i gammal statistik, så ser vi att Annika som bäst förra vintern kastade 14,07. Alltså en ökning på 122 cm, vilket visar att vi kan vänta en väldigt intressant för dessa duktiga kastartjejer. Den tredje HAIS-aren som var på tävlingsarena under lördagen var Anders Boyacioglu som sprang 60m. I försöket blev det fina 6,98, vilket är en toptid, som räckte till semifinal. Där fick Anders 7,01, vilket nästan räckte till final. Det hade räckt med 6,99, så snacka om nästan.

ISM:s andra dag hade vi en deltagare, Magnus Norberg som på 60 m häck lyckades ta sig till final och där springa in på en 7:e plats med den fina tiden 8,15 sekunder.

Juniorer, 14-15 februari i Malmö

Vid IJSM i Malmö så tog Carolina Hjelt ”kassaskåpsäkert” sitt sjätte guld i kula sedan starten 2001. Hon har dessutom några guldmedaljer i diskus. Resultatet blev denna gång 13,58, hela 82 cm före tvåan.

Övriga HAIS-are gjorde också bra resultat: Henrik Åkerlund sprang 1500m P19 på 4.18,25, Jesper Granlund hoppade i P19 höjd 185 och i längd 5,93, Mikaela Westerfalk hoppade i F19 längd goda 5,43, Fredrik Josefsson kom fyra i 1500m M22 i ett taktiklopp på 4.33,17 och systemen Caroline hade på 1500m F19 4.50.89.

Ungdom, 6-7 mars i Bollnäs

Årets inomhusmästerskap i ålderklasserna 15 / 17 avgjordes helgen 6-7 mars i ett soligt Bollnäs. Det var mycket folk och hög stämning i den fina Höghammarhallen. Huddingegänget anlände på fredagskvällen, och efter en snabb besiktning av arenan och en sen middag, så intogs ganska snart sängläge i lägenheterna som hyrts.

Lördag morgon gemensam frukost i lägenheten, sen iväg till 1:a dagens tävlingar. Flera HAIS:are i farten med mycket goda insatser.

Resultat lördag:

P17 400m	försök	Leo Silvén Möller	52,41	2:a	pers.
	semi		52,31	2:a	pers.
P15 60m	försök	Dennis Bystedt	7,90	5:a	
P15 200m	försök		25,63	2:a	
P15 1000m	försök	Dan Bergström	2,49,55	3:a	pers.
P15 tresteg		Patrik Lindberg	11,64	11:a	
F17 längd		Johanna Wikström	5,04	20:e	
F17 kula		Johanna Wikström	12,82	5:a	
F15 60m	försök	Johanna Lilienberg	8,14	3:a	pers.
	semi		8,11	6:a	pers.

På kvällen gemensam SM-middag och därefter lite genomgång och tv-tittande

Söndag morgon samma upplägg som lördagen + städning av lägenheterna.
Även 2:a dagen flera jättebra insatser, med Mariamas guld på 60m som helgens absoluta höjdpunkt.

Resultat söndag:

P17 60m	försök	Leo Silvén Möller	7,76	5:a	
P15 200m	semi	Dennis Bystedt	25,64	3:a	
P15 längd		Patrik Lindberg	5,65	9:a	
F17 60m	försök	Mariamama Sambou	7,76	1:a	pers.
	semi		7,69	1:a	pers.
	final		7,62	1:a	pers.



Ett STORT GRATIS till Mariamas GULD, och till alla ni andra som gjorde jättebra insatser.

Tack för en trevlig och kul helg tillsammans med er.

/Kenneth Andersson/Lennart Hillbom/Mats Krigh

Svenska Cupen samt Lag-SM

Kalkylerna inför Svenska Cupen på Källbrink 20:e maj indikerade att våra tjejer skulle vinna en jämn match och avancera till Lag-SM i Göteborg samtidigt som våra killar skulle komma tvåa rejält distanserade av Hammarby. Med facit i hand kan konstateras att utfallet blev ännu bättre, damerna vann med förkrossande 11 poäng samtidigt som herrarna endast var fyra futtiga poäng från en vinst. Bakom dessa resultat döljer sig många fina prestationer och två härliga laginsatser.

Segrar togs av: Magnus Norberg som först vann 400m häck på 55,48 och sedan även 110m häck med 14,94 - Anders Boyacioglu 100m på 11,49 i hård motvind - bägge stafettlagen - Mariama Sambou 200m på 25,94 - Nadja Petersen överlägsen vinst på 400m häck på 59,61. Våra duktiga kvinnliga kastare tog också tre viktiga grensegrar: Carolina Hjelt vann kula på 13,50 - Annika Hjelm årsdebuterade med vinst på fina 55,54 i slägga och regerande svenska mästarens Katarina Eklöf tog hem segern i spjut på 46,48.

Andra platser fick vi genom Mariama på 100 meter, Nadja på 800 meter, Mikaela Westerfalk i längd, Leo Silvén-Möller på 400 m, Martin Lundqvist och Malin Rosenberg i stav, Sara Gruvfält-Rosén och Linus Bernhult i diskus samt Mikael Alsterbåge i spjut. Det var även speciellt kul att se våra yngre debutanter visa rätt inställning och ta viktiga poäng.

Poängställningen blev;

Damer

1 HUDDINGE AIS	79 p
2 Hammarby IF	68 p
3 Turebergs FK	62 p
4 Gefle IF	61 p
5 IFK Lidingö	55 p
6 Falu IK	43 p

Herrar

1 Hammarby	76,5 p
2 Huddinge AIS	72,5 p
3 Upsala IF	58 p
4 Falu IK	57 p
5 FGF Gotland	56 p
6 Råby-Rekarne	53 p

För herrarna gäller att ta nya tag under 2005 och jag har förhoppningen att vårt lag med en härlig blandning av ungt och rutinerat kan räcka ännu längre i år.

För damernas del innebär segern att HAIS för första gången kvalificerade sig till Lag SM-final på damsidan. Tjejerna firade detta med att under ärevarvet blöta ner lagledare Ellinor Storbjörk.

Motståndare vid lag-SM 6 juli var: Västerås, Växjö, Hässelby, Spårvägen, Ullevi, Göta och Helsingborg.

Sammantaget kämpade HAIS-tjejerna bra och gjorde en toppinsats och slutade på en femteplats vid tävlingarna på soliga Slottskogsvallen i Göteborg. Grenseger fick HAIS via Katarina Eklöf som vann spjutet överlägset på 48,11. Dagens prestation svarade Carolina Hjelt för genom att sätta nytt klubbrekord och distriktsrekord för F19 i kula med 14,69. Nytt personligt rekord satte också Mariama som sprang för första gången 200m under 25 och kom tvåa med 24,98. På 100m gjorde Mariama goda 12,30. Mikaela Westerfalk kom på en fin andraplats i längdtävlingen med 5,74, vilket också var klubbrekord för F19. Nadja Petersen kom tvåa på långa häcken med tiden 58,58. Sara Gruvfält-Rosén kastade årsbasta i diskus med 48,00. På 1500m gjorde Sara Lundblad en fin comeback på löparbanorna, genom att komma fyra på 4.58,5.

För 2005 innebär femteplatsen att HAIS-tjejerna kommer att börja i Svenska Cupen för att därifrån på nytt försöka kvalificera sig till Lag-SM. Det finns goda förutsättningar att lyckas med detta.

/Axel Bernhult



Stockholms Marathon 2004

Lördagen den 5 juni samlade HAIS's fruktade maratongång nere vid Djurgårdsbron för att försöka få någon ordning på vår lilla men ack så viktiga del av Stockholm Maraton. Vi är numera så vana vid denna del av banan att vid den stora genomgången före tävlingen bara får beskedet "gör likadant som förra året" det är ju upplyftande men det går bra så länge vi har några ledare som kan skola in nytillkomna. Den stora samlingen har vi klockan ett, men då är vi några stycken som förberett det hela sedan klocka nio, om inte tidigare, jag tänker då på Anders Clasberg som hämtat mat, arbetsvästar och varit på sista smörjelsen, en sista genomgång med maratonledningen.

Liksom föregående år kommer löparna från Skansenhållet på första varvet över bron och från Berwalldhallen andra varvet. 7:ans spårvagnstrafik stängs av från klockan ett, det tackar vi för. Det har hela tiden varit en olycksfallsrisk med den spårbundna trafiken och oss funktionärer som jobbar på bron. Spårvagnen har aldrig gått under själva loppet. Till slut kom en order från registaben att löparna skulle använda den vänstra halvan av Djurgårdsvägen, samma sida som Nordiska Museet, och sedan försöka hålla den högra halvan klar för dubbeltrafik så länge som möjligt.

Jag tycker att årets bana med löpning i den högra filen runt rondellen gick mycket bra, faktiskt den löpvänligaste vi har haft på några år. Några meter längre men ingen skarp kurva, en klar fördel.

Vissa av våra funktionärer arbetar hela tiden utmed Strandvägen till Dramaten och sköter mittremsan och den högra trottoaren med hithörande gatukorsningar, för att skydda löpare, hjälpa polis och allmänhet så att det hela inte slutar i kaos. Vidare har vi ett gäng som första varvet jobbar på andra sidan bron för att sedan gå upp mot Berwalldhallen för ha samma arbetsuppgifter som det övriga Strandväggänget. Det är ett stort jobb, som inte skall underskattats. Här kommer man i kontakt med åskådare på ett annat sätt än vid bron. Dom här funktionärerna är på samma ställe från kl 13.00 till kl 18.00, det är starkt.

Jag känner på mig att det är något jag glömt! **Maratonlöparna**, men dom var ju bara 17 000, nästan som Kvantum.

Ingen glömd, det är som Främlingslegionen, det är inte många man känner igen. I år hade vi minst tre stycke HAI Sare som löpte, och dessutom på bra tider, tack **Löpargruppen** för det. Vilka prestationer som utförts av denna stora färgglada massa av löpare. Som Hänt reporter kan jag meddela att Jan Malmsjö var och inspekterade våra avspärningar, han har ju löpt maraton i New York så han har något att jämföra med.

Det här är gav mersmak, vi hoppas att ses nästa år, tacka för att ni ställer upp, vädret bestämmer inte vi men det verkade passa löparna och det är ju huvudsaken. Der här ger mer än att sälja bingoletter, det är jättekul att få kämpa tillsammans med er.

/Hälsar Anders Clasberg och Hasse Sköldsäter

ELGUBBEN^{AB} 

ELINSTALLATION • SERVICE • FÖRSÄLJNING • MARIN TEKNIK

40 års erfarenhet i branschen. Specialist på miljö- och elsäkerhetsinstallationer.

JOUR-TEL 0708-11 12 03 - DYGNET RUNT

Prostvägen 13 A, 141 43 Huddinge

Fjällsviksvägen 1, 130 40 Djurhamn

Tel/fax 711 12 00

www.el-gubben.se

Tel/fax 571 670 43

Ungoms- och Junior-SM 2004

Årets Ungdoms- och Junior-SM avgjordes under tre dagar i Dalarna helgen 13-15 augusti. Ungdomarnas SM avgjordes i Falun på Lugnets IP och Juniorearnas i grannstaden Borlänge på Kvarnsvedens IP. I USM tävlar åldersklasserna 15 och 17 år samt i JSM åldersklasserna 19 och 22. Två lyckade arrangemang och ett acceptabelt sommarväder resulterade i många goda resultat på båda arenorna.

HAIS deltog med en grupp pojkar och flickor, totalt 10 juniorer och 6 ungdomar. Hela gruppen - både aktiva och ledare - kvartade hela helgen förstklassigt i Falun i stugbyn tillhörande Lugnets fritidsområde. Det blev därför en del resor mellan grannstäderna för oss ledare och några av de aktiva.

Målsättningen enligt årets verksamhetsplan var att vi skulle ha minst fyra bland de 6 främsta i USM och minst sex stycken i JSM. Resultatet blev tre stycken bland de 6 i USM och nio stycken i JSM, alltså totalt 12 stycken bland de 6 bästa. Trots att vi inte lyckades helt enligt målsättningen för ungdomarna överträffades målsättningen totalt sett.

Bland de 12 som var 6:a eller bättre var så många som 8 stycken medaljörer. Medaljfördelningen blev 4 guld, ett silver och 3 brons. Gulden togs som så ofta tidigare av våra duktiga tjejer. Allra bäst med två guld var Carolina Hjelt i kula och diskus F19. Ett guld var hade Annika Hjelm i slägga F19 och Johanna Bjermkvist på löpning 5000m K22. För Johanna var det extra roligt eftersom det var hennes första guldmedalj vid ett SM. Johanna tog tidigare under helgen även sin allra första SM-medalj i form av en bronsmedalj på 1500m K22. Vi utbringar ett stort grattis till Johanna och de andra två guldmedaljörerna. Silvermedaljen kneps av Catrine Josefsson i löpning 2000m hinder F19. De två återstående bronsmedaljerna vanns av Mariama Sambou på sprintdistanserna 100 och 200 meter för F17.

HAIS alla deltagare och deras resultat:

K22	Johanna Bjermkvist	5000 m - 18.38,56 - 1:a plats 1500 m - ingen tid - 3:e plats
M22	Fredrik Josefsson	2000 m hinder - 9.34,44 - 7:e plats
	Joakim Stenman	slägga - 42,25 m - 9:e plats
F19	Helena Norberg	100 m - 12,95 – utslagen i försök
	Mikaela Westerfalk	längd - 5,46 m - 6:e plats
	Catrine Josefsson	2000 m hinder - 7.25,62 - 2:a plats 3000 m - 11.01,06 - 5:e plats
	Annika Hjelm	slägga - 54,28 m - 1:a plats
	Carolina Hjelt	kula - 14,69 m - 1:a plats (tangerat pers) Diskus - 41,83 m - 1:a plats
P19	Henrik Åkerlund	5000 m - 16.29,04 - 9:e plats
	Martin Lundqvist	stav - 4,36 m - 4:e plats (pers)
F17	Johanna Wikström	diskus - 33,21 m - 9:e plats
	Mariama Sambou	100 m - 12,12 - 3:e plats (pers) 200 m - 25,34 - 3:e plats (25,24 försök)
P17	Leo Silvén-Möller	400 m - 53,48 - 5:e plats (52,70 försök)
	Christoffer von Seth	stav - 3,33 m - 15:e plats
P15	Pontus Werbelow	800 m - 2.11,20 – utslagen i försök (pers)
	Dan Bergström	800 m - 2.09,16 - utslagen i försök

/Mats Krigh

Annika Hjelm
med guld i hand



Stora SM i Karlstad

I ett soligt Karlstad stod i år Karlstad Göta som arrangör för stora SM. HAIS hade en liten med kvalificerad trupp, som deltog. Katarina Eklöf visade redan i spjuttävlingens första kast var ”skåpet ska stå”. Med nytt pers. och klubbrekord 53,74 m var guld det klart. Nadja tog också sin vana trogen silver på långa häcken med 57,44 s, endast tre hundradelar från guld. Silvret följdes senare på säsongen upp med tredje raka segern i Finnkampen. Magnus Norberg, som fått förberedelserna störda av skador och sjukdom, lyckades dock gå till final på sin specialdistans 400 m häck med fjärdebästa tid. Dock lyckades han inte följa upp det. Han slutade sexa.

I damernas diskus blev Sara (som vanligt) fyra med 46,47 m och Carolina Hjelt tog en tiondeplats med 40,53 m. Carolina följde upp sin insats i diskus med sjätteplats i kula med 14,58 m. I slägga kastade Annika Hjelm 53,30 m vilket gav åttonde plats i finalen. Mikaela Westerfalk fick inte ansatsen att stämna vilket omöjliggjorde en finalplats i längdhopp. Mariama Sambou var liksom Mikaela debutant i senior-SM och blev femma i sitt försöksheat på 200 m med 25,08 s. Johanna Bjermkvist sprang 5000 m i solgasset på tiden 18,43 min., vilket gav en elfteplats. Våra ärrade spjutkastare Kenneth Bergén och Mikael Alsterbåge kämpade väl men räckte inte till för att få finalplatser.

Sammanfattning är att 2004 på stora SM blev ett mellanår med något mindre antal medaljer än planerat. Dock visade fortsättningen på säsongen och höstens träningsvilja hos de aktiva, att kommande år kommer att bli framgångsrikt.

/Douglas Ohlson



Finnkamp i OS-glans

När finnkampen avgjordes första helgen i september var det i perspektivet av ett oerhört framgångsrikt OS för svensk idrott. Samtliga våra medaljörer från OS var där och visade återigen att de var bäst. En härlig upplevelse för den svenska publiken.

I publiken fanns en grupp av 22 HAIS:are som åkt ner för att följa tävlingarna. De flesta i styrelsen var med liksom några från kommittéer, tränare och funktionärer.

Douglas hade ordnat en buss med plats för 18 utav oss. Han själv ställde upp som chaufför. Bussen avgick redan på fredag em . Självt fyllde jag bilen med resterande fyra för avfärd tidigt på lördag morgon. Det passade oss fyra utmärkt då vi alla hade åtaganden på fredag eftermiddag/kväll. Väl framme i Göteborg tog vi in på ett enkelt och mysigt hotell som Pelle Ö fixat åt oss. Hotellet hette Albello och låg på Baldersgatan endast 10 minuter från Ullevi.

Åter till tävlingarna. En härlig upplevelse med överlägsna segrar för både damer och herrar. Plus 50 poäng i damkampen och plus 26 poäng i herrkampen blev det. För oss HAIS:are inleddes lördagen på ett mycket positivt sätt när Nadja Petersen återigen vann 400 meter häck. Vi var många som var stolta på läktaren, stoltast var nog ändå Nadjas mamma Alice. Sedan var det dags för Carolina Klüft, Stefan Holm och Christian Ohlsson att göra entré. Populariteten var inte att ta miste på. Carolina såg vi starta i ett stort antal grenar. Trots att tresteg inte finns med i sjukampen fanns Carro med också i den grenen. Hon var tillsammans med systrarna Kallur de som syntes i klart flest starter denna helg och bidrog starkt till Sveriges seger. Att våra stjärnor vann i sina respektive specialgrenar behöver väl knappast skrivas.

Några kommande stjärnor visade också att de är att räkna med i framtiden. Blott 18-åriga Mattias Claesson segrade på 800 meter medan Niklas Arrhenius gjorde något så ovanligt som att segra i en manlig kastgren (diskus). Kul att se att det finns en god återväxt i svensk friidrott.

På kvällen åt vi en god middag tillsammans och hade mycket trevligt. Göteborg var fyllt av glada friidrottsledare. Efter att tävlingarna var klara, var det dags för sen återfärd på söndag em och de flesta av oss kom hem någon gång vid midnatt. Vi kunde alla se tillbaks på en mycket trevlig helg tillsammans.

Veteran SM 2004

I mitten av 2003 blev det klart att Huddinge AIS fått förtroendet att arrangera Veteran-SM för 2004. Genast drogs det gång en arbetsgrupp bestående av Kenneth Andersson, Björn Betzholtz, Hans Sköldsäter, Alice Petersen, Kim Hedbom och sedan tillkom även Dan Lindros och Peter Engström.

Det första som skedde var att ta fram en logga för tävlingen. Se ovan.

Det är många frågor runt ett så stort arrangemang både tävlingsmässigt och allting runt omkring som inkvartering, afterfri-fest, t-shirt, program etc.

Den knivigaste frågan var hur dagsprogrammet skulle fördela sig eftersom förbundet ville ha en tidigare start på fredagen, för att kunna sluta tidigare på söndagen, då många vill åka hem.

Eftersom det inte var så länge sedan vi själva hade detta arrangemang så det fanns en massa erfarenheter från 2001 som vi nu kunde dra nytta av.

Ett känt faktum var att de flesta deltagarna skickar in sin egen anmälan och egen betalning och det ställer höga krav på kanslifunktionen, men nu efteråt så kan vi konstatera att det funkade mycket bra.



Ett annat orosmoment var ju OS som hade en av sina höjdpunkter denna helg, nämligen 7-kamp med Carolina Klüft. Det verkade dock inte ha haft någon betydelse eftersom årets tävling vara den största hittills med 512 deltagare som gjorde 1324 starter.

Bland deltagarna fanns det ett rekordstort antal HAIS-are som tog en mängd medaljer av alla de slag. Här hänvisas ni till vår förträffliga hemsida eller också kontakta kansliet så går det nog att få hämta en komplett resultatlista, sammanställd av Gunnar Olausson som har haft ett svettigt jobb innan, under och efter tävlingen med att registrera och sammanställa allting.

För att anordna en sådan stor tävling så behövs det många funktionärer. Vi vill härmed tacka alla som ställde upp på tävlingarna som ju hölls i dagarna tre. Några var där under alla tre dagarna och andra var där bara några timmar, men utan alla Er, kunde vi inte ha genomfört tävlingarna på det utmärkta sätt som gjordes.

Vi fick mycket beröm från alla håll. Visserligen fick vi flytta om lite funktionärer då och då för att kunna ha komplett manskap i de olika grenarna. Det pågick ju 6-7 grenar samtidigt. Ett speciellt tack riktas till er aktiva både yngre och de veteraner, som dels tävlade dels hjälpte till som funktionärer.

/Pelle Öhrland



Det spelar ingen roll hur gammal man är,
det är alltid lika roligt att komma på pallen.

