



## Scandic Indoor 2004 - H AIS dominerar som vanligt



### En försmak av det goda:

- **Profilen: Mariama Sambou**
- **Vårdagjämningen och påsk**
- **Korsordstävling för de unga**
  - **Årsmötet**

# Styrelsen

Ordförande	Olle Öhman Tel. 08-774 77 22 olle.ohman@telia.com
Vice ordförande	Kenneth Andersson Tel. 08-711 36 19 kenneth.andersson@canon.se
Kassör	Hans Ahlin Tel. 08-774 25 32 hans.ahlin@stockholmssjukhem.se
Sekreterare	Per Öhrland Tel. 08-774 20 98 per.ohrland@bergmanlabora.se
Ordförande i Press- och Informations- kommitteen	Cathrin Hörberg Tel. 774 75 72 cathrin60@hotmail.com
Ordförande i Junior och Seniorkommitteen	Mats Krigh 08-556 239 39 mats.krigh@teliacarrier.com
Ordförande i Ungdoms- kommitteen	Es-Björn Karlsson 08-99 64 38 esbjorn.karlsson@siemens.com
Ordförande i Trivsel- kommitteen	Anki Lindström 08-711 69 28 ann-catrin.lindstrom@skm01.rsv.se
Ledamot	Åke Axelsson 08-774 65 38 ake.s.axelsson@telia.se
Ledamot	Douglas Ohlsson 08-756 61 98 douglas.ohlson@skola.huddinge.se
<u>Adjungerade:</u> Tränarrepresentant	Mikael Andersson 070-922 04 17 m_andersson@mailcity.com
Sekreterare	Yvonne Asplund 08-500 45 134 yvonne@huddinge-friidrott.org
Sportchef	Kent Johansson 08-774 85 25 kent@huddinge-friidrott.org

## Kansli

Kent Johansson  
Yvonne Asplund  
Björn Betzholtz

## Kommitteer:

### Ekonomi

Kenneth Andersson  
Alice Petersen  
Seved Petren  
Lars A Johansson  
Åke Axelsson  
Nils Olsson  
Peter Lundberg

### Arrangörs

Per Öhrland  
Kenneth Andersson  
Gunnar Olausson  
Hans Sköldsäter  
Anders Clasberg  
Erik Öhman  
Cenneth Bäckdahl  
Björn Betzholtz

### Trivsel

Anki Lindström  
Sonja Sköldsäter

### Junior och Senior

Mats Krigh  
Douglas Ohlsson  
Lennart Petterson  
Lotta Borgius  
Lennart Hillbom

### Ungdoms

Es-Björn Karlsson  
Björn Sténson  
Camilla Engström  
Anna Larsson  
Roland Larsson  
Annika Gustavsson  
Kim Hedbom  
Håkan Lanfeldt  
Vanja Bratt  
Lars Blom

### Tränarråd

Kent Johansson  
Olle Öhman  
Mats Krigh  
Thomas Engdahl  
Mikael Andersson

## Klubbhus

Lennart Hillbom  
Nils Olsson  
Kent Johansson  
Yvonne Asplund  
P-O Norberg

## FIG Sjödalen

Thomas Engdahl

## Press och Informations

Cathrin Hörberg  
Yvonne Asplund  
Gunnar Olausson  
Stefan Liström  
Erik Isaksson

## Ett skratt förlänger livet...?

Skratt är välgörande för kropp och själ sägs det. Stress kan lindras. Det är mycket som känns bättre när man skrattar, har ni tänkt på det? Vårt sociala beteende påverkas när vi ser andra som skrattar. Utan ansträngning ger skratt ro, harmoni och avspänning - och är därmed en av de bästa metoderna för att avhjälpa stress. Endorfinerna som frigörs vid skratt kan dämpa smärta och stress. Skratt ökar nämligen nivån av endorfiner som tillverkas av kroppen själv och har morfinliknande verkan. Negativa känslor försvagar immunförsvaret och gör vår kropp blir mer utsatt för infektioner. Skratt bidrar till att öka antalet vita blodkroppar som stärker immunförsvaret. Skrattet gör att vi syresätter oss bättre. Människor med t ex astma kan ha nytta av "skrattövningar" eftersom lungkapaciteten och syrenivån i blodet ökar tack vare skrattandet. Skrattet motionerar de "inre organen", man kan säga en typ av "inre jogging". Blodtillförseln till såväl muskler som organ ökar och matsmältningen förbättras. Skratt är alltså god motion för de inre organen och framför allt för lungor och hjärta. Dessutom ser man yngre ut. Tänk er ett leende ansikte det är ju mer attraktivt än ett argt eller surt. Skratt ger även ypperlig träning för ansiktets muskler. Mimiken blir mer levande och ökad blodtillförsel ger näring och glöd. Flera undersökningar visar att skratt ökar inlärningsförmågan - det är lättare att byta tankegång. Skratt gör att vi tar oss själva mindre högtidligt, det får fram vår kreativitet och gör att vi gläder oss mer och bekymrar oss mindre. När man skrattat rejält sprider sig välbehaget i kroppen. Musklerna slappnar av och man blir mer positiv till sin omgivning och mindre irriterad över småsaker. Skratt är också bra mot både depression, rädslor och sömnlöshet.

Skratt som medicin? 100 skratt motsvarar 30 minuter gymnastik enligt amerikanska forskare. På 1950 talet skrattade vi ca 18 min/dag men numera beräknas vi, enligt en svensk undersökning, skratta mindre än 6 min/dag. Barn skrattar ca 400 ggr/dag och vuxna bara 15 ggr.

I Sverige började man i november 1999 med skrattyoga och efterfrågan är stor och många nyfikna lär sig metoden och tillämpar den med stor glädje.

Det ordnas också humor-projekt i vården på cancerkliniker i Göteborg och Linköping.

Allt detta är tacksamt eller hur? Alltså LÅT OSS SKRATTA MER!!!! Och alla ni aktiva friidrottare och tränare tänk på detta, ha kul på träningarna så blir resultaten kanske ännu bättre...?

/Cathrin Hörberg





# MAT och HÄLSO sidan

## Några rubriker som man BÖR reagera över – eller varför inte agera?

Från Aftonbladet den 2 mars 2004

### Sverige etta på McDonalds Europatopp

På 20 år har andelen överviktiga i Sverige fördubblats. Under samma period har McDonalds ökat med 2 837 procent och gjort Sverige till det McDonalds-tätaste landet i Europa. (Tycker inte vi ska jubla och gratulera till detta!)

