

HÄSSELBY SK

Årsberättelse 2023



FREDRIK SAMUELSSON

**70 SM-medaljer
varav 28 guld
7 serier i tiokamp
över 8 000 p**



JAKOB SAMUELSSON

**Säkrade svensk
seger i klassiska
Finnkampen**

Jakob över 80 meter första gången 2023

Hässelby bäst igen!

Seger i SM-pokalen för fjärde året i rad

Nu kan vi titta tillbaka på 2023 med lite avslappnad distans. Vi kan glädja oss åt ett nytt idrottsligt bra år. Hässelby vann SM pokalen för fjärde året i rad, vi hade sju deltagare med på senior-VM och Nora Lindahl vann JEM på 200 m, Axelina Johansson satte nytt Svenskt rekord i kula för att bara nämna några idrottsliga framgångar.

Vi har t.o.m. stuckit ut hakan genom att på IP sätta en banderoll med texten "Hässelby Sveriges bästa Friidrottsklubb, år efter år." Det är sant samtidigt som det naturligtvis finns klubbar i Sverige som kan komma att reagera. Faktum är att Hässelby under de senaste 25/30 åren varit bäst ca hälften av åren och aldrig sämre än trea så vi kommer låta banderollen sitta uppe.

Idrottslig bredd med en stark topp är det vi strävar efter. Barn och ungdomar som samlas och tränar på IP samtidigt som våra äldre framgångsrikt kan delta på internationella mästerskap. För att klara detta mål behöver vi våra stora arrangemang som adidas Stockholm Marathon, Halvmaran, Tjejmilen, VårRuset med flera.

Pandemin har givit oss några tuffa år som arrangör. Betydligt färre deltagare och betydligt mindre pengar tillbaka till idrotten. Hela det ekonomiska överskottet från våra arrangemang går till 100 % tillbaka till idrotten. Hässelby, Spårvägen och många andra klubbar är beroende av att arrangemangen och deltagarsiffrorna återgår till läget före pandemin.

Vi såg positiva tecken under 2023 men har fortfarande ett långt steg kvar. Anmälningstrenden under hösten, vintern pekar på en ytterligare återhämtning under 2024 vilket naturligtvis känns mycket hoppfullt.

Jag kan naturligtvis inte här redovisa allt som hände i klubben under 2023. Det finns redovisat i vår verksamhetsberättelse, så sätt er gärna ner och läs den ordentligt. Jag vill ändå peka på några händelser under året:

○ Vi vann 86 SM-medaljer, varav 35 seniormedaljer. Det var 31 guld, 31 silver och 24 brons. Av dessa var 12 senior guld utomhus.

○ Vi hade många deltagare på internationella mästerskap. På VM fanns sju hässelbyare på plats, **Vanessa Kamga** diskus, **Axelina Johansson** kula, **Sarah Lahti** 5000 m, **Emil Blomberg** hinder, **Ragnar Carlsson** slägga, **Simon Pettersson** diskus, **Jakob Samuelsson** spjut. **Sarah Lahti** deltog även på VM i halvmarathon och i terräng-EM och **Jesper Hellström** var med på inne EM.

På junior EM tävlade **Nora Lindahl** 200 m (guld) och **Samuel Berhane** hinder.

○ Vi hade 15 deltagare med i Finnkampen och fem med i European Team Championships.

○ Bland våra 22-års juniorer var exempelvis **Carl af Forselles**, **Elliot Duvert**, **Yohannes Kiflay**, **Vincent Arousell** och **Gustav Gahne** framgångsrika med såväl senior SM-medaljer som junior medaljer. På tjejsidan var bl.a. **Klara Rådbo**, **Julia Håkansson**, **Lo-Visa Bivstedt** och **Hillevi Carlsson** medaljörer.

○ Bland 19-års juniorerna har jag redan nämnt **Nora Lindahl** och **Samuel Berhane**. **Linus Jonsson** var också mycket duktig men avslutet på året blev jobbig med en allvarlig knäskada i samband med en stavträning. Nu är Linus inne i en tuff rehab-period, lycka till.

○ Bland vår 15/16-års ungdomar var **Olivia Pihl**, **Edwin Larripa Taxell** och **Philip Antivilo Lindsjö** lite extra duktiga.

○ **Linn Adolfsson**, **Hannah Kinane**, **Livia Salov Klaesson** och **Alexander Hägg** är några av våra duktiga 17-åringar.

○ Extra roligt under året var herrlagets seger på lag-SM. Den segern var dock inte helt oväntad. Desto mer oväntad och rolig var damjuniorernas seger på 3x400 m på stafett SM. Här hade vi veckan innan loppet knappast vågat tro på medalj. Grattis **Julia**, **Jessica** och **Johanna**.

○ Bland våra seniorer var **Samuel Russom** och **Sarah Lahti** mest framgångsrika under SM-säsongen med tre guldmedaljer vardera. Samuel tog ytterligare guld i lag, SM-terräng långa banan. Bland övriga vinnare var det lite extra kul att **Beatrice Lantz** vann sitt första individuella senior SM-guld. Bea vann spjut i Söderhamn.

○ I övrigt kommer vi gärna ihåg **Vanessa Kamgas** avslutning med sex raka tävlingar över 60 m. Vi minns även **Fredrik Samuelssons** säsong men med blandade känslor. Fredrik började säsongen i dur med seger på inne-SM i mångkamp och ett personligt rekord i 10-kamp i maj. Avslutet blev tyvärr mycket tuffare med en allvarlig fotskada på SM i Söderhamn i längdhopp. Även Fredrik kämpar på med sin rehabilitering och hoppas på comeback under 2024. Vi önskar även Fredrik lycka till.

Vi siktar naturligtvis på fortsatta idrottsliga framgångar under 2024. Vårt mål är en ny seger i SM-pokalen även om det blir svårt. Tureberg m.fl. blir tuffa konkurrenter. Vi kommer att jobba vidare med att utveckla vår grupp för Paraidrott. Vi följer vidare att projektet Bällstahallen följer tidplan. Det har varit många hack på vägen och idag pekar tidplan på att hallen kan stå klar 2028 eller tidigast hösten 2027.

Hässelby kommer att medverka i ett nytt projekt, Idrottsklivet. Idrottsklivet är en satsning som möjliggörs genom medel från regeringen för att skapa en meningsfull fritid för fler barn och unga i utsatta områden. Det blir ett viktigt projekt för oss.

Tack för allas insatser och allt arbete som lagts ner i klubben under 2023. Ni har alla gjort imponerande insatser.

Styrelsen vill avslutningsvis framföra vårt varma tack till aktiva, ledare, anställda, funktionärer, tävlingsledningen i Marthongruppen, myndigheter och samarbetspartners. Det varit ett år med många glädjeämnen men där vi även har kvarstående problem efter pandemin.

Vi ser fram emot 2024 med tillförsikt!

Bengt Olsson
Ordförande



Verksamhetsberättelse för Friidrottsföreningen Hässelby SK 2023

Foto: Deca Text & Bild där inget annat namngivits

Produktion: Bengt Alfredsson och Bengt Jansson

Statistik: Tommie Nordh, Albin Johansson, Jan Samuelsson och Rasmus Olofsson



Hässelby SK vann manliga Lag-SM-titeln för tionde gången. På Sollentunavallen ses stående fr v Patrik Lindstedt, Simon Thor, Vincent Arousell, Erik Djurberg, Fredrik Samuelsson, Jesper Hellström, Jakob Samuelsson, Carl af Forselles, Elliot Duvert, Ragnar Carlsson och Kevin Duvert. Knästående Linus Jonsson, Miguel Palm, Axel Djurberg, Yohannes Kiflay och Gustav Gahne. På bilden saknas Simon Pettersson. Foto: Deca Text&Bild

Paradgrenen tiokamp en svensk uppfinning

Tiokamp har genom åren varit något av Hässelbys paradgren, med profiler som Jan-Ölov ”Linkan” Lindqvist, Lennart Hedmark, Bosse Sterner, Thomas Larsson, Conny Silfver, Christer Lythell, Henrik Dagård och Fredrik Samuelsson.

Mot den bakgrunden kan det vara intressant att veta att tiokamp är en svensk uppfinning.

Vid de olympiska spelen i Stockholm 1912 introducerades en helt ny gren inom friidrotten; tiokamp.

Det hade visserligen tävlats i tiokamp tidigare, om än sällan. De första svenska mästerskapen i grenen genomfördes redan 1909. Men vid OS 1912 infördes den norm som sedan kom att gälla för vilka grenar som ingick i tiokampen och hur tävlingen genomfördes.

Vid de första moderna olympiska spelen (efter 1896) hade man tävlat i femkamp där brottning, efter modell från antikens olympiska spel, ingick som en av grenarna. I Stockholm 1912 bestod femkampen av fem traditionella friidrottsgrenar; längd, spjut, 200 m, diskus och 1 500 m.

Nya grenen tiokamp

När 1912 års OS planerade så beslutade de svenska arrangörerna att införa den nya grenen tiokamp. Eftersom Internationella friidrottsförbundet ännu ej var bildat fanns det inte någon högre instans som bestämde grenprogrammet.

De svenska arrangörerna ville ha en gren där allsidighet och uthållighet blev mer avgörande än i femkampen.

Arrangörerna hade förväntat sig ganska få deltagare i tiokampen, och hade därför planerat att genomföra grenen i det redan pressade tidsprogrammet. Därför fick tiokampen genomföras under tre dagar, med tre grenar dag ett, fyra dag två och tre grenar dag tre. Under tiokampens andra dag genomfördes maratonloppet med start och mål på Stockholms nybyggda stadion. Maratonloppet var publikmässigt den gren som väckte det största intresset 1912.

De ansvariga för OS 1912 ville göra tiokampen olik femkampen på olika sätt, t.ex. genom att införa ett poängsystem.

I femkampen fick vinnaren i en gren plats siffra 1, tvåan plats siffra 2, trean plats siffra 3 o.s.v. De som efter fyra grenar hade den lägsta sammanlagda plats siffran fick mötas i ett avgörande lopp på 1 500 m.

I tiokamp infördes ett poängsystem som skulle ge den som vann en gren överlägset klart mer poäng än tvåan, men om det var jämnt mellan de främsta skulle poängskillnaden vara liten.

1 000 p för toppresultat

Man bestämde sig för att ett verkligt toppresultat skulle ge 1 000 poäng, och ett riktigt uselt resultat 0 poäng.

Problemet blev då att fastställa toppresultatet. Att ta världsrekordet i grenen var omöjligt eftersom det inte fanns några världsrekord 1912, året före bildandet av Internationella friidrottsförbundet.

OS-arrangörerna funderade då på att skicka brev till de länder som anmält deltagande i friidrotten och be om att få en förteckning över de nationella rekorden skickade tillbaka till Stockholm. Denna idé förkastades dock för att det skulle ta för lång tid.

Nästa tanke var att ta de svenska rekorden som toppresultatet. Sverige är en av världens bästa nationer i friidrott, och ingen tiokampare kommer att kunna prestera resultat i en gren som är lika bra som det svenska rekordet, resonerade man.

Även denna idé förkastades eftersom det skulle kunna betraktas som ogästvänligt mot utländska deltagare att sätta Sverige så i centrum.

Till sist beslutade man att ta det olympiska rekordet som toppresultat i varje gren.

Häcken startar dag två

1912 genomfördes grenarna i tiokampen i denna ordning: 100 m, längd, kula, höjd, 400 m, diskus, 110 m häck, stav, spjut, 1 500 meter.

Sedan dess har denna ordning behållits med undantag för att diskus och 110 m häck har bytt plats, så idag, när tiokampen avgörs på två dagar, inleds dag två med 110 m häck.

Det var förutseende, eller lyckosamt att de två grenar som idag betraktas som de tekniskt svåraste, där det ofta blir stora poängskillnader mellan deltagarna, placerades i slutet av tiokampen.

Hade stav och spjut placerats tidigt i tiokampen så hade dagens tiokamp fått en helt annan karaktär.

Vid friidrottstävlingarna 1912 vann Jim Thorpe överlägset både femkampen och tiokampen. Thorpe hyllades som en av de största stjärnorna i Stockholms-OS.

Jim Thorpe var den store stjärnan i mångkamp vid OS i Stockholm 1912. Han vann åtta av de femton grenar som ingick i femkampen och tiokampen.

Den 6 februari 1913 mottog de svenska OS-arrangörerna en skrivelse från sekreteraren i USA:s Olympiska Kommitté med information om att Thorpe spelat halvprofessionell amerikansk fotboll 1909 och 1910 vilket var ett brott mot dåtidens stränga amatörregler. Thorpe fråntogs då sina olympiska medaljer och norrmannen Ferdinand Bie blev ny vinnare av femkampen medan segern i tiokamp gick till svensken Hugo Wieslander.

I den officiella redogörelsen för OS 1912 utgiven 1913 – en diger lunta på 1068 sidor – är Bie och Wieslander uppsatta som vinnare av femkampen respektive tiokampen.

Thorpes idrottsliga prestationer omnämns endast kortfattat i referaten från vissa av de olika grenarna, som t.ex. i texten om femkampens längdhopp:

Thorpe gjorde ett vackert hopp på 7,07. 7,07 var 22 cm längre än vad någon annan femkampare hoppade.

Den sammanlagda poängsumman för Thorpe är inte angiven.

Thorpe, som var stolt över att ha fått mottaga sina medaljer av kung Gustaf V, var bitter över att ha tvingats lämna tillbaka medaljerna.

Thorpe var en allsidig idrottsman, inte bara inom friidrotten. I en omröstning bland amerikanska sportjournalister röstades han fram som USA:s bästa allsidige idrottsman under 1900-talets första hälft. Han röstades samtidigt fram som den störste stjärnan i amerikansk fotboll efter att ha spelat i proffsligan NFL (National Football League) 1919-1926. Han är invald i amerikanska fotbollens Hall of Fame.

Upprättelse 2022

1913 skrev Thorpe kontrakt med New York Giants, som var ett av dåtidens topplag i USAs proffsliga i baseboll. Thorpe spelade sedan periodvis för Giants under åren 1913 – 1919. Han var outfielder, men Thorpe var aldrig någon stjärna utan fick mest vara avbytare. Under åren med Giants tjänade han sammanlagt 19 413 dollar.

Thorpe, som på äldre dagar fick problem med alkohol, avled 1953, 66 år gammal.

1988 tillkännagav Internationella Olympiska Kommittén (IOK) att Thorpe skulle få dela de olympiska segrarna med Bie och Wieslander.

2022, på dagen 110 år efter OS-tiokampen i Stockholm, fattade IOK ett nytt beslut. Thorpe blev förklarad som ensam vinnare av både femkampen och tiokampen. Bie och Wieslander flyttades ned till andra plats.

Efter OS 1912 blev tiokamp den ledande mångkampsgrenen. Femkamp försvann från programmet vid OS. I Sverige genomfördes dock SM i femkamp ända fram till 1987.

Anders Olsson

Artikel från tidigare publicerad i
Olympia Historia Väners bulletin.

Fredrik missade 71:a SM-medaljen

Inför friidrotts-SM hade Fredrik Samuelsson möjlighet att ta sin 71:a SM-medalj. Men så blev det tyvärr inte.

Fredrik skadade sin högra fot, upphoppsfoten, under längdhoppet i tiokampen.

Experter undersökte skadeläget på måndagen efter tävlingen.

Resultatet blev att en av de tre frakturerna i foten opererades veckan efter. De övriga två frakturerna skulle självläka.

Det innebar rehabilitering i sex månader innan Fredrik började med lätt träning i december.

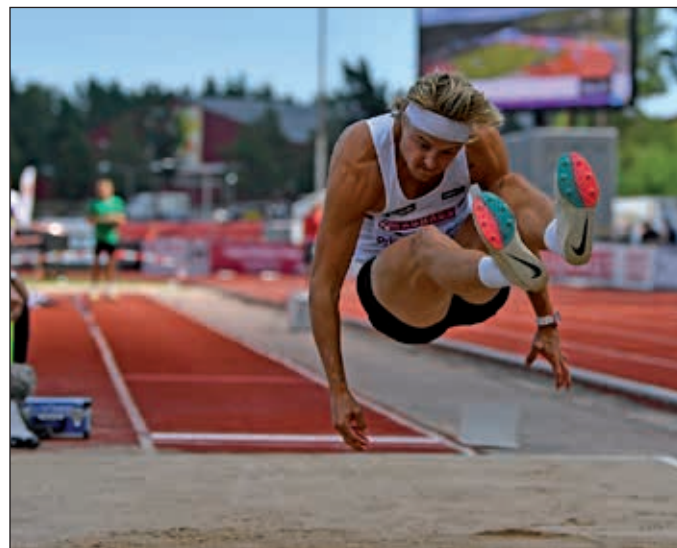
Janne, som är tränare och tillika pappa, konstaterade att inomhussäsongen 24 var körd. Men hoppas ändå på en tävlingsstart till sommaren, med förbehållet att om läkningen och träningen går sensationellt bra, kanske en tiokamp på försommaren kan vara möjlig.

SM-medaljer

Puno Johansson, Albins pappa, för statistik över klubbens SM-medaljer visar att Fredrik tog sin 70:e SM-medalj när klubben vann lag-SM i juli därav 28 guld.

1970 tog tiokamparen Lennart Hedmark Hässelbys första SM-guld i seniorklassen. Året efter blev Lennart den förste hässelbyare som fick kliva upp på prispallen vid ett internationellt mästerskap när han i Helsingfors blev EM-tvåa i tiokamp.