Representation på internationella mästerskap och i landslag

JVM-19 i Grosseto, ITA 2004-07-13

Flickor-19	slägga	kval	Annika Hjelm	51,72
------------	--------	------	--------------	-------

Veteran-EM i Århus, DEN 2004-07-26-31

Kvinnor-45	spjut	6	Annika Fivel	24,65
Män-50	10 000 m	15	Kim Hedbom	38.08,96
Män-55	kastfemkamp	4	Jöran Westberg	3708 p
Män-60	Tiokamp	13	Douglas Ohlson	3347 p

Nordisk Juniorlandskamp i Esbo, FIN 2004-08-21—22

Flickor-19	Kula	1	Carolina Hjelt	13,79
	Diskus	2	Carolina Hjelt	45,10
	Slägga	1	Annika Hjelm	57,38

Landskamp mot Finland i Göteborg 2004-09-04--05

Kvinnor	400 m h	1	Nadja Petersen	58,30
	spjut	6	Katarina Eklöf	48,71
	4x400 m		Nadja sprang sträcka 3	3.36,62

Junior-NM i Fredriksstad, NOR 2004-09-11—12

Kvinnor-22	5000 m	4	Johanna Bjermqvist	18.56,34
------------	--------	---	--------------------	----------

Veteran-NM i kastfemkamp i Glostrup, DEN 2004-09-18

Män-45	kastfemkamp	3	Göran Nilsson	2159 p
Män-55	kastfemkamp	5	Jöran Westberg	2965 p

REPRESENTATION PÅ SVENSKA MÄSTERSKAP UNDER 2004

IVSM 7 – 8 Februari

Västerås

K35	60 m	2	Minna Haanpää	9,2
	200 m	1	Minna Haanpää	32,03
	längd	1	Minna Haanpää	3,58
M40	60 m	5	Peter Gabrielsson	8,04
		Fö	Peter Engström	8,54
	200 m	6	Peter Gabrielsson	26,25
		10	Peter Engström	28,18
	1500 m	8	Peter Zahn	4.47,17
	3000 m	9	Peter Zahn	10.23,10
	höjd	-	Peter Engström	0
	längd	5	Peter Gabrielsson	5,11
		7	Peter Engström	4,44
M45	200 m	3	Dan Lindros	26,07
	kula	4	Göran Nilsson	9,87
	vikt	2	Göran Nilsson	11,06
M50	1500 m	2	Kim Hedbom	4.56,60
	3000 m	3	Kim Hedbom	10.37,43
M55	60 m	5	Leif Rundby	8,62
	längd	2	Leif Rundby	4,58
	kula	1	Jöran Westberg	12,9
	vikt	2	Björn Holmström	15,69
		3	Jöran Westberg	14,84
M60	1500 m	4	Nils Olsson	5.36,26
	3000 m	5	Nils Olsson	12.20,23
	60 m häck	3	Douglas Ohlson	13,55
	höjd	4	Douglas Ohlson	1,32
	längd	4	Douglas Ohlson	3,48
	kula	6	Douglas Ohlson	9,62

IJSM 14 –15 Februari Malmö

F19	1500 m	7	Catrine Josefsson	4.50,89
	längd	11	Mikaela Westerfalk	5,43
	kula	1	Carolina Hjelt	13,58
M22	1500 m	4	Fredrik Josefsson	4.33,17
P19	1500 m	fö	Henrik Åkerlund	4.18,25
	höjd	8	Jesper Granlund	1,85
	längd	15	Jesper Granlund	5,93

ISM 21 – 22 februari Göteborg

K	kula	3	Carolina Hjelt	14,34
	vikt	5	Annika Hjelm	15,29
M	60 m	se	Anders Boyacioglu	7,016,98 fö
	60 m h	7	Magnus Norberg	8,15

IJSM 28 – 29 februari Karlskrona

F17	femkamp	12	Johanna Wikström	3347 p
-----	---------	----	------------------	--------

IUSM 6 – 7 mars Bollnäs

F17	60 m	1	Mariama Sambou	7,62
	längd	20	Johanna Wikström	5,04
	kula	5	Johanna Wikström	12,82
F15	60 m	se	Johanna Lillienberg	8,11
P17	60 m	fö	Leo Silvén Möller	7,76
	400 m	se	Leo Silvén Möller	52,31
P15	60 m	fö	Dennis Bystedt	7,9
	200 m	se	Dennis Bystedt	25,6425,63 fö
	1000 m	fö	Dan Bergström	2.49,55
	längd	9	Patrik Lindberg	5,65
	tresteg	11	Patrik Lindberg	11,64

Terräng-SM 1 – 2 maj Ånnaboda, Örebro

F19	4 km	3	Catrine Josefsson	15,46
		16	Josefine Lundberg	17,48
M22	6 km	27	Fredrik Josefsson	22,56
P19	4 km	20	Henrik Åkerlund	14,01
P17	4 km	40	Carl-Adam Lindros	15,04
P15	4 km	22	Dan Bergström	14,57
		36	Pontus Werbelow	16,09

Stafett-SM 12 – 13 juni Stockholm

K	4x100 m	8	Helena Norberg Mikaela Westerfalk Johanna Wikström Mariama Sambou	50,04
F19	4x100 m	3	Helena Norberg Mikaela Westerfalk Johanna Wikström Mariama Sambou	50,23

Lag-SM 6-Jul Göteborg

K	laget	5		80p
---	-------	---	--	-----

Senior-SM 6 - 8 augusti Karlstad

K	200 m	försök	Mariama Sambou	25,08
	5000 m	11	Johanna Bjermkvist	18.43,20
	400 m häck	2	Nadja Petersen	57,44
	Längd	kval	Mikaela Westerfalk	5,27
	Kula	6	Carolina Hjelt	14,58
	Diskus	4	Sara Gruvfält-Rosén	46,47

	Diskus	10	Carolina Hjelt	40,53
	Slägga	8	Annika Hjelm	53,3
	Spjut	1	Katarina Eklöf	53,74
M	400 m häck	6	Magnus Norberg	59,8854,30 fö
	Spjut	kval	Kenneth Bergén	60,68
	Spjut	kval	Mikael Alsterbåge	59,65

USM 13 – 15 augusti Falun

F17	100 m	3	Mariama Sambou	12,12
	200 m	3	Mariama Sambou	25,3425,24 fö
	Diskus	9	Johanna Wikström	33,21
P17	400 m	5	Leo Silvén Möller	53,4852,70 fö
	Stav	15	Christofer von Seth	3,33
P15	800 m	fö	Dan Bergström	2.09,16
		fö	Pontus Werbelow	2.11,20

JSM 13 – 15 augusti Borlänge

K22	1500 m	3	Johanna Bjermkvist	saknas
	5000 m	1	Johanna Bjermkvist	18.38,56
F19	100 m	fö	Helena Norberg	12,95
	3000 m	5	Catrine Josefsson	11.01,06
	2000 m hinder	2	Catrine Josefsson	7.25,62
	Längd	6	Mikaela Westerfalk	5,46
	Kula	1	Carolina Hjelt	14,69
	Diskus	1	Carolina Hjelt	41,83
	Slägga	1	Annika Hjelm	54,28
M22	5000 m	-	Fredrik Josefsson	bröt
	2000 m hinder	7	Fredrik Josefsson	6.43,44
	Slägga	9	Joakim Stenman	42,25
P19	5000 m	9	Henrik Åkerlund	16.29,84
	Stav	4	Martin Lundqvist	4,36

Veteran-SM 20 – 22 augusti Huddinge

K35	100 m	3	Minna Haanpää	15,05w
	längd	3	Minna Haanpää	3,89w
	kula	4	Annika Gustafsson	7,33
	slägga	4	Anette Bergén	24,22
			Jeanette Sténson	
K40	100 m	6	Hallgren	15,95w15,91 fö
		7	Anki Samuelsson	16,59w16,19 fö
		-	Katarina Andersson	ej start15,30 fö
		fö	Susanna Lanfelt	16,88
	200 m	4	Anki Samuelsson	34,6
	1500 m	3	Monica Kingstedt	5.19,52
	5000 m	3	Monica Kingstedt	19.54,94
	tresteg	2	Anki Samuelsson	7,14
	kula	5	Katarina Andersson	9,04
	spjut	1	Katarina Andersson	28,33
		-	Anki Samuelsson	0
K45	spjut	2	Annika Fivel	23,89
M35	3000 m hinder	2	Mohamed Cadimi	11.22,21
		4	Kenneth Stockling	1,66
	tresteg	-	Lars Häggberg	0
	slägga	1	Kenneth Bergén	44,54
	spjut	1	Kenneth Bergén	57,91
M40	100 m	fö	Peter Gabrielsson	12,62w
		fö	Peter Engström	13,31
	200 m	5	Peter Gabrielsson	25,75
		8	Peter Engström	26,87
	400 m	6	Peter Engström	63,66
	800 m	6	Peter Zahn	2.12,10
	400 m häck	4	Peter Engström	1.13,56
	längd	5	Peter Gabrielsson	5,27w
		8	Ulf Nilsson	4,92w
9		Peter Engström	4,73	

	kula	3	Erik Holmgren	10,83
		4	Peter Engström	7,88
	diskus	2	Erik Holmgren	42,42
M45	100 m	2	Dan Lindros	12,15w
		fö	Ingemar Falk	17,09w
	200 m	2	Dan Lindros	25,87
	400 m	4	Ingemar Falk	75,36
	1500 m	4	Anders Kingstedt	5.05,98
		5	Lars Blom	5.24,67
	5000 m	5	Anders Kingstedt	18.57,34
	kula	2	Ulf Gustafsson	9,96
		3	Göran Nilsson	9,81
		4	Mats Krih	9,39
	diskus	1	Mats Krih	30,49
		3	Göran Nilsson	28,89
		4	Ulf Gustafsson	27,35
	slägga	-	Göran Nilsson	0
	vikt	4	Ulf Gustafsson	9,19
		5	Göran Nilsson	8,88
M50	10 000 m	4	Kim Hedbom	38.10,88
	längd	2	Sture Holmberg	4,95
	kula	3	Bo Palmberg	11,13
	diskus	3	Bo Palmberg	40,69
	slägga	3	Bo Palmberg	40,7
	vikt	2	Bo Palmberg	15,2
M55	100 m	5	Leif Rundby	13,8313,76 fö
	stav	1	Bo Hasselmark	2,75
	längd	1	Bo Hasselmark	4,99
		2	Leif Rundby	4,61
	tresteg	3	Leif Rundby	9,13
	kula	1	Jöran Westberg	12,96
	diskus	1	Jöran Westberg	43,03
		4	Heimo Ojala	29,04
		6	Rain Rimmel	25,06

	slägga	2	Jöran Westberg	40,41
		9	Heimo Ojala	22,82
	spjut	7	Leif Rundby	31,95
		8	Heimo Ojala	31,89
	vikt	5	Heimo Ojala	10,01
		-	Jöran Westberg	0
M60	100 m	fö	Per Öhrland	15,35w
	200 m	8	Per Öhrland	33,15
	800 m	2	Nils Olsson	2.46,37
	1500 m	6	Nils Olsson	5.42,49
	100 m häck	4	Per Öhrland	22,22
	300 m häck	3	Per Öhrland	59,41
	höjd	5	Douglas Ohlson	1,36
	stav	3	Douglas Ohlson	2
M65	slägga	5	Erkki Pihlainen	26,29
	spjut	8	Erkki Pihlainen	20,2
	vikt	8	Erkki Pihlainen	8,65
M70	kula	2	Matti Lahnalakso	12,49
M	4x100 m	4	Kent Johansson	54,7
			Nils Olsson	
			Peter Zahn	
			Peter Engström	
	4x400 m	5	Åke Lundqvist	4.42,07
			Per Öhrland	
			Nils Olsson	
			Peter Engström	

JSM/USM Mångkamp 28 - 29 augusti Nyköping

P19 Tiokamp 4 Martin Lundqvist 5625 p

Veteran-SM femkamp 6-Sep Östhammar

M45 Femkamp 2 Kenneth Björk 2282 pe

Veteran-SM kastfemkamp 13 sept Bottnaryd

M50	Femkamp	2	Bo Palmberg	3280 p
M55	Femkamp	2	Jöran Westberg	3622 p
		ut	Mike Hazlewood	3244 p

Skol-SM 17-19 september Gävle

F18	100 m	fö	Helena Norberg	12,68w
		fö	Camilla Kramar	13,09w
		fö	Mikaela Westerfalk	13,39w
	400 m	7	Josefine Lundberg	65,71
	100 m häck	5	Mikaela Westerfalk	16,1
	300 m häck	2	Mikaela Westerfalk	45,32
	Längd	6	Mikaela Westerfalk	5,21
	Kula	1	Carolina Hjelt	13,7
	Diskus	1	Carolina Hjelt	40,24
		-	Annika Hjelm	X
	Slägga	1	Annika Hjelm	52,84
		4	Carolina Hjelt	45,22
F16	100 m	1	Mariama Sambou	12,12w
	400 m	fö	Mariama Sambou	64,16
P18	100 m	fö	Jesper Granlund	12,01w
	1500 m	9	Henrik Åkerlund	4.20,70
	3000 m	5	Henrik Åkerlund	9.04,02
	300 m häck	6	Patrik Sjöbom	46,07
	Höjd	10	Martin Lundqvist	1,8
		11	Jesper Granlund	1,75
		12	Patrik Sjöbom	1,75
	Stav	2	Martin Lundqvist	4,31
	Längd	8	Martin Lundqvist	6,46
		11	Jesper Granlund	6,12

	Tresteg	10	Jesper Granlund	11,99
P16	100 m	fö	Leo Silvén Möller	11,92w
	400 m	2	Leo Silvén Möller	52,04
	Stav	10	Christofer von Seth	3,42

ICA KVANTUM - STOCKHOLMS MATBUTIK NR 1

Hjärtligt välkommen till ICA KVANTUM i Kungens Kurva. Butiken som har det "lilla extra". På ICA KVANTUM hittar du varken cykeldäck eller snöskovlar men däremot såväl färsk hummer som japansk sushi. Vår personal är välutbildad, kunnig och har ett stort matintresse som avspeglar sig i vårt breda sortiment. För oss är priset viktigt men kvalitén det viktigaste. Det är vad vi menar med en riktig matbutik. Testa oss - vi tål att jämföras!

Öppet Måndag-Söndag 8-22
Tel: 08-517 50 800



Alla föreningar 2004

Som vanligt ganska små rörelser i toppen. Hässelby försvarar klart förstaplatsen och därbakom är den viktigaste förändringen att IF Göta avancerar tre positioner upp till tredjeplatsen. så toppositionen i det rullande 2-åriga sammandraget var odiskutabel.

		M	M22	P19	P17	P15	K	K22	F19	F17	F15	TOT
1	Hässelby SK	17	0.75	1	1	1	16		1	0.5	0.25	38.5
2	Malmö AI	10	2.25	1.5	3.5	0.75	6		2	3	1.5	30.5
3	IF Göta	7	3	2.5	1	0.25	7	3.75	2	0.5		27
4	Ullevi FK	4	1.5	3	3.5	0.25	5	0.75	2	2	0.25	22.25
5	IFK Växjö	5	1.5	0.5	2.5	0.25	6	0.75	1	2	0.75	20.25
6	Hammarby IF	6	3	1	2			0.75	1.5	1	1	16.25
	Spårvägens FK	8	1.5		0.5	0.25	4	0.75	0.5	0.5	0.25	16.25
8	IFK Helsingborg	5	0.75	1		0.25	7		1	0.5	0.5	16
9	Turebergs FK	4	1.5	1	1		2	0.75		2		12.25
	Örgryte IS	8	0.75	0.5		0.5	2		0.5			12.25
11	Mölnåls AIK	5	2.25			0.25	1	0.75	1	0.5	0.25	11
12	Huddinge AIS	1		0.5	0.5		5	0.75	2	0.5		10.25
	Rånäs 4H	2		0.5	0.5	0.25	6		1			10.25
14	Västerås FK	1			1	0.75	1	2.25	1	2		9
15	Täby IS		0.75	0.5			4	0.75	1	1.5	0.25	8.75
16	Gefle IF	2	0.75		0.5	0.75	3	0.75		0.5	0.25	8.5
17	Falu IK	1	1.5	1.5			3		0.5		0.75	8.25
18	Heleneholms IF	1	0.75		1	0.5	3		1	0.5		7.75
19	Sävedalens AIK	1		0.5		1.25	2		1	0.5	1	7.25
20	IFK Lidingsö	2	0.75	1			2			0.5	0.25	6.5

50 bästa föreningarna 2003-2004

Hässelby förblev alltså årets framgångsrikaste SM-förening, så toppositionen i det rullande 2-åriga sammandraget var odiskutabel.

Vid det övre rösträttsstrecket (topp-10) har Örgryte klättrat över, medan Gefle halkat under. Övriga nio föreningar med två röster är alltså desamma som förra årsmötet.

Vid det nedre strecket (topp-35) blev det fem upp - Örebro, Kalmar, Kil, Hagen och Upsala - och fem ned - Enköping, Mora, Sundsvall, Brännan och Göteborgs KIK.

	I fjol		Poäng 2003	Poäng 2004	SUMMA
1	1	Hässelby SK	32	38.5	70.5
2	3	Malmö AI	26.75	30.5	57.25
3	2	Ullevi FK	24.5	22.25	46.75
4	5	IF Göta	19	27	46
5	4	IFK Växjö	22	20.25	42.25
6	6	Spårvägens FK	21	16.25	37.25
7	9	Hammarby IF	14	16.25	30.25
8	10	IFK Helsingborg	14	16	30
9	7	Turebergs FK	16.5	12.25	28.75
10	16	Örgryte IS	12	12.25	24.25

11	11	Rånäs 4H	12.5	10.25	22.75
12	12	Mölnåls AIK	9.5	11	20.5
	13	Västerås FK	11.5	9	20.5
14	17	Huddinge AIS	9.5	10.25	19.75

HAIŠ-are i landslag och/eller medaljör på
svenskt mästerskap t.o.m. 041231*

Årtal = första året klarat ovanstående något av ovanstående.

* = deltagit i landslaget

1 Lars Wiklund 1966*	48 Malin Weiland 1990	95 Daniel Bergström 1999 *
2 Susan Engberg 1969*	49 Daniel Lundin 1990	96 Henrik Rundby 1999
3 Christer Bengtsson 1969*	50 Emma Holmqvist 1990*	97 Lars Häggberg 2000
4 Annika Fivel 1970*	51 Linus Bernhult 1990*	98 Stafett 4x100m MS 2000
5 Anders Lönngren 1971*	52 Andreas Johansson 1990*	99 Camilla Westerlund 2000
6 Anders Rydén 1972	53 Stafett 3x800m P16 1990	100 Leif Rundby 2000
7 Bo Hasselmark 1974	54 Stafett 4x100m P16 1990	101 Katarina Eklöf 2000 *
8 Eva Uusal 1974	55 Karl Bertrandt 1990*	102 Camilla Kramar 2001
9 Ulf Hjelmberg 1975	56 Sara Gruvfält-Rosén * 90	103 Carolina Hjelt 2001
10 Anna Öjjeberg 1976	57 Maria Michanek 1990	104 Stafett 4x100m MS 2001
11 Maili Ronkainen 1976	58 Klubbtag PF 16 1990	105 Stafett 4x100m F16 2001
12 Monica Loré 1976	59 Stafett 4x100m P18 1991	106 Åsa Lindberg 2001
13 Kristina Westén 1977	60 Linda Lindblom 1991	107 Annika Gustafsson 2001
14 Maria Milton 1977	61 Patrik Sandberg 1991*	108 Douglas Ohlsson 2001
15 Stefan Olofsson 1979	62 Niklas Pihl 1992*	109 Göran Nilsson 2001
16 Gustav Hermundstad 1979	63 Joakim Öhman 1992*	110 Mikaela Westerrfalk 2001*
17 Matti Lahnalakso 1979	64 Stafett 4x400m P18 1992	111 Annika Hjelm 2001 *
18 Michael Sundberg 1980*	65 Karin Bergdahl 1992*	112 Lars Ekegård 2001
19 Elisabeth Larsson 1980	66 Mikael Wadlund 1992*	113 Catrine Hörberg 2002
20 Lars Forsberg 1980*	67 Tobias Gruvfält-Rosén 93	114 Annie Sundström 2002
21 Monica Westén 1980*	68 Nadja Petersen 1993*	115 Ulf Gustafsson 2002
22 Juha Nissinen 1981*	69 Ellinor Storbjörk 1993*	116 Johanna Wikström 2002
23 Stafett 4x400m P18 1981	70 Jenny Johansson 1993	117 Karin Lidégran 2002
24 Torbjörn Johansson 1981	71 Kaj Lahnalakso 1993	118 Lag F19 Terräng 2002
25 Olof Söderström 1982	72 Anna Lindgren 1993	119 Björn Holmström 2003
26 Stafett 4x400m F16 1982	73 Ann-Charlotte Lusiak 93	120 Mariama Sambou 2003
27 Stafett 4x400m F18 1982	74 Stafett 4x100m P16 1994	121 Martin Lundqvist 2003
28 Stafett 1000m F16 1982	75 Daniel Bogren 1994	122 Stafett 4x100m F15 2003
29 Keijo Hiltunen 1982	76 Andreas Morander 1994*	123 Jöran Westberg 2003
30 Boel Hansson 1982	77 Martin Mella 1995*	124 Minna Haanpää 2003
31 Anders Zetterqvist 1982	78 Stafett 4x100m P16 1995	125 Catrine Josefsson 2003
32 Staffan Jönsson 1983	79 Magnus Norberg 1995*	126 Kenneth Björk 2003
33 Niclas Carlsson 1983*	80 Klubbtag PF16 1995	127 Kim Hedbom 2004
34 Richard Edman 1984	81 Lenny Martinez 1996*	128 Dan Lindros 2004
35 Stafett 4x100m P16 1984	82 Stafett 3x800m F16 1996	129 Stafett 4x100m F19 2004
36 Klubbtag PF16 1984	83 Stafett 4x100m M22 1996	130 Johanna Bjermkvist 2004
37 Agneta Westén 1985*	84 Stafett 4x100m P18 1996	131 Katarina Andersson 2004
38 Stafett 1000m F16 1985	85 Stafett 4x100m KS 1996	132 Kenneth Bergén 2004
39 Lennart Pettersson 1985	86 Sara Carlsson 1997	133 Bo Palmberg 2004
40 Jorma Kovanen 1985	87 Nina Meriläinen 1997	134 Monica Kingstedt 2004
41 Holger Björck 1985	88 Anna Seleznova 1998 *	135 Mohamed Cadimi 2004
42 Jan Askild 1986	89 Stafett 4x100m MS+M22 1998	136 Sture Holmberg 2004
43 Niclas Averyd 1987	90 Kent Johansson 1998	137 Mats Kriqh 2004
44 Per Öhrland 1987	91 Klas Ringdahl 1998 *	138 Erik Holmgren 2004
45 Lotta Johansson 1988*	92 Gena Pommarkenko 1999	139 Anki Samuelsson 2004
46 Axel Bernhult 1988*	93 Stafett 4x100m MS 1999	140 Nils Olsson 2004
47 Christer Holger 1989*	94 Stafett 4x100m M22 1999	

Bestämmelser för Stora Grabbars Märke

Fr.o.m. 97-01-01		
Poäng för rekord räknas bara 1 gång per person-ålderstyp-gren och år.		
TÄVLINGSTYP	INDIVIDUELLT	STAFETT
Mästerskap		
UDM 16 JDM 22 DM	7-5-4-3-2-1 10-8-7-6-5-4 12-10-9-8-7-6	4-3-2-1-1-1 5-4-3-2-1-1 6-5-4-3-2-1
USM 15 / JSM 17 JSM 19, 22 SM	25-22-20-18-16-14-12-11 35-30-25-22-20-18-16-14 40-35-32-30-28-26-24-22 (oplacerat vid kval 15p)	15-12-10-8-7-6 20-18-17-15-14-13 25-22-20-18-16-14-12-11
IUSM/IJSM ISM	20-16-13-11-9-7 30-25-22-20-19-18-17-16	
VSM VEM VVM VNM	6-4-3-2-1-1 12-10-9-8-7-6-5 25-22-20-18-16-14 övr 12 10-8-7-6-5-4	
JEM JVM	60-50-40-35-30-25-22-20 övr 17 80-70-60-55-50-45-40-35 övr 25	40-30-27-25-23-22-21-20 övr 17
EM-IVM VM-OS	200-150-125-100-90-80 övr 60 300-250-225-200-180-160 övr 125	150-100-75-70-65-60 övr 50 250-200-175-150-130-120 övr 100
IEM	150-125-100-80-70-60 övr 50	
Seriematcher		
Reg. serien Div II Reg. serien Div I Reg. serien final Svenska Cupen	3-2-1-1-1-1 5-3-2-1-1-1 7-5-4-3-2-1 10-8-7-6-5-4	2-1-1-1-1-1 3-2-1-1-1-1 4-3-2-1-1-1 5-4-3-2-1-1
STH-Cup PF 16 STH-Cup Distr. final Lag USM	3-2-1-1-1-1 7-5-4-3-2-1 10-8-7-6-5-4	2-1-1-1-1-1 4-3-2-1-1-1 5-4-3-2-1-1

TÄVLINGSTYP	INDIVIDUELLT	STAFETT
Distriktsmatcher		
PF 16/18 5 lag 6 lag 7 lag 8 lag	5-3-2-1-1 6-4-3-2-1-1 7-5-4-3-2-1-1 8-6-5-4-3-2-1-1	2-1-1-1-1 3-2-1-1-1-1 4-2-1-1-1-1-1 5-3-2-1-1-1-1-1
MK 22 5 lag 6 lag 7 lag 8 lag	8-6-5-4-3 9-7-6-5-4-3 10-8-7-6-5-4-3 11-9-8-7-6-5-4-3	4-2-1-1-1 5-3-2-1-1-1 6-4-3-2-1-1-1 7-5-4-3-2-1-1-1
Seniorer 5 lag 6 lag 7 lag 8 lag	10-8-7-6-5 11-9-8-7-6-5 12-10-9-8-7-6-5 12-11-10-9-8-7-6-5	5-3-2-1-1 6-4-3-2-1-1 7-5-4-3-2-1-1 8-7-6-5-4-3-2-1
Landskamp, NM		
PF 16/18 4 delt 6 delt MK 20 4 delt Fler delt	20-18-16-14 25-22-20-18-16-14 övr 12 30-25-22-20 35-30-25-22-20-18 övr 12	10-8-7-6 12-10-9-8-7-6 15-13-12-11 20-17-15-13
Seniorer 4 delt 6 delt Seniorer Inomhus 4 delt Fler delt	35-30-28-26 40-35-30-28-26-24 övr 12 20-17-15-13 25-22-20-18-16-14 övr 12	10-8-7-6 12-10-9-8-7-6
REKORD-UTOMHUS		
Klubbrekord -Totalt SEN-MK22-PF18-PF16	10p 5p	5p 3p
Distriktsrekord	Sen 25p - MK22 20p PF16-18 15p	Sen 15p - MK22 12p PF16-18 7p
Svenskstrekkord	Sen 60p - MK22 40p PF16-18 30p	Sen 35p - MK22 22p PF16-18 17p
REKORD-INOMHUS		
Klubbrekord -Totalt	5p	
Distriktsrekord	Sen 15p	
Svenskstrekkord	Sen 40p	

Stora Grabbars Märke t.o.m. 2003

Minst 300 poäng.

