

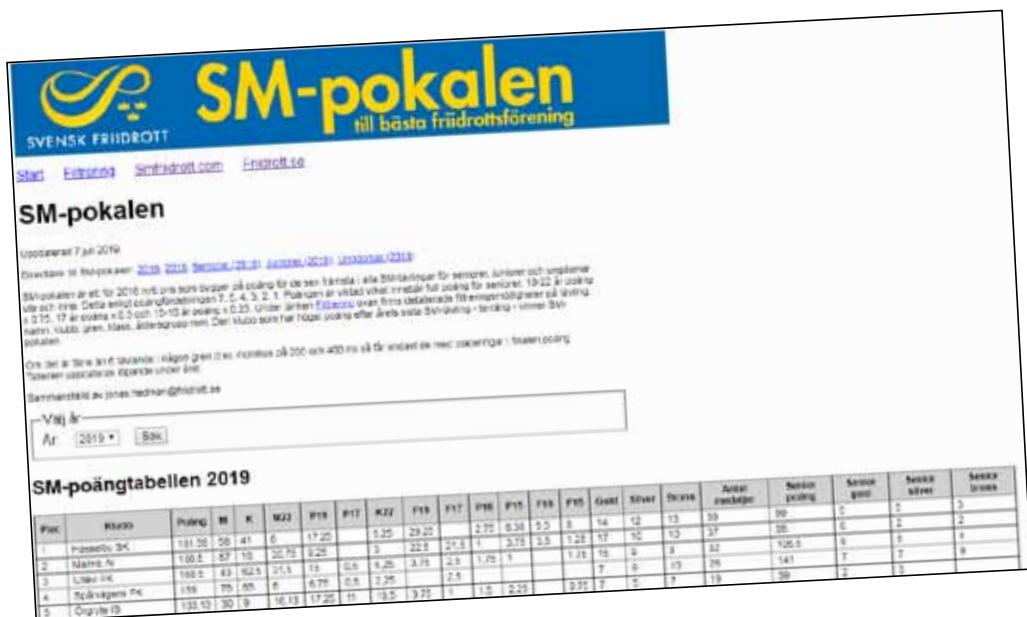
Fight@rn

Nummer 10 ● 2019 – årgång 49

Hässelby leder SM-pokalen

Så här i mitten av säsongen kan vi glädjas åt att vi leder SM-pokalen som är den totala sammanställningen av alla SM-tävlingar i alla åldrar under hela året. Förra året kom vi trea totalt efter en rafflande avslutning där till slut Ullevi tryckte sig före. Malmö AI avgick med segern efter en stark och jämn säsong.

Vi har i år lyckats höja nivån i samtliga klasser och varit lite bättre än förra året på i princip alla de olika SM som hittills genomförts. Vårt mål är att komma över 400 poäng totalt. Är man på den nivån är man automatiskt också med och slåss om slutsegern.



SM-pokalen
SVENSK FRIDROTT
till bästa fridrötsförening

Start: [Elevstart](#) [Smfridrott.com](#) [Fridröft.se](#)

SM-pokalen

Uppdaterat 7 juli 2019

Övertäta till SM-pokalen: [2019 2018 Seniors 2018 2017 Seniors 2017 2016 Seniors 2016](#)

SM-pokalen är ett för 2019 nytt pris som delas ut på poäng för de sex främsta i alla SM-tävlingar för seniors, juniorer och ungdomar och för 2018 detta enligt tävlingsfördelningen 7, 5, 4, 3, 2, 1. Poängerna är utvalda vilket innebär full poäng för seniors, 10-22 år poäng i 2-15, 17 år poäng i 0-3 och 10-13 år poäng i 0-23. Under åren 2016-2018 var det fem utvalda SM-tävlingar som gällde poäng i SM-pokalen. SM-pokalen är ett för 2019 nytt pris som delas ut på poäng för de sex främsta i alla SM-tävlingar för seniors, juniorer och ungdomar och för 2018 detta enligt tävlingsfördelningen 7, 5, 4, 3, 2, 1. Poängerna är utvalda vilket innebär full poäng för seniors, 10-22 år poäng i 2-15, 17 år poäng i 0-3 och 10-13 år poäng i 0-23. Under åren 2016-2018 var det fem utvalda SM-tävlingar som gällde poäng i SM-pokalen.

Om du är intresserad av att bli medlem i någon av de föreningarna på 200 och 400 kr så får endast de med poäng i SM-pokalen ta del av detta. Kontakta oss på sm@fridröft.se för mer information.

