

Fight@rn

Nummer 2 - 2019 • December • årgång 49

Hässelby SK önskar God Jul & Gott nytt år



Foto: Rasmus Olofsson

Årets höjdare inomhus – 4:a på IEM i Glasgow

■■■ Vi väljer att inleda detta nummer inför den kommande inomhussäsongen med förra säsongens höjdare. Fredrik Samuelssons 6 125 poäng var så nära så nära både det svenska rekordet och en medaljplats i sjukampen. En riktigt fin serie (60m 7.06 – längd 7.66 – kula 14.69 – höjd 2.07 – 60 m häck 8.20 – stav 5.00 – 1 000 m 2:45.99) gjorde att Fredrik alltså snuddade vid att det svenska rekordet. Endast 17 poäng saknades i slutändan. Denna säsong's stora mål är IVM i Nanjing, Kina.

Vi blev tvåa i slaget om SM-pokalen

■ ■ ■ Det blev en rafflande avslutning på säsongen i och med Terräng-SM i Umeå andra veckan i oktober. Tyvärr gjorde också platsen för den avslutande tävlingen att många lagtävlingar ströks från programmet pga för få deltagande lag. Lagtävlingar där Hässelby hade lag och gjorde bra prestationer räknades tyvärr inte in i SM pokalen.

När dimman lagt sig i Umeå stod det klart att Malmö AI lyckades hålla undan för oss trots att de inte tog några poäng alls i Umeå. Spårvägen gjorde en stark avslutning som bästa klubb på terrängen och slutade på tredje plats totalt

Vi tar nu nya tag inför 2020 års SM pokal som alltså är den perfekta mätstickan på vilka klubbar som bedriver bäst och mest verksamhet i landet. Första SM tävling inomhus är SM i mångkamp som avgörs på hemmaplan i Sollentunahallen 1-2 februari.



SM-pokalen

SVENSK FRIDROTT till bästa friidrottsförening

Start [Filtrering](#) [Smfriidrott.com](#) [Friidrott.se](#)

SM-pokalen

Uppdaterad 14 oktober 2019.

Direktlänk till SM-pokalen: [2019](#), [2018](#), [Seniorer \(2019\)](#), [Juniorer \(2019\)](#), [Ungdomar \(2019\)](#)

SM-pokalen är ett för 2018 nytt pris som bygger på poäng för de sex främsta i alla SM-tävlingar för seniorer, juniorer och ungdomar ute och inne. Detta enligt poängfördelningen 7, 5, 4, 3, 2, 1. Poängen är viktad vilket innebär full poäng för seniorer, 19-22 år poäng x 0,75, 17 år poäng x 0,5 och 15-16 år poäng x 0,25. Under länken [Filtrering](#) ovan finns detaljerade filtreringsmöjligheter på tävling, namn, klubb, gren, klass, åldersgrupp mm. Den klubb som har högst poäng efter årets sista SM-tävling - terräng - vinner SM-pokalen.

Om det är färre än 6 tävlande i någon gren (t ex inomhus på 200 och 400 m) så får endast de med placeringar i finalen poäng. Tabellen uppdateras löpande under året.

Sammanställt av jonas.hedman@friidrott.se

Välj år:
Ar:

SM-poängtabellen 2019

Plac	Klubb	Poäng	M	K	M22	P19	P17	K22	F19	F17	P16	P15	F16	F15	Guld	Silver	Brons	Antal medaljer	Senior poäng	Senior guld	Senior silver	Senior brons
1	Malmö AI	381,75	123,5	36	60,75	23,25	8,75	9	60,75	35	1,5	7	14,25	2	32	22	22	76	159,5	12	5	7
2	Hässelby SK	374,5	95	74	37,13	41,25	1,5	19,5	56,25	2	4,75	18,63	11,5	13	27	26	27	80	169	8	9	5
3	Spårvägens FK	374	167	127	30,75	25,5	0,5	7,5	1,5	11	1,75	0,75	0,75		20	22	19	61	294	17	14	15
4	Ullevi FK	266,25	68,5	92,5	57,75	22,5	0,5	7,5	6,75	4	3	1		2,25	20	11	16	47	161	10	6	8
5	Upsala IF	218,5	18	28	12,75	27	10	51	27	26,25	3,75	6,38	1,63	6,75	11	16	23	50	46		2	2
6	Turebergs FK	210,75	33	57	6	6	42	18,38	8,25	10,25	22,88	1,25	5,75		16	24	14	54	90	6	5	2
7	Örgryte IS	204,13	53	37,5	33,38	23,25	12,5	21	4,5	7,5	5	5,75		0,75	14	9	12	35	90,5	5	4	2
8	Mölnåls AIK	195,38	15	26	47,63	6	25,5	45,75		10,5	4,75	6,75	0,75	6,75	15	15	11	41	41	1	2	1
9	IF Göta Karlstad	174,75	35	41,5	28,5	5,25		33,75	2,25	7	7,5	2,75		11,25	15	6	15	36	76,5	5		4
10	Täby IS	159,75	5	17	3	5,25	44	38,25	34,5	3,5			1,5	7,75	17	12	8	37	22		2	

Sista SM-tävlingen för säsongen.