Varje dag äter 400 000 svenskar hamburgare och pommes frites enbart på McDonalds. Till detta kommer andra kedjor och korvkiosker. Branschen räknar med att antalet snabbmatsställen kommer att öka med 30% fram till 2006.

### Dagens rätt – ibland fetare än McDonalds

Aftonbladet har gjort en egen lunchundersökning. Där framkom det att fyra av fem lunchrätter innehåller alldeles för mycket fett och kalorier. Dessa rätter kan t o m innehålla mer fett än hamburgarna på McDonalds!

Varje dag äter 2,5 miljoner svenskar lunch ute. De flesta väljer en "vanlig" lunchrestaurang. En genomsnittlig portion innehöll 950 kalorier och 50 gram fett. En BigMac-menü med läsk och pommes frites innehåller 1011 kalorier och knappt 40 gram fett.

### Påsarna blir bara större

Det finns kanske en enkel orsak till övervikten i Sverige: Vi äter för mycket.

Vi "luras" att köpa för mycket mat.

Redan innan Du gått in i affären har Du manipulerats: Varuvagnarna har blivit bara större och större. Då ser varorna Du stoppat ner inte så mycket ut. Alla "köp-fler-betala-mindre"-erbjudanden får Dig att handla mer. Du vill känna Dig smart genom att spara pengar. Men om Du köper mycket så konsumerar man mycket.

Större förpackningar får oss att äta mer. För 20 år sedan vägde chipspåsen 100 gram. Idag är standardpåsen på 300 gram och nyligen introducerades 500-gramspåsen.

- De allt större portionerna och de allt större förpackningarna ligger bakom övervikten i Sverige, det är jag övertygad om, säger professor Stephan Rössner, expert på övervikt och bantning.

## PROFILEN

**Mariama Sambou**, en fantastiskt sprintertjej!  
Hon är 15 år och går i 8:an på Annerstaskolan.  
Hon bor i Flemingsberg med sin mamma, pappa  
och lillebror som är 13 år.

Familjen kommer ursprungligen från Gambia  
dit de fortfarande har starka band, eftersom där  
finns många släktingar och vänner kvar.

Mariama gillar verkligen friidrott och tänker  
hålla på länge med det. Annat stort intresse är  
förstås att umgås med kompisarna och favorit-  
platsen för det är Heron city.

Vi håller tummarna för en fin, skadefri och  
vinstgivande sommarsäsong!  
Heja Mariama!



## Backhopparcupen med Nordisk Kombination för år 2004

Säsongen är nu avslutad. Sju stycken träffar  
har det varit med totalt 58 st deltagare (nytt  
rekord!).

Ett stort tack till veteraner och domare som  
hjälp till under säsongen.

Nästa år när HAIS fyller 50 år kommer det  
besök till Örbacken (den 16 januari 2005) av  
gamla Hais:are från 1950-talet.

Väl mött till nästa säsong!

Några av de flest närvarande i årets cup kan  
nämnas:

Yngve Pettersson

Arvo Piibor

Ellinor Junås

Linda Junås

Josefin Andersson

## Nytt år, nya möjligheter

Du vet väl att bingolotto kommer att satsa extra  
hårt och dessutom kommer att sända på söndgs-  
kvällar. Hjälp HAIS att sälja bingolotter genom  
vårt speciella sätt med prenumeration och spel-  
klubb. Här kan alla vara med oavsett var du bor.  
Visa detta för bekanta som spelar, så de skaffar  
sin lott genom oss.



## Tankar hos en funktionär

Undrar vad man skall vara idag, blir det längd, 60 meter, kula, höjd eller sekretariatet? När jag prickar av mig ser jag att det blev längdgropen närmast mot läktaren. Vid genomgången kl 08.30 informera Pelle Ö om hur många som skall tävla samt vad vi speciellt skall tänka på under tävlingen så att den flyter bra. Vi blev totalt 4 st i den gruppen vi skulle behövt vara 6-7 st. Det blev Anna L, Annika som delar med Ulf G, Åke A, Inger A och jag. Anna sköter om uppropet för gruppen som skall tävla och ser till att de hoppar i rätt ordning. Annika och Uffe delar på måttbandet vid hopplan-kan. Inger sköter nollan på måttbandet alltså vid nedslagsmärket i sanden. Åke sköter resultatlistan. Jag krattar i sandgropen så den är jämn och rak försöker också sköta resultattavlan så de på läktarna kan se tävlingsresultat. Det flyter på och vi håller tiderna. Vi får avlösning så vi kan äta lunch och ta kaffe. Jag kan komma ifrån en stund och se på när min dotter stöter kula. Hon gjorde pers det var mysigt att se henne.

Om man tittar på de andra funktionärerna ser man att de är många som är till åren komna och en tanke slår mig hur skall man få alla dessa nya föräldrar som har kommit till klubben under 2003 att bli funktionärer? För denna syssla är ju inte speciellt jobbig. Det behöver ju inte vara en heldag utan det går bra att vara en halvdag. Funktionärskurser ordnar klubben, det är ju mycket enklare om man har gott en kurs, då vet man om de gör rätt och man kan också tillrättavisa de tävlande eller hjälpa så det blir rätt vid nästa försök. T ex de får ju inte kliva tillbaka utan skall gå rätt ut till vänster eller till höger bakom nedslaget i sanden. Själv tycker jag det är så medryckande att hjälpa dessa att slå sina personliga rekord och man ser verkligen hur glada de blir när de lyckas, ögonen tindrar på dem och det spritter i hela kroppen. Eftersom de har 3 eller 4 hopp i varje tävling har de ju alla möjligheter att lyckas. Bland oss funktionärer och i hela klubben finns en anda att hjälpas åt så att tävlingen går bra, fattas det folk på någon gren så ställer man upp för varandra. Så bli funktionär det ger så mycket.

Se vidare artikeln om Funktionärskurs på nästa sida.