Sammanställning av jonas.nedman@fridröft.se

Välj år:
År: 2019

SM-poängtabellen 2019

Plac	Klubb	Poäng	M	K	K23	F19	F17	K22	F19	F17	F16	F15	F14	F13	Guld	Silver	Brons	Andra rankade	Seniors poäng	Seniors poäng	Seniors poäng	Seniors poäng	Seniors poäng		
1	Hässelby SK	181	56	41	6	17	25		5	25	29	25	21	1	37	53	8	14	12	13	27	30	2	1	3
2	Malmö AI	100	8	10	20	12	22		3	22	21	3	1	17	10	9	8	11	10	10	10	10	10	10	10
3	Lilla Sköfde IF	100	8	10	20	12	22		3	22	21	3	1	17	10	9	8	11	10	10	10	10	10	10	10
4	Skövde IK	100	8	10	20	12	22		3	22	21	3	1	17	10	9	8	11	10	10	10	10	10	10	10
5	Örnby IF	100	8	10	20	12	22		3	22	21	3	1	17	10	9	8	11	10	10	10	10	10	10	10





Aktuell ställning hittar du på: <http://friidrott.smfriidrott.com/sm-pokalen/>

På den sidan kan du efter varje genomförd SM tävling följa poängställningen som brukar vara uppdaterad några dagar efteråt. Nästa SM tävling är JSM och USM som genomförs 9-11 augusti och där brukar det finnas många poäng att hämta.



Kraftmätninglaget 15 år – till final i slutet av augusti

Vi tog chansen redan i den första kvalmatchen 18 maj genom att segra i kvalmatchen så var vi också garanterade en finalplats. Vi hade också ett andralag igång som skötte sig väldigt fint. Men det var det näst tuffaste året någonsin att gå vidare på poäng för mixedlag och näst tuffaste någonsin för renodlade pojk-lag. Vårt andra lag får ladda på inför nästa säsong istället och se till att komma med till finalen då istället.



När alla kval var klara visade det sig också att vi har den högsta lagpoängen i hela Sverige och därmed laddar vi extra tufft inför finalen. Hässelby segrade förra året i mixedklassen och har alltså chansen att bli en av få klubbar som lyckas vinna två år i rad. Endast två föreningar har lyckats med det under de 13 år som tävlingen genomförts. Ingen förening har någonsin lyckats vinna tre år i rad.

75% av vårt vinnande lag från förra året är nu utbytt eftersom våra 03:or i år är för gamla. Självklart blir det svårt att vinna flera år i rad när så stora delar av ett lag måste bytas ut samtidigt som man med åtta tjejer och åtta killar måste täcka grenspektrat kort häck, 800m, längd, höjd, kula, spjut med minst tre deltagare i varje gren samt en mixad stafett över 6x200m.

Finalen avgörs helgen 24-25 augusti på Tibblevallen. Vi hoppas på att många Hässelbyare tar sig dit och hejar fram våra duktiga 15 åringar den helgen. Det skulle vara en ruggigt häftig känsla med en egen stor hejarklack på plats.

Stockholmskampen på IP i maj

I slutet av maj arrangerade vi delmatch 2 i Stockholmskampen på IP. Arrangemanget löpte otroligt bra och alla var nöjda och glada eftersom IP verkligen visade sin absolut bästa sida med sol och värme och i princip helt vindstilla förhållanden.

Tävlingsserien som vänder sig till 12-13 åringarna fortsätter under hösten med ytterligare två delmatcher. Det är en riktigt bra möjlighet för alla våra aktiva i den åldern att både träna och tävla i samtliga grenar innan man så småningom inleder sin specialisering mot först en grengrupp och så småningom en specifik gren.



Alla resultat från Stockholmskampens alla deltävlingar hittar du här <http://www.friidrott.stockholm.se/info/stockholmskampen>

Två stora juniormästerskap i Sverige under juli månad

Fullständigt unikt att både JEM 22 år och JEM 19 år arrangeras i samma land som nu i år. Gävle och Borås har i år stått som ansvariga för var sitt av dessa arrangemang och dessutom gjort det med den äran.

För Hässelbys del har vi haft ett bra år med fyra deltagare på respektive mästerskap. Här kommer en kort summering. Simon Litzell spjut uttagen men tackade nej till start pga skada.

JEM 22



Jakob Samuelsson spjut.
Nådde 67,87 och slutade åtta i kvalet.

Amanda Hansson 100 m häck, längd och 4 x 100 m. Hade riktig otur med vinden på häck där kraftig motvind i Amandas heat gjorde att hon missade semi med bara några få hundra delar. 6,01 i längdkvalet samt 45,17 i stafetten.



Astrid Rosvall 800 m.
Sprang på 2,09,27 och slutade 5:a i sitt heat efter en stark avslutning som nästan räckte till avancemang.

Axel Djurberg 3 000 m hinder sprang på 9,17,71 och blev 13:e man i sitt heat.