Sedan Hedmark visade vägen 1970 Har Hässelbys friidrottare totalt vunnit 284 SM-guld för seniorer utomhus individuellt och i lag.



Fredrik Samuelssons satsning på att vinna sitt åttonde SM-guld i tiokamp tog tyvärr slut tidigt. Efter en stark start med 11,08 på 100 m och 7,43 i första hoppet i längd skadade Fredrik foten i sitt andra hopp.

Efterlängtat pers

■■■ Vid Hypo Meeting i österrikiska Götzis förbättrade Fredrik Samuelsson sitt sex år gamla personbästa i tiokamp med 6 poäng till 8 178 p.

Fredrik fick en drömstart när han noterade 10,97 på 100 meter i svag medvind av 0,7 m/sek. Det är Fredriks bästa tid på 100 m på fem år. I längdens tredje omgång fick Fredrik 7,43. Det blev sedan 14,05 i kula. I höjd som normalt är en av Fredriks bästa grenar, blev det nu 2,00 i besvärande motvind. Vinden besvärade tiokamparna även i lördagens avslutande gren 400 m där Fredrik klockades för 49,85.

Den starka inledningen av tiokampen gör att Fredrik efter fem grenar har 4 141 poäng, vilket är 39 poäng bättre än vad Fredrik hade i halvtid vid sin första tiokamp för säsongen i Italien för fyra veckor sedan.

Fredrik öppnade söndagens tävlande med 14,58 på 110 häck efter lätt islag i första häcken. I diskus inledde han med dygt 42 m och fick sedan på 44,45 i tredje sista kastet.

I Fredriks starkaste gren, stavhopp blev det 4,90 i andra hoppet.

I spjut var Fredrik bara en meter från sitt pers. Fredriks näst bästa resultat någonsin. Inför 1 500 meter hade Fredrik 7 476 poäng – 104 poäng mer än vad Fredrik hade i Italien fyra veckor tidigare då han gjorde sin bästa tiokamp på fem år med 8 070 poäng.

I det avslutande 1 500 meters loppet orkade Fredrik inte riktigt hålla det planerade tempot som skulle ge en tid på 4.33. Fredrik kämpade sig nu i mål som sjätte man i sitt heat på 4.36,60. Han nådde därmed poängsumman 8 178 vilket innebar nytt pers, 6 poäng över hans notering från Götzis 2017.

Henrik Dagårds 29 år gamla klubbrekord är 8 403 poäng.

Fredriks bästa tiokamper

8 178 poäng

Hypomeeting Götzis, Österrrike, 27-28 maj-23

Ranking: 7 Placering: 10

10.97 – 7.43 – 14.05 – 2.00 – 49.85 / 14.58 – 44.45 – 4.90 – 63.99 – 4.36.60

8 172 poäng

Hypomeeting Götzis, Österrrike 27-28 maj-17

Ranking: 24 Placering: 9

10.81 – 7.50 – 14.40 – 2.03 – 49.26 / 14.10 – 40.03 – 5.00 – 56.21 – 4.39.52

8 165 poäng

Hypomeeting Götzis, Österrrike 26-27 maj-18

Ranking: 15 Placering: 8

10.90 – 7.49 – 14.18 – 2.06 – 49.96 / 14.38 – 42.64 – 4.90 – 59.33 – 4.39.36

8 070 poäng

Multistars, Desenzano, Italien, 29-30 april-23

Ranking: 7 Placering: 2

11.14 – 7.22 – 14.22 – 2.01 – 49.21 / 14.58 – 42.43 – 4.95 – 60.73 – 4.35.52

8 022 poäng

Hypomeeting Götzis, Österrrike 25-26 maj-19

Ranking: 18 Placering: 15

11.10 – 7.40 – 14.02 – 2.00 – 49.76 / 14.65 – 45.19 – 4.80 – 56.39 – 4.33.99

8 644 poäng

All time high. Här är Fredriks personliga rekord, alla satt i tiokamp utom diskus.

10,81 – 7,81 – 14,93 – 2,08 – 48,99 / 14,10 – 46,60 – 5,00 – 65,00 – 4,33,99

Jakob Samuelsson säkrade svensk seger i tidernas jämnaste Finnkamp

■■■ Spjut avgjordes sent på söndagen. Alla andra grenar var redan avslutade när det var dags för Jakob att göra sitt sista kast. Förutsättningarna var att han måste spräcka en väntad finsk trippel i grenen. Den tredje finländaren hade 75,32. Jakob hade som bäst kastat 74,67 och måste alltså öka med knappt en meter för att avancera till tredje plats.

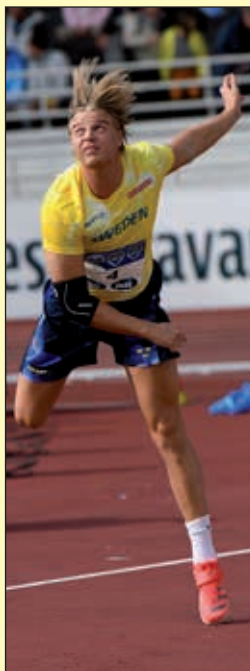
Nästan samtliga 10 000 åskådare på Stadion följde med intresse Jakobs sista kast. I sitt livs viktigaste kast klippte årets svenske mästare till med 77,89 vilket innebar att Sverige och Finland båda hade 127 poäng, vilket förorsakade en viss förvirring. Vad ska avgöra om poängställningen är lika? Det visade sig att man då räknar antalet grensegrare, och det hade Sverige.

Resultat spjut

1. Etelälatalo, Finland, 83,42
2. Kuusela, Finland, 80,14
3. Samuelsson, Sverige, 77,89
4. Juutinen, Finland, 75,32
5. Ramm, Sverige 69,96
6. Thor, Sverige, 67,94

Jakob Samuelsson, de två senaste årens svenske mästare i spjut var från början – helt enligt familjetraditionen – tiokampare. Han ansågs t.o.m. mer lovande än storebror Fredrik, åttafaldig svensk mästare i grenen.

Som junior gjorde Jakob 7 436 poäng i tiokamp 2018. Det resultatet hade räckt till andra plats i på SM.



Vid Finnkampen spräckte Jakob den finska trippeln i sista kastet.

Efter 2018 satsade Jakob på spjut, som varit hans bästa gren i tiokampen. Han hade problem med lårens baksidor vilket skulle bli besvärligt i sprintgrenarna i tiokampen, och han gillade spjutkastning.

I fjol kastade han som bäst 79,31. Efter att ha haft skadeproblem under försäsongen, och då t.o.m. ha funderat på att lägga ned spjutkastningen, slog Jakob till med 80,26 i säsongsdebuten den 6 maj.

Första kastet över 80 meter var en välkommen framgång för Jakob som haft problem med axeln i början av säsongen. I Jakobs sista tävling före VM vann han SM på 79,42 vilket är hans näst bästa resultat någonsin.

Jakob Samuelsson imponerade när han tog Hässelbys enda segern under den första dagen av friidrotts-SM på Hällåsens IP i Söderhamn.

Jakob inledde spjutfinalen med ett mycket bra kast på 79,42. Han avstod sedan från att kasta de fem återstående kasten för att inte riskera att få tillbaka den axelskada som hämmade honom vid en tävling i Schweiz veckan innan. 79,42 räckte för att Jakob med klar marginal försvarade sin fjolårsseger i spjut.

Anders Olsson

Sveriges bästa friidrottsklubb 2023

Satsning SOK

Topp- och talangprogrammet är ett skraddarsytt stöd för aktiva som bedöms ha potentialen att nå medalj på OS på tre till sex års sikt. I Topp- och Talanggruppen inom Sveriges Olympiska Kommitte ingår följande från klubben.

Simon Pettersson (diskus), Ragnar Carlsson (slägga), Axelina Johansson (kula)

I landslagets tjänst

Utöver alla aktiva, som beskrivs senare i årsberättelsen har Hässelby under 2023 haft flera ledare som deltagit i landslagets tjänst under flera av mästerskapen.

European Throwing Cup, Leiria, Portugal 11-12 mars: *Mats Olsson och Mattias Jons*.

NM Mångkamp, Borås 10-11 juni: *Jan Samuelsson*

VM, Eugene, USA 15-24 juli: *Mattias Jons*.

Finnkampen Stockholm 2-3 september: *Jan Samuelsson*

VM i Budapest

Emil Blomberg, som var förste hässelbyare att tävla i VM, inledde lovande i sitt försöksheat på 3 000 m hinder. Förutsättningarna var att de fem främsta i varje heat till final. Inga tider efter de fem främsta vidare.

Emil låg under inledningen av heatet stadigt bland de fem främsta. När tempot så småningom höjdes tappade Emil kontakten med klungan på det näst sista varvet. Han föll sedan tillbaka och slutade sist i heatet med 8.42,33 – drygt 20 sekunder från Emils årsbästa.

Släggkastaren Ragnar Carlsson hade, precis som Emil, ett årsbästa som indikerade att han skulle få det svårt att ta sig vidare till final. Ragnar hade följande serie i kvalet: 70,94 72,02 X.

72,02 gav Ragnar 24:e plats i kvalet. Det krävdes minst 74,56 för att ta en av de tolv finalplatserna.

Jakob Samuelsson kastade 75,50 i kvalet i spjut. Det krävdes 79,78 för att ta den tolfte och sista platsen i söndagens VM-final. Jakob hade följande serie: 73,83 X 75,50.

Sarah Lahti kämpade väl och gjorde sitt bästa i finalen på 10 000 meter. Sarah låg under inledningen av finalen mitt i det tjugo löpare stora startfältet. När tempot höjdes efter 5 000 m föll Sarah tillbaka. Hon slutade på 18:e plats med 33.09,22 i sitt första lopp på 10 000 m i år. Hon var besviken och avstod 5 000 m.

Vanessa Kamga noterade nytt årsbästa med 60,02 i kvalet i diskus. 60,02 är Vanessas tredje bästa kast någonsin. Vanessa kom på åttonde plats i kvalgrupp A. Hon kunde sedan sitta på läktaren och konstatera att fem kastare i grupp B nådde längre än 60,02. Det krävdes 61,31 för att ta den tolfte och sista finalplatsen.

Simon Pettersson fick inte jubla länge efter lördagens kvaltävling i diskus. Efter mycket tvekan underkändes Simons tredje och sista kast. Han missade därmed VM-finalen.

Axelina Johansson, som var sista hässelbyare att tävla i årets friidrotts-VM i Budapest, stötte 18,57 i lördagens kvaltävling i kula vilket inte räckte till att avancera till finalen. Det fattades futtiga 2 cm.

Junior-EM, Jerusalem

Nora Lindahl gjorde sitt livs bästa lopp när hon med knapp marginal vann finalen på 200 m vid junior EM U20 i Jerusalem. Nora var sen ur startblocken – hon hade den sämsta reaktionstiden av de åtta löparna i finalen. Efter en fin kurvloppning på bana sju kom Nora in på upploppet någon meter efter täten. Hon var sedan starkast av alla på de sista 100 metrarna, och speciellt de sista 40 metrarna. Nora fällde sig över mållinjen åtta tusendels sekund före tvåan Alexa Sylván från Ungern.

Nora, som inte räknades som medaljaspirant inför JEM, imponerade redan när hon vann sitt försöksheat på 23,35 vilket var ett rejält pers. Nu förbättrade hon sitt personliga rekord till 23,26. Segern gör Nora Lindahl till den friidrottare från Hässelby efter Mats Kollbrink (höjd) och Angelica Bengtsson (stav) som vunnit ett internationellt mästerskap för juniorer.

Resultat, final 200 m

1) **Nora Lindahl, Sverige, 23,26**

2) Alexa Sylván, Ungern, 23,26

3) Suxess Eduan, Storbritannien, 23,34

4) Benedetta Kouakou, Frankrike, 23,49

5) Fablenne Hoenke, Schweiz, 23,60

6) Terezie Taborska, Tjeckien, 23,64

Samuel Berhane var även han kvalificerad men var tyvärr mindre lyckosam, han tvingades att bryta loppet på 3 000 m hinder.

86 SM-medaljer

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

Totalt 18 evenemang för seniorer, juniorer och ungdomar i vilka Hässelby hade topp-6-placeringar i 13. Det var bara i halvmaraton, 100 km, 24 timmar och trail som de inte hade någon bland de sex främsta.

Inför avslutande terräng-SM var ledningen 23 p till Tureberg men Hässelby gjorde som så många gånger förr ett bra terrängmästerskap och tredubblade i det närmast ledningen.

Totalt tog Hässelby 142 topp-6-placeringar inklusive 86 medaljer – 31 guld, 31 silver och 24 brons. Av dessa kom 35 i seniorklassen (14-11-10). Bland alla medaljörer märks långdistansarna Sarah Lahti (tre ind. guld), Samuel Russom (fyra ind. medaljer varav tre guld), Johannes Kiflay (sju JSM-medaljer varav två guld) och Klara Rådbo (fem JSM-medaljer i häck-hopp).

Sedan SM-pokalen fick sin nuvarande utformning 2018 har Hässelby placeringsraden 3-2-1-1-1-1 med rekordpoängen 517 från 2019 i topp. Snittet på dessa sex år är 439 p vilket ingen annan förening nått vid något enda tillfälle under perioden. Enda övriga förening över fyrahundra poäng är Malmö AI med 406 p 2018.

Fjärde raka i kampen om SM-pokalen

Hässelby SK Friidrott vann klubbens fjärde raka seger i SM-pokalen. Hässelby vann 69 poäng före Tureberg och ytterligare 15 poäng före trean Malmö AI. SM-pokalen har nu funnits i sex år.

Slutställningen 2023

Hässelby	449,13
Tureberg FK	380,5
MAI	365,13
Uppsala IF	348,0
Örgryte IS	323,13
Spårvägen FK	302,75

Hässelby tog dessutom flest poäng för män seniorer medan kvinnorna var fjärde klubb. För juniorerna totalt var Uppsala totalt bäst 3,75 poäng förre Hässelby. Även för juniorer var killarna bästa klubb medan tjejerna kom på fjärde plats. På ungdomssidan var Tureberg klart bäst med Hässelby på åttonde plats.

Ett stort grattis och tack till aktiva, tränare och ledare för ett framgångsrikt 2023.

Vi siktar naturligtvis på seger även 2024 men det blir tufft och svårt. Flera klubbar och då främst Tureberg och Uppsala har blivit tydligt bättre under 2023 och 2022 och MAI är alltid med i toppen.

Ungdoms- & Junior SM inomhus

Årets SM tävlande för ungdomar och juniorer inleddes i Växjö för klubbens **mångkampare**. Edwin Larripa Taxell tog hem sitt första USM brons i P15 klassen där han lyckades allra bäst i höjdhoppet med 1,82.

Några veckor hade träningskompisen Olivia Pihl en väldigt rolig tävlingshelg när **IUSM** avgjordes i Västerås. Där blev det hela tre medaljer på 60m, 60m häck och längd. Allra bäst gick det i längden där guldmedaljen säkrades i näst sista omgången. Philip Antivilo-Lindsjö knep silverpengen på korta häcken P15 i tuff konkurrens med tre andra löpare. Mångkampande Edwin tog hem ytterligare en bronsmedalj i just höjdhopp P15.

IJSM avgjordes i nybyggda Eva Lisa Holz arena i Karlstad, som verkligen inbjöd till härliga tävlingar och bra resultat. Det blev hela tre medaljer av den äldste valören och till slut även bästa klubb i SM-pokalpoängen. I F17 vann Hannah Kinane 1500m med en ruggig spurt som ingen annan klarade att hänga med i. På samma sträcka i M22 upprepade Yohannes Kiflay bedriften i ett taktiklopp. Nora Lindahl var allra snabbast på 60m F19 med 7,48 bara hundradelar från klubbrekordet.

Förutom gulden tog vi hela sex silver och ett brons. I K22 60m häck sprang Julia Håkansson på nytt pers i försöken och kunde göra ett nytt fint lopp i finalen som gav silver precis före Klara Rådbo som också tog hem silvret i tresteg. I P19 häck tog Linus Jonsson silvret efter ett rejält islag som lika gärna kunde resulterat i ett fall. Elliot Duvert hoppade 2,04 i höjd och tog andra platsen M22. 1500m var vår mest framgångsrika gren eftersom även Samuel Berhane sprang hem silvret och därmed den tredje medaljen på sträckan. Lovisa Bivstedt avslutade helgen med att springa hem silvret på 400m.

Ungdoms- & Junior SM

I Helsingborg blev det återigen seger i SM pokalpoängen efter en framgångsrik helg. Allra flest medaljer lyckades Yohannes Kiflay som under helgen tog hela tre silver och ett brons på 800m, 1500m, 5000m och hinder. Och på tjejsidan gjorde Klara Rådbo en lysande insats också hon med fyra medaljer, guld i höjd silver i tresteg och dubbla brons i häck och längd.

Men flest guld det tog Linn Adolfsson som vann både 800 m och 1500 m på ett storstilat sätt i F19. Hon fick senare springa Ungdomsfinnkamp också som belöning för sina fina lopp. På 800m var träningskompisen Hannah Kinane tvåa och sen följde hon upp innemedaljen på dubbla sträckan 3000m där hon krossade allt motstånd.