Es-Björn

UNK-ordförande och Funktionär



# Funktionärskurs

## Huddinge AIS Friidrott inbjuder till en kortare genomgång av regler för friidrott

Vi kommer att tala om löpningar av olika slag, hopp och kast samt dag 2 även göra ett besök på Källbrinks Idrottsplats för att på plats repetera de olika sakerna vi lärt oss

Kursmaterial finns och kaffe serveras

Du kan välja på 2 olika dagar - ingen föranmälan

### **Teori i Klubbhuset Klockan 18.30**

Alt 1 Torsdagen den 15 april

Alt 2 Tisdagen den 20 april

### **Praktik på Källbrinks IP Samling Kl 18.30**

Alt 1 Måndagen den 3 maj

Alt 2 Torsdagen den 6 maj

### **Tävlingspraktik**

Söndagen den 16 maj 09:00 Huddingeolympiaden

**OBS!** Ingen föranmälan behövs

Du kan välja vilket alt till dag Du vill

VÄLKOMMEN

Huddinge AIS Friidrott

Arrangörskommittén

Pelle Öhrland 070-675 87 99

Kenneth Andersson 08-711 36 19



# Jag har inte tid

Min *farfars farfar* arbetade tolv timmar om dagen, även lördagar, vilket gav en arbetsvecka på 72 timmar. Dessutom skötte han trädgården med ett litet hus, var kassör i skyttelaget, brandman vid den lokala brandkåren samt tenor och notskrivare i sångföreningen. Han klippte själv håret på sina sex barn, halvsulade familjens skor, högg åtta kubikmeter ved till vintern samt gjorde de flesta husgeråden själv.

Min *farfars far* hade kommit ned till en arbetstid på 54 timmar. Han övertog trädgården och var också brandman. Likaledes var han medlem i skyttelaget och i sångföreningen var han baryton. Men han hade inte tid varken att vara kassör eller notskrivare. Han klippte inte heller håret på sina fyra barn och hans vedhuggning inskränkte sig till en kubikmeter eftersom han eldade med koks. Hugeråd var något man köpte.

Min *farfar* arbetade 48 timmar i veckan. Också han skötte trädgården och var medlem i skyttelaget. Man hade varken tid till sång eller frivillig tjänst i brandkåren. Ingen vedhuggning till vintern men han slöjdade då och då.

Min *far* är traditionstrogen och därför medlem i skyttelaget men han går aldrig dit. Han har slutat med familjeträdgården, det lönar sig inte längre och han har inga barn hemma. Inget arbete med eldning behövs längre eftersom han installerat elvärme. Hur skall han annars få tid till någonting i vår jäktade tid? Han arbetade ju trots allt länge, 45 timmar i veckan.

Och jag själv? Jag har över huvud taget inte tid med någonting. Inte till att sjunga och absolut inte till ideellt arbete. Hur skall jag kunna det med en så slitsam och lång arbetstid som 40 timmar i veckan!

Källa: Kristinehamns-Storfors Aktuellt okt 1989

OBS! Detta var skrivet redan 1989 – Hur är läget nu år 2004??



# NYHETSKAVALKAD

## **25 februari 2004 - Thomas Engdahl - ny förbundskapten i Svenska Friidrottsförbundet**

Huddinge AIS Friidrott gratulerar svenska friidrottsförbundet till valet av Thomas Engdahl till ny förbundskapten för Svensk Friidrott. Thomas är idag anställd i Huddinge AIS Friidrott med huvuduppgiften att ansvara för friidrottsprogrammet på Sjödalsgymnasiet. Härutöver ansvarar Thomas för det tränarteam som tränar föreningens elitaktiva och juniorer.

Thomas har gjort ett mycket bra arbete i Huddinge och vi lyckönskar honom varmt till hans nya uppdrag. Föreningen kommer omgående att påbörja arbetet med att finna en efterträdare.

Huddinge AIS ser inga stora svårigheter i detta bl. a därför att Thomas byggt upp ett tränarteam kring friidrottsgymnasiet och de elitaktiva. I detta team finns en mycket hög kompetens. Thomas kommer att fullfölja arbetet som ledare för friidrottsgymnasiet terminen ut. /Olof Öhman



## **Träningsläger i Nerja, Spaniens solkust**

Årets höjdpunkt för våra äldre aktiva närmar sig med stormsteg. Den 4 april bär det av mot varmare breddgrader där det förväntas bli minst 20 grader, helst varje dag. Alltså perfekt träningsväder!

Det är 24 st aktiva och 8 tränare som kommer att kumpera ihop i ett antal lägenheter i den lilla byn Nerja, ca 5 mil öster om Malaga. Avståndet till idrottsplatsen är bara en 10 minuters promenad och till "beachen" tar det 5 minuter. Ha en härlig och rolig träningsvistelse i Spanien!



## IUSM i Höghammarhallen Bollnäs

Årets inomhusmästerskap i ålderklasserna 15 / 17 avgjordes i helgen den 6-7 mars i ett soligt Bollnäs. Det var mycket folk och hög stämning i den fina Höghammarhallen. (Tänk om vi kunde få en likadan hall i Huddinge!)

Huddingegänget anlände på fredagskvällen, och efter en snabb besiktning av arenan och en sen middag, så intog vi ganska snart sängläge i dom lägenheter vi hyrt.

Lördag morgon gemensam frukost i lägenheten, sen iväg till dagens tävlingar. Flera HAISare i farten med mycket goda insatser.

Resultat lördag:

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

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

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

Resultat söndag:

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

Ett STORT GRATTIS till Mariamas GULD, och till alla ni andra som gjorde jättebra insatser. Tack för en trevlig och kul helg tillsammans med er.

Lenart Hillbom

## Stora ISM 2004

Årets stora inomhus-SM avgjordes 21-22 februari i Friidrottens hus i Göteborg. Med ett mycket lyckat arrangemang och god publik tillströmning var det ett rent nöja att följa tävlingarna på plats. Per Crona lyckades med stor kunnighet och fullt engagemang hålla tävlingarna levande och intressant under två hela dagar.

H AIS deltog med 4 aktiva, Carolina Hjelt i kvinnor kula, Annika Hjelm i kvinnor vikt, Anders Boyacioglu män 60 m och Manus Norberg män 60 m häck. Samtliga lyckades mycket bra med resultat i paritet med personligt rekord eller bättre. Allra bäst lyckades Carolina, med ett mycket fin personligt rekord 14,34 m i sjätte och sista stöten säkrades en mycket meriterande bronsmedalj. Hennes andra i seniorsammanhang eftersom hon även lyckades med samma bedrift vid stora utomhus-SM i Gävle sommaren 2002.