Hässelbys löpare begav sig till den nordligaste platsen för ett Terräng-SM på många år, Umeå. Utflykten belönades med totalt fem medaljer, en individuell och fyra lagmedaljer.



Kraftmätningsslaget

– seger för andra året i rad



Foto: Magnus Wickert

■ ■ ■ För andra året i rad blev det Hässelby SK som tog hem totalsegern i mixklassen när Kraftmätningens final genomfördes på Tibblevallen i Täby. Segermarginalen till tvåan Örgryte IS blev 640 poäng.

– Jag är särskilt stolt över tjejernas lyft i spjut. I kvaltävlingen kastade ingen av dem över 20 meter, och nu hade vi ett snitt på 22 meter, säger lagledaren Magnus Wickert.

Magnus berättar vidare om vad Kraftmätningen betyder för en storklubb som Hässelby:

– Tjejerna och killarna i laget tränar till vardags i fyra olika grupper, så när de får tävla tillsammans som lag bygger vi gemenskap och klubbkänsla. Det som var riktigt häftigt i år var att många av de aktiva som inte var en del av laget och aktiva som har blivit för gamla för att vara med och tävla själva också kom till Täby och tittade på. Vi hade fler supportrar än någonsin, och det är härligt att se att våra äldre aktiva engagerar sig när de yngre tävlar!

Lagtävlingen i pojkklassen blev en riktigt rysare, där Hässelby ledde med 79 poäng efter fem av sex grenar. Örgryte lyckades knappa in merparten av poängen i de avslutande 800 m-loppen, men när poängen summerades visade det sig att HSK höll undan med 23 poängs marginal.

Magnus Wickert sammanfattar:

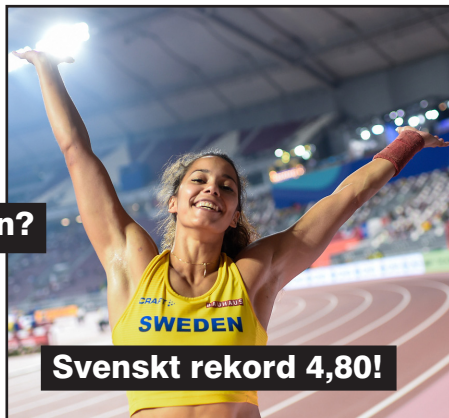
– Kraftmätningen är en fantastisk tävling och den helt klart viktigaste tävlingen vid sidan av USM, för våra aktiva i den här åldersgruppen. Det finns ett antal aktiva i det här laget som inte var med på USM, men möjligheten att vara med i en större tävling ger förhoppningsvis den tändvätska som behövs för att fortsätta idrotta ett tag till.

– Därmed sällade vi oss också till den tämligen exklusiva skaran föreningar som klarat av att vinna Kraftmätningens final två år i följd. Endast IFK Växjö och Hammarby IF har lyckats med det konststycket förut, summerar Magnus.

VM i Doha



Sällan har vi skådat en sån dramatik som vi fick i damernas stavfinal. Angelica Bengtsson visade att stavhopp verkligen är något för de tuffaste av de tuffa. Trots stavbrott med efterföljande landning i stavlådan och därpå ett sökande efter en annan stav att hoppa med, lyckades Angelica att slå det svenska rekordet. Höjden 4,80 räckte också för att placera Angelica som 6:a totalt på VM.



VM i Doha

Simon Pettersson som fick stora delar av vinterns teknikträning saboterad pga av en ond ljumske lyckades ändå ta sig till final i diskus efter 63,65 i kvalet. I finalen blev det några centimeter längre med 63,72 och en 9:e plats till slut.

Fredrik Samuelsson gick plus på statistiken i tiokampen. Han slog flera mer meriterade mångkampare med bättre serier i bagaget inför Doha. Det blev till slut en 15:e plats för Fredrik som var glad över placeringen även om poängen var en bit ifrån personrekordet.