Carl af Forselles vann M22 stav när han klarade hela 5,07. Calle tog även poäng i spjutet där Elliot Duvert tog hem bronspengen. På 400m M22 var Gustaf Gahne näst snabbast av alla med finfina 48,44. Silver blev det också för Alexander Hägg i P17 1500m efter en stenhård spurtduell. I de tunga kasten slägga och kula blev det bronsplatser för både Elias Lind (kula) och Hillevi Carlsson (Slägga). Brons även till Livia Salov Klaesson på 100m häck efter ett lopp där islagen avlöste varandra för flera löpare i finalen.

USM avgjordes i Täby för 15 åringar och 19 åringar och vi fick se flera medaljörer från klubben. Samuel Berhane var dubbelt lyckosam med guld och silver på 5000m och 2000m hinder. Dubbla medaljer även för Edwin Larripa Taxell som inom några minuter vann 80m häck och tog silver i spjut. I häckloppet blev det faktiskt dubbelseger också eftersom Philip Antivilo Lindsjö knep silvret. I sista omgången F15 längd ökade Olivia Pihl rejält och tog silvret på 5,71.

Mångkamps SM i Ljungby avgjordes veckan före stafett-SM. Elliot Duvert segrade i tiokampen M22 med en bit över 7000 poäng. I samma klass slutade storebror Theodor på femteplats. I P15 klassen slutade Edwin Larripa Taxell fyra trots en kramp som tyvärr medförde att den avslutande grenen aldrig kunde fullföljas.

Lag-SM

Efter en starkt avslutning av lördagens tävlingar på Sollentunaval-len kunde Hässelbys herrlag ta en skön seger i lag-SM.

I de fyra sista grenarna gick allt Hässelbys väg. Jakob Samuelsson vann som väntat spjut. Nu kastade han 69,05. En skadedrabbad Jesper Hellström säkrade sju viktiga poäng när han var tvåa i tresteg på årsbästa 14,98.

Simon Pettersson hade som väntat svårt att rå på världsettan Daniel Ståhl i diskus, men Simon visade nu att formen är på väg genom att kasta 63,49.

Detta innebar att Hässelby inför den avslutande stafetten 4x100 m ledde SM-kampen med 4,5 poäng. Kvartetten Vincent Arousell, Carl af Forselles, Linus Jonsson och Fredrik Samuelsson sprang säkert och blev femte lag med tiden 42,37.

Det räckte för att Hässelby skulle ta hem en ny seger i lag-SM. Poängen blev nu 100,5 mot 98 för tvåan Spårvägen och 83 för trean Örgryte.

Det var jämnheten som gav Hässelby segern. Klubben tog tre grensegrar, två andraplatser, tre tredjeplatser och endast en åttonde plats.

Ragnar Carlsson svarade för den enskilt bästa insatsen när han vann slägga på nya rekordet för lag-SM 74,36.

Carl af Forselles var fin tvåa i längd med 7,41. Patrik Lindstedt var femma i den mycket tuffa kultävlingen på nytt pers 17,21. Tiokamparen Elliot Duvert var delad etta i höjd på 2.03.

I Hässelbys lag ingick:

Ragnar Carlsson, Yohannes Kiflay, Jesper Hellström, Jakob Samuelsson, Miguel Palm, Gustav Gahne, Simon Thor, Kevin Duvert, Elliot Duvert, Simon Pettersson, Axel Djurberg, Erik Djurberg, Carl af Forselles, Patrik Lindstedt, Linus Jonsson, Vincent Arousell och Fredrik Samuelsson.

Stafett-SM

Löpningarna avgjordes på nyrenoverade Södertälje IP där nya banor verkligen bjöd in till fina tävlingar. Tyvärr gick tävlingen senare på säsongen och därmed blev det svårare att få många lag på fötter. Att det dessutom krockade tidsmässigt med Ramboll Stockholm Halvmarathon där vi har massor av funktionärer gjorde inte saken bättre.

På juniorsidan blev det två medaljer i 22 årsklassen. Guld till K22 3 x 400 m, Johanna Pihl, Julia Håkansson och Jessica Holmberg. De sprang på 3,05,07 där Jessica på sista sträckan verkligen gick utanför komfortzone eftersom hon vanligen bara springer trestegsansats.

M22 killarna sprang hem bronset på samma sträcka på tiden 2,28,22. Gustaf Gahne, Carl af Forselles och Jonatan Håkansson sprang i laget.

I yngsta klassen 15 år löpte Selma Stjernström-Millione, Sophie Adolfsson, Olivia Pihl och Emelie Lundqvist hem bronset på 4x80m med tiden 40,00. Kvartetten sprang två väldigt jämna och bra lopp under dagen.

Senior-SM - arena utomhus

Jakob Samuelsson imponerade när han tog Hässelbys enda seger under den första dagen av friidrotts-SM på Hällåsens IP i Söderhamn. Jakob inledde spjutfinalen med ett mycket bra kast på 79,42. Han avstod sedan från att kasta de fem återstående kasten för att inte riskera att få tillbaka den axelskada som hämmade honom vid en tävling i Schweiz. 79,42 räckte för att Jakob med klar marginal försvarade sin fjolårsseger i spjut.

Beatrice Lantz imponerade i damernas spjut-kval. Hon inledde på bästa tänkbara sätt och noterade nytt årsbästa i första kastet med 53,42 vilket var klart över gränsen för att säkra en plats i finalen. I finalen tog hon sitt första guld med 51,90 och var därmed 15 cm före Matilda Elfgaard från Växjö.

Junioren **Gustav Gahne** sprang säkert i det första försöksheatet

på 400 m där han blev tvåa på 48,52. I finalen kom han på sjunde plats med 48,68.

Fredrik Samuelssons satsning på att vinna sitt åttonde SM-guld i tiokamp tog tyvärr slut tidigt. Efter en stark start med 11,08 på 100 m och 7,43 i första hoppet i längd skadade Fredrik foten i sitt andra hopp och tvingades bryta tiokampen efter att ha blivit utburen på bår. Fredrik ledde tiokampen klart efter två grenar.

Vincent Arousell kämpade bra under tiokampens andradag och klarade till sist bronsmedaljen på nytt pers 6 900 poäng i sitt livs andra tiokamp. Han hade följande serie: 100 m 11,15, längd 6,80, kula 12,29, höjd 1,95, 400 m 49,57, 110 m häck 16,35, diskus 36,45, stav 4,36, spjut 39,95 och 1 500 m 4,46,13. **Kevin Duvert** kom på sjunde plats med 5 989 poäng, strax före **Theodor Duvert** på åttonde plats med 5 920 poäng.

Yohannes Kiflay var tvåa i det första försöksheatet på 1 500 m med 3.50,05 och gick vidare till final. **Andreas Jansson** och **Erik Djurberg** utslagna. Yohannes gjorde ett starkt lopp i finalen och kom på femte plats med 3.46,73. Tre timmar senare gjorde Yohannes ett tappert lopp i försöket på 800 meter, men hans tid 1.52,38 räckte ej till en finalplats.

Damernas försök på 1 500 m ströks eftersom för få prickat av sig. **Caroline Högardh** noterade årsbästa med 4.16,73 i finalen på 1 500 m vilket gav henne en fin fjärde plats.

Linn Adolfsen kom på åttonde plats på 800 m med 2.10,08. **Caroline Högardh** hade 2.10,78 vilket gav henne nionde plats.

Emil Blomberg orkade inte upprepa sin fjolårsseger på 3 000 m hinder. Loppet inleddes i högt tempo och Emil bröt loppet efter drygt 1 000 m. **Axel Djurberg** knep efter ett starkt lopp bronsmedaljen med tiden 8.54,78 **Miguel Palm** kom på fjärde plats med 9.22,00. **Samuel Berhane** blev femte man med tiden 9.25,15.

Fjolårsmästaren **Simon Pettersson** inledde kvalet i diskus med ett kast på 60,97 och klarade därmed gränsen för att avancera till lördagens final. **Elias Lind** noterade nytt pers med 45,36. Det fattades dock 45 cm för att ta en finalplats. Kulstötaren **Gabriel Heen** kastade 44,75 och blev även han utslagen. Simon orkade som väntat inte försvara sin imponerande fjolårsseger i diskus. Nu blev han tvåa på 60,23. Rutinerade **Patrik Lindstedt** kom på femte plats i kula med 16,75. **Gabriel Heen** blev sjunde man med 16,59. **Elias Lind** stötte 14,69 vilket gav tolfte plats.

Calle af Forselles hade det tredje bästa resultatet i kvalet i längd med ett hopp på 7,25. Calle tog liksom i fjol medalj. Efter att ha presterat sitt livs två längsta hopp blev Calle trea med 7,59. Han inledde finalen starkt med att notera nytt pers 7,46 i första hoppet. I tredje omgången ökade han till 7,59 i aningen för stark medvind, 2,3 m/s för att resultatet ska kunna räknas som pers, men 7,59 räknades givetvis i finalen.

Jesper Hellström, som haft skadeproblem i sommar gladde med att även han ta sig till lördagens final med ett hopp på 7,13. I finalen kom han på sjätte plats med 7,44. Jesper gjorde sin bästa trestegstävling för säsongen när han hoppade 15,69 vilket räckte till ett silver.

Linus Jonsson blev utslagen efter att ha hoppat 6,75. Även **Alexander Nyman**, 6,32, och **Wilhelm Eidenstedt**, 6,30, utslagna.

Hillevi Carlsson kom på en fin sjunde plats i slägga med 60,00. **Nora Lindahl** avstod från att springa 100 m för att istället koncentrera sig på sin bästa distans 200 m. Hon kom i en motvind av 2,3 m/s på andra plats i sitt försök på 200 m med tiden 24,74. I finalen gladde hon med att ta sin första medalj i senior-SM. Efter en stark avslutning de sista 80 metrarna var hon tvåa på 200 m med 23,86. **Emelie Beckman** tog 3,33 i stav vilket gav henne elfte plats.

Sarah Lahti tog täten direkt efter starten på 5 000-meters finalen. Hon öppnade tufft med 3.03 på 1 000 m och 6.07 efter 2 000 m, men sedan orkade inte Sarah i värmen ensam hålla lika högt tempo. Hon vann nu på nya mästerskapsrekordet 15.32,34. Hon var drygt 30 sekunder före tvåan. Hon varvade 16 av de 23 löpare som fullföljde loppet.

Louise Wiker kom på elfte plats med 17.19,66.

Klara Rådbo hade otur i kvalet i längd. Hon noterade nytt årsbästa med 5,99, men förlorade en finalplats på grund av sämre andrahopp.

Ragnar Carlsson vann sitt fjärde SM-guld i slägga med ett kast på 71,08. Han hade följande serie: 67,54 71,08 X 70,90 69,38 och X. Han hade därmed samtliga sina fyra godkända kast minst fyra meter längre än SM-tvåans bästa kast.

På herrarnas 5 000 m kom tre löpare från Hässelby bland de åtta bästa; 4) **Miguel Palm** 14.22,20 (årsbästa) 5) **Axel Djurberg** 14.24,73 och 8) **Andreas Jansson** 14.36,60.

Den tidigare svenska mästarrinnan i kula **Frida Åkerström** meddelade att detta skulle bli hennes sista SM-tävling. Nu tog Frida farväl på bästa tänkbara sätt. Hon noterade nytt årsbästa i kul-finalen med 15,53 vilket gav henne en fin fjärde plats.

Vanessa Kamga stötte 16,07 vilket gav henne bronsmedaljen. Fjolårsmästarrinnan **Vanessa Kamga** behövde endast ett kast i kvalet i diskus för att ta sig till final. Vanessa inledde med 51,71 vilket var det tredje bästa kastet i kvalet. Vanessa var tvåa i den regndrabbade diskusfinalen med 58,00. Frida Åkerström kom på nionde plats med årsbästa 47,11.

Arrangemang på Hässelby IP

Återigen arrangerade vi kval i Kraftmätningen för 15-åringarna på IP. Denna gång med deltagande föreningar Tureberg, Bromma och Lidingö. Tävligen är rikstäckande med deltagare från landet runt. Vårt 15-årsgäng lyckades väldigt bra i kvalet på IP och tog sig vidare till finalen.

Vi genomförde även deltävling 2 i Sthlmskampen för 12-13 åringar där även Bromma IF deltog med lag.

Hösten inleddes med Västerorts-kampen med Bromma IF. Traditionen enligt avslutades kvällen med hinderlöpning och vattengrav för alla. Korvgrillningen är också ett uppskattat moment för alla deltagare.

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

Lilla Hässelbyspelen

Lilla Hässelbyspelen avgjordes i Sätra hall. Magnus Wickert som brukar vara tävlingsledare var i väg på Mångkamp-SM som avgjordes samma helg som Lilla Hässelbyspelen.

Tommie Nordh ersatte Magnus som tävlingsledare.

Det var 543 starter i tävlingen. Det var löpstarter hela tiden och starten Farydah och löpningsledaren Albin Johansson fick inte en paus på hela dagen. Gunnar Olausson som jobbar i hallen fick rycka in och stötta vid starten då systemet krånglade.

Våra Hässelbyungdomar gjorde strålande insatser och inte mindre än 22 gånger fick en Hässelbyare kliva upp på pallen. Vi hade 62 funktionärer från klubben, utan alla fina funktionärsinsatser blir det ingen tävling. Vi fick också hjälp av Turebergs tekniske ledare Christer Ludvik som skötte allt tävlingsmaterial med den äran.

Castorama

Vilken är Sveriges bästa klubb i kast? Något officiellt sådant mästerskap finns inte men lagtävlingen i Castorama – där varje klubb får räkna sina 12 bästa – kan ses som ett inofficiellt "Lag-SM i kast". Och i så fall är 2023 års svar på frågan Hässelby SK.

Hässelby har funnits med i toppskiktet i lagtävlingen under i stort sett hela den nu över 40-åriga Castorama-historien. De senaste 25 åren (sedan 1999) har Hässelby varit topp-3 nio gånger och topp-6 nitton gånger. Årets seger var den andra i rad.

Hässelby hade perfekt balans mellan könen, dvs laget bestod av sex män och sex kvinnor.

I lagtävlingen utgörs priserna traditionellt av presentkort att använda till inköp av kastredskap från Nordic Sport. Årets tre topppriser på 4.000 kr, 2.500 kr och 1.500 kr går alltså till Hässelby, Upsala IF respektive Tureberg.



Friidrottsskolan arrangeras under sex veckor. Det brukar vara närmare 400 barn anmälda. De populäraste veckorna är 26 och 27. Några av klubbens friidrottsstjärnor brukar komma och skriva autografer och instruera.

Men det som gör att det varje Castorama-höst arrangeras över 150 deltävlingar som tillsammans lockar närmare tusentalet deltagare representerande av hundratalet olika klubbar är uppmuntringspriserna i lagtävlingen.

Prova på friidrott

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

Friidrottsskolan

De första veckorna av friidrottsskolan genomfördes i stekande sol. Värmeböljan gjorde att vi fick ordna extra vattenspridare och även fick sätta på bevakningen på gräsplanen för att barnen skulle få en möjlighet att kyla ner sig.

Årets tre huvudledare Frida Hafström, Erik Bungerfeldt och Vilmer Stolpe gjorde ett bra arbete med förberedelserna. Huvudledarna tillsammans med den nya kanslisten kämpade med att hålla uppe anmälningssiffrorna. Friidrottsskolan har under flera år tappat deltagare och en av huvuduppgifterna var att jobba med att öka deltagarsiffrorna och hitta nya kanaler att nå ut. Till sist blev det 394 barn som anmälde sig till de sex veckor vi hade skolan. Vi tappade 32 barn jämfört med 2022. I huvudledarnas förberedelser ingick förutom marknadsföring att ha kontakt med olika leverantörer (mat, t-shirt) rekrytera ledare, och se till att en utbildning genomförs för alla ledare och inte minst ser till att programmet för veckan blir bra för barnen. Här gäller det att anpassa lite efter gruppen, vädret mm.

På plats delas barnen upp i olika grupper efter ålder. Varje grupp har två ledare, en med mer rutin och en som kanske gör sitt första eller andra år som ledare. Det fungerade bra och Hässelbys alla duktiga ungdomar gör ett toppjobb.

2023 var det friidrottsskola vecka 24 (tre dagar), vecka 25 (fyra dagar), vecka 26 (fem dagar), vecka 27 (fem dagar), vecka 32 (5 dagar) och vecka 33 (fem dagar). Vecka 32 är avsedd för barn som redan friidrottat och då är det subventionerat pris för Hässelby SK medlemmar.

Ett stående inslag på friidrottsskolan brukar vara att någon av klubbens elitaktiva gör ett besök under veckan och inspirerar bar-

nen såväl som idoler som att vara en inspiration vid träningen. 2023 var följande senioraktiva på plats: Fredrik Samuelsson, Amanda Hansson, Vanessa Kamga, Axelina Johansson och Caroline Högardh.

Måndagskul under våren och hösten

I ett isande kallt väder genomfördes säsongens första Måndagskul 24 april för ungdomar 7-15 år som vill prova på friidrott. Det var ca 50 barn som dök upp vid första tillfället, lite spända och nervösa.

Precis som till friidrottsskolan så föranmäler man sig till Måndagskul som är vår "prova på" verksamhet. Tycker man friidrott är roligt och man vill fortsätta så slussas barnen in i den ordinarie verksamheten kommande år.

Även här delas barnen i grupper efter ålder och varje grupp om ca 15 barn leds av två ungdomsledare från klubben. Huvudledare 2023 var Frida Hafström på våren och Gustav Elinder på hösten.

Direkt efter det att friidrottsskolan avslutades så drog Måndagskuls hösttermin igång. Vi försökte anpassa träningen och få in mer rörelse på höstterminen. Varje träningspass avslutades med intensivare intervallträning.