Nr.	Förnamn	Efternam	Fö.	Nr.	Förnamn	Efternam	Fö.
1	Annika	Fivel	55	24	Agneta	Westén	69
2	Susan	Engberg	55	25	Christer	Holger	74
3	Britta	Sundström	54	26	Lotta	Johansson	70
4	Lars	Wiklund	52	27	Emma	Holmqvist	75
5	Christer	Bengtsson	51	28	Linus	Bernhult	75
6	Anders	Löngren	52	29	Sara	Gruvfält-Rosén	74
7	Else-May	Klavhed	41	30	Axel	Bernhult	71
8	Bo	Hasselmark	48	31	Joakim	Öhman	74
9	Anna	Öjjeberg	58	32	Patrik	Sandberg	75
10	Ulf	Hjelmberg	57	33	Nadja	Petersen	78
11	Maili	Ronkainen	61	34	Linda	Lindblom	74
12	Monica	Loré	61	35	Ellinor	Storbjörk	78
13	Maria	Milton	63	36	Andreas	Johansson	74
14	Kristina	Westén	58	37	Magnus	Norberg	79
15	Lars	Forsberg	57	38	Lenny	Martinez	78
16	Göran	Nilsson	56	39	Nina	Meriläinen	80
17	Stefan	Olofsson	63	40	Dejan	Mirkovic	78
18	Olof	Söderström	64	41	Anna	Seleznova	83
19	Monica	Westén	66	42	Carolina	Hjelt	86
20	Michael	Sundberg	60	43	Katarina	Eklöf	74
21	Lars	Häggberg	65	44	Annika	Hjelm	86
22	Matti	Lahanalkso	34	45	Daniel	Bergström	79
23	Boel	Hansson	68	46	Anders	Boyacioglu	76

Närmast på listan:

Nr.	Förnamn	Efternam	Fö.	Poäng	Nr.	Förnamn	Efternam	Fö.	Poäng
48	Martin	Mella	76	298	68	Mikael	Wadlund	74	193
49	Sara	Carlsson	79	282	69	Birgitta	Nyström	69	191
50	Mikaela	Westerfalk	86	280	70	Niclas	Carlsson	65	188
51	Anders	Perswalld	64	275	71	Anders	Rydén	54	185
52	Malin	Weiland	74	273	72	Richard	Edman	68	181
53	Johanna	Bjermkvist	83	271	73	Anette	Larsson	80	180
54	Daniel	Lundin	75	271	74	Per	Fröling	68	178
55	Andreas	Morander	74	268	75	Hans	Ahlin	41	176
56	Mariama	Sambou	88	256	76	Staffan	Jönsson	61	176
57	Johanna	Wikström	87	247	77	Finn	Stridbo	44	175
58	Camilla	Kramar	86	240	78	Inger	Persson	55	174
59	Klas	Ringdahl	77	239	79	Jan-Olof	Wernros	46	170
60	Catrine	Josefsson	86	237	80	Mark	Petersen	59	168
61	Keijo	Hiltunen	46	232	81	Martin	Lundqvist	86	167
62	Niklas	Pihl	74	217	82	Helene	Fröroth	58	167
63	Henrik	Rundby	83	210	83	Tobias	Gruvfält-Rosén	77	163
64	Ann-Charlotte	Lusiak	76	203	84	Kenneth	Björk	56	162
65	Kenneth	Bergén	69	201	85	Keijo	Johansson	49	158
66	Daniel	Bogren	79	194	86	Camilla	Westerlund	84	158
67	Maria	Levén	64	194	87	Karl	Bertrand	68	154

Årets Idrottsman

Senior (-81 o tidigare)

1	Magnus Norberg	58
2	Jöran Westberg	48
3	Kenneth Bergén	39
4	Linus Bernhult	37
5	Anders Boyacioglu	31
6	Göran Nilsson	20
7	Erik Holmgren	17
7	Bo Palmberg	17
9	Leif Rundby	13
9	Dan Lindros	13
11	Bo Hasselmark	12
11	Douglas Ohlson	12
13	Kim Hedbom	11
14	Björn Holmström	10
15	Mikael Alsterbåge	8
15	Axel Bernhult	8
15	Mats Krigh	8
15	Ulf Gustafsson	8
15	Nils Olsson	8
20	Lars Häggberg	7
21	Per Öhrland	5
21	Peter Engström	5
23	Mohamed Cadimi	4
23	Kenneth Stockling	4
23	Sture Holmberg	4
23	Matti Lahnalakso	4
23	Kenneth Björk	4
23	Peter Gabrielsson	4
29	Peter Zahn	3
29	Lars Blom	3
29	Anders Kingstedt	3
29	Heimo Ojala	3
33	Ingemar Falk	2
34	Rain Rimmel	1
34	Erkki Pihlainen	1

Junior (-82 och senare)

1	Martin Lundqvist	86
2	Fredrik Josefsson	52
3	Patrik Sjöbom	46
4	Leo Silvén Möller	46
5	Jesper Granlund	34
5	Daniel Hillgren	34
7	Joakim Stenman	33
8	Henrik Åkerlund	17
9	Patrik Lindberg	16
10	Dan Bergström	11
11	Lars Ekegård	5
12	Carl-Adam Lindros	4
12	Henrik Bornhede	4
14	Christofer von Seth	2
15	Pontus Werbelow	1

Årets idrottskvinna

Senior (-81 o tidigare)

1	Katarina Eklöf	107
1	Nadja Petersen	107
3	Sara Gruvfält-Rosén	45
4	Minna Haanpää	22
5	Monica Kingstedt	18
6	Teresia Kovanen	16
7	Annika Fivel	11
8	Katarina Andersson	7
9	Anki Samuelsson	6
10	Annette Bergén	2
10	Annika Gustafsson	2
12	Jeanette Sténson-H	1

Junior (-82 och senare)

1	Carolina Hjelt	345
2	Annika Hjelm	259
3	Mariama Sambou	179
4	Mikaela Westerfalk	171
5	Johanna Bjermqvist	115
6	Catrine Josefsson	109
7	Johanna Wikström	86
8	Helena Norberg	74
9	Malin Rosenberg	23
10	Josefine Lundberg	21
11	Caroline Rönnlund	8
12	Sara Lundblad	6
13	Johanna Lillienberg	5
14	Madeleine Westerfalk	4
14	Pia Nilsson	4
16	Josefine Hörberg	3
16	Sabrina Nkondola	3

DM-poäng 2003-2004

Kvinnor seniorer		
1	Hässelby SK	66
2	Huddinge AIS	58
3	Fredrikshofs FIF	43
4	Spårvägens FK	40,5
5	Flemingsbergs SK	36
6	Turebergs FK	32,5
7	Täby IS	28
8	Hammarby IF	22
9	FK Studenterna	19
10	IFK Tumba	11
11	IFK Lidingö	10
12	Österhaninge IF	9
13	Sundbybergs IK	7
14	SolK Hellas	6
15	Väsby IK	5
16	Kungsängens SK	3
17	Duvbo IK	1

Flickor 19		
1	Huddinge AIS	99
2	Nynäshamns FK	10
3	IFK Lidingö	6
4	Hammarby IF	5
	Kungsängens SK	5
	Hässelby SK	5
	Tyresö FK	5
8	Spårvägens FK	4

Flickor 17		
1	Täby IS	61
2	Hammarby IF	51
3	Tyresö FK	42
4	Turebergs FK	34
5	Österhaninge IF	30
6	Mälärhöjdens IK	24
7	SolK Hellas	23
8	Huddinge AIS	20
9	IFK Lidingö	18
10	IFK Tumba	6
	Nynäshamns FK	6
	Spårvägens FK	6
	Kungsängens SK	6
	Duvbo IK	6
15	Fredrikshofs FIF	2

Flickor 15		
1	Hammarby IF	57
	SolK Hellas	57
3	Tullinge-Tumba FF	31
4	IFK Lidingö	27
5	Täby IS	15
	Kungsängens SK	15
	Hanvikens SK	15
8	Sundbybergs IK	13
9	Mälärhöjdens IK	12
10	Hässelby SK	9
11	Fredrikshofs FIF	6
	Flemingsbergs SK	6
	Mälärö SOK	6
14	Turebergs FK	4
	Väsby IK	4
16	IFK Tumba	3
	Danderyds SK	3

Män seniorer		
1	Väsby IK	65
2	Spårvägens FK	59
3	FK Studenterna	56
4	Hammarby IF	54
4	Huddinge AIS	54
6	Hässelby SK	47
7	Turebergs FK	44
8	SoIK Hellas	28
	Fredrikshofs FIF	28
10	Kungsängens SK	17
11	IFK Tumba	16
12	Flemingsbergs SK	9
13	Täby IS	8
14	IF Linnéa	6
	OK Ravinen	6
16	Österhaninge IF	4
	Duvbo IK	4
18	IFK Lidingö	3

Pojkar 19		
1	Huddinge AIS	75
2	Kungsängens SK	33
3	Hammarby IF	31
4	IFK Lidingö	18
5	Bromma IF	15
6	Danderyd Athletics	7
7	IFK Tumba	6
8	Turebergs FK	5
9	Sundbybergs IK	4
10	Väsby IK	3
11	IF Linden	2

Pojkar 17		
1	Hammarby IF	135
2	SoIK Hellas	63
3	Turebergs FK	42
4	Bromma IF	34
5	Täby IS	29
6	Väsby IK	16
7	Huddinge AIS	14
8	Spårvägens FK	11
9	Fredrikshofs FIF	10
10	Danderyds SK	9
11	IF Linden	8
	Tullinge-Tumba FF	8
13	Österhaninge IF	6
	Kungsängens SK	6
15	IFK Lidingö	5
	Sundbybergs IK	5
17	IFK Tumba	4
18	Mälärö SOK	1

Pojkar 15		
1	Bromma IF	66
2	Mälärö SOK	42
3	Väsby IK	38
4	Hanvikens SK	28
5	Huddinge AIS	25
6	Vallentuna FK	20
7	Hammarby IF	18
8	SoIK Hellas	15
	Hässelby SK	15
10	Tullinge-Tumba FF	14
11	Turebergs FK	11
12	Österhaninge IF	7
13	Spårvägens FK	6
14	Ingarö IF	5
15	Kungsängens SK	3
16	Mälärhöjdens IK	3
17	IFK Lidingö	2

	Förening	M	P19	P17	P15	K	F19	F17	F15	Summa
1	Hammarby IF	54	31	135	18	22	5	51	57	373
2	Huddinge AIS	54	75	14	25	58	99	20		345
3	SoIK Hellas	28		63	15	6		23	57	192
4	Turebergs FK	44	5	42	11	32,5		34	4	172,5
5	Hasselby SK	47			15	66	5		9	142
6	Täby IS	8		29		28		61	15	141
7	Väsby IK	65	3	16	38	5		6	4	137
8	Spårvägens FK	59		11	6	40,5	4			120,5
9	Bromma IF		15	34	66					115
10	IFK Lidingö	3	18	5	2	10	6	18	27	89
	Fredrikshofs FIF	28		10		43		2	6	89
12	Kungsängens SK	17	33	6	3	3	5	6	15	88
13	FK Studenterna	56				19				75
14	Österhaninge IF	4		6	7	9		30		56
15	Tullinge-Tumba FF			8	14				31	53
16	Flemingsbergs SK	9				36			6	51
17	Mälärö SOK			1	42				6	49
18	Tyresö FK						5	42		47
19	IFK Tumba	16	6	4		11		6	3	46
20	Hanvikens SK				28				15	43
21	Mälärhöjdens IK				3			24	12	39
22	Sundbybergs IK		4	5		7			13	29
23	Vallentuna FK				20					20
24	Nynäshamns FK						10	6		16
25	Danderyds SK			9					3	12
26	Duvbo IK	4				1		6		11
27	IF Linden		2	8						10
28	Danderyd Athletics		7							7
29	IF Linnéa	6								6
	OK Ravinen	6								6
30	Ingarö IF				5					5

Förening	P17	P15	F17	F15	Summa
1 Hammarby IF	135	18	51	57	261
2 SoIK Hellas	63	15	23	57	158
3 Täby IS	29		61	15	105
4 Bromma IF	34	66			100
5 Turebergs FK	42	11	34	4	91
6 Väsby IK	16	38	6	4	64
7 Huddinge AIS	14	25	20		59
8 Tullinge-Tumba FF	8	14		31	53
9 IFK Lidingö	5	2	18	27	52
10 Mälärö SOK	1	42		6	49
11 Österhaninge IF	6	7	30		43
		28		15	43
13 Tyresö FK			42		42
14 Mälärhöjdens IK		3	24	12	39
15 Kungsängens SK	6	3	6	15	30
16 Hasselby SK		15		9	24
17 Vallentuna FK		20			20
18 Fredrikshofs FIF	10		2	6	18
	5			13	18
20 Spårvägens FK	11	6			17
21 IFK Tumba	4		6	3	13
22 Danderyds SK	9			3	12
23 IF Linden	8				8
24 Nynäshamns FK			6		6
			6		6
26 Ingarö IF		5			5



Dum, dummare, dopad

Den som dopar sig skadar inte bara sig själv utan hela idrotten

www.rf.se

Fakta Arena Huddinge

Arena Huddinge ska initiera och samordna marknadsföring av Huddinge. Företaget ägs av kommunen och näringslivet tillsammans. Kommunen är den största enskilda finansören, men sammantaget har näringslivet majoritet. I Arena Huddinges styrelse finns de ledande kommunpolitikerna. Arena Huddinge har många finansörer, här är de största:

- Huddinge kommun
- Delicato
- Småa
- Företagsservice
- Östgöta Enskilda Bank
- FöreningsSparbanken
- Borohus
- Byggmästare U J Johansson
- Nordea
- Handelsbanken
- Huga Fastigheter

arena huddinge

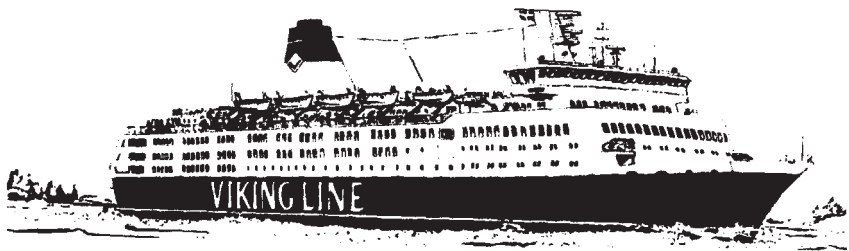
Arena Huddinge • Kommunalvägen 28 • 141 85 Huddinge • 08-535 313 93
www.arenahuddinge.se

Klubbrekord Män oavsett ålder tom 2003-12-31

100 m	Lenny Martinez	10,45	99-08-06 SM i Malmö
200 m	Joakim Öhman	21,16	93-07-25 SM i Borlänge
300 m	Christer Holger	35,96	91-09-07 USM Mångkamp Mö Stadion
400 m	Joakim Öhman	47,89	94-05-31 Sv Cup Gävle
800 m	Anders Fitger	1.55,8m	75-08-05 Nat tävling Sthlms Stadion
1000 m	Thomas Löfvenberg	2.34,1m	71-08-21 Int tävl Torvalla IP
1500 m	Lars Forsberg	3.57,21	81-06-02 Seriematch Sthlms Stadion
1 eng mile (1609,3 m)	Torbjörn Ekevik	4.29,3m	79-09-06 Prop tävl Brunna IP
3000 m	Claes Gustavsson	8.49,03	78-09-14 Prop tävl Sthlms Stadion
5000 m	Lars Forsberg	14.33,92	81-06-24 DM Sthlms Stadion
10 000 m	Lars Forsberg	30.23,92	81-05-28 SM Sthlms Stadion
Halvmaraton	Örjan Persson	1.16,03t	92-08-22 Stockholmsloppet Stockholm
Maraton	Claes Gustavsson	2.33,20t	83-06-05 Stockholm Extra Marathon
110 m Häck (106,7)	Joakim Öhman	14,26	96-05-19 Sv Cupen Nyköping
400 m Häck (91,4)	Magnus Norberg	50,86	00-09-03 Landskamp Helsingfors
3000 m hinder	Lars Forsberg	8.39,76	80-08-16 SM Sthlms Stadion
Höjd	Lars Wiklund	2,08	77-07-09 Nat tävl Väddö
	Staffan Jönsson	2,08	85-05-20 Prop Tävl Källbrinks IP
Stav	Christer Holger	4,90	96-06-16 Europa Cup MK Lage GER
Längd	Christer Holger	7,48	96-06-15 Europa Cup MK Lage GER
Tresteg	Lars Häggberg	14,74	92-05-23 Sv Cup Källbrinks IP
Kula (7,26)	Tyko Johansson	16,70	92-05-16 Prop tävl Nyköping
Diskus (2,0)	Linus Bernhult	58,48	95-11-06 Skoltävl San Marcus Tx USA
Slägga (7,26)	Michael Sundberg	62,14	87-09-12 Nat tävl Nyköping
Spjut (0,8)	Mikael Alsterbåge	68,24	01-06-02 Int tävl Sollentunavallen
Vikt (15,0)	Finn Stridbo	18,38	78-10-07 Distr tävl Glömstadalens Kastplan
Tiokamp	Christer Holger	7836e	00-08-05- SM Källbrins IP
	10.90w-7.29w-13.79-1.92-50.37-14.96-40.85-4.81-55.26-4.26,05		00-08-06-

Mångkampspoäng enligt Internationella poängtabellen av år 1985. Tidigare resultat omräknade. Nytt Spjut 1986. Tidigare spjut ej godkända.

Stafett 4x100	Daniel Bergström Lenny Martinez Klas Ringdahl Anders Boyacioglu	40,72	99-06-12 Stafett-SM i Värnamo
Stafett 4x200	Peter Landgren Hans Ahlin Bo Dahlberg Anders Löngren	1.32,1m	72-05-30 DM Lidingövällen
Stafett 4x400 m	Niklas Pihl Joakim Öhman Christer Holger Mikael Wadlund	3.20,26	92-06-13 SM Karlshamn
Stafett 4x800 m	Ulf Hjelmberg Peter Nordberg Peter Nilsson Jörgen Molin	8.05,5m	76-05-25 JDM Sthlms Stadion
Stafett 4x1500 m	Anders Fitger Lars Forsberg Torbjörn Ekevik Gunnar Ax	16.44,0m	76-08-04 DM Sthlm Stadion
Stafett 1000 m	Peter Lundquist Anders Perswalld Peter Nordberg Ulf Hjelmberg	2.00,90	81-05-20 Arenastafett Kristineberg



Klubbrekord – Män Åldersbundet tom 2005-01-07 Inomhus

Män seniorer (Fr.om 1981 23 år och äldre, dessförinnan 21 år och äldre)

60 m	Lenny Martinez	6,74Umeå	01-02-24
200 m	Klas Ringdahl	21,74Göteborg	02-02-09
400 m	Magnus Norberg	48,76Sätrahall	02-02-03
800 m	Gena Ponomarenko	2.15,71Sätrahall	99-01-10
1000 m	Christer Holger	2.39,73Karlstad	99-02-07
1500 m	Gena Ponomarenko	4.41,07Solnahallen	97-02-01
3000 m	Gunnar Olausson	9.57,6mJohanneshov	71-02-20
60 m häck (106,7)	Magnus Norberg	8,15Göteborg	04-02-22
Höjd	Staffan Jönsson	2,10Torvallhallen	85-01-27
Stav	Christer Holger	4,76Sätrahall	00-02-02
Längd	Christer Holger	7,13Solnahallen	98-01-17
Tresteg	Lars Häggberg	14,54Solnahallen	96-01-24
Kula (7,26)	Linus Bernhult	16,43Karlstad	00-02-01
Vikt (18,0)	Kenneth Bergén	11,15Sätrahall	03-01-11
Sjukamp	Patrik Sandberg	4877 pVästerås	01-02-04

Män 22

60 m	Lenny Martinez	6,98Sundsvall	00-01-29
200 m	Magnus Norberg	22,23Sätrahall	01-01-14
400 m	Magnus Norberg	48,25Göteborg	01-02-18
800 m	Fredrik Josefsson	2.05,12Nyköping	04-02-06
1000 m	Christer Holger	2.37,84Göteborg	96-02-04
1500 m	Fredrik Josefsson	4.22,31Sätrahall	04-02-01
60 m häck(106,7)	Stefan Olofsson	8,62Solnahallen	85-02-10
Höjd	Patrik Sandberg	1,92Malmö	98-01-31
Stav	Christer Holger	4,82Göteborg	96-02-04
Längd	Karl Bertrandt	6,24Solnahallen	90-03-10
Tresteg	Niklas Pihl	14,64Malmö	96-02-11
Kula (7,26)	Patrik Sandberg	14,71Malmö	98-01-31

Män 21

60 m	Lenny Martinez	6,69Malmö	99-01-30
200 m	Henrik Rundby	24,25Sätrahall	04-01-25
800 m	Fredrik Josefsson	2.07,17Sätrahall	03-02-16
1500 m	Fredrik Josefsson	4.24,39Sätrahall	03-02-15
3000 m	Fredrik Josefsson	10.05,16Sätrahall	03-02-16
60 m häck (106,7)	Joakim Öhman	7,94Örebro	95-02-18
Längd	Joakim Öhman	7,33Örebro	95-02-18
Kula (7,26)	Linus Bernhult	15,81Bosön	96-02-06