Magnus Norberg och Annika Hjelm lyckades också prestera nya personrekord. Annika lyckades med det nya personrekordet 15,29 m i viktkastning placera sig som femte kvinna och Magnus med den nya perset 8,15 s gick i mål som sjunde man i korta häckfinalen.

Anders startade på lördag förmiddag mycket bra i 60 m försöken. Med det fina resultatet 6,98 s kvalificerade han sig enkelt till semifinal. Tyvärr lyckades inte Anders upprepa tiden i semifinalen utan blev olyckligt utslagen med en marginal på endast 2 hundra delars sekund. Tiden i semin blev 7,01 s.

Allra bäst under helgen lyckades Johan Wissman i männens 200 m final. Johan vann med en hel sekunds marginal till tvåan och putsade även sitt nysatta svenska rekord. Det nya rekordet 20,66 s överlevde dock endast en knapp vecka eftersom Johan helgen efter SM sprang en hundra del snabbare på det nu gällande rekordet 20,65.

Parallellt med ISM genomfördes också en inofficiell kasttävling utomhus. Vi deltog med Annika Hjelm i kvinnor slägga och Linus Bernhult i män diskus. Tävlingen utgjorde kval till kasttävlingen "European Winter Throwing Challenge" på Malta och Linus lyckades med en vinst på 52,04 m kvalificera sig. Annika fick som bäst iväg släggan 51,62 m och placerades med det på en femte plats.

JSK/Mats Krih

# VÅRDAGJÄMNINGEN OCH PÅSK

Man utgår från vårdagjämningen som infaller antingen den 20 eller 21 mars. Det är då natt och dag är lika långa. Sedan är det månen som bestämmer. Närmare bestämt den första fullmånen efter vårdagjämningen, för den närmaste söndagen efter den fullmånen blir tidpunkten för påsksöndagen. På så vis blir påsken en rörlig helg med olika datum varje år, till skillnad från exempelvis julen.

Tidigast kan påsken hamna den 22 mars, vilket den gjorde 1818 och det dröjer länge innan det inträffar igen. År 2285 närmare bestämt. Senast kan påskdagen infalla den 25 april och så var fallet år 1943 och nästa gång den kommer så sent blir år 2038.

## PÅSKENS SYMBOLER



### Påskkärringar

Våra söta små påskkärringar som går omkring och delar ut påskbrev eller bara besöker bekanta, symboliserar forna tiders farliga häxor. Man trodde att häxorna flög till Blåkulla på skärtorsdagen och de sedan kom tillbaka hem på påskaftonen. Våra påskkärringar kan därför visa sig antingen på skärtorsdagen eller på påskaftonen. På Blåkulla förmodades häxorna festa med Djävulen och umgås med de onda krafterna. Häxorna var farliga och kunde ställa till med mycket otyg mot sina grannar.

Kvasten som påskkärringarna har med sig var en nödvändighet för häxorna. Med hjälp av en kvast, en bakspade eller något liknande kunde de ta sig iväg till Blåkulla. Det viktigaste var dock att de hade sitt smörjhorn med den magiska salvan, som de smörjer in sig själva och åkdonet med för att kunna flyga. De skulle även ha med sig en kaffepanna och en svart katt för att vara fullt utrustade. Kaffepannan symboliserar smörjhornet och katten är en symbol för Djävulen.



### Påskäggen

Att äggen förknippas så starkt med påsken har flera anledningar men den viktigaste är nog att ägg var förbjuden mat under fastan. Under den tiden hade hönsen börjat värpa ordentligt igen efter vintern och när det nu blev tillåtet att äta dem igen så var lagren stora! Alltså fanns det all anledning att frossa i ägg!



## Påskriset

Påskriset kommer från björkriset man hade och piskade varandra med på långfredagen. Piskningen skedde för att man skulle tänka på och känna smärtan som Kristus upplevde denna dag. Seden är känd från 1600-talet och kallades för Påskaskräcken.

Påskriset blev vanligt pynt under 1920-talet, då togs björkris in för att slå ut i värmen och påminna om vårens ankomst.

## Påskeldar och smällare

Att skjuta av smällare och tända eldar gjorde man för att försöka skrämma bort häxorna när de for till Blåkulla och när de kom hem därifrån. Därför är detta en sed som kan förekomma både på skärtorsdagen eller påskaftonen.



## Påskharen

Påskharen kommer gärna och gömmer påskäggen så att barnen får leta efter dem. Han kom till oss från Tyskland under den senare delen av 1800-talet.

Påskharen hör också ihop med häxornas ”mjölkharar”. Häxorna lärde upp hararna till mjölkjuvar som sög mjölk från korna och sedan spottade ut den till häxan. Beviset för att en mjölkhare varit framme var att kon slutade ge mjölk.

**GLAD PÅSK önskas alla HAIS:are!!**

# TÄVLINGAR SOM VARIT

## **Flera goda prestationer i Sätra och Eskilstuna**

Den 4/1 så var det två killar högst på pallen i Sätra. Alexander Nordkvist P15 höjd på 170 och Alexis Kousis som vann P10 längd på fina 3,95. Sedan den 6/1 i Eskilstuna så var det fin säsonsdebut för bl.a Carolina Hjelt i kula. Numera så gäller det bara 4 kg och resultatet blev jättefina 13,67 och seger. Andra segrare var Arwid Koskinen som tom vann dubbelt, både höjd på 141 och kula på 893, samt Anton Nilsson som vann P12 längd på 433.

## **Svenskt rekord av HAIS:are**

I Sätrahallen genomfördes Vinthundsvintern 18 januari med bland annat rekordförsök för veteraner på 1000 meter. Krutpaketet Nils Olsson satte då i sin debuttävling på bana svenskt rekord i M60-klassen. Grattis Nisse önskar Löpargruppen och hela Huddinge AIS!

## **Annika och Bojjan ”fixade drömgränser”**

För vid landets största inomhustävling fyndigt kallat ”Inlagda Gurkspelen” 17-18 januari, med drygt 3000 starter så kastar Annika för första gången över 15m i vikt kastning och vann på 15,12. Anders Boyacioglu fixade dubbelseger, genom att vinna seniorernas 60m under 7 sek, med tiden 6,96 och sedan även 200m på fina 22,51.