Totalt ca 170 anmälda, 70 på våren och 100 till hösten. Många barn kom och provade en vecka för att sedan hoppa av. Det gick att anmäla sig till en termin eller både vår och höst direkt.

I anmälningssavgiften ingick en t-shirt, medlemskap i klubben samt att man på våren fick springa Minimaran och på hösten ingick en anmälan till Lilla Hässelbyloppet.

Vid en av de sista träningstillfällena på hösten arrangerades en kurs för blivande ledare. Alla föräldrar till barn i Måndagskul erbjöds möjlighet att gå kursen för att sedan bestämma sig för om man ville bli föräldrar tränare. Kursen var vid två tillfällen, en praktisk del en måndagskväll i slutet av september och en teoretisk del i mitten av oktober. Vi startade två nya grupper med helt nya föräldrartränare efter kurserna, en grupp födda 2014-2015 och en grupp födda 2016.

Vi välkomnar alla nya ledare och passar samtidigt på att tacka alla ungdomsledare som gjort det möjligt att driva friidrottsskolan och Måndagskul 2023.

HSK Runners

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

HSK Runners. 2023 bytte gruppen namn från Långlöpargruppen till det lite mer klatschiga HSK Runners efter en omröstning i gruppen.

En populär tränare, Henrik Samuelsson, slutade sin tränargärning efter omkring tio år. Han efterträddes av en kvinnlig tränarkvartett.

Träningar hölls hela året även om antalet träningar i veckan varierade lite beroende på säsong. Vilka veckodagar som träningar hölls på har också varierat under året, men för det mesta hölls två veckoträningar och två helgträningar i veckan, söndagsträningarna var vigda åt långpass. Under semestermånaderna när många reste bort hölls ändå som minst en träning i veckan.

Gruppen har en webbsida under grupper på www.hskfriidrott.se där information om träningstider och dylikt och publiceras. Det finns också en högst levande Facebookgrupp, vid namn HSK Runners där träningar, pass, tävlingar, löparråd och allt som har med löpning avhandlas sedan flera år tillbaka.

Traditionsenligt sprang gruppen Convinistafetten. Totalt anmäldes fyra lag ifrån klubben 2023. De fyra lagen kom 1:a (HSK Connys killar), 4:a, 69:a och 466:a på onsdagens tävlingar 2023. Det visar på bredden, det finns löpare på alla nivåer i gruppen.

Tradition är också att löparna samlas och springer en tomteljogg utklädda på julaftons förmiddag till förbipasserades stora förtjusning. Så även 2023.

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

Mångårigt framgångsrikt samarbete med Spårvägen

Sedan november 1978, då planeringen för den första upplagan av Stockholm Marathon inleddes, bedriver Hässelby SK och Spårvägens FK ett mycket framgångsrikt samarbete när det gäller att arrangera stora friidrottstävlingar.

Överskottet från verksamheten delas lika mellan klubbarna. För Hässelby är dessa inkomster helt avgörande för att finansiera den omfattande verksamheten med aktiva, tränare, ledare, administrativ personal, projektanställningar mm.

På klubbarnas gemensamma tävlingskansli, Marathongruppen, var under 2023 ca 20 personer anställda.

WinterRun, lördag den 28 januari

SpringTime Group tog över Winter Run från IceBug 2022 och samarbetar med Marathongruppen som står som teknisk arrangör. Förutom i Stockholm så genomförs Winter Run också i Oslo, Bergen och Trondheim.

Winter Run Stockholm består av ett eller två varv på en 5 kilometer lång bana. Drygt 1 kilometer av löpningen genomförs inne på Skansen och resterande i en slinga runt omkring Skansen på Djurgården.

Evenemangsområdet med start och mål var inne på Sollidenplan framför Sollidenscenen. 1904 deltagare var anmälda till Winter Run vilket var något färre än 2022.

Första start gick 17.00, med en fantastisk vy över ett upplyst Stockholm.

adidas Premiärmilen, lördag den 25 mars

adidas Premiärmilen genomfördes i år i egen regi och inte i samarbete med Fredrikshofs FIF som den har gjort sedan starten 2007. Bara två veckor innan adidas Premiärmilen kom det stora mängder snö men sista veckan växlade vädret så banan var snö- och isfri. Denna dag bjöd vädret dock på snöblandat regn så de sista löparna fick springa på snötäckta gator.

adidas Premiärmilen hade 3540 anmälda deltagare vilket är en ökning från 2022 med 16%.

Män: 2296 (65%)

Kvinnor: 1244 (35%)

Fullföljande: 2446 (69 %) (2022 73%)

adidas Premiärhalvan 22 april

adidas Premiärhalvan bjöd på den första försommarvärmen med 19–20 grader varmt vilket medförde att många löpare hade det tufft i värmen. adidas Premiärhalvan gick på en varvbana på Södra Djurgården och start- och målområdet på Biskopsudden.

adidas Premiärhalvan hade 3525 anmälda deltagare vilket är en ökning från 2022 med 16%.

Fördelning:

Män: 2252 (65 %)

Kvinnor: 1273 (35 %)

Fullföljande: 2535 (72 %) (2022 66 %)

STHLM Trail Run 13 maj

STHLM Trail Run avgörs i Lill-Jansskogen och Fiskartorpsterrängen, bara några kilometer bort från citypulsens kring Stureplan. Här är naturen vild och vacker och banan tar dig genom snårig skog, längs smala stigar och över vackra bergshällar. Evenemangsområdet i hjärtat av Norra Djurgården, alldeles intill Stockholms universitet är lättillgängligt med både buss och tunnelbana. Trots närheten till city är det här trail på riktigt!

Vi tycks leva i en löpartid där de stora etablerade loppet går bra men där de mindre kända får kämpa inte minst på STHLM Trail Run som tappat stadigt sedan 2019.

Distanserna var 5,2 eller 10 kilometer. Vilken sträcka man än valde så fick alla en unik trailupplevelse.

Totalt antal anmälda: 1133 (1556, 2022)

5,2 km 398 (265 kvinnor och 133 män)

10 km 735 (374 kvinnor och 361 män)

Andel kvinnor 56,4%

Andel män 43,6 %

Yngsta deltagaren 11 år

Äldsta deltagaren 80 år

Våruset Maj/juni

Årets Vårusturné bjöd på 20 st härliga evenemang runtom i Sverige!

Deltagarna kunde välja mellan Fun Run 2,5 eller 5 km, eller tidtagning 5 km. I Göteborg fanns även en 10 km klass. Nytt för i år var att Fun Run-deltagarna inte behövde välja distans vid anmälan, utan kunde välja distans 2,5 km eller 5 km på plats.

Marie Serneholt var konferencier och peppade under loppet och vår partner STC stod för uppvärmningen på de orter där de har gym, vilket var 14 av 20 orter.

adidas move for the planet 2 juni

Under våren 2023 lanserade vår partner adidas ett nytt insamlingsinitiativ för hållbarhet och adidas Stockholm High Five bytte namn till adidas move for the planet. Loppet genomfördes nu för femte gången och med det nya initiativet kunde även vi som arrangör lyfta hållbarhetsfrågor på ett nytt sätt. Loppet var en del av en global aktivering där adidas uppmanar människor att omvandla aktivitet till handling för planetens framtid. Genom att delta i loppet och registrera alla kilometer man rör på sig omvandlar adidas det till ekonomiska insatser för utbildning inom hållbarhet på olika platser på jorden där sport gör negativa miljöavtryck.

2023 kunde vi se en fortsatt uppgång i antalet som landade på 694 anmälda. Med det nya konceptet tror vi att vi har potential att komma upp över 1000-strecket igen i antal deltagare efter att vi tagit bort tidtagningen och riktat om mot lite nya målgrupper.

adidas Stockholm Marathon 3 juni

Det är förstås omöjligt att sammanfatta alla känslor efter en maradag med stort M. Det lättaste just nu är nog att stapla euforiska lovord på varandra.

Vi gjorde det. Och som vi gjorde det. Det 44:e adidas Stockholm Marathon blev en fest. "Ren propaganda" som Svensk Friidrotts generalsekreterare beskrev det.



Starten har gått för den 44:e upplagan av Stockholm Marathon. Antal anmälda: 16 773 och 12 687 tog sig i mål. 100 olika nationaliteter var anmälda.

Och visst blev det en sån där dag när stan helt vibrerade av förväntansfulla löpare och när starten väl gått också svämmades över av publik. Många som vittnade om att de aldrig upplevt så god stämning under loppet.

Vädret gjorde sitt till. Stockholm visade sig verkligen från sin bästa försommarsida.

13 284 startade i den 44:e upplagan av Stockholm Marathon och 12 745 utav dem tog sig i mål på Stadion under det att temperaturen steg från 17 till 19 grader under loppets gång. Den siste att korsa mållinjen var Hans Martinsson efter sju timmar, fem minuter och 49 sekunder.

Antal anmälda: 16 773

Antal i mål: 12 687

Antal nationaliteter: 100

Bättre för löparna, bättre för publiken, bättre för staden och arrangören. Alla är vinnare när Marathongruppen lanserade den nya bansträckningen för adidas Stockholm Marathon.

Den nya banan är flackare än tidigare och löparna har färre höjdmeter att plocka på färden från Lidingövägen till målgången på Stockholms Stadion. Meningen är även att tillgängligheten och framkomligheten för övrig trafik samt publik förbättras.

Efter 11 år som ASICS Stockholm Marathon bytte vi loppets namn till adidas Stockholm Marathon. Marathongruppen, Nordens största arrangör av motionsevenemang och adidas, inledde ett femårigt samarbete. Det globala sportvarumärket har även tagit över titelsponsorskapen för övriga evenemang i Marafamiljen; adidas Premiärmilen, adidas Premiärhalvan, adidas Move For The Planet och Minimaran och som huvudsponsor i Ramboll Stockholm Halvmarathon på hösten.

TV 4 sände adidas Stockholm Marathon för 25:e året i följd. Sändningen pågick mellan 11.00 - 14.30

Dagen innan loppet dukade vi upp med kolhydrater för alla anmälda deltaga som en sista uppladdningen inför maran på Olympiastadion. Under fredagen mellan kl. 12-20 serverade vi 5800 portioner pastasallad, smör, bröd och dryck.

Stockholm Mini Marathon och Minsta Maran 4 juni

Stockholm Mini Marathon bjöd på en somrig och härlig dag full av energi och happenings där löparna startade på Östermalms IP och gick i mål inne på den mäktiga Stockholms Olympiastadion. Banorna gick i Lill-Jansskogen och de yngre barnen, 5-8 år, sprang en 1 200 m lång bana och de äldre barnen, 9-13 år, sprang en 2 256 m lång bana. I den yngsta åldersklassen 5-6 år sprang flickor och pojkar tillsammans. För barn i åldrarna 0-4 år arrangerade vi Leo's Minsta Maran och där sprang barnen en serpentinbana på ca 250 m inne på gräsplanen på Östermalms IP.

Det var 5 930 anmälda i Mini Marathon och Leo's Minsta Maran.

Mini Marathons målsättning är att skapa en härlig dag för barn och familj med ett roligt lopp och samtidigt erbjuda ett levande aktivitetsområde på Östermalms IP för att förstärka den härliga upplevelsen för barnen. Nummerlapp- och T-shirtutdelningen för Mini Marathon skedde i FuturPensionHallen och där kunde alla även besöka adidas butik som erbjöd shopping och flera olika lekaktiviteter för barnen.

Hjärtebarnsloppet 4 juni

Vi var 1 107 barn och vuxna som sprang, rullade, red, cyklade och promenerade tillsammans för alla hjärtebarn runt om i Sverige Tack för alla fina bilder, filmer och hälsningar från hela Sverige och även från andra länder runt om i världen. Vilken fin gemenskap och vilken härlig community vi är tillsammans.

Dagen blev verkligen lyckad på plats i ett soligt Stockholm också! I startområdet ringlade köerna långa till ansiktsmålningen och ballongkonstnären med start klockan nio på morgonen. Hjärtebarnsloppet 2016-2023 har bidragit med över 1,2 miljon kronor till Hjärtebarnsfonden.

Sollentuna GP 11 juni

Sollentuna GP har blivit en institution inom svensk friidrott och är den tävling som inleder den svenska friidrottssäsongen på allvar med stort internationellt inslag. Som vanligt ingår tävlingen i Folksam GP som 2023 bestod av fyra tävlingar utomhus, Sollentuna, Karlstad, Göteborg och Malmö, samt en inomhus i Sätra. Och som



Hässelbyloppet 2023 avgjordes i ett strålande väder. Efter några jobbiga år i spåren efter pandemin så har Hässelbyloppet börjat återhämta sig och deltagarna har börjat hitta tillbaka. Totalt blev 3725 anmälda till de båda loppen var en ökning med 28% jämfört med 2022.

vanligt så arrangerade Spårvägens FK, Hässelby SK och Turebergs FK i samarbete med Sollentuna Kommun, Sollentuna GP.

Sollentuna Kommun stöttar evenemanget med gratis upplåtelse av arenan samt 300 000 kr i arrangörsbidrag. Tävligen har en internationell status "World Athletics Continental Tour Bronze"

För de som inte var på plats, direktsände SVT2 och SVT Play tävlingen i två timmar.

Ulf Saletti var projektledare för Sollentuna GP.

Det var starka startfält och många intressanta starter och de flesta av svenska friidrottsstjärnorna var på plats.

Daniel Ståhl förlängde sin segersvit till nio raka segrar i Sollentuna GP, och kastade återigen över 70 meter. Tilde Johansson hoppade över 6.50 m i längd och på 1500 meter bjöds publiken på medeldistansgodis när både Andreas Almgren och Emil Danielsson sprang under 3.37.

STHLM10 20 juni

Den sjunde riktiga upplagan av STHLM 10 var tillbaka på ursprungsbansträckningen runt Riddarfjärden. Det åttonde loppet genomfördes som ett virtuellt lopp under pandemin. Starten var på Rålambsleden utanför Rålambshovsparken medan målgången var i Konradbergsparken som ligger i anslutning till Rålambshovsparken, på andra sidan av Gjørwellsgatan.

Anmälda STHLM 10: 1839 personer (752 kvinnor, 1087 män med 14 olika nationaliteter).

Fullföljande STHLM 10: 851 män och 531 kvinnor.

Tjejmilen Sälen 17 juni

2023 var det dags för den blott andra upplagan av ett av de nyaste loppen i Marathongruppens kalender nämligen Tjejmilen Sälen. Den första upplagan 2022 kom till i ett snabbt och intensivt uppstartsskede med vår nya samarbetspartner SkiStar. Stärkta av succén som det första året innebar satte vi målet lite högre då vi kunde öppna anmälningarna redan i samband med Tjejmilens vanliga lopp i Stockholm året före.

Anmälningarna strömmade in redan från start och den 17 juni hade totalt 2217 tjejer anmält sig till loppet vilket innebar en ökning

på hela 87% från startåret. Fördelningen mellan sträckorna blev 82% av löparna i 10 km-klassen och således 18% i 5 km-klassen. Året innan var fördelningen 77% i 10 km-klassen vilket visade att fler nu vågade sig på den längre sträckan.

Convinistafetten 23 och 24 augusti

Convinistafetten avgjordes två kvällar 23–24 augusti i Stockholm och i ett fantastiskt sommarväder. Varje lag bestod av fem löpare som sprang varsitt varv på den 5 kilometer långa banan. Efteråt bjöds alla deltagare på picknick, kaffe och glass från Convini.

Stafetten vänder sig främst mot företag vilket ligger i tiden och är en populär företagsaktivitet, en "kick off" efter sommaruppehållet.

Evenemanget lockade nästan 500 fler lag än året innan och vi hamnade till slut på totalt 2409 lag.

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

Tjejmilen 2 september

Sista året på den klassiska Tjejmilenbanan kröntes med ett nytt banrekord då det 39:e loppet i Tjejmilens historia avgjordes. Här samsades löpare mellan 0 och 90 år – och alla från nybörjarjoggare till landslagslöpare fick en riktigt fin Tjejmilendag.

2024 fyller Tjejmilen 40 år och 2021 påbörjade vi firandet av jubileet genom att hylla 80-talet som var årtionde då Tjejmilen grundades. 2022 lyfte vi 90-talet och 2023 vad det dags att hylla 00-talet.

13 107 löpare var anmälda till Tjejmilen och 1 596 var anmälda till Tjejmilen Trail.

Av de som var anmälda till Tjejmilen så valde 8 242 springa i Tidtagningssklassen (63 %) och 4 865 valde Fun Run (37 %). I tidtagningssklassen kom 6078 i mål (26 % bortfall) och i Tjejmilen Trail kom 1147 i mål (28 % bortfall).

Tjejmilen 2023 hade 11 startgrupper och avgjordes på en vacker och lättlöpt bana runt Gärdet och Djurgården. Start och mål på Gärdet. Distansen var 10 000 m. Längs banan fanns fyra vätskekontroller och tre energistationer.

Resultat

1. Sarah Lahti, Hässelby SK, 32:32
2. Carolina Wikström, Uppsala IF, 34:17
3. Lovisa Modig, Torsby LK, 35:00

Finnkampen

Tjejmilen blev en del av Finnkampen som arrangerades på Stockholms Stadion. Kvinnliga 10 000 meter flyttas ut från löparbanorna och avgjordes i stället på södra Djurgårdens gator.