Finnkampen – Jesper tände stadion

■ ■ ■ Jesper Hellström var bland de allra första ut på Stockholms Stadion efter som tresteget var en av de allra första grenarna. När han satte ihop händerna för att klappa igång publiken svarade dom direkt. Wow tänkte Jesper, nu är det bara att ösa på. Redan i första hoppet visade han vilken otrolig form han hade när han landade på 16,62 och fortsatte av bara farten ur gropen med knutna nävar och ett STORT leende på läpparna. I fjärde ökade han till 16,71 och bärgade segern med det hoppet före meriterade 17 meters-hopparen Sami Lipsanen. Stämningen Jesper tände upp höll i sig under helgen och många deltagare tyckte att det var den bästa Finnkampen på mycket länge.

Totalt åtta Hässelbyare i blågult under Finnkampshelgen. Andra segern tog **Angelica Bengtsson** som nådde 4,61 i stav denna gång. Andraplatser i kast för **Simon Pettersson** diskus och **Frida Åkerström** kula. Frida stötte 17,06 som blev nytt årsbästa och inte alls långt från personligt.

Emil Blomberg sprang hinder och slutade på fjärdeplats med 9,01,87 efter att gjort ett seriöst försök att sticka iväg tidigt i loppet. Men för många lopp på för få dagar gjorde att kraften inte räckte hela vägen. **Jakob Samuelsson** inspirerades av stämningen på Stadion och klämde i med nytt spjutrekord 75,03 vilket räckte till femteplats.

Även **Malin Skogström** slutade femma på kort häcken med 13,93 och **Sanna Mustonen** slutade sexa i 5 000 m loppet med 17,19,76.

Friidrottsgalan 2019



Årets prestation i landslaget:

Angelica Bengtsson brevid Daniel Ståhl, Spårvägens FK.

Angelica vann priset för årets prestation i landslaget i och med VM rysaren. 6:a på VM efter att trots ett stavbrott ha höjt svenska rekordet till 4.80.

För sina prestationer under det gångna året belönades och prisades Angelica Bengtsson och Jesper Hellström på årets friidrottsgala i slutet av november.

Angelica Bengtsson vann priset för årets prestation i landslaget i och med VM ryssaren.

Angelica vann sitt pris i kampen mot höjdhopparen Erika Kinsey och Fanny Roos. Erika från Trångsvikens IF blev tvåa på Lag-EM i Bydgoszcz och sju på inomhus-EM och kulstötterskan. Fanny från Athletics 24 Seven SK kom tvåa på Lag-EM och sexa på inomhus-EM. Hon var dessutom tre cm från final på VM.

Ingen av dem kunde slå Angelicas fantastiska prestation när hon lyckades bli sexa på VM och med samma hopp lyckades höja det svenska rekordet till 4.80 precis efter ett hopp där staven gått av på ett härresande sätt.

Jesper prisades för årets genombrott i landslaget 2019 efter seger på Finnkampen, seger i Nordenkampen och 4:a Lag EM i tresteg.

Jesper vann sitt pris med motiveringen: ”Nya personliga rekord i alla tre landslagsuppgifterna: 1:a i debuten vid Nordenkampen, 4:a i Lag-EM och 1:a i Finnkampen”. Hans kombattanter om priset var Spårvägens långdistanslöpare Robel Fsiha som tagit den bästa svenska manliga placeringen någonsin i terräng-VM när han blev 17:e man i mål och bästa europé och kulstötaren Victor Petersson från Malmö AI som nominerats för sin första seger i seniorlandslaget när han som förste svensk på 43 år stötte över 20 meter i Finnkampen.



5 frågor till Angelica Engberg

Angelica Engberg är en av våra kvinnliga ungdomstränare. En sen start med friidrotten ledde så småningom till SM guld i tresteg K22 och flertal starter i damlaget på Lag SM genom åren.



F1

Du har varit ungdomstränare i rätt många år nu. Vad är det mest inspirerande med att hålla på som tränare?

AE

Att se ungdomar utvecklas och göra framsteg inspirerar mig. Friidrotten har gett mig så mycket glädje i livet och mitt mål är att få andra att känna samma glädje. Att dela glädjen över ett lyckat resultat är nästan lika roligt som att fira sina egna prestationer. Det är också kul i det vardagliga när man hittar den där rätta övningen som får teknisk detalj att falla på plats.

F2

Du startade ju sen med friidrotten och utvecklades sakta men säkert till ett SM guld. Vad fick dig att kämpa på trots att du visste att många andra som tränat längre låg före?

AE

En av de saker jag gillar mest med friidrotten är just det att man hela tiden tävlar mot sig själv för att slå sina egna personliga rekord. När jag började låg jag mycket riktigt en bra bit efter de flesta men insåg ganska tidigt att jag hade bättre möjligheter att utvecklas

eftersom jag hade mycket mer att lära än de som redan hade slipat på tekniken i flera år. Jag knappade sakta men säkert in på mina konkurrenter och såg det som en morot att komma ikapp och förbi, vilket jag också lyckades med tack vare ihärdigt kämpande.