Men vi hade många fler som var väldigt duktiga, t.ex så vann Alexander Nordkvist P15, återigen på 178 och Carolina Hjelt visade också stor säkerhet, med vinst kula F19, denna gång på 13,78. Nu väntar vi alla på 14 m. Henrik Åkerlund fick brons och tiden 4.18,53 i P19 1500m. Bland de yngsta så ”härjade” Ludvig Edén i P9 resultatlistorna, genom att vinna längd på 376 och komma trea på 60m, med 9,77 och i höjd på 111. I den stenhårda F12-klassen tog Emelie Larsson brons på 200m bland 47 tjejer med tiden 30,15 (pers förra vintern 31,80) Amanda tog även medalj i höjd på 138. Amanda Gårdlund

blev även hon 3:a men i höjd. Där var det ”bara” 36 st som ställde upp. En annan som tog medalj i höjd var Andy Fridén-Karlström som i P11-klassen hoppade 133 och fick brons för detta.

## **19 januari 2003 - Flera medaljer vid IUDM/DF**

Flera HAIS-are gjorde bra prestationer vid IUDM/DF i mångkamp, som avgjorts i Sätra Friidrottshall. Allra bäst var Emelie Larsson som tog silver i den tuffa F12-klassen i fyrkamp på 3097 p. I klassen P14 sprang Patrik Holmberg bl.a. så bra på 600m att det blev nytt klubbrekord. Tiden blev 1.38,00. Grattis alla duktiga mångkampare.

## **Klubbrekord av Carro**

Vid första dagens tävlingar av Vinterspelen i den nya fina hallen i Nyköping så stötte Carolina Hjelt 13,98. Vi säger ett stort grattis och hoppas att snart få säga ett jättegrattis nä drömfjorton nås.

Det var flera HAIS-are på plats och vi finner även flera fina insatser, t.ex av Fredrik Josefsson som persar på 800m med 2.05,12 vilket gav en bronsplats.. I vikt kastning vann återigen Annika Hjelm, denna gång på 14,69 och på 60m gläds vi åt Danile Bergström fina tid 7,19, dessutom både i försök och final. Tävlingarna fortsätter under lördagen.

## **Haninge Open 24 och 25 januari**

Nytt klubbrekord av Amanda Gårdlund i F12 höjd – hela 146 cm lyder det nya rekordet. Amanda vann klassen tätt följd av Emelie Larsson som även hon satte personligt rekord med höjden 1.41. Amanda och Emelie passade även på att bestiga prispallen i Längd tvåa (4.51) och trea (4.48). Emelie blev även tvåa på 60m.

Övriga fina resultat:

F13 Anna-Lisa Lundqvist och Fanny Lindberger två resp trea i Kula. Petra Garpefors trea i längdhopp.

## TÄVLINGAR SOM VARIT

P13 Rasmus Norgren trea i höjdhopp  
P12 Anton Nilsson tvåa i kula  
F11 Josefin Larsson och Julia Edén 1:a och 2:a, vilka kulbjässar!  
P11 60m Alexander och Viktor Björnberg 2:a och 3:a, Carl Sténson två i kula på det fina resultatet 9.24  
Andy Fridén Karlström och Robin Nordkvist 2:a och 3:a i P11 höjd.  
F10 Linnea Stockling 3:a på 60m och Louise Askling 3:a i kula, Sandra Håkansson 2:a i längd och trea i höjd  
P10 Alexis Kousis vann kula, 2:a i längd. Fredrik Ekholm vann höjdhoppet  
F9 Filippa Garlov 2:a i kula,  
P9 Ludvig Eden vann kulan och höjdhoppet.

### Lilla GE-galan

**Lördag 31 januari** var det Lilla GE-galan och en snabbtitt i den digra resultatlistan ser vi det glädjande besked att Alexander Nordkvist återigen är igång och tävlar i ”annat än höjd”. Denna gång även på 60m med 7,51 och 584 i längd. Viktor Hedin vinner P13 600m på den toppfina tiden 1.44,91. Dan Begström springer sina 800m på fina 2.12,53 och i stafetten på 4x200m sprangs det så fort att det räckte till en bronsplats, med tiden 1.56,95.  
På söndagen var det så dags för de äldre och även här fanns det flera glädjeämnen, t.ex Magnus Norberg 60m häck på fina 8,28, vilket måste vara pers? Pers bör också Catrine Josefssons 1500m tid på 4.52,04 vara. Helt säkert är Mariama Sambous fina 60m tid på 7,83 vara. Johanna Wäckström visade goda mångkampsform genom 9,69 på häck - 520 i längd och kanske speciellt 13,17 i kula. På tal om kula så vann Carolina Hjelt ”som vanligt” sin grupp på säkra 13,70.

Stafetter, stafetter och åter stafetter... våra 13-åringar (som inte är 13 år utan flertalet enbart 12 eller 11 år) visade att HAIS är bra som lag... en tredjeplats i stenhård konkurrens (45 lag) på 4 x 200m på tiden 1.56:95 övriga lag sprang också mycket bra.

Övriga bra resultat:

F9 Linnea Hedin 3:a (sprang i försöken under 10 sek)  
F11 Kula vanns av Julia Edén  
P11 Kula Carl Sténson 3:a, Bilal Cadimi 2:a på 600m  
F13 Amanda Gårdlund (12 år) 3:a i höjdhopp, återigen på fina höjden 1.46  
P13 Viktor Hedin, nytt klubbrekord på 600m, tiden 1.44:91 (och överst på prispallen). Här fanns också Jakob Edén på en fin 3:e plats med tiden 1.51:31.  
F15 Nike Hermans 2:a kula  
P15 Alexander Nordqvist 2:a 60m, längd och höjd (1.72), Dan Begström 2:a på 800m

### 26 januari 2004 - Nio medaljer vid DM i helgen

De två gulden togs av Mikaela Westerfalk i längd på fina 536 och Carolina Hjelt med 13.52 i kula. Andra fina resultat är förstas bl.a. Annika Hjelms seger i vikt (utanför DM) på 15,07 och Mariama Sambous pers på 60m med 7,88 (=silver) och Henrik Åkerlunds pers på 1500m med 4.17,18.