Tre svenska löpare och tre finländska löpare sprang Tjejmilen i landslagslinnen och gjorde upp om poängen precis som i övriga grenar under Finnkampen.

Resultat Finnkampen

1. Sarah Lahti, Sverige/Hässelby SK, 32:32
2. Carolina Wikström, Sverige/Uppsala IF, 34:17
3. Johanna Larsson, Sverige/Örgryte IS, 35:00

Tjejmilen Trail

Tjejmilen Trail genomfördes för tredje året i rad med 1496 anmälda löpare (11 % av totalt anmälda). Start och mål skedde på Gärdet, samma plats som Tjejmilen. För att undvika trängsel längs banan så släpptes ca 40 löpare i väg varje minut under 30 minuter. Banan var knappa 10 km på varierat underlag med allt från smala slingrande stigar till bredare motionsspår och utmanande ridstigar.

Tjejmilen x 2

78 tjejer antog utmaningen att springa Tjejmilen x2 där deltagarna genomförde två Tjejmilenlopp under samma dag, Tjejmilen och Tjejmilen Trail.

Lilla Tjejmilen

540 flickor var anmälda till Lilla Tjejmilen som är ett lopp för flickor 5–13 år. Start och mål skedde på Gärdet, samma plats som Tjejmilen. Klassen flickor 5–6 år sprang en sträcka på ca. 400 meter. Resterande åldersklasser sprang en bana som är 1,5 km lång. Start- och målgång precis som i Tjejmilen.

Valles minsta Tjejmilen

Skistar var för andra året i rad titelsponsor för Valles minsta Tjejmilen som är ett lopp för de allra minsta barnen 0–4 år. Alla barnen sprang en rundbana på ca 200 m inne på evenemangsområdet på Gärdet. Barnen fick springa valfritt antal gånger. 177 barn var anmälda till Valles minsta Tjejmilen.

Ramboll Stockholm Halvmarathon 9 september

Anmälningarna rasade in och med 14 246 anmälda tog vi oss väl förbi 2019 års nivå, vilket länge varit vår målsättning. Vi noterade även ett större intresse för evenemanget från sponsrhåll och välkomnade flera tunga varumärken såsom Stadium och adidas in i vår sponsorportfölj.

Evenemangsområdet var som vanligt samlat kring Strömmen med start på Strömbron och målgång på Norrbro. Målservice, klädinlämning och t-shirtutdelning var på Strömgatan. Av de anmälda var 59 % män och 41 % kvinnor (jmf med 61 % /39 % 2022) Det var deltagare från 61 nationer.

Tjurruset-Kalvruset 7 oktober

Efter Tjurrusets omstart 2022 då vi fick reparera sviterna efter ett misslyckat evenemang året före var det nu dags att komma tillbaka till markerna på Norra Djurgården. Vi bytte område för start- och mål mot tidigare år och välkomnade även på nytt den yngsta klassen för Kalvruset.

Tjurrusets banmästare Micke Hill tog tillsammans med Mikael Hasselrot, Marathongruppens nyaste medarbetare och nya banläggare, fram ett antal förslag på bansträckor som presenterades för Kungliga Djurgårdsförvaltningen.

För den yngsta klassen som nu var tillbaka på Kalvruset lade vi en

ca 600 meter lång bana i anslutning till evenemangsområdet och med samma start och mål som de övriga lopp. Vi hade både en förlöpare och kölöpare samt ett femtontal funktionärer som enbart koncentrerade sig på att hjälpa och heja fram de yngsta deltagarna till en rolig upplevelse.

Evenemanget blev fint genomfört som helhet och banorna uppskattades mycket trots de nästan för väl tilltagna sträckorna i de tuffare träskena.

Loppet ökade även i antal från 2022 vilket var glädjande när vi nu också inkluderade den yngsta klassen i Kalvruset.

Antal anmälda:

Tjurruset 2023: 3124 st (2527 anmälda 2022)

54% kvinnor och 46% män.

STHLM Loop 21 oktober

STHLM Loop gick för andra året i rad men skulle egentligen ha varit ett annat lopp, eftersom konceptet har varit att det är ett nytt lopp varje år. Pga besparingar gjorde vi en repris på loppet som var mycket uppskattat 2022 men vi tog bort den längsta sträckan och hade tre olika sträckor att välja mellan.

Avslutningen på årets STHLM Challenge – en serie om fyra Stockholmslopp med olika utmaningar – bjöd på en peppig och glad men blåsigt och höstruskig upplevelse från Våruset-fältet på norra Djurgården.

Helt fantastiskt att följa alla deltagare som tog sig an 10 loopar (starter) och framför allt alla som sprang 10 st 5 km loppar och därmed fick ihop 5 mil på en dag. Loop 2,1 km var störst och merparten här sprang alla tio starter och fick totalt ihop en halvmaraton.

Vid anmälan fick deltagarna ange vilken loop de önskade springa. På plats kunde man välja, efter dagsform, hur många loopar man ville springa.

Totalt anmälda i STHLM Loop 2023: 716

Kvinnor: 409 st

Män: 305 st

Annat/vill ej uppge: 2 st

Höstrusket och Höstrusket maraton 5 november

Efter ett härligt evenemangsår så kunde vi välkomna de peppade löparna till Marathongruppens sista löparevenemang för året och dagen bjöd på växlande väder med sol och regn, ett riktigt höst-ruskigt väder. Fredrikshofs IF var samarbetspartner och ordnade funktionärer och bandelsansvariga.

Maratonlöparna sprang 4 varv på 10 km banan med en extra slinga i början får att få maratondistansen 42 195 m. Evenemangsområde på Fisksjöäng på Norra Djurgården ligger nära Ropsten och Norra Djurgårdsstaden vilket bidrog till publik som hejade längs banan.

Många snabba löpare deltog i Höstrusket och loppets profil är ett snabbt löpfokuserat lopp med en hyfsat snabb bana på ca 85% asfalt.

Som ett välgörenhetsinitiativ så gav vi startplatser till 220 stolta ungdomar från Löparakademien. De deltog i Höstrusket 10 km som en avslutning på ett 10-veckors träningsprogram.

Totalt var 1 509 deltagare anmälda till Höstrusket.

Fördelningen var:

Kvinnor 10 km 587

Kvinnor Maraton 50

Män 10 km 720

Män Maraton 152

Marathongruppen avslutade evenemangsåret med en härlig känsla av att kunna genomföra evenemang som vanligt och kunna träffa våra löpare och sprida hälsa vidare ut i samhället.

Hässelbyloppet & Lilla Hässelbyloppet 1 oktober

Precis som 2022 avgjordes den 37:e upplagan av Hässelbyloppet i ett strålände väder. Efter några jobbiga år i spåren efter pandemin så har Hässelbyloppet börjat återhämta sig och deltagarna har bör-

jat hitta tillbaka. Totalt blev 3725 anmälda till de båda loppen var en ökning med 28% jämfört med 2022. Vi är på rätt väg, även om det är en bra bit kvar till toppnoteringarna för 10-talet år sedan.

Vi är en van långloppsarrangör, klubbens medlemmar är funktionärer ett antal gånger under året i våra arrangemang via Marathongruppen tillsammans med Spårvägen och andra arrangörsföreningar. Det roliga med Hässelbyloppet är att vi gör arrangemanget helt själva och alla funktionärer är från klubben eller bekanta till klubbmedlemmar. Det visar vilken kraft vi har i föreningen.

Loppet hade en ny tävlingsansvarig, Tommie Nord slutade både som kanslist och tävlingsansvarig för Hässelbyloppet och Bengt Jansson tog över på båda positionerna.

Det gjordes inga stora förändringar av evenemanget, men det vi gjorde var en bättre satsning på sociala medier med hjälp av Cissi Sahlin och att vi ökade frekvensen på digitala nyhetsbrev som skickades ut. Runt 30 nyhetsbrev gick ut under året. Vi kommer behöva jobba mer med marknadsföringen och hitta nya kanaler för att nå ut i bruset. Konkurrenten har ökat markant.

Vi arrangerade två träningar för de Hässelbyloppslopåre, i maj var det intervallträning med Elmar Engholm och HSK Runners och i september genomfördes en provlöpning av hela Hässelbyloppsbanan. Klubbens duktiga löpare var farthållare i de olika grupperna. Vi hade fartgrupper med ledare i 40 min, 45 min, 50 min, 55 min och 60 min samt en grupp för de som sprang milen långsammare en 60 min.

Helt klart är att intresset för fartgrupper har ökat, under loppet hade vi farthållare i grupperna ovan. Det var kanske den mest ställda frågan till kundtjänst innan loppet om farthållare och vilka grupper som det fanns farthållare.

Ebba Tulu Chala från Keep UP RC vann Hässelbyloppet på 30.09. Han var 18 sekunder före tvåan Archibald Casteel från Spårvägen. Yohannes Kiflay blev bäste Hässelbylöpare på tredje plats med tiden 30.33.

I damklassen segrade överraskande Ida Andersson från Solna på 35.10. Hon besegrade favoriten Lovisa Kissa från Uganda med 14 sekunder. Trea blev Pernilla Elmgren från Ärla SK på tiden 35.34.

Louise Wiker var bästa Hässelby-löpare på sjunde plats med 36.32.

Lilla Hässelbyloppet genomfördes för tredje gången. Lilla loppet ökade deltagarantalet med nästan 60%. Det var roligt. De flesta deltagarna anmälde sig väldigt sent Då vi planerade startgrupper och starttider såg vi inte att det deltagarantalet skulle öka så mycket. Det gjorde att det blev onödigt tajt mellan startgrupperna. Något som får korrigeras till ett kommande år.

Måndagskul som är klubbens prova på verksamhet hade sin terminsavslutning i samband med Lilla Hässelbyloppet. Anmälningsavgiften till Lilla Hässelbyloppet ingick i terminsavgiften för Måndagskul.

Ansvarig för Måndagskul Gustav Elinder och några ledare ordnade specialuppvärmning med skoj och lek för alla Måndagskuls deltagare.

Hässelbyloppet Anmälda			Fullföljande	
Klass	Antal	Total Lilla	Antal	Procent
Flickor 12-13 år	30	30	21	70%
Flickor 14-15 år	3	3	1	33%
Flickor 9-11 år	72	72	62	86%
Kvinnor	1060		797	75%
Män	2210		1749	79%
Öppen klass 5-8 år	220	220	200	91%
Pojkar 12-13 år	29	29	23	79%
Pojkar 14-15 år	6	6	4	67%
Pojkar 9-11 år	95	95	82	86%
Total	3725	455	2939	79%

Terräng-SM

Terräng SM avslutade årets SM tävlingar i Halmstad. Yohannes Kiflay och Samuel Berhane fortsatte sin vana trogen att ta medaljer på juniorsidan med guld resp brons. Hannah Kinane tog sin tredje guldmedalj för året när hon segrade i F17 klassen i ren utklassningsstil med hela 13 sekunder. Samuel Russom tog guld på 10 km och ingick i laget som tog guld på långa banan. Sarah Lahti tog guld på både långa och korta banan.

Bussarrangemang

Detta är en aktivitet för att låta de yngsta grupperna vid ett par tillfällen få träna i "riktig" friidrottshall.

Deras vanliga träningar är ju oftast i gymnastiksalen i skolor, så att få chans att komma till en hall med bättre förutsättningar är en bra träning inför tävlingar.

Denna inomhussäsongs har vi buss till Säturahallen för våra yngsta aktiva. kl 8.20 samling på IP, avfärd senast 8,30 - helst tidigare om alla är på plats.

kl 9 - 11 träning i Sättra Friidrottshall, kl 11.10 avfärd hemåt, kl 11.45 ca åter på IP.

Träna med stjärnorna

Under höstlovet, (tors 2 nov) fick våra unga aktiva från Hässelby tillsammans med Spårvägens ungdomar chansen att träna med några av klubbarnas landslagsstjärnor inomhus i Sollentunahallen.

100 barn var anmälda till aktiviteten. Det var lite förkylningstider så alla kom inte, men det var många sugna friidrottare. Väl på plats fick barnen chansen att stöta kula med **Vanessa Kamga** (Hässelby), bättre på löpsteget med **Emil Danielsson** (Spårvägen). Häckträningen stod **Sidrak Afework** (Spårvägen), vid längdgropen var det **Jesper Hellström** (Hässelby) som stod för de fina tipsen och i kastburen instruerade **Rebecka Hallerth** (Spårvägen) hur man kastar slägga.

Stjärnorna är klubbarnas elitaktiva som ställer upp för att inspirera nästa generations stjärnor.

Klubbarna arrangerar tillsammans många löplopp, bl.a. adidas Stockholm Marathon och Tjejmilen genom det gemensamägda organisationen Marathongruppen. I samband med anmälan till de olika loppen har deltagarna erbjudits möjligheten att stötta ungdomsidrotten i Hässelby och Spårvägen och betala in en extra peng. Många löpare har varit generösa och det är för dessa pengar som vi kunde ordna "Träna med Stjärnorna".

Alla småstjärnor fick en fin gul t-shirt att träna i och som de sedan kunde få de stora stjärnornas autografer skrivna på.

När träningen var klar bjöds det på lunch, pannbiffar, klyftpotatis och tsatsiki. Våra stjärnor är Sverige elit i sina respektive grenar och två av dem var så sent som i somras med på VM i friidrott.

Tempelstafetten

Efter några års uppehåll pga. Corona genomfördes under året Tempelstafetten för 19:e gången. Tempelstafetten är en terränglöpningsstafett som arrangeras av Hässelby Friidrott för mellanstadieskolorna i Hässelby med omnejd. Under åren har följande skolor deltagit någon gång.

- Backluraskolan
- Hässelby Gårdsskolan
- Hässelby Villstadsskolan
- Maltesholmsskolan
- Trollbodaskolan
- Smedshagsskolan
- Loviselundsskolan
- Björnbodaskolan (flyttat till Vinstagårsskolan)
- IES Hässelby

Lagen består av sex löpare, tre killar och tre tjejer. De springer sträckor som varierar från ca 400 m till 1 000 m. Stafetten avgörs på Tempeludden i Riddersvik och växlingarna sker i närheten av Ekotemplet.

Utbildningar

■ ■ ■ Vid klubbkonferensen som genomförs med aktiva, ledare, tränare och styrelse i slutet av varje år har vi möjlighet att tillsammans byta erfarenheter med varandra, få inblick i nya områden och lära oss saker. Efter lite information under rubriken Mental hälsa under konferensen i december 2022 framkom önskemål om att gå kursen Trygga möten och även en utbildning i Mental träning.

Trygga möten

En onsdagskväll i maj var det några tränare och ledare från klubben som deltog i kursen Trygga möten. Kursen är utvecklad av scouterna för tränare och ledare som jobbar med barn och unga, där man lär sig hur man kan bemöta och hantera om det framkommer uppgifter om unga idrottare blivit utsatta för kränkningar och/eller övergrepp.

Alla ledare i scouterna går denna kurs, som finns tillgänglig via scouternas hemsida, medan vi i Hässelby hade förmånen att arbeta med informationen under vägledning av Kerstin Aronsson.

Gruppen fick mycket information, fick reflektera kring olika scenarier, samt prata i mindre grupper. Vi lärde oss mer om diskriminering och övergrepp, och hur vi kan sprida kunskapen kring detta. Därmed kommer vi att känna oss mer trygga i att kunna erbjuda barn och unga trygga möten i våra aktiviteter.

Mental träning

Efter ett inledande digitalt informationsmöte med några tränare och ledare så höll Mikael Kjällbring kursen Mental träning vid tre tillfällen. Tanken var att ge idrottarna ett praktiskt verktyg, som ska kunna användas direkt. Mikael citerade Tove Alexandersson:

"Den fysiska och tekniska förmågan avgör hur hög kapacitet du har. Det mentala avgör hur stor del av din kapacitet som du kan utnyttja."

Denna kurs kunde vi genomföra i samarbete med RF-SISU Stockholm, som arbetar för att stärka idrottare, ledare och tränare.

Utbildningen genomfördes i tre delar.

1. Klassisk mental träning, med användningsområden för mental träning, tankens påverkan på prestationen, de undermedvetna tankarna och hur man tränar i praktiken.
2. Genomgång av den mentala verktygslådan med utgångspunkt före, under och efter tävling.
3. Hur man sätter mål och jobbar med motivation.

Vi inledde med två tillfällen på våren och fortsatte med den tredje delen på hösten. De flesta kom till kursen på Hässelby IP och de som inte hade den möjligheten deltog digitalt.

Kursen syftar till att på ett pedagogiskt sätt förstå hur och varför mental träning fungerar och hur man kommer igång. Meningen är att deltagarna själva ska kunna använda sig av mental träning efter kursen.

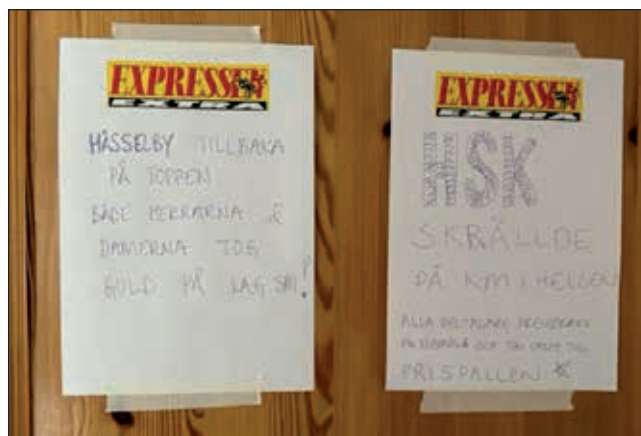
Vid det första tillfället ställde kursledare Mikael inledningsvis två frågor:

Vill du kunna utnyttja din förmåga maximalt?