Män 20

60 m	Lenny Martinez	6,85Bollnäs	98-02-08
200 m	Joakim Öhman	21,15Växjö	94-03-05
400 m	Magnus Norberg	50,18Malmö	99-01-30
800 m	Erik Petersen	1.59,42Bosön	94-02-16
1000 m	Martin Mella	2.46,34Karlstad	95-02-12
1500 m	Erik Petersen	4.09,56Göteborg	94-02-05
3000 m	Sebastian Rosales	9.55,69Bosön	94-02-08
60 m häck (106,7)	Henrik Rundby	9,38Sätrahall	03-01-19
Höjd	Martin Mella	1,97Bosön	95-02-07
Stav	Niklas Pihl	4,50Karlstad	94-02-13
Längd	Patrik Sandberg	7,06Göteborg	96-02-03
Tresteg	Patrik Sandberg	14,35Malmö	96-02-10
Kula (7,26)	Patrik Sandberg	14,06Göteborg	96-02-03
Vikt (18,0)	Joakim Stenman	11,56Sätrahall	04-01-10
Sjukamp	Henrik Rundby	4013 pVäxjö	03-01-05

Pojkar 19

60 m	Joakim Stockling	7,46Sätrahall	03-02-16
200 m	Daniel Lundin	23,40Bosön	94-02-16
400 m	Daniel Lundin	51,48Malmö	94-02-19
800 m	Marcus Rastefalk	2.03,90Solnahallen	88-01-18
1000 m	Marcus Rastefalk	2.40,76Solnahallen	88-01-03
1500 m	Marcus Rastefalk	4.16,73Bosön	88-01-14
3000 m	Magnus Kvist	9.53,57Bosön	87-01-11
60 m häck (106,7)	Christer Holger	8,30Göteborg	93-02-13
Höjd	Niklas Pihl	2,03Malmö	93-01-30
Stav	Andreas Johansson	4,58Solnahallen	93-01-21
Längd	Christer Holger	7,21Malmö	93-01-30
Tresteg	Tobias Gruvfält-Rosén	13,88Örebro	96-02-03
Kula (7,26)	Dejan Mirkovic	11,69Eskilstuna	97-02-22
Kula (6,0)	Joakim Stenman	12,23Sätrahall	03-01-11
Vikt (18,0)	Joakim Stenman	11,69Sätrahall	03-02-16

SKANSKA

Pojkar 18

60 m	Lenny Martinez	6,95Malmö	96-02-11
200 m	Magnus Norberg	22,68Göteborg	97-02-01
400 m	Daniel Lundin	51,94Bosön	93-01-20
800 m	Henrik Åkerlund	2.09,73Sätrahall	04-01-11
1000 m	Niklas Pihl	2.49,92Karlstad	92-01-26
1500 m	Henrik Åkerlund	4.17,18Sätrahall	04-01-24
60 m häck (100,0)	Joakim Öhman	8,13Solnahallen	92-02-08
Höjd	Patrik Sandberg	1,85Malmö	93-01-31
	Jesper Granlund	1,85Malmö	04-02-15
Stav	Andreas Johansson	4,50Solnahallen	92-01-04
	Christer Holger	4,50Torvallahallen	92-01-26
Längd	Joakim Öhman	7,15Solnahallen	92-02-09
Tresteg	Tobias Gruvfält-Rosén	13,47Bosön	94-12-10
Kula (6,0)	John Avsan	9,37Sätrahall	02-02-17
Kula (6,25)	Linus Bernhult	15,56Göteborg	93-02-13

Pojkar 17

60 m	Henrik Eklund	7,28Sätrahall	02-02-03
200 m	Richard Edman	23,44Bosön	85-02-21
400 m	Magnus Norberg	50,61Malmö	96-02-11
800 m	Stefan Abrahamsson	2.05,43Solnahallen	88-03-09
1000 m	Christer Holger	2.45,50Växjö	91-02-03
1500 m	Henrik Åkerlund	4.24,57Sätrahall	03-03-09
60 m häck (91,4)	Oskar Bergström	9,77Falun	02-03-17
60 m häck (100,0)	Christer Holger	8,12Solnahallen	91-02-09
Höjd	Juhana Kähkönen	1,90Torvallahallen	95-01-21
Stav	Martin Lundqvist	4,00Sätrahall	03-03-08
Längd	Christer Holger	7,09Solnahallen	91-02-10
Tresteg	Mathias Hortans	12,94Sätrahall	01-02-03
Kula (5,0)	Patrik Sjöbom	11,11Falun	03-03-23
Kula (6,25)	Patrik Sandberg	14,56Malmö	93-01-31

Pojkar 16

60 m	Niclas Averyd	7,34Solnahallen	87-01-30
200 m	Peder Berge	24,21Malmö	95-02-24
400 m	Leo Silvén Möller	52,31Bollnäs	04-03-06
600 m	Christer Holger	1.27,47Karlstad	90-02-04
800 m	Leo Silvén Möller	2.07,82Falun	04-03-14
1000 m	Marcus Kjellström	3.02,50Solnahallen	88-01-03
1500 m	Stefan Abrahamsson	4.38,60Solnahallen	82-01-31
60 m häck (91,4)	Christer Holger	8,17Solnahallen	90-01-27
Höjd	Christer Holger	1,94Karlstad	90-02-04

Stav	Andreas Johansson	4,05Göteborg	90-02-18
Längd	Christer Holger	6,87Solnahallen	90-01-28
Tresteg	Jon Persson	13,45Luleå	91-02-15
Kula (5,0)	Joakim Odjung	10,73Sätrahall	03-01-12
Kula (5,5)	Patrik Sandberg	15,29Solnahallen	92-01-19

Pojkar 15

60 m	Alexander Nordkvist	7,40Eskilstuna	05-01-06
200 m	Christer Holger	24,11Bosön	89-02-10
400 m	Oskar Bergström	58,42Sätrahall	00-02-22
600 m	Daniel Lundin	1.29,44Karlstad	90-02-04
800 m	Dan Bergström	2.06,92Eskilstuna	04-03-20
1000 m	Dan Bergström	2.47,88Eskilstuna	04-03-27
1500 m	Magnus Norberg	4.25,89Växjö	94-02-27
60 m häck (91,4)	Daniel Lundin	8,60Solnahallen	90-01-27
Höjd	Daniel Lundin	1,70Järfälla	90-01-21
Stav	Peter Leiner	3,42Malmö	93-02-19
Längd	Daniel Lundin	6,14Falun	90-01-13
Tresteg	Patrik Lindberg	12,09Sätrahall	04-02-14
Kula (4,0)	Christian Hansson Bergén	13,68Nyköping	04-12-29
Kula (5,5)	Tomas Sydner	11,66Malmö	95-02-24
Vikt (10,0)	Christian Hansson Bergén	14,09Nyköping	04-12-29
Sjukamp	Patrik Lindberg	4669 pSätrahall	04-01-16

Pojkar 14

60 m	Alexander Nordkvist	7,51Sätrahall	04-01-31
200 m	Alexander Nordkvist	23,88Sätrahall	04-02-07
600 m	Patrik Holmberg	1.38,00Sätrahall	04-01-15
800 m	Victor Hedin	2.13,70Sätrahall	05-01-06
1000 m	Leo Silvén Möller	2.57,81Sätrahall	02-02-17
60 m häck (84,0)	Christer Holger	8,86Torvallahallen	88-01-16
Höjd	Alexander Nordkvist	1,78Sätrahall	04-01-11
Stav	Martin Lundqvist	2,86Sätrahall	00-02-19
Längd zon	Christer Holger	6,31Torvallahallen	88-01-17
Längd	Alexander Nordkvist	6,04Sätrahall	04-02-07
Tresteg	Patrik Holmberg	10,90Sätrahall	04-03-28
Tresteg zon	Tobias Gruvfält-Rosén	11,06Solnahallen	91-02-16
Kula (4,0)	Christian Hansson Bergén	12,89Sätrahall	04-03-28
Sjukamp	Patrik Holmberg	4022 pSätrahall	04-01-15
Fyrkamp)	Martin Lundqvist	1851 pSätrahall	00-01-21
Sjukamp	Patrik Holmberg	4022 pSätrahall	04-01-15

Pojkar 13

60 m	Alexander Nordkvist	7,80Örebro	03-03-22
200 m	Alexander Nordkvist	25,02Sätrahall	03-02-02
600 m	Viktor Hedin	1.41,45Falun	04-03-14
800 m	Alexander Nordkvist	2.20,03Sätrahall	03-03-09
1000 m	Andreas Glavare	3.15,92Bosön	86-11-16
60 m häck (76,2)	Alexander Nordkvist	9,91Sätrahall	03-02-09
80 m häck (84,0)	Alexander Ström	10,35Sätrahall	01-02-10
Höjd	Alexander Nordkvist	1,68Sätrahall	03-03-09
Stav	Martin Lundqvist	2,22Sätrahall	99-02-20
Längd	Joakim Bäckbom	5,92Falun	03-03-23
Tresteg	Alexander Nordkvist	10,92Sätrahall	03-03-09
Kula (4,0)	Jesper Granlund	8,79Sätrahall	99-02-21
Kula (3,0)	Joakim Bäckbom	10,45Sätrahall	03-04-06
Fyrkamp	Alexander Nordkvist	3083 pSätrahall	03-01-17

Pojkar 12

60 m	Christoffer Odljung	8,33Falun	02-03-16
200 m	Christoffer Odljung	28,00Sätrahall	02-01-13
400 m	Joakim Boström	1.20,39Örebro	00-12-09
600 m	Alexander Nordkvist	1.46,62Sätrahall	02-02-10
800 m	Victor Hedin	2.26,90Sätrahall	03-03-09
1000 m	Christer Olsson	3.26,36Bosön	85-02-10
60 m häck (76,2)	Anton Nilsson	11,48Sätrahall	04-02-15
Höjd	Jonathan Ljungqvist	1,44Solnahallen	00-11-27
Stav	Arwid Koskinen	2,00Sätrahall	04-03-28
Längd	Andreas Kristiansen	4,87Falun	02-03-16
Tresteg	Viktor Samuelsson	8,60Sätrahall	00-03-05
Kula (3,0)	Arwid Koskinen	8,61Falun	04-03-13
Fyrkamp	Anton Nilsson	2603 pSätrahall	04-01-15
Trekamp	Christoffer Odljung	2243 pSätrahall	02-01-18

Pojkar 11

60 m	Alexander Ström	8,50Sätrahall	99-02-09
200 m	Arwid Koskinen	29,42Eskilstuna	03-04-18
400 m	Daniel Jonsson	1.05,94Sätrahall	05-01-06
600 m	Daniel Jonsson	1.47,94Sätrahall	04-12-12
800 m	Jimmy Wickström	2.41,84Eskilstuna	99-04-02
1000 m	Stephan Clasberg	3.24,39Bosön	85-02-10
60 m häck (76,2)	Arwid Koskinen	12,42Sätrahall	03-03-09
Höjd	Andreas Kristiansen	1,37Sätrahall	01-02-03
Stav	Carl Sténson	1,90Sätrahall	04-03-28
Längd	Arwid Koskinen	4,57Torvallhallen	03-01-25

Tresteg	Mathias Nordberg	8,64Sätrahall	00-03-05
Kula (2,0)	Arwid Koskinen	10,27Eskilstuna	03-04-18
Kula (3,0)	Carl Sténson	6,92Sätrahall	04-02-07
Trekamp	Arwid Koskinen	1990 pSätrahall	03-01-17

Pojkar 10

60 m	Alexis Kousis	9,15Sätrahall	04-03-27
200 m	Alexander Ström	31,95Eskilstuna	98-04-10
400 m	Jacob Borssén	1.13,55Sätrahall	05-01-06
600 m	Bilal Cadimi	1.51,22Sätrahall	03-11-09
800 m	Bilal Cadimi	2.37,60Västerås	04-01-17
1000 m	Fredrik Skarborn	4.02,38Bosön	87-03-22
60 m häck (76,2)	Alexander Ström	12,49Solnahallen	98-02-08
Höjd	Carl Sténson	1,39Sätrahall	04-03-27
Längd	Ludvig Edén	4,32Sätrahall	04-12-12
Tresteg	Carl Sténson	8,00Sätrahall	03-02-09
Kula (2,0)	Carl Sténson	9,04Sätrahall	03-02-01

Pojkar 9

60 m	Marcus Roos	9,42Sätrahall	03-04-06
200 m	Ludvig Edén	35,13Eskilstuna	04-04-09
400 m	Ludvig Edén	1.15,80Sätrahall	04-03-06
600 m	Erik Nygren Wählin	2.13,25Falun	04-03-13
800 m	Erik Nygren Wählin	2.57,73Sätrahall	04-03-27
Höjd	Carl Sténson	1,22Sätrahall	02-02-10
Längd	Plaisir Mukoko	3,91Sätrahall	00-04-01
Kula (2,0)	Jacob Borssén	7,23Sätrahall	04-03-27

Pojkar 8

60 m	Anton Nilsson	10,11Sätrahall	00-01-15
200 m	Ludvig Edén	37,66Eskilstuna	03-04-18
400 m	Martin Wallin	1.31,44Sätrahall	04-02-15
Längd	Anton Nilsson	3,43Sätrahall	00-03-05
Kula	Carl Wahlstedt	4,65Sätrahall	04-02-15

Klubbrekord Kvinnor oavsett ålder tom 2004-12-31

100 m	Emma Holmqvist	11,92	93-07-11	Öresundsspelen Helsingborg
200 m	Emma Holmqvist	23,99	93-07-25	SM i Borlänge
300 m	Carina Hortans	42,87	99-05-13	Linnéaspelen på Sth Stadion
400 m	Lotta Johansson	52,67	94-07-30	SM i Göteborg
800 m	Monica Westén	2.05,84	89-06-18	Mångkamp i Götzis, AUT
1500 m	Maili Ronkainen	4.35,08	77-08-20	SM i Skellefteå
3000 m	Barbro Lönnkvist	10.06,88	81-07-01	DM på Sth Stadion
5000 m	Johanna Bjermkvist	17.41,09	03-09-20	Nationell tävling på Sth Stadion
10 000 m	Johanna Bjermkvist	40.36,36	02-07-27	Nationell tävling på Kristinebergs IP
Halvmaraton	Birgitta Nyström	1.50,11	90-08-25	Stockholmsloppet
Maraton	Else-May Klavhed	3.22,19	80-08-23	Stockholm Marathon
100 m Häck (84,0)	Monica Westén	13,56	89-07-24	Nationell tävling i Karlskrona
400 m Häck (76,2)	Monica Westén	56,04	89-08-19	Landskamp på Sth Stadion
Höjd	Monica Westén	1,87	87-07-31	Mångkamp i Talence, FRA
Stav	Malin Weiland	3,10	99-05-24	Svenska Cupen i Uppsala
Längd	Monica Westén	5,98	88-08-21	JSM i Malmö
Tresteg	Anna Seleznova	12,17	01-08-24	SM i Växjö
Kula (4,0)	Carolina Hjelt	14,69	04-07-05	Lag-SM på Slottsskogsvallen i Göteborg
Diskus (1,0)	Sara Gruvfält-Rosén	53,32	98-05-19	Universitetstävling i San Marcos, Texas, USA
Slägga (4,0)	Annika Hjelm	57,65	04-05-30	Vid SAYO på Sollentunavallen
Spjut (0,6)	Katarina Eklöf	53,74	04-08-08	Vid SM i Karlstad
Sjukamp	Monica Westén 13,86-1,84-11,36- 24,66w-5,85-32,62- 2.05,84	5920	89-06-17-18	Mångkamp i Götzis, AUT

Mångkampspoäng enligt Internationella poängtabellen av år 1985. Tidigare resultat omräknade. Nytt Spjut 1999. Tidigare spjut ej godkända.

Stafett 4x100	Nadja Petersen Linnéa Öhman Ann-Charlotte Lusiak Emma Holmqvist	48,63	94-05-25	Stafett-DM på Kristinebergs IP
Stafett 4x200	Anna Lundman Kristina Westén Helena Stoby Monica Westén	1.45,56	81-08-11	Stafett-DM på Kristinebergs IP
Stafett 4x400 m	Sara Carlsson Nadja Petersen Emma Holmqvist Lotta Johansson	3.46,92	96-06-09	SM på Källbrinks IP
Stafett 4x800 m	Monica Loré Monica Signahl Gunilla Ajne Kristina Westén	9.51,20	82-05-16	Arenatävling på Sth Stadion
Stafett 1000 m	Linnéa Öhman Ulrika Johansson Lotta Johansson Emma Holmqvist	2.16,84	96-05-19	Regionsmatch på Källbrinks IP



Klubbrekord – Kvinnor Åldersbundet tom 2005-01-07 Inomhus

Kvinnor seniorer (Fr.om 1981 23 år och äldre, dessförinnan 21 år och äldre)

60 m	Monica Westén	7,88Haparanda	89-01-22
200 m	Monica Westén	25,13Bosön	89-01-12
400 m	Nadja Petersen	53,26Fayettevill, USA	01-01-26
600 m	Monica Westén	1.30,27Haparanda	89-01-22
800 m	Nadja Petersen	2.05,08Glasgow, SCO	03-02-02
3000 m	Monica Kingstedt	11.21,50Sätrahall	04-02-29
60 m häck (84,0)	Monica Westén	8,50Luleå	89-02-25
Höjd	Monica Westén	1,84Haparanda	89-01-21
Längd	Monica Westén	6,06Falun	89-01-14
Tresteg	Agneta Westén	11,25Pocatello, Idah,USA	92-02-22
Kula (4,0)	Monica Westén	11,50Bosön	89-01-12

Kvinnor 22

60 m	Boel Hansson	7,77Falun	90-01-13
200 m	Nadja Petersen	24,97Göteborg	00-01-22
400 m	Nadja Petersen	54,14Sätrahall	00-02-27
60 m häck (84,0)	Lotta Johansson	8,66Göteborg	92-02-01

Kvinnor 21

60 m	Lotta Johansson	7,95Solnahallen	91-02-09
200 m	Nadja Petersen	25,04Bollnäs	99-01-17
400 m	Lotta Johansson	56,83Göteborg	91-01-27
800 m	Agneta Westén	2.30,59Pocatello, Idah,USA	90-02-09
3000 m	Johanna Bjermkvist	10.44,96Sätrahall	04-02-14
60 m häck (84,0)	Sara Carlsson	9,41Sätrahall	00-01-15
Längd	Agneta Westén	5,64Pocatello, Idah,USA	90-02-09
Kula (4,0)	Agneta Westén	11,29Pocatello, Idah,USA	90-02-09

Kvinnor 20

60 m	Monica Westén	7,90Bosön	86-01-26
400 m	Nadja Petersen	54,96Malmö	98-02-21
600 m	Monica Westén	1.31,0mBosön	86-01-26
800 m	Birgitta Nyström	2.37,00Bosön	89-01-31
1500 m	Birgitta Nyström	5.33,66Bosön	89-01-12
60 m häck (84,0)	Monica Westén	8,64Malmö	86-02-08
Höjd	Monica Westén	1,80Solnahallen	86-02-02
Stav	Malin Rosenberg	2,94Sätrahall	04-02-01
Längd	Monica Westén	5,77Malmö	86-02-09
Kula (4,0)	Monica Westén	11,62Falun	86-01-11

Flickor 19

60 m	Emma Holmqvist	7,59Malmö	94-02-19
200 m	Emma Holmqvist	24,45Växjö	94-02-27
400 m	Emma Holmqvist	54,71Växjö	94-03-06
600 m	Agneta Westén	1.46,48Karlstad	88-01-31
800 m	Malin Rosenberg	2.42,35Göteborg	03-03-09
2000 m	Johanna Bjermkvist	7.03,50+Sätrahall	02-02-09
3000 m	Johanna Bjermkvist	10.40,48Sätrahall	02-02-09
60 m häck (84,0)	Emma Holmqvist	8,76Solnahallen	94-01-20
Höjd	Agneta Westén	1,81Tammerfors, FIN	88-02-28
Stav	Malin Rosenberg	2,63Sätrahall	03-02-23
Längd	Anna Seleznova	5,73Göteborg	02-02-23
Tresteg	Anna Seleznova	12,10Göteborg	02-02-24
Kula (4,0)	Sara Gruvfält-Rosén	13,47Göteborg	93-02-13
Femkamp	Malin Rosenberg	2794 pGöteborg	03-03-09

Flickor 18

60 m	Emma Holmqvist	7,52Malmö	93-02-19
200 m	Emma Holmqvist	24,33Malmö	93-02-21
400 m	Nadja Petersen	56,33Eskilstuna	96-01-27
800 m	Catrine Josefsson	2.28,13Nyköping	04-02-06
1500 m	Catrine Josefsson	4.50,89Malmö	04-02-15
3000 m	Johanna Bjermkvist	11.10,37Sätrahall	01-01-20
60 m häck (84,0)	Emma Holmqvist	8,57Malmö	93-02-20
Höjd	Agneta Westén	1,73Falun	87-01-17
Längd	Ann-Charlotte Lusiak	5,84Solnahallen	94-01-22
Tresteg	Anna Seleznova	11,98Sätrahall	01-01-27
Kula (4,0)	Carolina Hjelt	14,34Göteborg	04-02-21
Vikt (10,0)	Annika Hjelm	15,29Göteborg	04-02-21

Flickor 17

60 m	Mariama Sambou	7,78Sätrahall	05-01-06
200 m	Mariama Sambou	25,65Sätrahall	05-01-06
400 m	Lotta Johansson	59,83Bosön	87-01-24
600 m	Agneta Westén	1.43,7mBosön	86-01-26
800 m	Anette Larsson	2.26,64Bosön	96-12-15
1500 m	Catrine Josefsson	5.00,10Sätrahall	03-03-08
60 m häck (76,2)	Camilla Kramar	8,89Malmö	03-03-15
60 m häck (84,0)	Anna Lindgren	9,22Falun	94-01-15
Höjd	Anna Sandström	1,60Falun	86-01-11
Stav	Malin Rosenberg	2,39Sätrahall	01-02-18
Längd	Anna Seleznova	5,71Sätrahall	00-02-26
Tresteg	Camilla Kramar	11,29Sätrahall	03-03-08

Kula (3,0)	Carolina Hjelt	15,44Västerås	03-01-19
Kula (4,0)	Carolina Hjelt	13,86Västerås	03-01-19
Vikt (10,0)	Annika Hjelm	14,07Västerås	03-01-19
Femkamp	Johanna Wikström	3347 pKarlskrona	04-02-28

Flickor 16

60 m	Mariama Sambou	7,62Bollnäs	04-03-07
200 m	Emma Holmqvist	25,02Luleå	91-02-15
400 m	Josefine Lundberg	63,36Västerås	02-02-09
600 m	Malin Weiland	1.44,82Karlstad	90-02-04
800 m	Rebecca Bakszt	2.26,61Sätrahall	00-01-22
1000 m	Rebecca Bakszt	3.19,54Sätrahall	00-02-13
1500 m	Catrine Josefsson	5.17,48Sätrahall	02-02-09
60 m häck (76,2)	Camilla Kramar	9,03Sätrahall	02-02-09
Höjd	Agneta Westén	1,72Bosön	85-01-23
Stav	Kajsa Lindberg	2,04Sätrahall	03-04-05
Längd	Anna Seleznova	5,63Sätrahall	99-02-21
Tresteg	Anna Seleznova	12,08Sätrahall	99-02-20
Kula (3,0)	Carolina Hjelt	15,55Sätrahall	02-02-02
Kula (4,0)	Carolina Hjelt	13,49Malmö	02-02-16
Vikt (10,0)	Annika Hjelm	12,86Västerås	02-01-20
Femkamp	Johanna Wikström	3173 pVäxjö	03-01-05