### 8 februari - 11 medaljer, varav 5 guld

Detta fina facit blev det av dag 1 på UDM+IDM i Sättra Friidrottshall. Värst eller kanske mera riktigare BÄST utnämner vi Alexander Nordkvist till. Dubbla guld blev det på så fina resultat att det gav en första plats i Sverigestatistiken för P14. Först längdhoppet med första gången ”över drömgränsen 6m”, närmare exakt 6,04 och sedan toptiden 23,88 på 200m.

## TÄVLINGAR SOM VARIT

De andra tre gulden togs av: Mariama Sambou som överlägset vann 60m F17, på nya toppfina perset 7,78 - Arwid Koskinen som säkert vann P12 kula på fina 9,19 och Frida Lindström som hoppade längst i F14 tresteg. Denna gång blev det 9,90 så nästa gång hoppas vi på drömtio. Övriga HAIS-medaljer togs av: P15 längd Patrik Holmberg 5,49 - P13 längd Jonas Wiklund 4,58 - kula P12 Anton Nilsson 7,50 - kula F17 Johanna Wikström 12,19 - F12 kula Fredrika Kremlhofer - F12 höjd Amanda Gårdlund 1,47.

### **13 februari - Bra tid på 400m av Leo**

Leo Silvén-Möller (född 1988) gästade Malmö i helgen som gick och passade på att springa väldigt snabbt på 400m och satte nytt pers med fina 52,83. En tid som ger en 11:e plats på Sverigestatistiken i klass P17.

### **17 februari 38 stycken resultat med på Sverige-bästa**

Svenska Friidrottsförbundet har en bra uppdaterad statistik på sin hemsida och vi finner där 38 resultat med Huddinge AIS som klubbtilhörighet. Glädjande så finns det aktiva i alla grengrupper, som sprint, häck, medel/lång, hopp, kast och mångkamp. Fem HAIS-ares resultat toppar sin åldersklass, det är Alexander Nordkvist som toppar fantastiska fyra grenar i P14 (60m, 200m, höjd och längd) och Carolina Hjelt som överlägset leder F19 klassen i kula.

### **Flera bra resultat vid Sätra Games lördagen 14 februari**

Bland resultaten finner vi bl.a att Malin Rosenberg vann stav på 265. Glädjande flera nya killar i 15-17 årsklassen, där speciellt Patrik Lindbergs trestegsvinst i P15 på 12,09 var bra. På 400m så sprang 16-åringarna Leo Silvén-Möller och Calle Lindros bra. Tiderna blev denna gång 52,88 resp. 55,10. Patrik Sjöblom hoppade 184 i höjd och Johanna Bjernkvist sprang 3000m på 10,44,96.

### **Närmare 100 HAIS-are tävlade i Sätra Friidrottshall på Hammarby ungdomsspel 15 februari**

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

Dan Bergström tog silver på 1000m P15, med nya perset 2.49,79 Alexander Nordkvist vann sina grenar återigen, denna gång i klass P15, längd 5,88 och 200m på 23,94. Nämnas bör att Alexander endast är 14 år. Flitigast på prispallen var ändå Emelia Larsson i F12, för hela tre gånger så fick Emelia denna ära: guld i stav: 205 - silver i tresteg 9,33 - brons i kula 8,52. Även tre gånger fick Ludvig Edeén medalj, detta i P9: 1) 40m häck-7,66, 3) kula-7,66, 3) 400m-1.19,52.

Duktig i stav var också P12 killen Arwid Koskinen som kom tvåa på 195. I den yngsta klassen F8 så tog Emma Piri både hem guld och silver: på 400m med 1.27,86 resp. 40m häck på 8,57: Dubbla medaljer tog också Carl Sténson. Calle tävlar i klass P11 och kom tvåa i kula på 8,73 och trea på 8,49 i tresteg, Alexis Kousis tog också en dubbelseger genom ta silver i längd på 4,00 och brons på 40m häck med 7,65.

Vi gratulerar även följande medaljörer: P11 längd: 2) Andy Gridé-Karlström 130 och 3) Robin Nordkvist också 130 / P9 40m häck 2) Martin Wallin 8,42 / F13 600m 2) Emma Hålldin 1.49,16 / F13 kula 3) Anna-Lisa Lundgren 8,63 / F11 kula dubbelseger genom Julia Edeén på 7,14 och silver till Josefin Larsson 6,78 / F8 kula vinst av Frida Wikland på 4,94. Evelina Nicolsson sprang så bra att hon vann sitt heat och totalt kom tvåa på 600m F13, på den fina tiden 1.49,16



## TÄVLINGAR SOM VARIT

### **15 februari - Ortolige Carro tog sitt sjätte U/JSM guld i kula**

Vid IJSM i Malmö så tog Carolina Hjelt "kas-saskåpsäkert" sitt sjätte guld i kula sedan starten 2001. Hon har dessutom några guldmedaljer i diskus. Vi säger ett JÄTTEGRATTIS till denna fina prestation. Resultatet blev denna gång 13,58, hela 82 cm före tvåan.

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

### **Magnus visade verklig jämnhet**

I jättehallen Pirkkahalli i Tammerfors så sprang Magnus Norberg 60m häck. I de två loppen så noterade Magnus denna gång 8,26 resp. 8,27. Tider som visade att förra helgens 8,23 ej var något unikt turresultat

### **Fina insatser på Globen**

HAIS hade två lag med i mixstafetten 4x200m (= 2 killar + 2 tjejer/lag) för 13-åringar, så det var alltså totalt fyra killar och fyra tjejer som fick en härlig chans att visa upp sig ibland alla världsstjärnor på tävlingsbanorna i Globen. I denna jättetuffa tävlingar med ca 70 lag, uppdelade på 10 heat, så sprang först ett av våra lag i heat 6 in på en fjärde plats med tiden 2.03,89 och i heat 9, så kom ett rött/gult gäng in på en tredjeplats, med den goda tiden 2.00,95.

### **Tre guld av otrolige Alexander**

Vilket DM-facit för Alexander Nordkvist, som på söndagen fixade ytterligare tre guld till de två som fixades på lördagen. Denna gång på 60m med 7,63 - i höjd på 1,70 och i kula med 10,97. Så nu toppar Alexander Sverigestatistiken i fyra grenar: 60m, 200m, längd och höjd. Stackars motståndare vid en framtida mångkamp!

Guld tog även mångsidiga Johanna Wikström genom att vinna längd F15 på perset 5.29. Nämnas bör att segern togs i ett så stort startfält som 32 tjejer. Toppen Johanna.