Vill du vara bäst när det gäller?

Han fortsatte:

"Tyvärr är kunskapen om mental träning fortfarande låg bland tränare och utövare. Samtidigt går man då miste om den viktiga pusselbiten mental träning som gör att idrottaren kan utnyttja sina förmågor fullt ut. Vilket är helt avgörande för framgång!"



I den andra delen av kursen blev deltagarna påmind om att det handlar om den viktiga mentala biten som också behöver tränas kontinuerligt. Därefter handlade det om att få tillgång till verktygslådan med många olika varianter av mental träning.

Ett av de verktyg som presenterades var "Löpsedeln" - ett sätt att visualisera ett drömläge - och vi ser att det finns höga mål i klubben för både Lag-SM och Kraftmätningssfinalen!

Vid det tredje tillfället var det en genomgång kring hur man kan tänka kring mål, olika typer av mål, och hur mål kan påverka motivationen. Ett bra sätt att förbereda sig för nästa säsong, samtidigt som det kan vara minst lika givande att tänka igenom sina mål i andra sammanhang också. Som summering av respektive del har de som gått kursen fått en länk till en digital sammanfattning för att kunna jobba vidare med sina nya kunskaper.

Text & bild: Mia Edvardsson och Maria Samuelsson

Tävlingen har tre klasser med tre separata lopp, ett för vardera årskurs 4, 5 och 6.

Vinnare i år blev klasser från Hässelby Villastads skola i såväl årskurs 4, 5 som 6.

Vi behöver jobba ytterligare med att få igång skolorna igen efter coronauppehållet. 2024-års stafett avgörs preliminärt torsdag 16 maj.

Parafriidrott

Efter ett längre uppehåll återupptogs Hässelbys parafriidrott våren år 2023. Ansvarig för återstarten var Frida Hafström som vid sin sida hade extratränarna Linn Adolfsson och Maria Lindahl med flera.

Gruppen vänder sig till barn som har en intellektuell funktionsnedsättning och som trivs bäst i mindre grupper med flera tränare. Runt tio glada och flitiga friidrottare har tillsammans med föräldrar, småsyskon och tränare sprungit häck, hoppat längdhopp, kastat spjut och tävlat i stafett.

Träningspassen inleds med en hinderbana där barnen får träna balans, hoppa på ett ben i ringar och kravla sig fram under häckar. Detta har varit mycket uppskattat, och barnen har gjort stora framsteg under terminens gång. I slutet av passet stretchar hela gruppen tillsammans. Då övar barnen på höger och vänster, och motorik och kroppskontroll. Där byggs dessutom en fin gemenskap inom gruppen.

Året med parafriidrotten avslutades med julfika och prisutdelning efter ett roligt träningspass i Hässelbygårdsskolans gymnasal.

Sedan sommaren 2023 har den framgångsrika parafriidrottaren Francesca Cipelli börjat träna för Hässelby med tränare Nils Karlsson och Göran Davidsson i spetsen. Francesca kommer från Italien och tävlar i längdhopp i klassen T37. Hon läser sin master på KTH och har som mål att nå Kope World Championship och Paralympics i Paris 2024.

Hässelbygalan

30 mars genomfördes vår Hässelbygalan, denna gång på Folkets hus i Spånga. Det var ca 150 medlemmar på plats som fikade och minglade tillsammans innan själva prisutdelningen startade.

Under galan uppmärksammade vi det framgångsrika året för klubben – vi hade flera av de elitaktiva på plats och de som varit med på internationella mästerskap under 2022 fick komma upp på scenen direkt.

Priser för klubbrekord både inom- och utomhus delades ut till de 16 aktiva som tillsammans slagit hela 25 rekord.

Simon Pettersson var på plats och agerade prisutdelare till våra yngre stjärnor i klubben, och en annan prisutdelare var även vår maskot Tiger – till allas förtjusning.

Flera priser/stipendier hade premiär denna kväll; Ett vandringspris till bästa parafriidrottare och här blev Otto Kingstedt uppmärksammat för sina fina resultat. Ett nytt pris i Tomas Ljunglöfs minne "Årets hoppare" tilldelades Jesper Hellström och prisutdelare var Tomas bästa vän från vår systerförening Spårvägens FK, Anders Johrén.

Ytterligare ett fint stipendium delades ut för första gången på denna gala, och det är ett stipendium till Sarah Wedlunds minne. Stipendiet ska tilldelas en lovande löpare i klubben, och den första mottagare blev en annan Sarah, nämligen Sarah Lahti. Sarah hade skickat en digital hälsning och på scenen för att dela ut priset fanns Åsa Wedlund.

Priser till årets klubbmästare i ungdomsklasserna, priser till årets lag och ett antal uppmuntringspriser delades också ut under kvällen, samtidigt som vi uppmärksammade Erik Bungerfeldt och Frida Hafström för deras fina initiativ med lägervecka för Ukrainska barn som arrangerades under sommaren 2022.

Sist, men verkligen inte minst, hyllades alla ledare och tränare som var på plats på galan – utan deras insatser vecka efter vecka så skulle vi inte ha så mycket verksamhet – så de är verkligen värda all uppmärksamhet!

Hässelbygalan är en trevlig klubbaktivitet som matchar mot våra

uppsatta mål inom fokusområdet Klubbkänsla och är något vi hoppas kunna fortsätta arrangera kommande år.

Konferens och Glöggmingel

Den 2 december genomfördes den årliga klubbkonferensen. På konferensen deltog ca 25 personer. Det var klubbens anställda, nästan hela styrelsen tillsammans med ideella tränare/ledare och ett par av våra elitaktiva.

Under dagen avhandlades information och frågor gällande bland annat klubbkläder, klubbens ekonomiska situation men framför allt fokuserade vi den här gången på hur vi ska kunna komma i gång med nya kommittéer som vi har för avsikt att starta under 2024.

- Marknad/sponsring
- Arrangemang/tävling
- Klubbkänsla/aktiviteter

Många bra diskussioner och inspel hanterades och ska nu tas vidare i mer konkret arbete för att fortsätta utveckla och förbättra vår förening tillsammans.

Efter konferensen hade alla ledare/tränare i föreningen bjudits in till en föreläsning om livet som elitaktiv med Fredrik Samuelsson – klubbens tiokampare.

Föreläsningen fick högt betyg av de som lyssnade och önskemål lyftes om att låta många fler ledare och aktiva få ta del av densamma.

Den långa dagen avslutades med ett julmingel med både glögg och pepparkakor, men också lite enklare julmat och en trevlig stund tillsammans.



Efter konferensen fick vi lyssna på Fredrik Samuelssons föreläsning om sin resa som elitidrottare - med dess toppar och dalar. Det gavs mycket feedback på att det här var en viktig punkt och att det borde ges möjligheter för både övriga ledare och klubbens aktiva att få höra denna dragnig.

Utmärkelser 2023

För säsongen 2023 har följande tilldelats olika utmärkelser:

Årets prestation: Axelina Johansson

Årets bragd: Jakob Samuelsson

Årets juniorpojke: Yohannes Kiflay

Årets juniorflicka: Nora Lindahl

Årets ungdomspojke: Alexander Hägg

Årets ungdomsflicka: Linn Adolfsson

Årets ideella ledare: Rickard Pell, Peter Atthem, Jennie Göthesson, Lars Banhof och Axel Lönnqvist.

Årets hederspris: Bengt Alfredsson
Årets paraidrottare: Otto Kingstedt.
Årets klubbkänsla: Lena Eliasson Lööf.
Årets lag: Herrar långa banan, terräng-SM

Tränarnas hederspris - LJOs hederspris

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

Tränarnas hederspris: Olivia Pihl, Philip Antivilo Lind sjöo och Edwin Larripa Taxell.

Lars-Johan Oscarssons hederspris: Sofie Adolfsson, Hilda Hellner Hågstam, Selma Tjernström Milione, Naomi Marklund, Karl Pell, Alvin Daniels, Moritz Bruch och Alfred Boström.

LJOs minnesfond

Lars-Johan Oscarsson är grundaren av den moderna friidrotten i Hässelby, han betydde oerhört mycket för friidrottens utveckling i klubben. Lars-Johans hjärta klappade för friidrott och synnerhet för ungdomsverksamheten. För att hedra Lars-Johan har det instiftats en minnesfond med egna stadgar. Medel ur fonden skall användas till ungdomar i form av uppmuntringspriser eller stipendier.

I stadgarna står det så här:

Medel ur fonden skall användas till ungdomar inom ovanstående förening i form av uppmuntringspriser eller stipendier i samband med läger och tävling.

Två stipendier för 2023 på vardera 2 500 kr: Alexander Hägg och Linn Adolfsson.

Sara Wedlund- stipendiet

Till Sara Wedlunds minne har mamma Åsa skapat och donerat pengar till en minnesfond. Ett årligt stipendie ske delas ut till en kvinnlig löpare i Hässelby Friidrott. Fonden startade 2022 och Sarah Lahti blev den första mottagaren. 2023 års stipendiat är Sarah Lahti.

Utbildning

SISU idrottsutbildarna användes som vanligt som utbildningsresurs. Vi har genomfört följande utbildningar via SISU:

- Ledarutbildning för Friidrottsskolans ledare, en endagarsutbildning på Hässelby IP
- Trygga och hållbara föreningsmiljöer, Mia Edvardsson var ansvarig från klubben
- Mental träning, En kurs vid tre tillfällen, två på våren och ett under hösten. Kursledaren från RF-Sisu genomförde utbildningen digitalt. På Hässelby IP ordnade vi digital uppkoppling via storbild, man kunde så klart delta hemifrån. Ca 50 kursdeltagare från klubben, aktiva och ledare. Mia Edvardsson var ansvarig från klubben.
- Kurs för nya ungdomsledare/tränare, en kurs med två tillfällen, en praktisk friidrottsutbildning på Hässelby IP med Lisa Hannula från Svenska friidrottsförbundet och ett tillfälle med Magnus Wickert som gick igenom klubbens röda tråd.

Utöver dessa tillfällen har våra aktiva och ledare genomfört olika utbildningar och uppföljningsträffar i Svenska Friidrottsförbundet och Stockholm Gotland Friidrottsförbunds regi. Det är många tillfällen under året och det är svårt att ha ett samlat grepp över alla tillfällen.

Staden satsar på Hässelby IP

Följande upprustning har skett under året: ny bastu och nytt duschrum i klubbhuset. En handikappolettomhus samt en ny spolplatta med oljeavskiljare.

Representation

Hässelby SK var under 2023 representerat i följande organisationer:
Marathongruppen: Bengt Olsson (ordförande), Caroline Uddström, och Maria Samuelsson (ledamöter). Niklas Andersson (suppleant) samt Bengt Jansson (valberedning).

Hässelby SK Alliansförening: Tommie Nordh som ersattes av Bengt Jansson i april och Bengt Olsson (ledamöter). Johan Engholm (suppl.)

Svenska Friidrottsförbundet: Axel Lönnqvist (ledamot).

Stockholms Friidrottsförbund: Björn Sveen (ledamot), Markus Lindahl (ledamot) Frida Hafström (ordförande i valberedningen och ungdomskommittén).

Elitklubbarnas styrelse: Rasmus Olofsson (kassör) och Bengt Olsson revisor.

Svenska Friidrottsförbundets årsmöte 2023: Bengt Olsson, Niklas Andersson, Maria Samuelsson, Jenny Rudin. Frida Hafström var också på plats men på mötet representerade hon Gotland Stockholms Friidrottsförbunds ungdomskommitté.

Klubbens webbsida

Jenny Rudin ansvarar för hemsidan.

Hemsidan har under året fått en uppdatering av och struktur och innehåll. Vi använder oss av funktionerna för funktionärsanmälan och bokning av olika evenemang, såsom Hässelbygalan, Träna med stjärnorna, kurser av olika slag och årsmötet. Flera i klubben har behörighet att göra inlägg.

Under året har 3421 artiklar publicerats och i snitt har dem lästs 256 gånger.

Top 10 mest lästa artiklar under året:

Aktuell Hässelbystatistik 4 986 ggr

Träning vecka 10 - 18 uppdaterat 845

Vi saknar funktionärer ute på banan - är du anmäld? 839

Träning under jullovet - v51 och jullovet 810

Webshopen öppen till söndagen den 12 februari 714

Tävlingar 2023 702

Rabatterade biljetter till Finnkampen 642

Träningstider v17- uppdaterad 591

Träningstider vecka 40-43 574

Supersnygga hoodies och mössor till försäljning 569

Sociala medier

2023 har våra medlemmar kunnat följa föreningens framfart på sociala medier. Det har rapporterats från nästan alla SM-tävlingar med bilder och filmer. Ni har också fått se våra största stjärnor delta på internationella mästerskap och galor som resulterat i med mängder med hejarop och gratulationer i kommentarsfälten.

Fler och fler blir bättre på att dela med sig av sina framgångar genom att tagga eller skicka bilder och filmer till våra kanaler. På så sätt har vi kunnat dela med oss av till exempel Astrid Wetterstrands kulstöt som räckte till klubbrekord i F13-klassen. Fortsätt att dela med er av vad som händer på tävlingarna, stora som små, så kan vi ha så levande sociala medier vi bara kan.

Vi satsade också med hjälp av Cecilia Sahlin att på ett mer strukturerat sätt marknadsföra Hässelbyloppet på Facebook och Instagram. Cecilias spaningar varvades med anpassade reklambilder och filmer gjorda för Hässelbyloppet.

1 024 medlemmar

Hässelby SK hade den 31 december 1 024 medlemmar.

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

Fördelning mellan könen är 449 kvinnor och 575 män.

Klubbens kansli

Från klubbens kansli på Hässelby IP sköts det mesta av klubbens administration. Tommie Nordh avslutade sin tjänst som klubbens kanslist den 28 april. Tommie avtackades av representanter från klubben den sista arbetsdagen.

Bengt Jansson började den 17 april och jobbade parallellt med Tommie de två första veckorna. Bengt har arbetat 80 procent för Hässelby

med administration och Hässelbyloppet samt 20 procent för Marathongruppen.

Magnus Wickert har arbetat 70 % som tränare och ungdomsansvarig samt 30% administrativt.

Albin Johansson har under året varit pappaledig från sin tjänst som löptränare och koordinatör för all löpning i klubben. Albin var pappaledig med 50% från den 1 maj som övergick i pappaledighet med 80% från 1 september.

Conny Sundh gick i pension den 30 juni, Conny avtackades av dels av sina gamla adepter som gjorde ett sista annorlunda träningspass tillsammans vid Tempeludden. Det bjöds på bubbel på under träningspasset på Tempeludden och träningen avslutade med pizza och nostalgisnack på Hässelby IP. Även klubben tackade av Conny officiellt under tidig höst.

Jan Samuelsson har varit deltidsanställd som mångkampstränare.

Klubbens styrelse

2023 års styrelse valdes enligt följande:

(Ordförande väljs på årsmötet för en tid av ett år. Styrelsen utser inom sig vice ordförande, kassör och sekreterare).

Ordförande: Bengt Olsson

Vice ordförande: Jenny Rudin

Kassör: Niklas Andersson

Sekreterare: Maria Samuelsson

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

Adjungerad: Bengt Jansson

Aktivas representant: Anna Silvander och Elias Lind

Valberedning: Axel Lönnqvist och Per-Ola Bengtsson

Revisorer: Per-Ola Bengtsson och Fredrik Kjellberg.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft tio styrelsemöten.

Till sist

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

Vi ser fram emot 2024 med tillförsikt!

Styrelsen

Hässelby den 19 mars 2024

Bengt Olsson

Maria Samuelsson

Niklas Andersson

Jenny Rudin

Johan Engholm

Rasmus Olofsson

Mia Edvardsson

Isak Hampel Klang

Jessica Pihl

Conny Sundh - pensionär

■ ■ ■ Flera av Conny Sunds gamla träningsadepter hade samlats på Hässelby IP den 15 augusti för att tacka av Conny för allt jobb han lagt mer för sin träningsgrupp och för Hässelby SK.

Löpturen gick ner till gamla kända träningsmarker, vid Riddersvik och Tempeludden. På plats vid det klassiska träningsvarvet blev det ett trevligt stopp. Där bjöds på alkoholfritt bubbel och Conny berättade en liten story om var och en på plats, allt från spurtande SM-vinster till då dottern Helena vann Minimaran som 9-åring.



David Desilna, Anton Persson, Hector De, Thomas Wurtz, Oscar Majling, Axel Lönnqvist, Martin Öhman, Adam Bills, Göran Heldesten, Erik Larsson, Helena Sundh, Joel Kronborg, Jonas Persson, Johanna Hallberg, Louise Wistrand, Sandra Lundberg, Sandra Jansson, Victoria Elers, Fredrik Stene, Joakim Svederman, Erik Tisell och Conny Sundh så klart.