Flickor 15

60 m	Mariama Sambou	7,98Malmö	03-03-15
200 m	Mariama Sambou	26,39Malmö	03-03-16
600 m	Lena Torstensson	1.47,8mBosön	86-01-26
800 m	Sandra Draskovic	2.26,37Solnahallen	90-02-03
1000 m	Teresia Rajala	3.53,35Sätrahall	02-01-13
1500 m	Catrine Josefsson	5.03,98Sätrahall	01-01-13
3000 m	Catrine Josefsson	11.12,48Sätrahall	01-01-20
60 m häck (76,2)	Camilla Kramar	9,22Falun	01-03-18
Höjd	Camilla Westerlund	1,64Torvallhallen	00-01-29
	Karin Lidegran	1,64Västerås	02-02-10
Stav	Nina Lundblad	2,24Borlänge	96-02-16
Längd	Camilla Kramar	5,26Falun	01-03-18
Tresteg	Camilla Kramar	11,32Sätrahall	01-03-10
Kula (3,0)	Carolina Hjelt	14,83Sätrahall	01-04-01
Kula (4,0)	Carolina Hjelt	12,69Sätrahall	01-04-01
Femkamp	Mikaela Westerfalk	3253pVästerås	01-02-02

Flickor 14

60 m	Helena Norberg	8,09	Torvallhallen	00-01-30
200 m	Johanna Lillienberg	27,62	Sätrahall	02-12-08
400 m	Pia Nilsson	1.16,76	Sätrahall	01-01-16
600 m	Madeleine Larsson	1.52,80	Bosön	93-11-28
800 m	Mikaela Westerfalk	2.27,78	Sätrahall	00-04-01
1000 m	Anna-Lisa Lundqvist	3.26,84	Sätrahall	04-12-12
60 m häck (76,2)	Mikaela Westerfalk	9,29	Falun	00-03-19
Höjd	Camilla Westerlund	1,59	Torvallhallen	99-01-30
Stav	Helena Johansson	2,20	Örebro	96-03-31
Längd zon	Mikaela Westerfalk	5,33	Eskilstuna	00-04-21
Längd	Mariama Sambou	4,74	Sätrahall	02-02-17
Tresteg zon	Camilla Kramar	10,70	Sätrahall	00-02-19
Tresteg	Frida Tortela	10,03	Sätrahall	02-02-16
Kula (3,0)	Carolina Hjelt	12,85	Falun	00-03-11
Fyrkamp	Melinda Blomberg	1496 p	Sätrahall	03-01-17

Flickor 13

60 m	Emma Holmqvist	8,12	Torvallhallen	88-01-16
200 m	Sandra Knezevic	27,90	Sätrahall	04-12-11
400 m	Linnea Göthson	1.25,39	Sätrahall	00-01-16
600 m	Evelina Nicolson	1.49,16	Sätrahall	04-02-15
800 m	Eva Kallersand	2.33,82	Bosön	85-02-10
60 m häck (76,2)	Ann-Charlotte Jädeby	9,87	Bosön	85-03-26
Höjd	Sara Gruvfält-Rosén	1,50	Bosön	87-03-22
	Karin Lidegran	1,50	Falun	00-03-11
Stav	Emelie Larsson	2,20	Sätrahall	04-12-11
Längd	Karin Lidegran	5,01	Falun	00-03-11
Tresteg	Camilla Kramar	10,14	Sätrahall	99-02-20
Kula (2,0)	Emelie Larsson	11,01	Sätrahall	04-12-11
Kula (3,0)	Carolina Hjelt	11,35	Eskilstuna	99-04-20
Fyrkamp	Evelina Nicolson	2669 p	Sätrahall	04-01-15



intelligent sport technologies

Flickor 12

60 m	Emma Holmqvist	8,39	Bosön	87-03-22
200 m	Lisa Berg	29,39	Sätrahall	04-12-11
400 m	Jenny Lönnkvist	1.13,50	Örebro	00-12-09
600 m	Josefine Lundberg	1.52,42	Bosön	97-12-13
800 m	Emma Holmqvist	2.37,50	Bosön	87-03-22
60 m häck (76,2)	Jasmine Burestam	10,26	Göteborg	04-12-04
Höjd	Amanda Gårdlund	1,48	Sätrahall	04-01-31
	Jasmine Burestam	1,48	Sätrahall	04-12-11
Stav	Emelie Larsson	2,24	Sätrahall	04-03-27
Längd	Karin Lidegran	4,80	Sätrahall	99-02-20
Tresteg	Jasmine Burestam	9,45	Göteborg	04-12-05
Kula (2,0)	Annika Hjelm	10,38	Falun	98-03-21
Fyrkamp	Emelie Larsson	3097 p	Sätrahall	04-01-15
Trekamp	Sophia Ångström	2068 p	Sätrahall	02-01-18

Flickor 11

60 m	Sophia Ångström	9,03	Sätrahall	01-04-01
200 m	Emelie Larsson	31,17	Eskilstuna	03-04-18
400 m	Lisa Berg	1.12,45	Sätrahall	04-03-07
600 m	Sophia Ångström	2.01,76	Sätrahall	01-02-10
800 m	Sophia Ångström	2.48,68	Sätrahall	01-04-01
60 m häck (76,2)	Johanna Lönnkvist	11,19	Sätrahall	01-02-10
Höjd	Emelie Larsson	1,25	Sätrahall	02-12-08
Längd	Emelie Larsson	4,17	Sätrahall	03-01-17
Tresteg	Emelie Larsson	8,39	Sätrahall	03-02-09
Kula (2,0)	Emelie Larsson	8,37	Eskilstuna	03-04-18
Trekamp	Emelie Larsson	1872 p	Sätrahall	03-01-17

Flickor 10

60 m	Sara Westfahl	9,31	Sätrahall	04-11-28
200 m	Julia Edén	33,53	Eskilstuna	03-04-18
400 m	Linnea Hedin	1.18,40	Sätrahall	04-11-20
600 m	Amanda Bilfeldt	2.18,67	Falun	03-03-22
800 m	Nadja Larsson	2.53,05	Solnahallen	95-03-19
Höjd	Sandra Håkansson	1,13	Sätrahall	03-12-07
Längd	Sara Westfahl	3,85	Sätrahall	04-11-20
Kula (2,0)	Mikaela Johansson	6,90	Sätrahall	04-03-28

Flickor 9

60 m	Linnea Hedin	9,94Säturahall	04-01-31
200 m	Sofia Werbelow	36,93Eskilstuna	00-04-21
400 m	Linnea Hedin	1.22,05Säturahall	03-11-09
600 m	Linnea Hedin	2.09,47Falun	04-03-13
800 m	Linnea Hedin	3.03,99Säturahall	04-03-27
Höjd	Filippa Garlöv	1,01Säturahall	04-03-27
Längd	Emelie Larsson	3,50Säturahall	01-02-10
Kula (2,0)	Josefine Larsson	5,99Torvallahallen	02-01-26

Flickor 8

60 m	Linnea Hedin	10,52Eskilstuna	03-04-18
200 m	Linnea Hedin	36,41Eskilstuna	03-04-18
400 m	Emma Piiri	1.27,86Säturahall	04-02-15
600 m	Linnea Hedin	2.31,79Säturahall	02-12-07
800 m	Elice Wikelund	3.42,04Säturahall	01-04-01
Höjd	Linnéa Hedin	0,90Falun	03-03-22
Längd	Sofia Werbelow	3,00Säturahall	99-03-27
Kula (2,0)	Linnéa Hedin	5,56Eskilstuna	03-04-08



Klubbrekord – Veteraner tom 2004-10-07 Inomhus

Män 65)

Kula (5,0)	Matti Lahnalakso-34	12,85 Sätrahall	01-01-21
------------	---------------------	-----------------	----------

Män 60

800 m	Nils Olsson-44	2.40,46 Sätrahall	04-02-29
1000 m	Nils Olsson-44	3.37,12 Sätrahall	04-01-28
1500 m	Nils Olsson-44	5.36,26 Västerås	04-02-07
3000 m	Nils Olsson-44	12.20,23 Västerås	04-02-08
60 m häck (84,0)	Douglas Ohlson-40	13,55 Västerås	04-02-08
Höjd	Douglas Ohlson-40	1,42 Sätrahall	02-01-20
Längd	Douglas Ohlson-40	3,98 Sätrahall	02-01-20
Kula (5,0)	Douglas Ohlson-40	9,62 Västerås	04-02-07

Män 55

60 m	Leif Rundby-49	8,62 Västerås	04-02-07
Längd	Leif Rundby-49	4,58 Västerås	04-02-07
Kula (6,0)	Jöran Westberg-47	12,90 Västerås	04-02-07
Vikt (11,34)	Björn Holmström-48	16,69 Sätrahall	04-02-29

Män 50

60 m	Leif Rundby-49	8,43 Sätrahall	00-03-19
1000 m	Kim Hedbom-54	3.09,28 Sätrahall	04-01-28
1500 m	Kim Hedbom-54	4.56,60 Västerås	04-02-07
3000 m	Kim Hedbom-54	10.37,43 Västerås	04-02-08
Längd	Leif Rundby-49	4,90 Sätrahall	00-03-18

Män 45

60 m	Dan Lindros-59	8,06 Sätrahall	04-02-29
200 m	Dan Lindros-59	26,07 Västerås	04-02-08
3000 m	Anders Kingstedt-59	10.57,15 Sätrahall	04-02-29
Höjd	Ulf Gustafsson-57	1,39 Sätrahall	02-01-20
Längd	Ulf Gustafsson-57	4,66 Malmö	02-02-09
Tresteg	Ulf Gustafsson-57	9,27 Sätrahall	02-01-20
Kula (7,26)	Ulf Gustafsson-57	10,53 Sätrahall	02-01-20
Vikt (15,88)	Göran Nilsson-56	11,66 Eskilstuna	03-02-16

Män 40

60 m	Peter Gabrielsson-62	8,04 Västerås	04-02-07
200 m	Peter Gabrielsson-62	26,15 Sätrahall	04-02-29
800 m	Peter Zahn-63	2.17,69 Sätrahall	04-01-11
1000 m	Peter Zahn-63	2.58,07 Sätrahall	04-01-28
1500 m	Peter Zahn-63	4.47,17 Västerås	04-02-07
3000 m	Peter Zahn-63	10.23,10 Västerås	04-02-08
Längd	Peter Gabrielsson-62	5,11 Västerås	04-02-07

Män 35

Tresteg	Lars Häggberg-65	14,31 Sätrahall	00-01-15
Vikt (18,0)	Kenneth Bergén-69	10,24 Sätrahall	04-01-10

Kvinnor 45

60 m	Annie Sundström-58	9,47 Sätrahall	03-01-25
200 m	Annie Sundström-58	32,43 Sätrahall	03-01-25
Kula (4,0)	Annie Sundström-58	6,95 Sätrahall	03-01-25

Kvinnor 40

60 m	Annie Sundström-58	9,50 Malmö	02-02-09
200 m	Annie Sundström-58	32,60 Malmö	02-02-10
3000 m	Monica Kingstedt-61	11.21,50 Sätrahall	04-02-29
Höjd	Cathrin Hörberg-60	1,20 Sätrahall	02-01-20
Längd	Anki Samuelsson-62	3,66 Sätrahall	03-01-25
Kula (4,0)	Annie Sundström-58	7,03 Sätrahall	02-01-20

Kvinnor 35

60 m	Minna Haanpää-65	9,20 Västerås	04-02-07
200 m	Minna Haanpää-65	31,99 Sätrahall	04-02-29
Höjd	Annika Gustafsson-66	1,33 Sätrahall	03-01-25
Längd	Annika Gustafsson-66	3,84 Eskilstuna	03-02-15
Kula	Annika Gustafsson-66	7,98 Sätrahall	04-02-29

Denna statistik omfattar endast åren 2000 - 2004

Klubbrekord – Kvinnor tom 2004-10-31 Inomhus

Kvinnor

60 m	Emma Holmqvist	7,52Malmö	93-02-19
200 m	Emma Holmqvist	24,33Malmö	93-02-21
400 m	Nadja Petersen	53,26Fayettevill, USA	01-01-26
600 m	Monica Westén	1.30,27Haparanda	89-01-22
800 m	Nadja Petersen	2.05,08Glasgow, SCO	03-02-02
1500 m	Catrine Josefsson	4.50,89Malmö	04-02-15
3000 m	Johanna Bjermkvist	10.40,48Sättrahall	02-02-09
60 m häck (84,0)	Monica Westén	8,50Luleå	89-02-25
Höjd	Monica Westén	1,84Haparanda	89-01-21
Stav	Malin Rosenberg	2,94Sättrahall	04-02-01
Längd	Monica Westén	6,06Falun	89-01-21
Tresteg	Anna Seleznova	12,10Göteborg	02-02-24
Kula (4,0)	Carolina Hjelt	14,37Göteborg	04-02-21
Vikt (10,0)	Annika Hjelm	15,29Göteborg	04-02-21
Femkamp	Monica Westén	5419 pHaparanda	89-01-22

Klubbrekord – Män tom 2004-10-31 Inomhus

Män seniorer

60 m	Lenny Martinez	6,69Malmö	99-02-20
200 m	Joakim Öhman	21,15Växjö	94-03-05
400 m	Magnus Norberg	48,25Göteborg	01-02-18
600 m	Christer Holger	1.27,47Karlstad	90-02-04
800 m	Thomas Löfvenberg	1.58,1Johanneshovs	71-02-28
1000 m	Christer Holger	2.37,84Göteborg	96-02-04
1500 m	Erik Petersen	4.09,56Göteborg	94-02-05
3000 m	Magnus Kvist	9.53,57Bosön	87-01-11
60 m häck (106,7)	Joakim Öhman	7,94Örebro	95-02-18
Höjd	Staffan Jönsson	2,10Torvallhallen	85-01-27
Stav	Christer Holger	4,82Göteborg	96-02-04
Längd	Joakim Öhman	7,33Örebro	95-02-18
Tresteg	Niklas Pihl	14,64Malmö	96-02-11
Kula (7,26)	Linus Bernhult	16,43Karlstad	00-02-01
Vikt (18,0)	Joakim Stenman	11,56Sättrahall	04-02-29
Sjukamp	Christer Holger	5590 pGöteborg	96-02-04

Milstolpar på Källbrinks IP

- 1981 11 maj - Första tävlingen. Kristina Westén vinner 400 m häck i propagandatävlingens första lopp
- 1982 Huddingespelen har detta år 666 starter
22 maj - **inviger** kommunalrådet C-E Enbring officiellt anläggningen och med bl a seriematch
NM i mångkamp arrangeras, första mästerskapet
Monica Westén gör landskampsdebut
Handikapp DM med bl a 2 världsrekord
Vänort arrangeras i Huddinge
- 1983 Första Kvantumjoggen, 250 deltagare. Stafett DM
USM/JSM i mångkamp, Serien Div 1
- 1984 Stafett-SM
- 1985 Veteran-SM
- 1986 SM i mångkamp. Vänort i Huddinge
- 1987 USM 15/16 år med cirka 1500 starter. Ny toppbeläggning
- 1988 Nordiska Juniorlandskampen Den första Huddingeolympiaden invigs. 34 klasslag deltar. Läktare med tak blir färdig
Kvantumjoggen med rekordmånga deltagare - 449
- 1989 Den andra Huddingeolympiaden samlar 604 deltagare, som tillsammans gör 1700 starter under EN DAG. Tävlingen blir därmed den största i HAIS historia
Vänort avgörs i Huddinge
- 1990 HAIS vinner Riksfinalen i Buster Cup 16 år
USM i mångkamp. Christer Holger blir Svensk Mästare
- 1991 UDM/JDM
- 1992 Vår-Galoppen, inkl hedersmedlem Bo Parnevik som kungen.
Svenska Friidrottscupen Grupp A
- 1993 NM i mångkamp. USM/JSM i mångkamp
Nordiska Mästerskapen för Veteraner. 1464 starter i 3 dagar
- 1994 Post -SM, Icaden Cup, Regionsfinal PF14, HAIS vinner
Vänort i Huddinge. Nordisk Juniorlandskamp med 4 HAIS-are i laget. UDM/JDM
- 1995 Mångkampslandskamp SWE-FIN-EST. UDM/JDM
- 1996 Stafett-SM med bl.a nordiskt rekord.
Nya **RÖDA** banor till hösten och UDM/JDM
- 1997 Nord. Juniorlandsk./3 HAIS-are i laget, Post-SM och UDM-JDM
- 1998 Vänort, Nord. Veteranmästerskapen i mångkamp och kastfemkamp samt terräng. USM/JSM i mångkamp. UDM/JDM
- 1999 Europacupen "First League" med Christer Holger. UDM/JDM
- 2000 Svenska Cupen. HAIS män vann. Mångkamps SM.
Veterankampen SWE-EST-LAT
- 2001 Veteran-SM, Lag-SM, UDM
- 2002 USM
- 2003 Lag-USM, Löpargruppen startas, ett antal Serieterrängar anordnas, avslutas med KM
- 2004 Veteran-SM, Sv Cupen män o kvinnor. HAIS kvinnor vann.

BANREKORD PÅ KÄLLBRINKS IP t.o.m. 2004-12-31

KVINNOR

100 m	Annika Amundin	11,53	Ullevi FK	8/16/01
200 m	Jenny Kallur	23,58	Falu IK	8/16/01
300 m	Eva Arnell	41,7	IFK Västerås	7/30/81
400 m	Sonja Finell	53,3	Finland	8/27/88
800 m	Malin Ewerlöf	2.05,5	Södertälje IF	8/28/88
1000 m	Sussie Dieng	3.01,68	Hammarby IF	6/6/83
1500 m	Malin Ewerlöf	4.12,18	Södertälje IF	8/27/88
2000 m	Monica Signahl	6.48,5	Huddinge AIS	7/30/81
3000 m	Joan Hansen	9.24,1	USA	7/2/82
5000 m	Malin Öhrn	16.50,76	IFK Växjö	8/16/01
10 000 m	Susanna Damm	36.18,69	Flemingsbergs SK	5/8/04
100 m häck	Jenny Kallur	13,49	Falu IK	8/16/01
400 m häck	Erica Mårtensson	58,17	IFK Växjö	8/16/01
Höjd	Emelie Färdigh	1,88	IF Göta	8/24/97
Stav	Linda Persson	3,7	IFK Växjö	8/16/01
Längd	Heli Koivula	6,41	Finland	9/4/94
Tresteg	Camilla Johansson	13,78	IFK Växjö	8/16/01
Kula	Marika Tuliniemi	17,1	Finland	9/4/94
Diskus	Anna Söderberg	57,37	Ullevi FK	8/16/01
Slägga	Anna Söderberg	52,03	Ullevi FK	8/16/01
Spjut	Katarina Eklöf	46,83	Huddinge AIS	6/17/01
Sjukamp	Virge Naeris	5844,pe	Estland	1999-07-03-04
4x100 m	Falu IK	46,25		8/16/01
4x400 m	Finland	3.37,62		8/28/88
4x800 m	Spårvägens FK	8.49,91		6/8/96
1000 m	SolK Hellas	2.14,71		6/9/84

MÄN

100 m	Mikael Ahl	10,47	Ullevi FK	8/16/01
	Erik Wahn	10,47	IFK Helsingborg	8/16/01
200 m	Mattias Sunneborn	21,04	IFK Lidingö	5/28/00
300 m	Håkan Åberg	34,9	IFK Väsetås	7/30/81
400 m	Mikko Nakolinna	46,9	Finland	8/27/88
800 m	Scott Rider	1.48,44	USA	7/3/82
1000 m	Per-Olof Jacobsson	2.31,11	SolK Hellas	6/6/83
1500 m	Björn Nilsson	3.49,77	Turebergs IF	8/29/83
1 eng mile	Örjan Samuelsson	4.16,03	IK Tjelvar	6/14/81
2000 m	Johan Engholm	5.21,19	Hasselby SK	8/30/82
3000 m	Örjan Hemström	8.15,40	Spårvägens GoIF	8/6/84
5000 m	Claes Nyberg	14.08,90	IF Göta	8/16/01
10 000 m	Alfred Schwmeta	30.13,0	Flemingsbergs SK	9/7/92
110 m häck	Lev Lobodin	14,1	Ryssland	7/4/99
400 m häck	Niklas Wallenlind	50,95	Mölnads AIK	8/28/88
3000 m hinder	Henrik Skoog	8.38,86	Spårvägens FK	8/16/01
Höjd	Mike Vukovich	2,16	USA	8/1/88
	Carl Thörnblad	2,16	IFK Lund	8/3/02
Stav	Patrik Kristiansson	5,27	Örgryte IS	8/23/97
Längd	Mattias Sunneborn	7,67	IFK Lidingö	5/28/00
Tresteg	Jari Lämsä	15,7	Finland	8/27/88
Kula	Thomas Hammarsten	18,85	Umedalens IF	5/23/92
Diskus	Mattias Borrman	58,46	Västerås FK	8/11/97
Slägga	Fred Schumacher	69,88	Västerås FK	8/14/90
Spjut	Esko Mikkola	73,32	Finland	9/3/94
Vikt	Jan Ståhl	17,99	Spårvägens GoIF	10/3/81
Tiokamp	Lev Lobodin	8138,pe	Ryssland	1999-07-03-04
4x100 m	Malmö AI	40,16		6/8/96
4x400 m	Malmö AI	3.09,33		6/9/96
4x800 m	Malmö AI	7.19,44		6/8/96
4x1500 m	Spårvägens FK	15.28,00		6/9/96
1000 m	Huddinge AIS	2.03,24		9/5/95

Årsbästa

60 m

F12

1	Sandra Knezevic-92	8,57
2	Emelie Larsson-92	8,87
3	Amanda Gärdlund-92	9,22
4	Joy Haegermark-92	9,28
5	Fredrica Kremlhofer-92	9,38
6	Victoria Ricknell-92	10,08
7	Achlam Mchater-92	11,15

F11

1	Lisa berg-93	8,79
2	Amanda Bilfeldt-93	9,10
3	Julia Edén-93	9,29
4	Frida Bomström-93	9,36
5	Lisa Sernbrant-93	9,46
6	Sophia Westfahl-93	9,47
7	Josefine Larsson-93	9,67
8	Jennifer Riise-93	9,93
9	Victoria Ricknell-93	10,01
10	Elsa Österlund-93	10,37
11	Elin Loflin-93	10,67
12	Emma Rasmusen-93	10,69
13	Anna Kyllili-93	10,81
14	Frida Ewaldsson-93	10,82

medvind

Lisa Berg-93	8,67w
Jennifer Riise-93	9,74w

manuell tidtagning

Lisa Sernbrant-93	9,2m
-------------------	------

F10

1	Sandra Håkansson-94	9,49
2	Mikaela Johansson-94	9,52
3	Linnea Stockling-94	9,72
4	Malin Hellqvist-94	9,79
5	Idunn Fryksen-Sooaru-94	9,81
6	Therese Jensen-94	9,89
7	Johanna Eriksson-94	10,07
8	Jennifer Bratt-94	10,16
9	Lina Wlander-94	10,27
10	Emma Gärdestam-94	10,32
11	My Lindahl-Eriksson-94	10,46
12	Louise Askling-94	10,84
13	Johanna Sörbom-94	11,36
14	Lisa Hansson-94	11,40
15	Desire Cragnell-94	12,05

medvind

Sandra Håkansson-94	9,33w
My Lindahl-Eriksson-94	10,33w

F9

1	Sara Westfahl-95	9,56
2	Linnea Hedin-95	9,94
3	Sophia Persson-95	10,06
4	Emma Helander-95	10,31
5	Louise Gabriëlsson-95	10,36
6	Sofia Persson-95	10,46
7	Rebecca Jarlheden-95	10,66
8	Linnea Apelqvist-95	10,72
9	Rachelle Haddad-95	10,82
10	Louise Netzell-Olander-95	10,83