F3

Du blandade friskt med mångkamp, längd och både kort och lång häck innan du fastnade för tresteg. Vad var roligast?

AE

Uan tvekan mångkampen. Jag har alltid älskat att tävla i många grenar och tyckte om gemenskapen som bildades mellan deltagarna på mångkampen. Vi hade olika styrkor och svagheter och placeringarna växlade mellan grenarna vilket var en stor del av charmen. Jag insåg dock tidigt att jag var för dålig i kastgrenarna för att ha någon framtid som mångkampare. Det blev naturligt ett tag att fokusera på längd och häck som var mina starkaste grenar i mångkampen.

Tresteg ramlade jag in på av en slump 2010. Jag hade såklart testat när jag var yngre men saknade den rätta känslan. Men när det saknades en i tresteg på lag-SM fick jag ställa upp och det gick överraskande bra. Ett år senare blev det 12,21 och guld K22 på JSM. Sen kom skadorna som tyvärr gjorde att det blev mitt längsta hopp någonsin.

F4

Det finns tyvärr ganska få kvinnliga tränare som fortsätter upp på junior- och seniornivå med aktiva. Vad är ditt tips till tjejer som vill fortsätta upp på högre nivå som tränare?

AE

Jag tror att det finns många intresserade tjejer och kvinnor som skulle kunna bli fantastiska tränare även på junior- och senior nivå. Men precis som i de flesta idrotter domineras tränarstaben av män. Det är en karriär som kräver mycket tid, engagemang och obekväma arbetstider. Kombinationen med familjeliv är inte jättebra.

Finns dock det rätta engagemanget både från klubben och ledarens sida så går det såklart att hitta lösningar på det. För att lyckas behålla fler kvinnliga tränare högre upp i åldrarna behöver frågan lyftas på en högre nivå.

Så jag har egentligen inga direkta tips till tjejer som vill bli tränare mer än att ta plats och ställa krav. Jag vill istället att svenska idrottsföreningar ska arbeta mer för att främja en jämställd tränarsituation. Det tror jag är nyckeln till att behålla fler tränare i äldre åldrar. För egen del har det fungerat ganska bra att fokusera på en grengrupp (längd/tresteg) och ha en tät dialog med Conny Silfver som träffar de aktiva i gruppen oftare än jag.

F5

Vilket är ditt starkaste friidrottsminne som aktiv respektive tränare?

AE

Som aktiv skulle det vara naturligt att välja JSM guld 2011 men mitt starkaste minne är faktiskt ett brons i F19 längd inomhus 2008. Det kom som en stor överraskning för alla. Jag klarade mig precis vidare som 8:a till slutomgångarna. Bara det en bedrift eftersom jag inte fanns med på topp 20 statistiken. Jag hade hoppat 5,28 vilket var några cm från mitt veckogamla pers. Många andra underpresterade och inför sista hoppet krävdes ”bara”

5,49 för bronset. Jag slog till med 5,55 och tog min första individuella JSM medalj.

Som tränare måste jag nog välja när 96:orna tog silver i Kraftmätningssfinalen 2011. Det var min första träningsgrupp och jag hade följt dem från 11 års åldern. Silvret stod sig läge som klubbens bästa placering och poängsumma i den tävlingen. Placeringen överträffades första förra året när 03-04 gänget vann förra året. Poängsumman är fortfarande ”klubbrekord”

Medlemsavgifter

I början av året skickas det ut fakturor till alla medlemmar, via vårt medlemsregister SportAdmin, till den mailadress som finns i vårt medlemsregister.

Så här ser medlemskapet ut:

14-åringar och yngre: medlemsavgift 100 kr, tävlings- och träningsavgift 650 kr.

15-, 16- och 17-åringar: medlemsavgift 200 kr, tävlings- och träningsavgiften 800 kr.

18-åringar och äldre: medlemsavgift 300 kr, tävlings- och träningsavgift 800 kr.

Finns det fler i hushållet är ni som regel registrerade som familj. Det innebär att vi skickar ut en faktura på 350 kr som då täcker in alla som medlemmar. Den här betalning missas ibland. Det är förmodligen många som tror att medlemsavgiften är betald när betalning för tränings- och tävlingsavgiften betalas.

En familj betalar maximalt 350 kr i medlemsavgift för hela familjen, därutöver tillkommer tävlings- och träningsavgift enligt ovan. Som högst betalar dock en familj 1 950 kr (medlems, tränings- och tävlingsavgift).

Du kan läsa mer om avgifterna på hemsidan.