Internationellt

Inomhus EM 2-5 mars, Istanbul

Jesper Hellström	Tresteg	13	15,95
------------------	---------	----	-------

Nordenkampen, Karlstad 12 februari

Gustav Gahne	400 m	8:a	48,11
Gabriel Heen	Kula	6:a	16,75
Ragnar Carlsson	Vikt	3:a	21,91
Jesper Hellström	Längd	5:a	7,48

European Throwing Cup, Leiria, Portugal 11-12 mars

Ragnar Carlsson	Slägga	11:a	69,55
Vanessa Kamga	Diskus	11:a	56,69

EM U23, Esbo, 12-16 juli

M22			
Elliot Duvert	Tiokamp	11:a	7 522

K22

Hillevi Carlsson	Slägga	18:e	59,57
------------------	--------	------	-------

Ungdoms-EM (U20), Jerusalem, Israel 7-10 augusti

Samuel Berhane	3 000 m hinder	DNF	
Nora Lindahl (19)	200 m	1:a	23,26

Nordiska mästerskapen

Köpenhamn 27-28 maj

Axel Djurberg	3 000 m hinder	1:a	8,45,93
Miguel Palm	3 000 m hinder	4:a	8,54,93
Jesper Hellström	Längd	9:a	6,92
Jesper Hellström	Tresteg	-	NM
Gabriel Heen	Kula	5:a	16,38
Ragnar Carlsson	Slägga	5:a	70,69
Jakob Samuelsson	Spjut	3:a	75,08
Nora Lindahl	100 m	6:a	11,84
Vanessa Kamga	Diskus	1:a	57,39
Beatrice Lantz	Spjut	3:a	47,91

4x400 m Gustav Gahne
4x100 m Nora Lindahl

VM, Budapest 19-27 augusti

Emil Blomberg	3 000 m hinder	12:a	8,42,33
Simon Pettersson	Diskus	21:a	62,53
Ragnar Carlsson	Slägga	24:a	72,02
Jakob Samuelsson	Spjut	26:a	75,50
Sarah Lahti	10 000 m	18:e	33,09,22
Axelina Johansson	Kula	13:e	18,57
Vanessa Kamga	Diskus	13:e	60,02

Finnkampen, Stockholm

Emil Blomberg	3 000 m hinder	2:a	8,46,68
Axel Djurberg	3 000 m hinder	3:a	8,49,19
Miguel Palm	3 000 m hinder	4:a	8,51,14
Jesper Hellström	Tresteg	4:a	15,28
Simon Pettersson	Diskus	2:a	62,31
Ragnar Carlsson	Slägga	3:a	70,91
Jakob Samuelsson	Spjut	3:a	77,89
Elliot Duvert	Trekamp	1:a	2 366 p
Gabriel Heen	Trekamp	5:a	2 153 p
Nora Lindahl	200 m	4:a	23,94
Sarah Lahti	5 000 m	1:a	15,14,09
Sarah Lahti	10 km	1:a	32,32
Frida Åkerström	Kula	6:a	15,20
Vanessa Kamga	Diskus	1:a	60,68
Beatrice Lantz	Spjut	6:a	50,97

Ungdomsfinnkampen, Stockholm

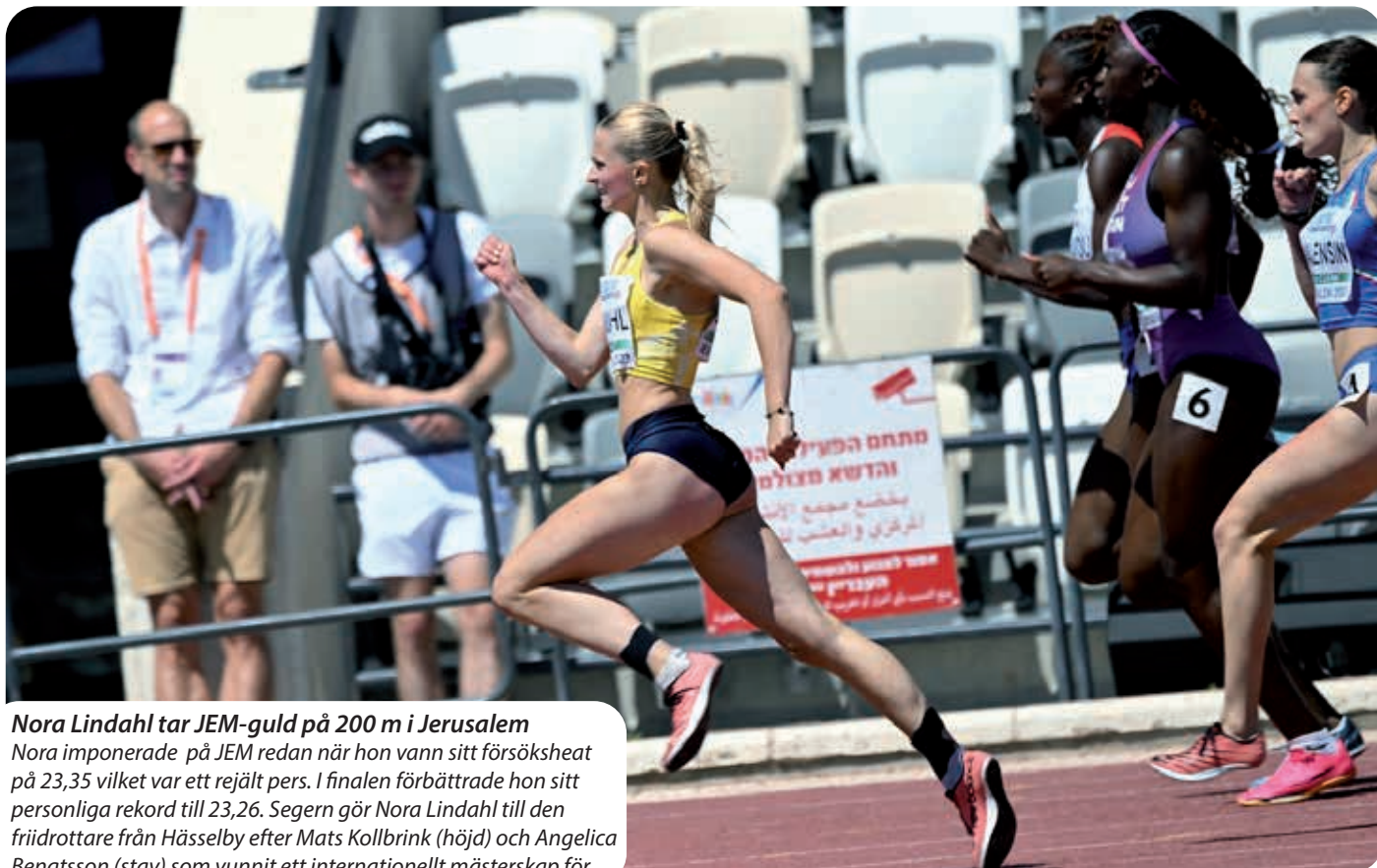
Alexander Hägg	Gång 3 000 m	4:a	22,34,14
Hannah Kinane	800 m	3:a	2,14,07
Linn Adolffsson	1 500 m	3:a	4,42,95

Spar European Cross Country, Bryssel 10 december

F19			
Hannah Kinane	5 k	58:e	20,57

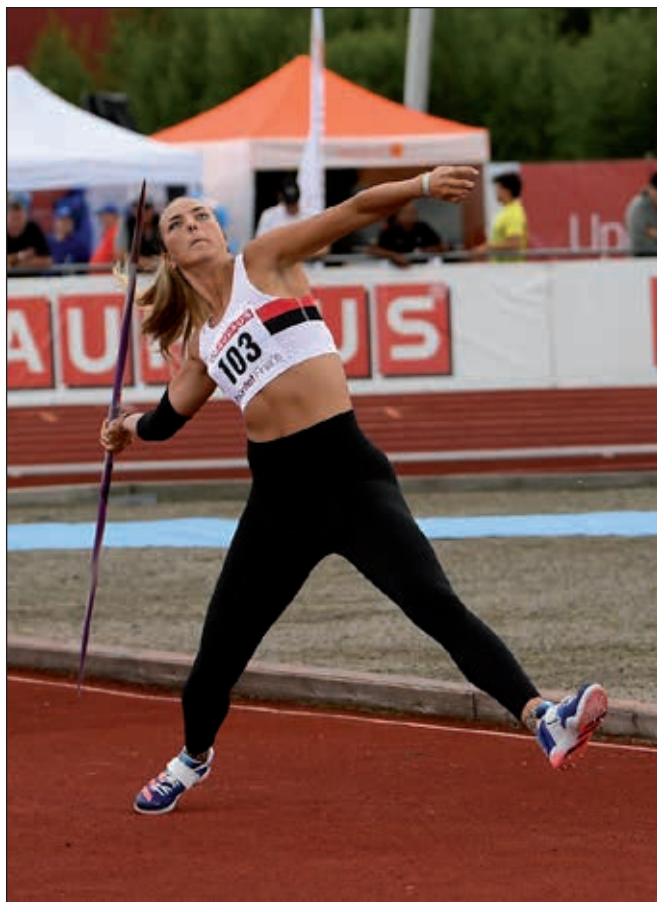
NM Mångkamp, Borås 10-11 juni

Elliot Duvert	Tiokamp	1:a	7 606 p
Carl af Forselles	Tiokamp	2:a	7 435 p



Nora Lindahl tar JEM-guld på 200 m i Jerusalem

Nora imponerade på JEM redan när hon vann sitt försöksheat på 23,35 vilket var ett rejält pers. I finalen förbättrade hon sitt personliga rekord till 23,26. Segern gör Nora Lindahl till den friidrottare från Hässelby efter Mats Kollbrink (höjd) och Angelica Bengtsson (stav) som vunnit ett internationellt mästerskap för juniorer.



*Tre guldmedaljörer på SM. Beatrice Lantz, Spjut, 51,90
Ragnar Carlsson, Slägga, 71,08, Sarah Lahti 5 000 m, 15,32,34.*



Svenska mästerskap

Inomhus

ISM-IJSM mångkamp, Växjö 4-5 februari

Seniorer

Guld

Fredrik Samuelsson Sjukamp 5 836 p

Silver

Elliot Duvert Sjukamp 5 532 p

Brons

Vincent Arousell Sjukamp 5 275 p

M22

Guld

Elliot Duvert Sjukamp 5 532 p

Silver

Vincent Arousell Sjukamp 5 275 p

5:a

Theodor Duvert Sjukamp 4 460 p

IUSM mångkamp, Växjö 4-5 februari

P15

Brons

Edwin Larripa Taxell Sjukamp 4 179 p

F15

Sexa

Olivcia Pihl Femkamp 2 896 p

Inomhus-SM, Malmö 17-19 februari

Guld

Jesper Hellström Tresteg 15,99

Ragnar Carlsson Vikt 22,21

Silver

Jesper Hellström Längd 7,42

Gabriel Heen Kula 17,96

Nora Lindahl 200 m 23,84

Brons

Elliot Duvert Höjd 2,00

Vincent Arousell Höjd 2,00

Anna Silvander 1 500 m 4,27,08

Vanessa Kamga Kula 15,40

4:a

Gustav Gahne 200 m 22,14

Yohannes Kiflay 1 500 m 3,44,93

Patrik Lindstedt Kula 16,85

Anna Silvander 800 m 2,09,53

5:a

Fredrik Samuelsson 60 m häck 8,05

Lovisa Bivstedt 800 m 2,09,84

6:a

Fredrik Samuelsson Längd 7,11

Inomhus-IJSM-IUSM, Karlstad 25-26 februari

M och K 22

Guld

Yohannes Kiflay 1 500 m 3,55,56

Silver

Elliot Duvert Höjd 2,04

Lovisa Bivstedt 400 m 56,80

Julia Håkansson 60 m häck 8,74

Klara Rådbo Tresteg 11,88

Brons

Klara Rådbo 60 m häck 8,77

4:a

Vincent Arousell Höjd 2,02

Elias Lind Kula 14,37

Klara Rådbo Höjd 1,64

Klara Rådbo Längd 5,72

5:a

Elias Lind Vikt 16,14

6:a

Oscar Eliasson 1 500 m 4,12,27

P19 och F19

Guld

Nora Lindahl 60 m 7,48

Silver

Samuel Berhane 1 500 m 3,57,90

Linus Jonsson 60 m häck 8,20

5:a

Samuel Berhane 400 m 54,67

Linus Jansson 1 500 m 4,05,17

6:a

Linus Jansson Längd 7,00

P17 och F17

Guld

Hannah Kinane 1 500 m 4,41,02

5:a

Alexander Hägg 1 500 m 4,13,94

Livia Salov Klaesson 60 m häck 8,87

6:a

Johanna Pihl Längd 5,45

IUSM PF 15-16, Västerås 4-5 mars

P16 och F16

Guld

Olivia Pihl längd 5,56

Silver

Philip Antivilo Lindsjö 60 m häck 8,72

Olivia Pihl 60 m häck 8,98

Brons

Edwin Larripa Taxell Höjd 1,78

Olivia Pihl 60 m 7,97

6:a

Irving Lind Kula 13,27



Vincent Arousell tog ett brons på tiokamps-SM med 6 900 poäng, inomhus blev det också ett brons i sjukamp med 5 275 p.



Gabriel Heen tog brons i kula på inne-SM med 17,96.

Utomhus

Stafett Södertälje 9 - 10 Södertälje

Män och Kvinnor seniorer

Silver

M 4 x 1 500 m 16,41,72

Erik Djurberg, Emil Blomberg, Miguel Palm och Yohannes Kiflay

K 4 x 800 m 8,55,83

Linn Adolffsson, Wilma Marcusson, Hannah Kinane och Caroline Högarth

Brons

K 3 x 1 500 m 14,18,89

Wilma Markusson, Hannah Kinane och Linn Adolffsson

4:a

M 4 x 800 m 7,53,43

Samuel Berhane, Erik Djurberg, Emil Blomberg och Yohannes Kiflay

Män och Kvinnor 22

Guld

K22 3 x 400 m 3,05,07

Johanna Pihl, Jessica Holmberg och Julia Håkansson

Brons

M22 3 x 400 m 2,28,22

Carl af Forselles, Jonatan Håkansson och Gustav Gahne

P15 och F15

Brons

F 4 x 80 m 40,00

Selma Tjernström Milione, Sophie Adolffsson, Olivia Pihl och Emelie Lundqvist

Sexa

P 4 x 80 m 38,14

Philip Antivilo Lindsjö, Erik Pikkuniemi, Karl Pell och Leo Andorf



Det blev brons på 3 x 1 500 m med 14,18,89, i laget sprang Wilma Markusson, Linn Adolffsson och Hannah Kinane.



I M22 3x400 m blev det ett brons med Jonatan Håkansson, Carl af Forselles och Gustav Gahne.



GULD i K22 3 x 400 m . I laget sprang Julia Håkansson, Johanna Pihl och Jessica Holmberg.



I män 4 x 1 500 m blev det silver på tiden 16,41,72 och grabbarna som sprang heter: Erik Djurberg, Emil Blomberg, Miguel Palm och Yohannes Kiflay



Samuel Berhane ingick i laget som kom fyra i män på 4 x 800 m på tiden 7,53,43.



Det blev silver på 4 x 800 m med 14,18,89, i laget sprang Linn Adolffsson, Wilma Marcusson, Hannah Kinane och Caroline Högarth.

Arena Söderhamn 28-30 juli

Seniorer

Guld

Ragnar Carlsson	Slägga	71,08
Jakob Samuelsson	Spjut	79,42
Sarah Lahti	5 000 m	15,32,34
Beatrice Lantz	Spjut	51,90

Silver

Jesper Hellström	Tresteg	15,69
Simon Pettersson	Diskus	60,23
Nora Lindahl	200 m	23,86
Vanessa Kamga	Diskus	58,00

Brons

Axel Djurberg	3 000 m hinder	8,54,78
Carl af Forselles	Längd	7,59
Vincent Arousell	Tiokamp	6 900 p
Venessa Kamga	Kula	16,07

4:a

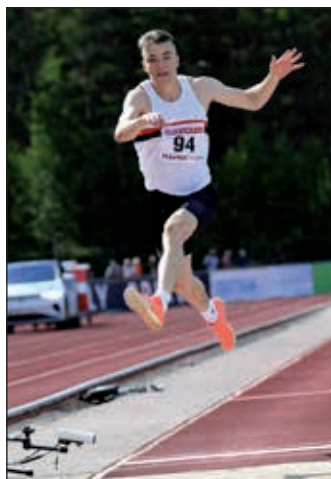
Miguel Palm	5000 m	14,22,20
Miguel Palm	3 000 m hi	9,06,50
Caroline Högardh	1 500 m	4,16,40
Frida Åkerström	Kula	15,53

5:a

Yohannes Kiflay	1 500 m	3,46,73
Axel Djurberg	5 000 m	14,24,73
Samuel Berhane	3 000 m hinder	9,22,00
Patrik Lindstedt	Kula	16,75

6:a

Jesper Hellström	Längd	7,44
------------------	-------	------



Jesper Hellström tog silver på SM i tresteg med 15,69 samt en sjätteplats i längd 7,44.



Klara Rådbo bärgade ett guld i K22 höjd med 1,70.



Vanessa Kamga tog silver på SM med 58.00 m.