På 1000m P15 så dags för ett nytt fint pers igen av Dan Bergström. Tiden blev 2.50,28 och placering blev nr två. Dubbla pallplatser i P15 för hopptalangen Patrik Lindberg: silver i tresteg på 11,83 och brons i höjd på 1,66. Våra snabba tjejer Sandra Knesevik och Johanna Liljeberg tog silver på F12 60m med 10,83 resp. brons F15 200m på 27,45.

### **Brons/klubbrekord/pers/drömgräns av Carro vid SM**

För vid stora ISM 21-22 februari i Göteborg, så kom det. Över 14 m för första gången av Carolina Hjelt och detta även två ggr. I femte kom det: 14,04 och sedan den stora bedriften att persa igen i sista 14,34. En jätteprestation som vi GRATULERAR till.

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

## TÄVLINGAR SOM VARIT

### **Bra form i Formenkollen**

Ett gäng röd/gula passade på att testa formen vid denna tävling i Sättra Friidrottshall. Det blev många goda resultat och flera pers. Här kommer några: En ny tjej Christine Nylander debuterade på 800m F13 och sprang så fort att det blev en andra plats med tiden 2.37,12 - Dan Bergström sprang återigen fort och fick 2.51,10 på 1000m - en annan kille som sprang bra var träningsflitige Peter Bergman som sprang 600m P11 på tiden 2.00,38 - snabbhet visade Daniel Bergström som på 60m satte Sättrapers på 7,23 - Johanna Wikström visade säkerhet i kula och stötte denna gång återigen över 13 meter, närmare exakt: 13,04.

Segrar togs av: säkra Marima Sambou på 60m F17, denna gång på fina 7,80 - dubbelseger av Alexander Nordkvist 200m P15 på 23,95 och 60m på 7,68 - Patrik Lindberg vann P15 längd på 5,65.

### **Nytt fint pers av Magnus på ISM**

Sträckan var förstås 60m häck och Magnus Norberg sprang redan i försöket så snabbt som 8,21. I finalen blev det ändå bättre, för nu stannade tiden på fina 8,15. Detta var den sjunde plats i mål, men då var det även en norrman före, på detta öppna svenska mästerskap.

Samtidigt med detta inomhus-SM, så arrangerades det kasttävlingar utomhus i diskus och slägga. Så Linus Bernhult passade på att testa detta med vinterkastning och vann överlägset på goda 52,04 och även Annika Hjelm ville testa utomhuskastning och kom femma i slägga, på för årstiden goda 51,62.

### **Mera guld till Carro**

Denna gång gratulerar vi Carolina Hjelt för segern vid JSM i styrkelyft, som avgjordes i Västertorpshallen.

Carro som i denna gren tävlar för Södra TH, lyfte på hemmaplan total 375 kg, med delresultaten: knäböj - 140kg, bänkpress - 85 kg, marklyft - 150 kg.

### **Många nya ungdomar vid Sättra Mini Camp 6-7 mars**

Vid helgens ungdomstävling i Sättrahallen så var det glädjande flera nya namn med, som vi hälsar speciellt välkomna. Vid en snabbtitt i resultatlistan hittar vi många goda resultat, bl.a att tre guld togs, genom: F9 400m Sophia Persson på 1.23,04 - F11 kula Julia Edeen 7,81 - P10 60m Alexis Kousis 9,30, dessutom medalj även i höjd, längd och kula. På 400m F11 så satte Lisa Berg nytt klubbrekord på 1.12,45 och grabbarna ville inte "vara sämre" utan här blev det också klubbrekord för P11 med 1.11,13 av Alexander Björnberg.

### **7 mars 2004 - Guld och kanontid av Mariama på IUSM**

Mariama Sambou prickade formen exakt till inomhussäsongens viktigaste tävling och efter att hon persat i alla tre loppen tog Mariama suveränt hem guld på 60m F17. Först 7,76 i försöket och sedan 7,69 i semin, för att sedan avsluta med jättefina 7,62 i finalen, dessutom seger i alla lopp. En jätteprestation som vi gratulerar dig mycket till.

Vi hade även tre killar igång denna andra dag, uppe i Bollnäs. Det var Dennis Bystedt som efter lördagens fina insats i försöket på 200m P15 med 25,63 kvalade in till söndagens semi och där i semifinal heat 2 kom trea på nästan exakt samma tid 25,64. Sedan var det Leo Silvé-Möller och Patrik Lindberg. Bägge två gjorde goda insaster och var nära sina pers. Denna gång blev det efter lördagens urladdning på 400m, 7,76 för Leo på 60m och Patrik hoppade 5,65 i P15 längd.

## TÄVLINGAR SOM VARIT

### **Veteraner**

#### **Vi hälsar Bo Palmberg välkommen åter till HAIS**

Bosse som är född 1951 och alltså tävlar i klass M50 var med i HAIS runt 1980 och var då bl.a med klubblaget tillsammans med Göran Nilsson. Vid VSM i Eksjö i somras tävlade Bosse för Malmö AI. Där blev det tre silver i: kula, diskus och vikt samt brons i slägga. Alltså en otrolig allroundkuning kastare med följande fina personliga rekord i M50 klassen: kula - 12,28, diskus - 44,78, spjut - 38,78, slägga - 42,50 och vikt - 16,38.

#### **Det bästa veteranmästerskapet genom tiderna**

För när den andra dagens tävlingar vid IVSM avslutades så tog HAIS-arna ytterligare 4 medaljer. Det blev alltså totalt 11 st. Söndagens medaljer kom genom att Mr. 126 Kim Hedbom sprang in på en bronsplats på 3000m M50, med tiden 10.37,43. Ytterligare en kille blev historisk, för på 200m M45 debuterade Dan Lindros för HAIS genom att springa på 26,07, vilket betydde en bronsplats det också. Dan är nu nr 127 i den fina skaran som tagit SM-medalj för HAIS.

Styreseledamoten Douglas Ohlsson fixade på 60m häck M60 också han ett brons, genom att springa på 13,55. Men allra bäst var vår enda deltagade tjej Minna Haanpää, som på 200m K35 tog hem guldmedaljen med 32,03.