11	Sofia Patra-95	10,91
12	Jaqueline Östh-95	11,03
13	Amanda Rydén-95	11,46
14	Rebecca Guve-95	11,49
15	Maja Bergwik-95	11,68
16	Sofia Loré-95	11,78
17	Isabelle Lanfelt-95	12,37
18	Sofia Grönberg-95	12,49

medvind

Louise Gabriëlsson-95	10,21w
-----------------------	--------

F8

1	Emma Piri-96	10,74
2	Cecilia Rönnberg-97	11,62
3	Erika Piri-96	12,20
4	Sofie Dannelind-97	12,32
5	Sofie Gabriëlsson-97	12,46
6	Sofie Sandehult-96	12,68
7	Viktoria Örsén-96	12,71
8	Ronja Haglund-96	13,18
9	Stina Bergwik-97	13,42
10	Hanna Dacke-97	13,50
11	Lina Bomler-97	15,68

medvind

Emma Piri-96	10,25w
Emelie Olofsson-95	11,44w
Rebecca Håkansson-96	11,50w
Sofie Dannelind-97	12,29w
Sofia Kjellberg-96	12,46w
Amanda Ledell-96	12,57w
Emma Magnusson-96	12,99w

P12

1	Arwid Koskinen-92	8,61
2	Anton Nilsson-92	8,98
3	Mahfuz Akther-92	9,42
4	John wedin-92	9,75
5	Adel Mchater-92	10,20
6	Jonas Blom-92	10,21
7	Linus Nielsen-92	10,31

P11

1	Gino Monteiro-93	9,18
2	Carl Sténson-93	9,19
3	Viktor Björnberg-93	9,26
4	Robin Nordkvist-93	9,46
5	Andy Fridén-Karlström-93	9,54
6	Rasmus Hasze-93	9,58
7	Daniel Weiderstål-93	9,69
8	Jonas Arbinge-93	9,90
9	Sven Lundqvist-93	10,14
10	Douglas Wentzel-93	10,16
11	Philip Eriksson-93	10,33
12	Fredrik Ekstrand-93	10,63
13	Anton Johansson-93	10,78

medvind

Carl Sténson-93	9,08w
Robin Nordkvist-93	9,44w
Douglas Wentzel-93	9,89w
Sven Lundqvist-93	10,10w

P10

1	Alexis Kousis-94	9,07
2	Marcus Roos-94	9,18
3	Bilal Cadimi-94	9,56
4	Fredrick Ekholm-94	9,85
5	Fredrik Lindemark-94	10,53
medvind		
	Alexis Kousis-94	9,02w
	Andreas Andreou-94	9,79w

P9

1	Ludvig Edén-95	9,46
2	Jacob Borssén-95	9,48
3	Tomas Ericsson-95	9,85
4	Gabriel Heen-95	9,91
5	Joel Ajne-95	10,20
6	John-John Markstedt-95	10,33
7	Axel Gustafsson-95	10,34
8	Zebastian Kremelhofer-95	10,37
9	Sebastian Engström-95	10,48
10	Axel Rönberg-95	10,58
11	Niklas von Seth-95	10,60
12	Calle Moskuvaara-95	10,63
13	Erik Nygren-Wählin-95	10,73
14	Niklas Corp-95	11,28
15	Erik Andrén-95	11,36
16	Christian Ekholm-95	12,39
17	Daniel Roos-95	12,48
medvind		
	Ludvig Edén-95	9,41w
	Zebastian Kremelhofer-95	10,14w
	Sebastian Engström-95	10,23w
	Daniel Roos-95	11,36w
	Christian Ekholm-95	11,91w

P8

1	Martin Wallin-96	10,32
2	Axel Ricknell-97	11,35
3	Dimitris Dimitradis-96	11,49
4	Erik Ahlberger-96	11,69
5	Abou Bakr-Cadimi-96	11,83
6	Filip Dannelind-96	11,95
7	Charlie Lindblom-97	11,99
7	Björn Staveus-96	11,99
9	Håkan Ekholm-97	12,03
10	Robin Westling-96	12,27
11	Edward Dettin-97	12,40
12	Sebastian Bratt-97	12,62
13	Robin Helling-96	12,87
14	Lefteris Ballatsas-97	12,96
15	Marcus Engström-98	13,87
16	Patrik Bomler-96	14,02
manuell tidtagning		
	Axel Ricknell-97	11,02w
	Sammi Bassus-97	11,24w
	Dimitri Dimitradis-96	11,43w

80m

F13		
1	Evelina Nicolson-91	11,45
2	Charlotte Lanfelt-91	11,47
3	Fanny Lindberger-91	11,59
4	Anna-Lisa Lundqvist-91	12,40
5	Melissa Cofield-Fritz-91	13,22
medvind		
	Evelina Nicolson-91	11,39w

F12

1	Sandra Knezevic-92	11,30
2	Emelie Larsson-92	11,59
3	Joy Haegermark-92	11,83
medvind		
	Sandra Knezevic-92	10,95w
	Emelie Larsson-92	11,40w
	Joy Haegermark-92	11,57w
	Jessica Svan-92	12,53w
	Fanny Boström-92	13,42w

P13

1	Rasmus Nilsson-Ebers-91	10,25
2	Plaisir Mukoko-91	10,62
3	Christian Maluka-91	10,63
4	Adam Chiguer-91	11,46
5	Jakob Edén-91	11,57
6	Victor Hedin-91	11,83
medvind		
	Christian Maluka-91	10,55w
	Plaisir Mukoko-91	10,56w
	Adam Chiguer-91	11,10w
	Jakob Edén-91	11,35w

P12

1	Arwid Koskinen-92	11,19
2	Anton Nilsson-92	11,36
3	Jonas Blom-92	13,53
medvind		
	Arwid Koskinen-92	11,05w

P11

1	Andy Fridén-Karlström	12,69
1	Carl Sténson-93	12,69

100m

K45		
medvind		
	Kristina Holmgren-58	16,21w

K40

1	Katarina Andersson-64	15,30
2	Jeanette Sténson-Hallgren-64	
		15,91
3	Anki Samuelsson-62	16,19
4	Susanna Lanfelt-62	16,88

K35

1	Catarina Emneryd-67	17,92
medvind		
	Minna Hanpää-65	14,82w

K20			
1	Malin Rosenberg-84	13,86	
F18			
1	Helena Norberg-86	12,67	
2	Mikaela Westerfalk-86	13,18	
3	Josefine Lundberg-86	13,84	
4	Caroline Rönnlund-86	14,64	
medvind			
	Camilla Kramar-86	13,09w	
F17			
1	Johanna Wikström-87	13,87	
2	Josefine Hörberg-87	14,58	
F16			
1	Mariama Sambou-88	12,12	
2	Sabrina Nkondola-88	13,25	
3	Frida Tortela-88	14,50	
F15			
1	Lisa Hedin-89	14,75	
F14			
1	Tasmiah Akhter-90	13,85	
2	Frida Lindström-90	13,94	
3	Sara Johansson-90	14,00	
4	Sophia Ångström-90	14,93	
M60			
1	Douglas Ohlson-40	15,69	
medvind			
	Per Öhrland-42	15,24w	
	Nils Olsson-44	15,26w	
M55			
1	Leif Rundby-49	13,76	
M45			
1	Dan Lindros-59	12,47	
medvind			
	Dan Lindros-59	12,15w	
	Ingemar Falk-56	17,09w	
M40			
1	Peter Gabriellsson-62	12,55	
2	Peter Engström-63	12,95	
medvind			
	Peter Gabriellsson-62	12,45w	
	Peter Engström-63	12,88w	
	Peter Zahn-63	13,25w	
M			
1	Amilcar Reis-73	11,04	
2	Rikard Sundelin-81	11,10	
3	Anders Boyacioglu-76	11,11	
4	Daniel Bergström-79	11,27	
5	Okodugha Osaremhen-76	13,42	
M20			
1	Joakim Stockling-84	12,00	
medvind			
	Joakim Stockling-84	11,88w	
P19			
1	Daniel Hillgren-85	11,73	
medvind			
	Daniel Hillgren-85	11,65w	
P18			
1	Martin Lundqvist-86	11,80	
2	Jesper Granlund-86	12,58	
medvind			
	Jesper Granlund-86	11,90w	
	Patrik Sjöbom-86	12,44w	
P17			
medvind			
	Henrik Bornhede-87	12,742	
P16			
1	Leo Silvé Møller-88	12,27	
2	Carl-Adam Lindros-88	12,30	
3	André Lundmark-88	12,41	
medvind			
	Leo Silvé Møller-88	11,92w	
	Christofer von Seth-88	13,10w	
P15			
1	Dan Bergström-89	12,97	
2	Ameur Chalichub-89	13,30	
3	Pontus Werbelow-89	13,37	
medvind			
	Dan Bergström-89	12,64w	
	Pontus Werbelow-89	12,91w	
okänd vind			
	Pontus Werbelow-89	12,59	
P14			
1	Alexander Nordkvist-90	11,70	
2	Patrik Holmberg-90	12,72	
3	Christian Hansson Bergén-90	13,49	
4	Thomas Wentzel-90	13,74	
medvind			
	Alexander Nordkvist-90	11,38w	
200 m			
K40			
1	Anki Samuelsson-62	34,60	
F18			
1	Mikaela Westerfalk-86	26,88	
medvind			
	Caroline Rönnlund-86	31,13w	
F16			
1	Mariama Sambou-88	24,97	
medvind			
	Mariama Sambou-88	24,96w	
F13			
1	Evelina Nicolson-91	29,16	
2	Fanny Lindberger-91	29,73	
3	Charlotte Lanfelt-91	30,53	
4	Anna-Lisa Lundqvist-91	30,65	
medvind			
	Evelina Nicolson-91	28,99w	
	Charlotte Lanfelt-91	30,37w	

F12		
1	Sandra Knezevic-92	28,97
2	Emelie Larsson-92	29,75
3	Joy Haegermark-92	29,92
4	Fanny Boström-92	34,95
medvind		
	Fredrica Kremelhofer-92	33,07w

F11		
1	Lisa Berg-93	30,03
2	Victoria Ricknell-93	33,83
3	Jennifer Riise-93	33,95
4	Julia Edén-93	34,00
5	Josefine Larsson-93	35,54

F10		
1	Sandra Håkansson-94	33,51
2	Linnea Stockling-94	33,66
3	Mikaela Johansson-94	34,68

M60		
1	Nils Olsson-44	31,60
2	Per Öhrland-42	32,88

M50		
1	Ulf Johansson-53	33,15

M45		
1	Dan Lindros-59	25,87

M40		
1	Peter Gabrielsson-62	25,75
2	Peter Engström-63	26,76
3	Peter Zahn-63	27,41

M		
1	Magnus Norberg-79	22,29
2	Rikard Sundelin-81	22,67
3	Anders Boyacioglu-76	23,24

M22		
1	Fredrik Josefsson-82	25,11

M20		
1	Joakim Stockling-84	24,42

P19		
1	Daniel Hillgren-85	24,30
medvind		
	Daniel Hillgren-85	22,41w

P17		
1	Henrik Bornhede-87	24,99

P16		
1	Leo Silvén Möller-88	23,70
2	Carl-Adam Lindros-88	24,41

P14		
1	Alexander Nordkvist-90	24,10

P13		
1	Jakob Edén-91	29,16
2	Victor Hedín-91	29,45
medvind		
	Rasmus Nilsson-Ebers	26,24w
	Christian Maluka-91	27,06w
	Adam Chiguer-91	28,40w

okänd vind		
	Rasmus Nilsson-Ebers	26,16

P12		
1	Arwid Koskinen-92	28,35
2	Anton Nilsson-92	28,75

P11		
1	Viktor Björnberg-93	29,95
2	Carl Sténson-93	31,68
3	Alexander Björnberg-93	32,00
4	Robin Nordkvist-93	32,65
5	Sven Lundqvist-93	34,21
6	Douglas Wentzel-93	35,64

P10		
1	Bilal Cadimi-94	31,24

P8		
1	Jesper Arbinge-97	40,23

300m		
F14		
1	Frida Lindström-90	45,80
2	Sara Johansson-90	47,17
3	Sophia Ångström-90	47,83
4	Tasmiah Akhter-90	49,37

P15		
1	Dan Bergström-89	39,29
2	Pontus Werbelow-89	40,72

P14		
1	Alexander Nordkvist-90	38,96
2	Patrik Holmberg-90	42,90

400m		
K		
1	Nadja Petersen-78	55,34

F18		
1	Josefine Lundberg-86	61,54
2	Mikaela Westerfalk-86	64,47
3	Caroline Rönnlund-86	76,57

F16		
1	Mariama Sambou-88	64,16

F11		
1	Josefine Larsson-93	1.22,26

F10		
1	Mikaela Johansson-94	1.23,26
2	Therese Jensen-94	1.24,44

F9			
1	Filippa Garlöv-95	1.23,27	
2	Sophia Persson-95	1.24,71	
3	Louise Gabrielson-95	1.28,10	
4	Maja Bergwik-95	1.36,83	
M60			
1	Douglas Ohlson-40	1.37,16	
M45			
1	Ingemar Falk-56	1.15,36	
M40			
1	Peter Engström-63	61,17	
P19			
1	Göran Waldeström-85	54,13	
P18			
1	Martin Lundqvist-86	54,52	
2	Patrik Sjöbom-86	55,28	
P18			
1	Leo Silvén Möller-88	52,04	
2	Carl-Adam Lindros-88	54,35	
P11			
1	Carl Sténson-93	1.07,67	
2	Andy Fridén Karlström	1.10,89	
3	Fredrik Ekstrand-93	1.18,75	
4	Sven Lundqvist-93	1.21,29	
5	Douglas Wentzel-93	1.26,49	
P10			
1	Alexis Kousis-94	1.21,70	
2	Fredrick Ekholm-94	1.29,93	
P9			
1	Calle Muskovaara-95	1.21,70	
2	Axel Gustafsson-95	1.33,62	
3	Sebastian Engström-95	1.37,44	
P8			
1	Dimitris Dimitradis-96	1.38,17	
600m			
F13			
1	Christine Nylander-91	1.48,61	
2	Anna-Lisa Lundqvist-91	1.48,88	
3	Evelina Nicolson-91	1.50,28	
4	Charlotte Lanfelt-91	1.52,24	
5	Fanny Lindberger-91	1.59,03	
F12			
1	Sandra Knezevic-92	1.47,23	
2	Joy Haegermark-92	1.58,49	
3	Elin Nygren-Wählin-92	2.02,90	
4	Emelie Larsson-92	2.03,36	
5	Fanny Boström-92	2.06,09	
6	Fredrica Kremlhofer-92	2.16,65	
F11			
1	Lisa Berg-93	2.00,24	
2	Victoria Ricknell-93	2.02,53	
3	Elsa Österlund-93	2.13,16	
4	Anna Kylli-93	2.16,90	
5	Julia Edén-93	2.19,22	
6	Josefina Larsson-93	2.20,32	
7	Jennifer Riise-93	2.21,04	
8	Sophia Westfahl-93	2.24,25	
F10			
1	Sandra Håkansson-94	2.13,56	
2	Mikaela Johansson-94	2.19,88	
3	My Lindahl-Eriksson-94	2.20,48	
4	Idunn Fryksen-Sooaru-94	2.30,95	
5	Emma Gärdestam-94	2.31,31	
6	Therese Jensen-94	2.33,08	
F9			
1	Linnea Hedin-95	2.14,24	
2	Sophia Persson-95	2.12,67	
3	Linea Apelqvist-95	2.16,32	
4	Maja Bergwik-95	2.35,06	
P13			
1	Victor Hedin-91	1.39,83	
2	Jakob Edén-91	1.45,66	
3	Joel Kumlin-91	2.00,42	
P12			
1	Anton Nilsson-92	1.51,53	
2	John Kingstedt-92	1.55,39	
3	Mahfuz Akhter-92	1.58,91	
4	Jonas Blom-92	2.08,65	
5	John Wedin-92	2.09,58	
6	Adel Mchater-92	2.11,83	
7	Linus Nielsen-92	2.11,83	
P11			
1	Carl Sténson-93	1.53,26	
2	Viktor Björnberg-93	1.54,83	
3	Peter Bergman-93	1.56,58	
4	Andy-Fridén-Karlström-	1.59,80	
5	Alexander Björnberg-93	2.00,44	
6	Fredrik Ekstrand-93	2.02,14	
7	Sven Lundqvist-93	2.02,17	
8	Jonas Arbinge-93	2.05,97	
9	Robin Nordkvist-93	2.08,82	
10	Rasmus Hasze-93	2.10,07	
11	Daniel Weiderstål-93	2.20,30	
P10			
1	Bilal Cadimi-94	1.48,11	
2	Fredrick Ekholm-94	2.13,19	
3	Alexis Kousis-94	2.13,39	
P9			
1	Erik Nygren Wählin-95	2.04,77	
2	Calle Moskuvaara-95	2.17,62	

800m

K
1 Nadja Petersen-78 2.15,31

K21
1 Johanna Bjermqvist-83 2.29,9m

F18
1 Josefine Lundberg-86 2.33,04
2 Caroline Rönnlund-86 2.39,04
3 Annika Hjelm-86 3.29,65

F17
1 Catrine Josefsson-86 2.28,16
2 Josefine Lundberg-86 2.34,47

F15
1 Lisa Hedin-89 2.52,36

F13
1 Christine Nylander-91 2.32,83
2 Evelina Nicolson-91 2.42,90
3 Charlotte Lanfelt-91 2.49,86
4 Fanny Lindberger-91 2.55,94

F11
1 Viktoria Ricknell-93 2.56,0m
2 Lisa Berg-93 3.12,2m

F10
1 My Lindahl-Eriksson 3.17,76

F9
1 Sophia Persson-95 3.05,02
2 Louise Gabrielsson-95 3.09,56
3 Maja Bergwik-95 3.34,24

M60
1 Nils Olsson-44 2.46,37

M50
1 Kim Hedbom-54 2.26,81

M40
1 Peter Zahn-63 2.12,10

P18
1 Camilo Martinez-86 2.16,84

P16
1 Leo Silvén Möller-88 2.07,33
2 Carl-Adam Lindros-88 2.15,27

P15
1 Dan Bergström-89 2.06,19
2 Pontus Werbelow-89 2.11,20

P14
1 Alexander Nordkvist-90 2.15,12
2 Christian Hansson Bergén-90 2.18,39
3 Patrik Holmberg-90 2.22,6m

P13

1 Jakob Edén-91 2.31,64
2 Rasmus Norgren-91 3.02,32

P11

1 Viktor Björnberg-93 2.42,4m
2 Carl Sténson-93 2.43,7m
3 Andy Fridén-Karlström 2.45,41
4 Peter Bergman-93 2.47,5m
5 Sven Lundqvist-93 2.56,39
6 Fredrik Ekstrand-93 3.01,98

P10

1 Bilal Cadimi-94 2.33,41

P8

1 Abou Bakr Cadimi-96 3.20,16

1000m

M40
1 Peter Zahn-63 2.54,43

1500m

K40
1 Monica Kingstedt-61 5.19,52

K21
1 Johanna Bjermqvist-83 4.47,15

K20
1 Sara Lundblad-84 4.58,50

F18
1 Annika Hjelm-86 7.11,22

F16
1 Madeleine Westerfalk-88 6.31,31

F13
1 Anna-Lisa Lundqvist-91 5.15,21

M60
1 Nils Olsson-44 5.42,49
2 Douglas Ohlson-40 8.48,11

M50
1 Kim Hedbom-54 4.57,68

M45
1 Anders Kingstedt-59 5.05,98
2 Lars Blom-57 5.24,67

M40
1 Peter Zahn-63 4.41,68

M35
1 Mohamed Cadimi-67 4.51,50

M22
1 Fredrik Josefsson-82 4.19,94

P18
1 Henrik Åkerlund-86 4.15,38
2 Martin Lundqvist-86 4.50,13

P15		
1	Dan Bergström-89	4.31,62
P13		
1	Victor Hedin-91	4.41,49
2	Jakob Edén-91	5.20,56
3	Joel Kumlin-91	5.26,87
P12		
1	John Kingstedt-92	5.19,95
1 eng mile (1609,3m)		
M60		
1	Nils Olsson-44	6.16,28
M50		
1	Kim Hedbom-54	5.35,96
M40		
1	Peter Zahn-63	5.18,03
2000m		
F15		
1	Lisa Hedin-89	8.31,59
M45		
1	Anders Kingstedt-59	7.09,75
M40		
1	Peter Zahn-63	6.36,80
P15		
1	Dan Bergström-89	6.29,58
P13		
1	Victor Hedin-91	6.25,03
P12		
1	John Kingstedt-92	7.14,47
3000m		
K40		
1	Monica Kingstedt-61	11.37,36+
K21		
1	Johanna Bjermkvist-83	10.11,38
F18		
1	Catrine Josefsson-86	10.39,07
M50		
1	Kim Hedbom-54	11.33,94
M35		
1	Mohamed Cadimi-67	10.43,37
M22		
1	Fredrik Josefsson-82	9.37,84
P18		
1	Henrik Åkerlund-86	9.04,02

5000m		
K40		
1	Monica Kingstedt-61	19.39,76
K21		
1	Johanna Bjermkvist-83	18.18,05
M50		
1	Kim Hedbom-54	18.36,86
M45		
1	Anders Kingstedt-59	18.57,34
P18		
1	Henrik Åkerlund-86	16.18,15
10 000 m		
K21		
1	Johanna Bjermkvist-83	38.38,17
M50		
1	Kim Hedbom-54	38.08,96
M40		
1	Peter Zahn-63	38.36,41
Marathon		
M45		
1	Anders Kingstedt-59	3.39,27
M40		
1	Peter Zahn-63	3.22,16
60 m häck		
F13 (76,2)		
1	Petra Garpefors-91	10,94
2	Charlotte Lanfelt-91	11,45
3	Evelina Nicolson-91	11,53
4	Fanny Lindberger-91	12,92
medvind		
	Petra Garpefors-91	10,52w
F12 (76,2)		
1	Sandra Knezevic-92	10,45
medvind		
	Sandra Knezevic-92	10,38w
F11 (76,2)		
medvind		
	Lisa Berg-93	12,84w
	Josefine Larsson-93	12,95w
	Victoria Ricknell-93	13,71
	Jennifer Riise-93	14,17
P13 (76,2)		
1	Adam Chiguer-91	11,58
2	Christian Maluka-91	11,84
3	Jakob Edén-91	12,21
P12 (76,2)		
1	Anton Nilsson-92	11,22
medvind		
	Anton Nilsson-92	11,17w