Juniorer 22 Helsingborg 11-13 augusti

Guld

Carl af Forselles	Stav	5,07
Klara Rådbo	Höjd	1,70

Silver

Gustav Gahne	400 m	48,44
Yohannes Kiflay	1 500 m	3,48,11
Yohannes Kiflay	5 000 m	14,37,25
Yohannes Kiflay	2 000 m hinder	5,56,22
Klara Rådbo	Tresteg	12,02

Brons

Yohannes Kiflay	800 m	1,51,53
Elias Lind	Kula	15,24
Elliot Duvert	Spjut	52,63
Klara Rådbo	100 m häck	14,67
Klara Rådbo	Längd	5,92
Hillevi Carlsson	Slägga	60,48

4:a

Oscar Eliasson	2 000 m hinder	6,16,62
Jonatan Håkansson	400 m häck	56,74

5:a

Tobias Solberg	Stav	4,40
Carl af Forselles	Spjut	45,81
Julia Håkansson	100 m häck	14,75
Emelie Beckman	Stav	3,50

6:a

Theodor Duvert	110 m häck	16,27
Elias Lind	Diskus	44,88
Elias Lind	Slägga	53,97
Jessica Holmberg	Tresteg	10,60
Sofia Boman	Slägga	53,81

Juniorer 19 Täby 18-20 augusti

Guld

Samuel Berhane	5 000 m	15,21,23
----------------	---------	----------

Silver

Samuel Berhane	2 000 m hinder	6,03,98
Edwin Larripa Taxell	Spjut	55,43

Ungdom 16-17 Helsingborg 11-13 augusti

Guld

Linn Adolfsson	800 m	2,12,14
Linn Adolfsson	1 500 m	4,50,95
Hannah Kinane	3 000 m	10,16,68

Silver

Alexander Hägg	1 500 m	4,10,21
Hannah Kinane	800 m	2,13,10

Brons

Livia Salov Klaesson	100 m häck	15,27
----------------------	------------	-------

6:a

Alexander Hägg	800 m	2,04,78
Johanna Pihl	200 m	26,65



Carl af Forselles tog ett brons på stora SM i längd med 7,59. I juniorklassen blev det ett guld i stav med 5,07.

Ungdom 15 Täby 18-20 augusti

Guld
Edwin Larripa Taxell 80 m häck 11,23

Silver
Philip Antivilo Lindsjö 80 m häck 11,30
Olivia Pihl Längd 5,71

4:a
Olivia Pihl 80 m 10,27

5:a
Edwin Larripa Taxell Höjd 1,80

Lag-SM, Sollentuna 8 juli

Guld
Herrlaget
Vincent Arousell, Ragnar Carlsson, Carl aF Forselles, Gustav Gahne, Erik Djurberg, Axel Djurberg, Linus Jonsson, Elliot Duvert, Kevin Duvert, Fredrik Samuelsson, Jakob Samuelsson, Simon Thor, Jesper Hellström, Patrik Lindstedt och Simon Pettersson.

6:a
Damlaget
Nora Lindahl, Olivia Pihl, Caroline Högardh, Linn Adolffson, Louise Wiker, Lena Eliasson Lööf, Laura Fodor, Klara Rådbo, Julia Håkansson, Livia Salov Klaesson, Emelie Beckman, Frida Åkerström, Vanessa Kamga, Hillevi Carlsson och Beatrice Lantz.

Landsväg

SM-JSM-VSM 10 km, Ystad 23 april

Guld
Samuel Russom 28,29

4:a
Yohannes Kiflay 29,11

5:a
Linus Rosdahl 29,18

M22
Guld
Yohannes Kiflay 29,11

K35
5:a
Jennie Lind 42,00

K40
Silver
Lena Eliasson Lööf 35,32

SM-VSM Trail, Stockholm 17 juni

K45
6:a
Helene Ringberg 3,56,33

M55
Brons
Marcus Österberg 9,43,16

SM halvmaraton, Anderstorp 7 juli

Guld
Samuel Russom 1,03,26

5:a
Andreas Jansson 1,09,09



Samuel Russom plockade hem tre individuella SM-guld samt ett i lag. Landsväg 10 km 28,29, halvmarathon 1,03,26. Terräng-SM 10 km 30,21 samt lag långa banan 10 km.

VSM Maraton, Göteborg 3 september

M40
8:a
Andreas Rehnborg 3,07,57

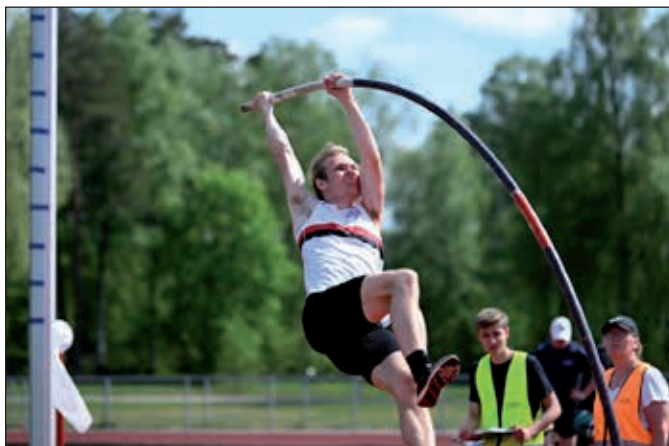
Mångkamp

Seniorernas tiokamp redovisas under utomhus-SM JSM-USM 26-27 Ljungby

Guld
Elliot Duvert Tiokamp 7 172 p

5:a
Theodor Duvert Tiokamp 5 979 p

P15 år
4:a
Erik Larripa Taxell Åttakamp 4 431 p



Elliot Duvert vinner JSM i tiokamp med 7 171 poäng.

Terräng

SM-JSM-USM-VSM 21-22 oktober Halmstad

Män seniorer 10 km
Guld
Samuel Russom 30,21

Fyra
Linus Rosdahl 31,11

Fyra
Linus Rosdahl 31,11

Sexa
Yohannes Kiflay 31,33

Män seniorer 4 km
5:a
Samuel Russom 11,47

6:a
Linus Rosdahl 11,55

Herrlag korta banan 4 km

Silver
Samuel Russom, Linus Rosdahl, Emil Blomberg, Axel Djurberg och Yohannes Kiflay

Herrlag långa banan 10 km

Guld
Samuel Russom, Linus Rosdahl, Yohannes Kiflay, Axel Djurberg och Otto Kingstedt

M22 10 km
Guld
Yohannes Kiflay 31,33

P19 6 km
3:a
Samuel Berhane 19,29

Kvinnor senior
4 km
Guld
Sarah Lahti 13,01

10 km
Guld
Sarah Lahti 33,23

F17 4 km

Guld

Hannah Kinane 14,10

K35 8 km

5:a

Jennie Lind 34,46

M 60 4 km

5:a

Johan Engholm 16,13



Yohannes Kiflay har skördat många framgångar och medaljer både på arenan, landsvägen och i terrängen.

Sexa på terräng-SM bland seniorerna. I sin klass M22 blev det guld. I lag för seniorer blev det silver på korta banan och guld på långa. På landsvägen SM 10 km blev han fyra bland seniorerna och tog guld i sin klass M22.

Veteraner

Veteran-ISM segrare, Uppsala 10-12 mars

M50

Sergej Nikolajev 400 m 58,53

M60

Gunnar Durén 800 m 2,19,62

Veteran-SM, Kastfemkamp, segrare, Huddinge 26 augusti

M60

Per Östlund Femkamp, kast 3 122 p

Veteran-SM, Göteborg 4-6 augusti

M60

Silver

Per Östlund Kula 12,05

Per Östlund Diskus 41,38

M50

Brons

Sergej Nikolajev Stav 3,70

Hannah tog medalj i debuten på terräng-EM



Hannah Kinane kom på 58:e plats i sin debut i terräng-EM i U20 klassen. Hon slutade på 58:e och ingick i det lag som tog brons.

Hannah hade 20.57 på den 5 km långa banan. Innes Fitzgerald från Storbritannien segrade på 18.19.

EM i terräng avgjordes i Bryssel och det bjöds på riktig terränglöpning enligt coach/pappa Matt Kinane. Hannah Kinane debuterade i mästerskapssammanhang. I lagtävlingen tog Sverige bronsmedalj och Hannah var en av dem fem löparna som ingick i laget. "Det var oerhört krävande underlag med lera som vi sjönk ner i hela tiden" säger Hannah.

– Så här i efterhand så skulle jag förstås gått ut lite lugnare och orkat bättre i mitten av loppet. Det hade kanske också gett en bättre slutplacering i loppet men jag är jättenöjd med både lagmedaljen och mina erfarenheter. Men det var helt annorlunda mot mina tidigare terränglopp med så många deltagare i loppet, det krävde verkligen mer av mig som löpare.

– Allt runt omkring gjorde att man fick den där känslan att det här är större än vad jag varit med om förut. Ungdomsfinnkampen var ju stor men det var en helt ny nivå. Calling 30 min före start och flera nummerlappar som skulle kollas och alla skorna kollades före start. Det fanns ett STORT STORT tält där alla lagen hade sin egen lilla box där vi kunde hänga tillsammans före och efter loppet.

– Det var också jättekul att samlas tillsammans med seniorlöparna som också skulle springa exakt samma bana som oss juniorer. Spårvägenkillarna Emil Danielsson och Oliver Löfqvist tog sig extra tid att peppa oss juniorer på ett jättebra sätt, det uppskattade vi verkligen.

EM-loppet avgjordes i en stor park utanför Bryssel på en kuperad och lerig bana. Det visade sig ha varit mindre välbetänkt av arrangören att låta en stor grupp motionslöpare tävla på EM-banan under lördagen vilket gjorde banan söndersprungen och extra lerig och svårsprungen.

I Sverige lägger vi gärna terrängbanor i backig skogsterräng. Längre ned i Europa arrangeras terränglopp ofta på öppna gräsbeklädda ytor som under vintern, när den kontinentala terrängsösongen avgörs, ofta är leriga. Att springa samma bana på sommaren hade blivit en helt annan tävling.

Tabeller

Castorama

Lagtävlingen

1. Hässelby SK	34 813
2. Upsala IF	33 107
3. Turebergs FK	31 290
4. Spårvägens FK	28 024
5. Västerås FK	27 153

Hässelbyarna som bidrog till poängen 2023 var:

Simon Pettersson	3 663
Ragnar Carlsson	3 191
Frida Åkerström	3 137
Gabriel Heen	3 023
Hillevi Carlsson	2 929
Beatrice Lantz	2 906
Jakob Samuelsson	2 874
Axel Bjuhr	2 832
Elias Lind	2 802
Sofia Boman	2 623
Wilja Wickert	2 521
Emelie Malmborg	2 312

Axelina Johansson satte nytt Svenskt rekord i kula



■ ■ ■ Precis när lördag blev söndag den 14 maj i Sverige stötte Axelina Johansson nytt svenskt rekord i kula i Big Ten Championships i Bloomington, Indiana, USA. Stöten kom i sista omgången och mätte 19.54 meter. Det är 12 centimeter längre än Fanny Roos tidigare svenska rekord på 19.42 som hon satte ifjol.

Stöten var även nytt skolrekord för Nebraska och den tredje längsta stöten i NCAA, den amerikanska collegesportens historia.

Nu håller vi tummarna för att Axelina har möjlighet att vara med i Castorama 2024.

Tack Simon för åren i Hässelby



■ ■ ■ Simon Pettersson har varit klubbens mest framgångsrika friidrottare de senaste åren, med OS-silver i diskus 2021 som största framgång. Simon är den ende hässelbyare som någonsin vunnit en OS-medalj. Simon kom till Hässelby 2018 från Upsala IF, men har bestämt sig för att återvända till Upsala IF där hans tränare Henrik Wennberg är anställd.

Att Simon ska ta över ansvaret för skötseln av familjens gård i norra Uppland innebär att det tidsmässigt är mer praktiskt att representera Upsala än Hässelby.

Simon har alltid varit trevlig och positiv såväl internt som när han har representerat Hässelby och friidrotten inför ungdomar och allmänheten. Vi tackar Simon för fem framgångsrika år i Hässelby.

SM pokalen

Hässelby SK Friidrott vann klubbens fjärde raka seger i SM-pokalen. Hässelby vann 69 poäng före Tureberg och ytterligare 15 poäng före trean Malmö AI.

Slutställningen 2024

Hässelby	449,13
Tureberg FK	380,5
Malmö AI	365,13
Uppsala IF	348,0
Örgryte IS	323,13
Spårvägen FK	302,75

Hässelby tog dessutom flest poäng för män seniorer medan kvinnorna var fjärde klubb. För juniorerna totalt var Uppsala totalt bäst 3,75 poäng förre Hässelby. Även för juniorer var killarna bästa klubb medan tjejerna kom på fjärde plats. På ungdomssidan var Tureberg klart bäst med Hässelby på åttonde plats.

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

2023

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

2022

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

2021

Hässelby	428,75
MAI	324
ÖIS	249,5

Emil och Axelina bästa svenskar i lag-EM

■ ■ ■ Hässelby-duon Emil Blomberg och Axelina Johansson tog de två bästa svenska placeringarna på lag-EM i Chorzow, Polen.

Fjolårets EM-tia Emil Blomberg sprang taktiskt bra på 3 000 m hinder som avgjordes i försiktigt tempo. Han låg hela tiden långt framme i klungan. När slutvarvet började var han sist i tätkvartetten och avancerade sedan till andra plats med 8.26,27.

Andraplatsen gav Sverige 15 poäng i lag-EM.

Axelina Johansson tog 14 viktiga poäng. Inför nästintill öde läktare i Chorzows stora friidrottsstadion stötte Axelina 18,32 vilket gav henne tredje plats i grenen.

I en serie utan någon riktig fullträff hade Axelina följande stötar: 18,03 – 18,28 – 18,29 – 18,29 – 18,32. Endast de två främsta fick göra sin sjätte stöt.

Axelinas fjärde svenska rekord 19,54 hade räckt till seger.

Trestegshopparen Jesper Hellström har tackat nej till lag-EM på grund av lättare skadekänning.

Sverige tävlade i högsta klassen i lag-EM och mötte där Polen, Storbritannien, Tyskland, Spanien, Portugal, Frankrike, Tjeckien, Nederländerna, Schweiz, Turkiet, Finland, Grekland, Italien, Belgien och Norge.



Emil sprang taktiskt bra och slutade tvåa på 3 000 m hinder på lag-EM med tiden 8,26,27.

Lasse Noak Noaksson



HSK-Veteranen, Lasse Noaksson, har tyvärr lämnat oss efter några års sjukdom, han somnade in den 26 december och blev 78 år. Lasse är en bärande del av klubbens historia. Lasse kom med i Hässelby SK Friidrott kort efter nystarten 1958 och har därefter varit aktiv, tränare, ledare, funktionär och inspiratör. Lasse var verksam fram till han blev sjuk.

1960 dök Lasse upp på Hässelby IP som 15-åring, tillsammans med sprinttalangen Leif Ek, stavhopparen Lennart Hjörd och Christer Tennstedt bildade han ett stafettlag som vann ungdoms-DM på 4x100 meter 1960. Klubbens dittills största framgång.

För att påminna lite om Lasses personlighet berättar Per-Ola Bengtsson följande anekdot. "Lasses äventyrslystnad visade sig redan i unga år när han och lillebror Curt gav sig ut på en cykeltur på 7-8 mil till kusinerna i Hagunda mellan Enköping och Uppsala. Lasse och Curt var då mellan sju och tio år, när de frågade pappa Valter om de fick cykla och hälsa på släkten i Uppland. Efter en del övertalning fick de ok från fadern. Ett villkor var att de kunde beskriva vägen från deras bostad i Riksby till släktingarna i Hagunda. När de var framme ringde moster och berättade att cykelturen gått bra."

Lasse var en mångsidig idrottare, mest sprang han 400 m häck. Han lyckades med den förnämliga bedriften att vinna både 400 m och 400 m häck samma dag på Stockholms junior-DM. 1973 hade Lasse klubbrekord på 300 m med 36,8 samt juniorklubbrekord på 300 m 36,8, 800 m 1,58,5 samt 400 m häck 56,1. Lasse sprang dessutom det första Lidingöloppet 1965.

Vår ordförande sedan 1986, Bengt Olsson, säger att det var Lasse som fick honom att sadla om från fotboll till friidrott 1964. En av klubbens bättre värvningar.

Lasse hade flera olika roller i klubben. Axel Lönnqvist som

var en liten kotte i slutet på 90-talet ingick i Lasses träningsgrupp där distanspassen ofta skedde i Grimstaskogen, löpningen blandades med att Lasse stannade för att lyssna på olika fågelläten, minns Axel Lönnqvist.

Lasse hjälpte till som funktionär i hela sitt vuxna liv, som vägvakt, vätskekontroll under Stockholm Marathon, Tjejmilen mm. Under ett stort antal år var han ansvarig för att hantera parkeringsproblematiken i Hässelby med omnejd vid Hässelbyloppet. Han hade dock ett bestämt krav för att hjälpa till med Hässelbyloppet. Det var att vara med i bastun fredagen före loppet och tvätta vätskekontrollskärl, en tradition sedan många, många år.

Under produktionen av 100-årsskriften plöjde Lasse igenom alla tidigare verksamhetsberättelser och skrev alla uppgifter "år för år", som ligger i botten av skriften. Han skrev även en artikel om när han och några kamrater stod vid Räckstarondellen och väntade in en busslast med tyskar från USC Mainz 1963, detta torde vara Hässelby friidrotts första internationella utbyte.

Under 90-talet var Lasse även med som ledare i Landau. Klubben ASV Landau har vi haft träningsutbyte med sedan sent 60-tal. På ett av lägren var två ungdomar inte schyssta mot en tredje. Då tog Lasse resolut och satte grabbarna på taget hem till Stockholm.

Lasse "Noak" Noaksson, vi minns dig och ditt stora Hässelbyhjärta, ditt ständiga leende, underfundig, nyfiken och positiva driv.

Vi är tacksamma för alla år som vi fick ha dig i vår närhet i Hässelby SK Friidrott.

Kamraterna i Hässelby friidrott