JEM 19

Carl af Forselles tresteg 6:a totalt med 15,46 och ganska nära sitt eget nya klubbrekord från Världssingelturneringen.

Axelina Johansson kula 14,70 bara några centimeter från finalen och personbästat.

Klara Rådbo sjukamp 5 382 poäng, personligt med 78 poäng och dessutom nya fina pers i både höjd 1,75 och 200 m 25,64.

Lovisa Bivstedt 800 m dubbla pers med 2,07,61 i semin som bäst och nära nära finalen.



5 frågor till ”UrHässelbyaren” Jan Samuelsson

5 frågor till Jan Samuelsson som är en riktig ”UrHässelbyare”. Janne har förflutet som tiokampare med landslagsmeriter och har på senare år coachat framför allt sina söner i tiokamp med stor framgång. Under hösten tillträder Janne som ansvarig för Prestationscenter mångkamp i Sollentuna.



F1

Tiokampen är och har varit minst sagt framträdande i hela ditt liv. Men av alla grenarna måste ju en favorit ändå slå igenom, vilken gren?

JS

Det måste nog bli stavhopp då! Dels för att jag var ganska bra själv och har ett IJSM silver som P18 med 4,40 och hyggligt pers 4,70 för att vara tiokampare men också en väldigt komplex och rolig gren att titta på!

F2

Som en av de ansvariga på Prestationscenter Mångkamp blir en av dina roller att försöka utveckla Svensk mångkamp de kommande åren. Vilka tror du blir de viktigaste åtgärderna i ditt tycke?

JS

Att skapa ännu större intresse bland aktiva och framförallt tränare att sätta sig in i mångkamp, utbildning inom träning/tävling mångkamp samt skapa/hitta fler arrangörer av mångkamper både lokalt och nationellt!



F3

Sverige har nästan alltid lyckats ha någon duktig mångkampare på den internationella scenen sedan långt tillbaka. Både med flera seniorer topp sex på både EM, VM och OS men även flera juniorer som tagit medaljer på mästerskap. Varför tror du vi varit så framgångsrika internationellt?

JS

Jag tror mångkamp passar oss svenskar mycket bra då vi brukar vara duktiga på att träna och tänka långsiktigt i planering etc. Många (med vissa undantag förstås) är välbyggda för helheten inom mångkamp och jag tror vi har bra mentalitet från vårt ibland tuffa väderklimat med kyla osv. Vi är vana att bita ihop o komma igen vid motgångar och bistra förutsättningar!!

F4

Du är också en av våra duktiga speakers på både Stockholm Marathon, Hässelbyloppet, Lilla Globen galan och Hässelbygalan. Vad gör en duktig speaker och hur får vi fler att ta chansen att hålla i mikrofonen i klubben?

JS

Det tackar man för! Lite klurig fråga men att individen själv vågar testa i unga år som vår egen Isak Hampel Klang och Gustav Zetterlund från Örebro som vid 23 års ålder gjorde det bra vid U23 EM i Gävle och U20 i Borås. Att våga helt enkelt och att vi mer rutinerade men också tävlingsledare vågar släppa fram de yngre precis som inom många yrken!

F5

Vilket är ditt häftigaste Hässelbyminne ”All time high”?

JS

Jag får nog säga klubbens första lag-SM vinst när vi herrar vann 1991 på Sollen-tunavallen! Visserligen kastade jag ganska dåligt i diskus själv som sen inhoppare då Mauri Lindstedt inte kunde dubblera då vi valde andra dubblingar. Men det var ändå fantastiskt att tillhöra ett vinnande lag och jag gillar verkligen lag- och stafett-tävlingar, det skapar klubbkänsla!



Att ta ut sig lite då och nu är bara hälsosamt.

Håll koll på IP-reglerna

Förhållningsregler i kort form på IP som är bra att ha koll på när verksamheten går igång för fullt igen.

- Uppvärmning sker utanför staketet på ”prime time” 17-20
- Alltid säkerhetstänk på IP för att undvika krocker eller andra olyckor
- Gräs får användas fritt men EJ vid frost eller vattensjuk plan
- Slägga – täck vattenspridare och vänd upp alla hål med grep samt fyll på med jord.
Buren får vara fullt uppdragen så länge det inte är stormvarning.
- Material som används returneras till rätt plats efter användning
- Förråd och styrkelokal ska alltid läsas och släckas efter träningen
- Prata med varandra om olika grupper vill använda samma träningsyta (gren)
- Hjälpt varandra att hålla undan bollspel och cyklar från banorna. Just nu har vi inte gett tillstånd till något fotbollslag att få nyttja gräset. Om det ändå sker ber ni dem snällt att använda konstgräsytan.

OBSERVERA dock att sk pace (farthållning för löpare) med cykel är tillåtet på banorna efter överenskommelse med anställd personal inom friidrotten.