P11 (76,2)		
1 Carl Sténson-93	13,02	
2 Douglas Wentzel-93	13,70	
medvind		
Andy Fridén-Karlström	12,10w	
Carl Sténson-93	12,12w	
Douglas Wentzel-93	13,27w	
Robin Nordkvist-93	13,38	
80 m häck		
F14 (76,2)		
1 Sara Johansson-90	13,41	
2 Sophia Ångström-90	15,31	
100 m häck		
F18 (84,0)		
1 Camilla Kramar-86	14,96	
2 Mikaela Westerfalk-86	18,32	
F17 (76,2)		
1 Johanna Wikström-87	18,32	
M60 (84,0)		
1 Per Öhrland-42	22,22	
2 Douglas Ohlsson-40	23,42	
110 m häck		
M (106,7)		
1 Magnus Norberg-79	14,61	
P18 (100,0)		
medvind		
Martin Lundqvist-86	17,61w	
300 m häck		
F18 (76,2)		
1 Mikaela Westerfalk-86	45,32	
M60 (76,2)		
1 Per Öhrland-42	59,41	
P18 (91,4)		
1 Patrik Sjöbom-86	46,07	
400 m häck		
K (76,2)		
1 Nadja Petersen-78	57,44	
M40 (91,4)		
1 Peter Engström-63	71,16	
M (91,4)		
1 Magnus Norberg-79	54,30	
2 Fredrik Josefsson-80	65,09	
1500 m hinder		
K21		
1 Johanna Bjermqvist-83	5,44,10	
F18		
1 Catrine Josefsson-86	5,32,10	
P15		
1 Dan Bergström-89	5,01,61	
2000 m hinder		
F18		
1 Catrine Josefsson-86	7,25,62	
M22		
1 Fredrik Josefsson-82	6,43,44	
3000 m hinder		
M35		
1 Mohamed Cadimi-67	11,22,21	
M22		
1 Fredrik Josefsson-86	10,11,47	
Höjd		
F18		
1 Mikaela Westerfalk-86	1,59	
F13		
1 Petra Garpefors-91	1,45	
2 Melissa Fritze-91	1,37	
3 Anna-Lisa Lundqvist-91	1,32	
F12		
1 Amanda Gärdlund-92	1,45	
1 Emelie Larsson-92	1,45	
3 Erika Chytraeus-92	1,41	
4 Hanife Ilhan-92	1,20	
5 Fredrica Kremlofer-92	1,14	
F11		
1 Lisa Berg-93	1,14	
2 Viktoria Ricknell-93	1,17	
3 Julia Edén-93	1,12	
3 Jennifer Riise-93	1,12	
3 Lisa Sernbrant-93	1,12	
6 Emma Rasmusen-93	1,07	
7 Elin Loflin-93	1,01	
8 Elin Olsson-93	0,97	
F10		
1 Mikaela Johansson-94	1,17	
2 Malin Hellqvist-94	1,14	
3 Jennifer Bratt-94	1,11	
4 Therese Jensen-94	1,09	
5 Linnea Stockling-94	1,07	
6 My Lindahl-Eriksson-94	1,06	
7 Linnea Hedin-94	1,01	
8 Desirée Cragnell-94	0,97	
M60		
1 Douglas Ohlsson-40	1,36	
M45		
1 Göran Nilsson-56	0,90	
M35		
1 Kenneth Stockling-65	1,65	

P18			
1	Patrik Sjöbom-86	1,83	
1	Jesper Granlund-86	1,83	
3	Martin Lundqvist-86	1,80	
P15			
1	Patrik Lindberg-89	1,61	
P14			
1	Alexander Nordkvist-90	1,75	
2	Patrik Holmberg-90	1,55	
2	Thomas Wentzel-90	1,55	
P13			
1	Adam Chiguer-91	1,59	
2	Victor Hedin-91	1,33	
P12			
1	Anton Nilsson-92	1,40	
2	Linus Nielsen-92	1,24	
P11			
1	Carl Sténson-93	1,43	
2	Robin Nordkvist-93	1,38	
3	Andy Fridén-Karlström-93	1,36	
4	Douglas Wentzel-93	1,20	
5	Fredrik Ekstrand-93	1,11	
6	Sven Lundqvist-93	1,10	
7	Anton Johansson-93	1,03	
P10			
1	Fredrick Ekholm-94	1,29	
2	Alexis Kousis-94	1,26	
P9			
1	Ludvig Edén-95	1,20	
2	Sebastian Engström-95	1,05	
Stav			
K20			
1	Malin Rosenberg-84	3,05	
F12			
1	Emelie Larsson-92	2,20	
P60			
1	Douglas Ohlson-40	2,00	
M55			
1	Bo Hasselmark-48	2,75	
P19			
1	Daniel Hillgren-85	3,37	
P18			
1	Martin Lundqvist-86	4,36	
P16			
1	Christofer von Seth-88	3,42	
2	Henrik Östlund-88	3,20	
P11			
1	Carl Sténson-93	2,10	
Längd			
K35			
1	Minna Haanpää-65	3,80	
medvind			
	Mina Haanpää-65	3,89w	
K20			
medvind			
	Malin Rosenberg-84	4,55w	
F18			
1	Mikaela Westerfalk-86	5,74	
1	Caroline Rönnlund-86	3,61	
F17			
1	Johanna Wikström-87	5,12	
medvind			
	Johanna Wikström-87	5,15w	
F15			
1	Melinda Blomberg-89	3,96	
F14			
1	Sara Johansson-90	4,36	
2	Frida Lindström-90	4,25	
3	Tasmina Akhter-90	3,92	
F13			
1	Evelina Nicolson-91	4,50	
2	Petra Garpefors-91	4,46	
3	Charlotte Lanfelt-91	4,35	
4	Anna-Lisa Lundqvist-91	4,32	
5	Fanny Lindberger-91	4,22	
6	Caroline Ekblad-91	3,69	
7	Sandra Jordan Åhnström	3,60	
F12			
1	Sandra Knezevic-92	4,68	
2	Emelie Larsson-92	4,45	
2	Amanda Gårdlund-92	4,45	
4	Fredrika Kremlhofer-92	3,89	
5	Erika Chytraeus-92	3,88	
6	Joy Haegermark-92	3,83	
7	Hanife İlhan-92	3,82	
8	Achlam Mchater-92	3,24	
9	Fanny Boström-92	3,19	
F11			
1	Lisa Berg-93	4,33	
2	Julia Edén-93	3,89	
3	Jennifer Riise-93	3,85	
4	Lisa Sernbrandt-93	3,83	
5	Frida Bornström-93	3,81	
6	Josefine Larsson-93	3,78	
7	Victoria Ricknell-93	3,76	
8	Evelina Ros-93	3,69	
9	Sofia Westfåph-93	3,59	
10	Amanda Bilfeldt-93	3,52	
11	Jaqueline Grüntahl-93	3,49	
12	Anna Kylili-93	3,23	
13	Elsa Österlund-93	3,00	
14	Emma Rasmusen-93	2,88	
15	Elin Olsson-93	2,67	

F10

1	Mikaela Johansson-94	3,83
2	Sandra Håkansson-94	3,80
3	Idunn Fryksen-Sooaru-94	3,63
4	Jennifer Bratt-94	3,54
5	Linnéa Stockling-94	3,53
6	Therese Jensen-94	3,49
7	Johanna Eriksson-94	3,39
8	Emma Gärdestam-94	3,24
9	My Lindahl-Eriksson-94	3,23
10	Malin Hellqvist-94	3,22
11	Lina Welander-94	3,11
12	Louise Askling-94	2,99
13	Johanna Sörbom-94	2,85
14	Frida Nilsson-94	2,60
15	Desirée Cragnell-94	2,55

F9

1	Linnea Hedin-95	3,69
2	Emma Helander-95	3,45
2	Sophia Persson-95	3,45
4	Sara Westfåph-95	3,38
5	Louise Gabriellsson-95	3,12
6	Filippa Garlöv-95	3,01
7	Jaqueline Östh-95	2,94
8	Rachelle Haddad-95	2,93
9	Sofia Patras-95	2,91
10	Linnea Apelqvist-95	2,83
11	Maja Bergwik-95	2,78
12	Rebecca Jarlheden-95	2,70
13	Rebecca Guve-95	2,65
14	Louise Netzell-Olander-95	2,64
13	Amanda Rydén-95	2,39
14	Isabelle Lanfelt-95	2,30
15	Sofia Grönberg-95	2,24
16	Sofia Loré-95	2,22

F8

1	Emma Piri-96	2,93
2	Emelie Olofsson-96	2,57
3	Cecilia Rönnerberg-97	2,48
4	Erika Piri-96	2,45
5	Sofie Dannelind-97	2,40
6	Emma Magnusson-96	2,39
7	Rebecca Håkansson-96	2,34
8	Viktoria Orsén-96	2,24
9	Sofia Kjellberg-96	2,12
10	Ronja Haglund-96	2,07
11	Sofie Gabriellsson-96	1,98
12	Sofie Sandehult-96	1,95
13	Stina Bergwik-97	1,86
14	Hanna Dacke-97	1,81
15	Lina Bomler-97	1,75

M60

1	Douglas Ohlson-40	4,13
---	-------------------	------

M55

1	Bo Hasselmark-48	4,99
2	Leif Rundby-49	4,61

M50

1	Sture Holmberg-51	4,95
---	-------------------	------

M40

1	Peter Gabriellsson-62	5,20
2	Peter Engström-63	4,73
3	Ulf Nilsson-62	4,61

medvind

Peter Gabriellsson-62	5,27w
Ulf Nilsson-62	4,92w

P19

1	Daniel Hillgren-85	5,16
---	--------------------	------

P18

1	Martin Lundqvist-86	6,46
2	Jesper Granlund-86	6,12

medvind

Martin Lundqvist-86	6,46
Jesper Granlund-86	6,17w

P16

1	André Lundmark-88	5,34
---	-------------------	------

P15

1	Pontus Werbelow-89	5,20
---	--------------------	------

P14

1	Patrik Holmberg-90	5,34
2	Thomas Wentzel-90	4,57

medvind

Patrik Holmberg-90	5,46w
--------------------	-------

P13

1	Rasmus Nilsson-Ebers-91	5,37
2	Christian Maluka-91	5,36
3	Adam Chiguer-91	4,79
4	Victor Hedin-91	4,31
5	Jakob Edén-91	4,15
6	Rasmus Norgren-91	4,00

P12

1	Arwid Koskinen-92	4,83
2	Anton Nilsson-92	4,70
3	Mafuz Akhter-92	4,09
4	Jonas Blom-92	3,50
5	John Wedin-92	3,48
6	Adel Mchater-92	3,31

P11

1	Carl Sténson-93	4,43
2	Viktor Björnberg-93	4,17
3	Robin Nordkvist-93	4,04
4	Andy Fridén-Karlström-93	3,96
5	Alexander Björnberg-93	3,88
6	Viktor Björnberg-93	3,76
7	Douglas Wentzel-93	3,68
8	Sven Lundqvist-93	3,63
9	Daniel Weiderstål-93	3,62
10	Mattias Sannemo-93	3,58
11	Rasmus Hasze-93	3,55
12	Robin Nordkvist-93	3,47
13	Fredrik Ekstrand-93	3,46
14	Anton Johansson-93	3,32
15	Philip Eriksson-93	3,18

P10				F14		
1	Alexis Kousis-94	4,02		1	Frida Lindström-90	9,80
2	Marcus Roos-94	3,87				
3	Fredrik Ekholm-94	3,81		F13		
4	Bilal Camidi-94	3,57		1	Petra Garpefors-91	9,97
5	Andreas Andreou-94	3,42		2	Charlotte Lanfelt-91	9,39
medvind				medvind		
	Bilal Camidi-94	3,73w			Petra Garpefors-91	10,14w
					Evelina Nicolson-91	9,49
P9					Charlotte Lanfelt-91	9,46w
1	Ludvig Edén-95	4,03			Anna-Lisa Lundqvist-91	8,95w
2	Jacob Borssén-95	3,80			Fanny Lindberger-91	8,71w
3	Gabriel Heen-95	3,73				
4	Sebastian Engström-95	3,39		F12		
5	Axel Gustafsson-95	3,24		medvind		
6	Tomas Ericsson-95	3,22			Amanda Gärdlund-92	9,52w
7	Joel Ajne-95	3,21			Emelie Larsson-92	9,36w
8	Calle Muskovaara-95	3,14		F11		
9	Axel Rönnerberg-95	3,07		1	Julia Edén-93	8,52
10	Zebastian Kremlhofer-95	3,02		2	Jennifer Riise-93	7,97
11	John-John Markstedt-95	2,81		3	Josefine Larsson-93	7,96
12	Niklas Corp-95	2,75		4	Victoria Ricknell-93	7,68
13	Niclas von Seth-95	2,71				
14	Erik Andrén-95	2,67		M55		
15	Axel Rönnerberg-95	2,63		1	Leif Rundby-49	9,13
16	Christian Ekholm-95	2,52				
17	Daniel Roos-95	2,26		M35		
medvind				1	Lars Häggberg-65	13,15
	Ludvig Edén-95	4,06w		medvind		
	Zebastian Kremlhofer-95	3,10w			Lars Häggberg-65	13,53w
	John-John Markstedt-95	2,92w				
	Erik Andrén-95	2,80w				
	Daniel Roos-95	2,39w				
P8				P18		
1	Martin Wallin-96	3,16		1	Jesper Granlund-86	11,99
2	Sammí Bassus-97	2,78				
3	Håkan Ekholm-97	2,72		P15		
4	Björn Staveus-96	2,71		medvind		
5	Axel Ricknell-97	2,69			Patrik Lindberg-89	11,94w
6	Dimitris Dimitradis-96	2,67		P14		
7	Robin Helling-96	2,60		1	Patrik Holmberg-90	11,02
8	Arvid Hjort-96	2,53				
9	Arvid Rickelvik-96	2,48		P11		
10	Philip Dannelind-97	2,47		1	Carl Sténson-93	9,15
11	Abou Bakr Cadami-96	2,43		2	Sven Lundqvist-93	7,23
11	Robin Westling-96	2,43				
13	Patrik Bomler-96	2,34		Kula		
14	Sebastian Bratt-97	2,29		K40 (4,0)		
15	Erik Ahlberger-96	2,25		1	Katarina Andersson-64	9,04
16	Charlie Lindblom-97	2,21				
17	Lefteris Ballatsas-97	2,20		K35 (4,0)		
18	Edward Dettin-97	2,17		1	Annika Gustafsson-66	7,42
19	Marcus Engström-97	1,86		2	Catarina Emneryd-67	6,30
medvind						
	Abou Bakr Cadami-96	2,50w		K (4,0)		
	Erik Ahlberger-96	2,43w		1	Teresia Kovanen-76	9,23
				2	Anna-Karin Kullberg-72	8,25
				3	Ingela Charléz-76	6,82
Tresteg						
K40						
1	Anki Samuelsson-62	7,14				
F18						
1	Pia Nilsson-86	10,20				

F18 (4,0)					F9 (2,0)			
1	Carolina Hjelt-86	14,69			1	Linnea Hedin-95	5,89	
2	Annika Hjelm-86	9,20			2	Filippa Garlöv-95	5,37	
3	Mikaela Westerfalk-86	8,55			3	Sophia Persson-95	4,64	
					4	Maja Bergwik-95	3,73	
F17 (3,0)					M70 (4,0)			
1	Johanna Wikström-87	10,30			1	Matti Lahnalakso-34	12,49	
F16 (3,0)					M60 (5,0)			
1	Mariama Sambou-88	9,66			1	Douglas Ohlson-40	9,78	
F14 (3,0)					M55 (6,0)			
1	Nike Hermans-90	9,75			1	Jöran Westberg-47	12,96	
2	Sara Johansson-90	8,56			2	Mike Hazlewood-45	10,78	
3	Frida Lindström-90	7,46			3	Heimo Ojala-49	7,58	
4	Tasmiah Akhter-90	6,39			M55 (7,26)			
F13 (2,0)					1	Jöran Westberg-47	11,70	
1	Anna-Lisa Lundqvist-91	10,41			2	Mike Hazlewood-45	9,49	
2	Petra Garpefors-91	10,18			3	Heimo Ojala-49	7,16	
3	Fanny Lindberger-91	9,50			M50 (6,0)			
4	Caroline Ekblad-91	8,98			1	Bo Palmberg-51	11,56	
5	Evelina Nicolson-91	7,79			M50 (7,26)			
6	Charlotte Lanfelt-91	7,53			1	Bo Palmberg-51	10,60	
7	Sandra Jordan Åhnström	7,15			M45 (7,26)			
F12 (2,0)					1	Ulf Gustafsson-56	11,00	
1	Emelie Larsson-92	10,60			2	Göran Nilsson-56	9,81	
2	Fredrica Kremlhofer-92	10,29			3	Mats Krigh-57	9,39	
3	Amanda Gärdlund-92	8,52			4	Kenneth Björk-56	9,32	
4	Sandra Knezevic-92	8,40			M40 (7,26)			
5	Erika Chytraeus-92	8,07			1	Erik Holmgren-61	11,13	
6	Mette Hermans-92	7,56			2	Peter Engström-63	7,88	
7	Elin Nygren Wählin-92	5,49			M35 (7,26)			
F11 (2,0)					1	Kenneth Bergén-69	11,32	
1	Julia Edén-93	9,18			M (7,26)			
2	Lisa Berg-93	8,26			1	Linus Bernhult-75	15,09	
3	Josefine Larsson-93	7,62			2	Axel Bernhult-71	13,44	
4	Jacqueline Grünthal-93	7,12			3	Henrik Reitz-Karlsson-72	10,35	
5	Amanda Bilfeldt-93	6,81			4	Mikael Andersson-72	9,64	
6	Lisa Sernebrandt-93	6,80			5	Kristian Peterson-75	8,67	
7	Sofia Westfahl-93	6,79			M20 (7,26)			
8	Evelina Ros-93	6,44			1	Joakim Stenman-84	11,28	
9	Frida Bornström-93	6,08			P19 (6,0)			
10	Victoria Ricknell-93	5,61			1	Magnus Westberg-85	10,52	
11	Emma Rasmussen-93	5,40			2	Daniel Hillgren-85	10,43	
12	Jennifer Riise-93	5,22			P18 (6,0)			
13	Anna Kylili-93	4,78			1	Patrik Sjöbom-86	9,95	
F10 (2,0)					2	Martin Lundqvist-86	9,87	
1	Mikaela Johansson-94	6,99			P14 (4,0)			
2	Sandra Håkansson-94	6,23			1	Christian Hansson Bergén-90	14,14	
3	Louise Askling-94	6,02						
4	Therese Jensen-94	5,57						
5	Emma Gärdestam-94	5,11						
6	Idunn Fryksen-Sooaru-94	5,10						
7	Johanna Eriksson-94	5,03						
8	My Lindahl-Eriksson-94	4,55						
9	Johanna Sörbom-94	4,10						

P14 (7,26)					
1	Christian Hansson Bergén-90	9,18			
P13 (3,0)					
1	Christian Maluka-91	10,06			
2	Rasmus Nilsson-Ebers-91	10,60			
3	Adam Chiguer-91	9,99			
4	Christian Maluka-91	9,11			
5	Jakob Edén-93	7,71			
6	Rasmus Norgren-91	5,72			
P12 (3,0)					
1	Arwid Koskinen-92	10,05			
2	Mattias Hansson Bergén-92	9,35			
3	Anton Nilsson-92	8,43			
4	Jonas Blom-92	6,82			
P12 (4,0)					
1	Mattias Hansson Bergén-92	8,74			
P11 (2,0)					
1	Carl Sténson-93	9,79			
2	Robin Nordkvist-93	8,97			
3	Alexander Björnberg-93	8,26			
4	Rasmus Hasze-93	7,91			
5	Viktor Björnberg-93	7,25			
6	Philip Eriksson-93	7,14			
7	Sven Lundqvist-93	7,08			
8	Douglas Wentzel-93	6,33			
9	Fredrik Ekstrand-93	5,19			
P11 (3,0)					
1	Carl Sténson-93	6,92			
P10 (2,0)					
1	Jonas Hansson Bergén-94	7,69			
2	Fredrick Ekholm-94	7,38			
3	Marcus Roos-94	7,25			
4	Alexis Kousis-94	6,19			
5	Bilal Cadimi-94	6,01			
P10 (3,0)					
1	Jonas Hansson Bergén-94	7,11			
P9 (2,0)					
1	Ludvig Edén-95	7,97			
2	Jakob Borssén-95	6,75			
3	Gabriel Heen-95	6,49			
4	Sebastian Engström-95	4,63			
Diskus					
K (1,0)					
1	Sara Gruvfält-Rosén-74	48,00			
2	Teresia Kovanen-76	35,06			
3	Anna-Karin Kullberg-76	24,57			
4	Ingela Charléz-76	17,99			
F18 (1,0)					
1	Carolina Hjelt-86	45,10			
2	Annika Hjelm-86	31,27			
F17 (1,0)					
1	Johanna Wikström-87	35,39			
F14 (0,6)					
1	Sara Johansson-90	23,41			
2	Nike Hermans-90	20,61			
3	Frida Lindström-90	13,40			
F13 (0,6)					
1	Anna-Lisa Lundqvist-91	27,02			
2	Evelina Nicolson-91	24,30			
3	Petra Garpefors-91	24,27			
4	Fanny Lindberger-91	19,10			
5	Christine Nylander-91	15,22			
F12 (0,6)					
1	Sandra Knezevic-92	21,35			
2	Emelie Larsson-92	20,54			
3	Amanda Gärdlund-92	18,11			
4	Fredrica Krenlhofer-92	16,21			
5	Joy Haegermark-92	11,86			
F11 (0,6)					
1	Josefine Larsson-93	17,93			
2	Julia Edén-93	16,85			
M60 (1,0)					
1	Douglas Ohlsson-40	28,91			
M55 (1,5)					
1	Jöran Westberg-47	43,86			
2	Mike Hazlewood-45	35,67			
3	Heimo Ojala-49	39,97			
4	Rain Remmel-45	27,14			
M55 (2,0)					
1	Jöran Westberg-47	38,01			
2	Mike Hazlewood-45	31,25			
3	Heimo Ojala-49	22,77			
M50 (1,5)					
1	Bo Palmberg-51	40,69			
M50 (2,0)					
1	Bo Palmberg-51	34,99			
M45 (2,0)					
1	Göran Nilsson-56	31,62			
2	Kenneth Björk-56	30,98			
3	Mats Krigh-57	30,49			
4	Ulf Gustafsson-56	27,35			
M40 (2,0)					
1	Erik Holmgren-61	42,42			
2	Dick Tornefjell-63	25,48			
M35 (2,0)					
1	Kenneth Bergén-69	37,94			
M (2,0)					
1	Linus Bernhult-75	52,81			
2	Axel Bernhult-71	50,35			
3	Henrik Reitz-Karlsson-72	29,98			
4	Mikael Alsterbåge-72	28,69			
5	Kristian Peterson-75	21,64			

M20 (2,0)			F14 (3,0)		
1 Joakim Stenman-84	31,86		1 Nike Hermans-90	29,50	
P19 (1,75)			2 Sara Johansson-90	21,54	
1 Magnus Westberg-85	31,23		3 Frida Lindström-90	19,36	
P18 (1,75)			4 Tasmiah Akhter-90	12,95	
1 Martin Lundqvist-86	26,84		F13 (2,0)		
P14 (1,0)			1 Petra Garpefors-91	28,99	
1 Christian Hansson Bergén-90	45,92		2 Anna-Lisa Lundqvist-91	21,60	
PI4 (2,0)			3 Caroline Ekblad-91	16,82	
1 Christian Hansson Bergén-90	29,75		4 Sandra Joran Åhnström	10,66	
P13 (0,6)			F12 (2,0)		
1 Victor Hedin-91	22,12		1 Emelie Larsson-92	27,32	
2 Jakob Edén-91	20,28		2 Amanda Gärdlund-92	18,30	
P12 (0,6)			3 Fredrica Kremlhofer-92	17,64	
1 Mattias Hansson Bergén-92	30,31		F11 (2,0)		
2 Anton Nilsson-92	26,93		1 Josefine Larsson-93	16,98	
3 Arwid Koskinen-92	26,88		2 Julia Edén-93	14,84	
PI2 (1,0)			M65 (5,0)		
1 Mattias Hansson Bergén-92	24,19		1 Erkki Pihlainen-36	26,29	
2 Arwid Koskinen-92	17,85		M60 (5,0)		
P11 (0,6)			1 Dougals Ohlson-40	21,27	
1 Carl Sténson-93	29,15		M55 (6,0)		
2 Sven Lundqvist-93	16,89		1 Jöran Westberg-47	40,76	
PI1 (1,0)			2 Mike Hazlewood-45	35,57	
1 Carl Sténson-93	28,09		3 Heimo Ojala-49	25,02	
P10 (0,6)			M55 (7,26)		
1 Jonas Hansson Bergén-94	25,78		1 Jöran Westberg-47	37,57	
PI0 (1,0)			2 Mike Hazlewood-45	32,23	
1 Jonas Hansson Bergén-94	15,70		3 Heimo Ojala-49	19,27	
P9 (0,6)			M50 (6,0)		
1 Ludvig Edén-95	19,12		1 Bo Palmberg-51	42,95	
Slägga			M50 (7,26)		
K35 (4,0)			1 Bo Palmberg-51	35,14	
1 Anette Bergén-66	24,22		2 Kent Johansson-53	22,83	
K (4,0)			M45 (7,26)		
1 Ingela Charléz-76	29,64		1 Göran Nilsson-56	32,79	
2 Teresia Kovanen-76	27,50		2 Kenneth Björk-56	30,70	
3 Anna-Karin Kullberg-76	24,85		3 Mats Krigh-57	22,07	
F18 (4,0)			M40 (7,26)		
1 Annika Hjelm-86	57,65		1 Erik Holmgren-61	23,40	
2 Carolina Hjelt-86	45,23		M35 (7,26)		
F16 (4,0)			1 Kenneth Bergén-69	46,56	
1 Madeleine Westerfalk-88	26,54		M (7,26)		
			1 Axel Bernhult-71	38,48	
			2 Henrik Reitz-Karlsson-72	29,02	
			3 Kristian Peterson-75	16,46	

M20 (7,26)			F14 (400)	
1 Joakim Stenman-84	44,89		1 Nike Hermans-90	28,57
P19 (6,0)			F13 (400)	
1 Magnus Westberg-85	39,05		1 Anna-Lisa Lundqvist-91	25,43
2 Daniel Hillgren-85	27,84		2 Petra Garpefors-91	23,69
P18 (6,0)			F13 (600)	
1 Lars Ekegård-86	25,98		1 Nike Hermans-90	20,23
P14 (4,0)			2 Frida Lindström-90	11,02
1 Christian Hansson Bergén-90			3 Sara Johansson-90	9,38
	51,70		F12 (400)	
Thomas Wentzel-90	19,62		1 Emelie Larsson-92	20,20
P14 (7,26)			2 Fredrica Kremelhofer-92	18,69
1 Christian Hansson Bergén-90			3 Amanda Gärdlund-92	17,31
	31,09		4 Mette Hermans-92	16,49
P13 (3,0)			F11 (400)	
1 Jakob Edén-91	19,73		1 Julia Edén-93	18,79
P12 (3,0)			2 Josefine Larsson-93	16,50
1 Mattias Hansson Bergén-92	35,78		3 Jennifer Riise-93	14,28
2 Arwid Koskinen-92	19,65		4 Victoria Ricknell-93	10,88
P12 (4,0)			M65 (600)	
1 Mattias Hansson Bergén-92	32,76		1 Erkki Pihlainen-36	20,20
P11 (2,0)			M60 (600)	
1 Carl Sténson-93	19,23		1 Douglas Ohlson-40	27,45
P11 (3,0)			M55 (700)	
1 Carl Sténson-93	12,09		1 Mike Hazlewood-47	42,66
P10 (2,0)			2 Leif Rundby-49	31,95
1 Jonas Hansson Bergén-94	29,03		3 Heimo Ojala-49	31,89
P10 (3,0)			4 Jöran Westberg-47	31,03
1 Jonas Hansson Bergén-94	22,54		M55 (800)	
P9 (2,0)			1 Mike Hazlewood-45	41,90
1 Ludvig Edén-95	18,57		2 Jöran Westberg-47	30,98
Spjut			3 Heimo Ojala-49	27,97
K45 (600)			M50 (700)	
1 Annika Fivel-55	24,65		1 Bo Palmberg-51	34,48
K40 (600)			M50 (800)	
1 Katarina Andersson-64	28,33		1 Bo Palmberg-51	37,43
K (600)			M45 (800)	
1 Katarina Eklöf-74	53,74		1 Kenneth Björk-56	41,73
2 Teresia Kovanen-76	28,03		2 Mats Krigh-57	35,18
3 Anna-Karin Kullberg-76	18,58		3 Göran Nilsson-56	24,86
4 Ingela Charléz-76	14,95		M40 (800)	
F18 (600)			1 Erik Holmgren-61	45,26
1 Mikaela Westerfalk-86	30,67		M35 (800)	
2 Carolina Hjelt-86	28,11		1 Kenneth Bergén-69	61,45
3 Annika Hjelm-86	23,75			

M(800)			F11 (300)		
1	Mikael Alsterbåge-72	59,65	1	Josefine Larsson-93	28,25
2	Henrik Reitz-Karlsson-72	51,08	2	Julia Edén-83	23,29
3	Axel Bernhult-71	47,40	3	Elin Loflin-93	16,44
4	Kristian Peterson-75	33,95	4	Elsa Österlund-93	14,46
5	Mikael Andersson-72	25,09	5	Frida Ewaldsson-93	9,50
M20 (800)			F11 (150)		
1	Joakim Stenman-84	25,67	1	Josefine Larsson-93	30,58
P19 (800)			2	Julia Edén-93	22,05
1	Daniel Hillgren-85	33,90	3	Lisa Berg-93	20,90
P18 (800)			4	Victoria Ricknell-93	20,62
1	Jesper Granlund-86	36,98	F10 (300)		
2	Martin Lundqvist-86	34,82	1	Mikaela Johansson-94	27,93
3	Patrik Sjöbom-86	34,25	2	Therese Jensen-94	20,83
P15 (600)			3	Sandra Håkansson-94	19,41
1	Dennis Bystedt-89	31,23	4	Jennifer Bratt-94	18,47
2	Marcus Johansson-89	28,09	4	My Lindahl-Eriksson-94	18,47
P14 (600)			6	Desirée Cragnell-94	14,71
1	Christian Hansson Bergén-90	33,00	7	Malin Hellqvist-94	14,53
2	Thomas Wentzel-90	21,42	8	Sofia Othelius-94	14,40
P14 (800)			9	Louise Asklings-94	14,17
1	Christian Hansson Bergén-90	28,07	10	Frida Nilsson-94	7,17
P13 (400)			F9 (300)		
1	Christian Maluka-91	29,77	1	Linnea Hedin-95	24,56
2	Victor Hedin-91	25,08	2	Emma Helander-95	19,70
3	Jakob Edén-91	18,94	3	Sophia Persson-95	19,24
P12 (400)			4	Rachelle Haddad-95	17,62
1	Arwid Koskinen-92	37,57	5	Rebecca Guve-95	15,28
2	Mattias Hansson Bergén-9234,63		6	Amanda Rydén-95	15,24
P12 (600)			7	Sofia Patra-95	14,98
1	Mattias Hansson Bergén-9228,58		8	Sara Westfahl-95	14,72
P11 (400)			9	Maja Bergwik-95	13,83
1	Carl Sténson-93	28,53	10	Sofia Loré-95	13,57
2	Sven Lundqvist-93	11,29	11	Louise Gabrielson-95	11,08
P10 (400)			12	Louise Netzell-Olander-95	11,05
1	Jonas Hansson Bergén-94	21,01	13	Jaqueline Östh-95	10,69
P9 (400)			14	Linnea Apelqvist-95	9,74
1	Ludvig Edén-95	22,83	15	Isabelle Lanfelt-95	8,70
Boll			16	Sofia Grönberg-95	7,89
F12 (300)			F9 (150)		
1	Fredrica Kremlofer-92	30,83	1	Sophia Persson-95	20,22
F12 (150)			2	Filippa Garlov-95	18,64
1	Emelie Larsson-92	37,33	3	Maja Bergwik-95	13,93
2	Amanda Gårdlund-92	37,15	4	Louise Gabrielson-95	11,82
3	Joy Haegermark-92	24,52	F8 (300)		
4	Sandra Knezevic-92	227,72	1	Emma Piri-96	13,84
			2	Viktoria Orsén-96	13,63
			3	Emelie Olofsson-96	11,41
			4	Amanda Ledell-96	11,26
			5	Erika Piri-96	10,31
			6	Sofie Sandehult-96	9,74
			7	Sofie Dannelind-97	8,97
			8	Hanna Dacke-97	8,26
			9	Emma Magnusson-96	7,72
			10	Cecilia Rönberg-97	7,29
			11	Sofie Gabrielson-97	7,10
			12	Sofia Kjellberg-96	6,71

13	Ronja Haglund-96	6,11	9	Robin Westling-96	11,63
14	Stina Bergwik-97	5,39	10	Björn Staveus-96	11,52
15	Lina Bomler-97	5,19	11	Robin Helling-96	11,14
P12 (300)			12	Arvid Rickelvik-96	10,67
1	Arwid Koskinen-92	49,72	13	Patrik Bomler-96	10,22
P12 (150)			14	Lefteris Ballatsas-97	8,94
1	Arwid Koskinen-92	57,33	15	Marcus Engström-98	8,74
2	Anton Nilsson-92	47,49	16	Edward Dettin-97	8,73
P11 (300)			17	Sebastian Bratt-97	7,45
1	Carl Sténson-93	40,96	Slungboll		
2	Douglas Wentzel-93	25,62	F13		
3	Sven Lundqvist-93	25,04	1	Petra Garpefors-91	26,88
4	Robin Nordkvist-93	24,84	2	Anna-Lisa Lundqvist-91	19,47
P11 (150)			P12		
1	Carl Sténson-93	43,11	1	Anton Nilsson-92	33,13
2	Andy Fridén-Karlström-93	39,48	2	Arwid Koskinen-92	30,40
3	Sven Lundqvist-93	31,68	Vikt		
4	Douglas Wentzel-93	31,02	M65 (9,08)		
5	Robin Nordkvist-93	26,60	1	Erkki Philainen-36	8,65
P10 (300)			M60 (9,08)		
1	Marcus Roos-94	25,77	1	Douglas Ohlson-40	9,40
2	Jonas Hansson-Bergén-94	25,27	M55 (11,34)		
3	Alexis Kousis-94	25,02	1	Jöran Westberg-47	14,50
3	Fredrick Ekholm-94	25,02	2	Mike Hazlewood-47	11,92
P9 (300)			3	Heimo Ojala-49	11,01
1	Jacob Borssén-95	33,18	M50 (11,34)		
2	Ludvig Edén-95	32,24	1	Bo Palmberg-51	15,20
3	Axel Gustafsson-95	31,64	M50 (15,88)		
4	Gabriel Heen-95	30,52	1	Bo Palmberg-51	14,76
5	Niklas Corp-95	23,54	M45 (15,88)		
6	Joel Ajne-95	20,08	1	Kenneth Björk-56	10,07
7	Sebastian Engström-95	20,03	2	Göran Nilsson-56	9,25
8	Erik Andrén-95	15,66	3	Ulf Gustafsson-57	9,19
9	Niklas von Seth-95	14,91	M45 (15,0)		
10	Axel Rönnerberg-95	14,36	1	Göran Nilsson-56	9,79
11	John-John Markstedt-95	12,49	M35 (15,88)		
12	Christian Ekholm-95	10,42	1	Kenneth Bergén-69	11,10
P9 (150)			M (15,88)		
1	Ludvig Edén-95	41,36	1	Mikael Alsterbåge-72	9,10
2	Jacob Borssén-95	40,86	M20 (15,0)		
3	Gabriel Heen-95	35,33	1	Joakim Stenman-84	12,67
4	Axel Gustafsson-95	33,03	M35 (15,88)		
5	Calle Muskovaara-95	23,68	1	Kenneth Bergén-69	11,10
6	Sebastian Engström-95	21,94	M (15,88)		
7	Christian Ekholm-95	11,93	1	Mikael Alsterbåge-72	9,10
P8 (300)			M20 (15,0)		
1	Martin Wallin-96	20,05	1	Joakim Stenman-84	12,67
2	Axel Ricknell-97	18,34	P14 (7,26)		
3	Dimitri Dimitradis-96	17,32	1	Christian Hansson-Bergén-90	16,20
4	Sammi Bassus-97	17,29	P12 (5,45)		
5	Philip Dannelind-97	14,93	1	Mattias Hansson Bergén-92	11,89
6	Arvid Hjort-96	14,66	P10 (5,45)		
7	Charlie Lindblom-97	13,32	1	Jonas Hansson Bergén-94	7,98
8	Håkan Ekholm-97	12,45			

Mångkamp		
M60 tiokamp		
1 Douglas Ohlson-40	3347 p	
M20 tiokamp		
1 Martin Lundqvist-86	5625 p	
M55 kastfemkamp		
1 Jöran Westberg-47	3708 p	
2 Mike Hazlewood-47	3325 p	
3 Heimo Ojala-49	2551 p	
M50 kastfemkamp		
1 Bo Palmberg-51	3479 p	
M45 kastfemkamp		
1 Kenneth Björk-56	2679 p	
2 Göran Nilsson-56	2159 p	
M20 kastfemkamp		
1 Joakim Stenman-84	2498 p	
Castorama		
K		
1 Teresia Kovanen-76	2178 p	
2 Anna-Karin Kullberg-76	1761 p	
3 Ingela Charléz-76	1490 p	
F18		
1 Carolina Hjelt-86	2899 p	
M55		
1 Jöran Westberg-47	2117 p	
2 Mike Hazlewood-45	1946 p	
3 Heimo Ojala-49	1101 p	
M50		
1 Bo Palmberg-51	2116 p	
M45		
1 Kenneth Björk-56	1866 p	
2 Mats Krigh-57	1541 p	
M40		
1 Erik Holmgren-61	2120 p	
M35		
1 Kenneth Bergén-69	2589 p	
M		
1 Axel Bernhult-71	2671 p	
2 Henrik Reitz-Karlsson-72	1978 p	
3 Kristian Peterson-75	1202 p	
M20		
1 Joakim Stenman-84	1867 p	
P14		
1 Christian Hansson Bergén-90	1456 p	

Stafett		
5x60 m		
F11		
1 Amanda Bilfeldt-93	45,26	
Julia Edén-93		
Josefine Larsson-93		
Victoria Ricknell-93		
Lisa Berg-93		
2 Jennifer Riise-93	46,04	
Victoria Ricknell-93		
Josefine Larsson-93		
Julia Edén-93		
Lisa Berg-93		
F10		
1 Mikaela Johansson-94	49,22	
My Lindahl-Eriksson-94		
Malin Hellqvist-94		
Jennifer Bratt-94		
Sandra Håkansson-94		
P11		
1 Marcus Roos-94	45,56	
Viktor Björnberg-93		
Douglas Wentzel-93		
Daniel Weiderstål-93		
Alexander Björnberg-93		
2 Ludvig Edén-95	46,62	
Fredrik Ekstrand-93		
Douglas Wentzel-93		
Andy Fridén-Karlström-93		
Robin Nordkvist-93		
3 Marcus Roos-94	47,06	
Fredrik Ekstrand-93		
Douglas Wentzel-93		
Andy Fridén-Karlström-93		
Carl Sténson-93		
4x80 m		
F13		
1 Sandra Knezevic-92	43,52	
Amanda Gärdlund-92		
Emelie Larsson-92		
Evelina Nicolson-91		
2 Sandra Knezevic-92	44,23	
Amanda Gärdlund-92		
Joy Haegermark-92		
Emelie Larsson-92		
3 Sandra Knezevic-92	44,66	
Amanda Gärdlund-92		
Emelie Larsson-92		
Joy Haegermark-92		

4	Charlotte Lanfelt-91 Anna-Lisa Lundqvist-91 Fanny Lindberger-91 Evelina Nicolson-91	45,13	F19 1 Helena Norberg-86 Mikaela Westerfalk-86 Johanna Wikström-87 Mariama Sambou-88	50,04
5	Charlotte Lanfelt-91 Fredrica Kremlhofer-92 Evelina Nicolson-91 Fanny Lindberger-91	45,88	F17 1 Sabrina Nkondola-88 Josefine Hörberg-87 Johanna Wikström-87 Mariama Sambou-88	50,52
6	Charlotte Lanfelt-91 Fredrica Kremlhofer-92 Anna-Lisa Lundqvist-91 Evelina Nicolson-91	46,05	F16 1 Nujin Karahan-88 Melissa Cofield-Fritz-91 Frida Lindström-90 Mariama Sambou-88	54,12
7	Sandra Knezevic-92 Amanda Gärdlund-92 Charlotte Lanfelt-91 Joy Haegermark-92	48,10	F15 1 Sara Johansson-90 Sophia Ångström-90 Tasmia Akhter-90 Frida Lindström-90	54,31
P13			M vet 1 Kent Johansson-53 Peter Zahn-63 Nils Ohlsson-44 Peter Engström-63	54,70
1	Rasmus Nilsson-Ebers-91 Anton Nilsson-92 Victor Hedin-91 Arwid Koskinen-92	42,42	M 1 Jesper Granlund-86 Daniel Hillgren-86 Magnus Norberg-79 Anders Boyacioglu-76	44,05
2	Plaisir Mukoko-91 Christian Maluka-91 Adam Chiguer-91 Rasmus Nilsson-Ebers-91	42,83	P15 1 Dennis Bystedt-89 Marcus Johansson-89 Dan Bergström-89 Thomas Wentzel-90	49,25
3	Anton Nilsson-92 Arwid Koskinen-92 Victor Hedin-91 Christian Maluka-91	43,83	4x200 m PF12 1 Sandra Knezevic-92 Arwid Koskinen-92 Joy Haegermark-92 Anton Nilsson-92	1.55,99
4	Jakob Edén-91 Anton Nilsson-92 Victor Hedin-91 Arwid Koskinen-92	43,88	2 Amanda Gärdlund-92 Viktor Björnberg-93 Emelie Larsson-92 Carl Sténson-93	2.01,03
5	Jakob Edén-91 Carl Sténson-93 Victor Hedin-91 Arwid Koskinen-92	44,90	3 Alexander Björnberg-93 Josefine Larsson-93 Jonas Blom-92 Julia Edén-93	2.12,80
6	Jakob Edén-91 Carl Sténson-93 Jonas Blom-92 Anton Nilsson-92	46,36	4x400 m M vet 1 Åke Lundqvist-56 Nils Olsson-44 Per Öhrland-42 Peter Engström-63	4.42,07
4x100 m				
K				
1	Johanna Lilienberg-89 Sabrina Nkondola-88 Helena Norberg-86 Mariama Sambou-88	49,70		
2	Johanna Lillienberg-89 Mikaela Westerfalk-86 Johanna Wikström-87 Mariama Sambou-88	49,84		

3x600 m**F13**

- | | | |
|---|--|---------|
| 1 | Anna-Lisa Lundqvist-91
Fanny Lindberger-91
Christine Nylander-91 | 5.46,17 |
|---|--|---------|

P13

- | | | |
|---|--|---------|
| 1 | Jakob Edén-91
Joel Kumlin-91
Victor Hedin-91 | 5.35,11 |
|---|--|---------|

4x800 m**M**

- | | | |
|---|--|---------|
| 1 | Peter Zahn-63
Kenneth Stockling-65
Kim Hedbom-54
Lars Blom-57 | 9.46,03 |
|---|--|---------|

1000 m (100+200+300+400m)**M vet**

- | | | |
|---|---|---------|
| 1 | Nils Olsson-42
Ulf Johansson-54
Lars Blom-57
Peter Engström-63 | 2.39,97 |
|---|---|---------|

arena huddinge



ANNONSÖRER HÄNT 2004

Annonsör	Sid.	Annonsör	Sid.
Arena Huddinge	49	Iberica bageri	4
Asics	43	Ica Kvantum	83
Björn Sténson Revision AB	8	Intersport	54
Callnes Konditori	38	Jim Aalonen Åkeri AB	29
Deverot Fastighetsbyrå	33	Kentas Idrottsmassage	31
Elbutiken i Stuvsta	34	Lås-Arne	13
El-Gubben	67	Lövdalens Bygg	46
Enskede Vårdshus	26	Masterprint	18
ER Catering	54	Mitt i	4/P3
Folksam	59	Peak Performance	18
Från nos till svans	33	Riksidrottsförbundet	93
Estess Sports Medicine	P2	Scandic	35
GA Bilplåt	22	Skanska	18
Ha-Ges	31	Spendrups	22
Huddinge Arrangörs Service	16	S-post	24
Huddinge Cenmentplattor	51	Stuvsta Pizza	16
Huddinge Pizza	56	Viking Line	2
Huge	P4	Woody	8
GYNNA ANNONSÖRERNA DE GYNNAR OSS			



Huddinge



Mobilmast flyttas

Magnus Hylander är röjt. Han och samfundets barn i Mönsterens släpper den 42 meter höga mast för mobiltelefon.

Magnum har varit i skolorna och i skolorna med en mobiltelefonmast. Problemet är i Huddinge centrum, där masten står på en plats.

Från Huddinge, som tidigare varit en av de mest tätbebyggda orterna i Sverige, har man nu fått en mobilmast på en plats.

NYHETER

Tioårig pojke svårt skadad i bussolycka

En tioårig pojke i Huddinge och hans föräldrar är svårt skadade i en bussolycka. Bussen körde på honom när han gick över gatan. Pojken är svårt skadad och ligger på sjukhuset. Föräldrarna är svårt chockade.

Pojken hade varit på väg till skolan när bussen körde över honom. Bussen var på väg att vända och körde över honom. Pojken är svårt skadad och ligger på sjukhuset. Föräldrarna är svårt chockade.



REKORD
Caroline dras till äventyret

SIDORNA 12-13

Sitt ner en stund!

Hamburgare, coffeshops, caféer, kondis, restauranger, pizzerior, pubar, delikatesser

Allt finns i Huddinge Centrum. Ta en paus!

ÖPPNINGSTIDER
Måndag-torsdag 10-18.30
Lördag 10-16
Söndag 12-16
Kundtjänst 08-8322 0110
Kart och mer 08-8322 0110
www.huddingecentrum.se



Bäst på hemmaplan

www.mitti.se