Denna historiska händelse skedde vid veteranernas inomhus-SM (IVSM) i Västerås på den första tävlingsdagen. Alltså Kim blev den 126:e HAIS-aren på listan som tagit SM-medalj genom tiderna. För på 1500m M50 så kom vår löptränare på en silverplats, med tiden 4.56,60. Totalt blev det ytterligare 7 medaljer denna första dag, detta i: M45 vikt 2) Göran Nilsson 11,06 - M55 kula Jöran Westberg 12,90 - M55 längd 2) Leif Rundby 4,58 - M55 vikt 2) Björn

Holmström 15,69 3) Jöran Westberg 14,84 - K35 60m 2) Minna Haanpää 9,20 - M35 längd 1) Minna Haanpää 3.58.

#### **Många medaljer vid IDM för veteraner**

Vid söndagens IVDM så visade HAIS-arna att vårt mål att vi skall ha aktiva i alla åldrar och grenar verkligen uppfylls.

Våra aktiva som är över 35 år visade att de mer än väl hänger med, bl.a med många medaljer som ett bra bevis. T.ex så vann hr. Jöran Westberg och Björn Holmström dubbelt i kula och vikt för klassen M55. I kula med Jöran först och tvärt om i vikt. I dagens sista lopp, på 3000m så visade Monica Kingstedt härliga takter och spurtade in med en ivrigt hejande son John vänande vid målet. Tiden blev goda 11.21,50.

#### **Nya okända sidor av Yvonne**

För på lördagen så visade Yvonne Asplund på HAIS-kansli ett nytt fint kunnande till alla andra, genom att åka Tjejvasan. Tiden blev goda 3.49,49 på de 3 milen, mellan Oxberg och Mora. Vi lyfter på hatten för denna fina prestation och nu är du KM-mästare (=kanslimästare) /KA



# KOMMANDE TÄVLINGAR

## 25 APRIL – KVANTUMJOGGEN

Joggen för hela familjen! Spring antingen 10,9 eller 3,4 km på natursköna stigar.

Gärna barnvagnar och stavgång på 3,4 km spåret (ej hund). Start om mål på Källbrinks IP.

STORT prisbord från ICA Kvantum.

Anmälan görs **senast den 16 april!**

**Anmälningar till ovanstående tävlingar görs enklast via Din tränare eller maila till kansliet på adress: [tavling@huddinge-friidrott.org](mailto:tavling@huddinge-friidrott.org). Gör detta i GOD TID!**

**Information och inbjudan finns på vår hemsida [www.huddinge-friidrott.org](http://www.huddinge-friidrott.org).**

**Välkomna!**

## 8 MAJ – BACK ON FIELD

Vår egen kasttävling. Från 15 år och uppåt.

Kom och pröva vårformen med andra tävlingsugna kastare!

Anmälan görs **senast den 3 maj!**

## 16 MAJ – HUDDINGEOLYMPIADEN

Klasstävling för kommunens alla årskurser 4-6. Ca 1 000 barn deltar.

En heldag för hela familjen, kom och heja!

## 20 MAJ – SVENSKA CUPEN

Klubbmatch med några av landets bästa seniorklubbar för både kvinnor och män, där många från landslaget finns med. Kom och heja på våra egna HAIS-lag!

## 19 JUNI – HUDDINGESPELEN

Våran mest traditionsrika tävling för ALLA åldrar.

## VECKA 25, 26 OCH 27 – IDROTTS-SKOLA

Du som är mellan 7-13 år och vill pröva på olika friidrottsgrenar några timmar varje dag i en vecka – missa inte detta tillfälle!

Du kan anmäla Dig till en, två eller tre veckor.

## Serieterräng våren 2004

Omfattas av 6 träningslopp samt ett finallopp. Efter finalen delas priser ut till de som fullföljt minst 4 av 6 lopp. Resultatet från finalen räknas ihop med finalen i höstserien. Det totala resultatet ligger till grund för att kora årets klubbmästare i terräng.

Datum: 17 mars, 24 mars, 7 april, 14 april, 21 april, 28 april, 5 maj (final KM del 1)

Starttider: 800 m 18.15  
Övriga 18.30

Anmälan görs på plats senast 17.45

VÄLKOMMEN!

## Dags att anmäla sig till Sista Chansen!

Den 27-28/3 är det dags för er alla ungdomar upp t.o.m. 14 år att komma till Sätrahallen och tävla i vår populära tvådagarsstävlingar. För att kunna arrangera på bästa möjliga sätt, så behöver vi få in din anmälan senast den 15/3. HAIS-are kan anmäla sig på webben och alla gäster genom sin egen klubb. Men gör detta i tid så är ni snälla.

Du som ej tävlar denna dag, har chansen att få vara funktionär. Vi ber alla föräldrar och övriga att ställa upp, för ni behövs för att ungdomarna skall få chansen att tävla. Anmäl dig snabbast under rubriken funktionär.

## Svenska Cupen 20 maj

H AIS arrangerar årets upplaga av Svenska Cupen på Källbrink 20 maj. I år tävlar återigen vårt damlag och herrlag samtidigt. Nytt för i år är att vinnande lag går direkt till årets Lag-SM final som avgörs 6:e juli. Våra motståndare är;

Män	Kvinnor
Falu IK	Falu IK
FGF Gotland	Gefle IF
Hammarby IF	Hammarby IF
Råby-Rekarne FI	IFK Lidingö
Upsala IF	Turebergs FK

Bland herrarna tillhör Hammarby favoriterna. På damsidan får Falu IK med systrarna Kallur bära favoritskapet men vårt damlag ska ha en god chans att utmana. Vi får hoppas att hemmaplan faller avgörandet!

Vi ser alla framemot en trevlig dag på Källbrink med många fina H AIS-resultat.

JSK/ Axel Bernhult

## Inbjudan Back on Field 2004

Inbjudan till kasttävlingen Back on Field 2004! En bra möjlighet för dig som vill testa "vårformen" tillsammans med andra tävlingsugna. Gäller samtliga klasser från 15 år och äldre. Planera in lördagen den 8 maj för denna tävling, som enligt tradition genomförs på Källbrinks IP.



Huddinge AIS Friidrott inbjuder till:  
**”SISTA CHANSEN” 27-28 mars 2004**  
 att tävla inomhus och att persa



**Logitips:**

SCANDIC Hotel Kungens Kurva-  
 Stockholm 08-517 346 00

Lördag 27 mars 2004	Klass	Född	Söndag 28 mars 2004
60 m, Höjd, Längd (planka)	P14	90	800 m, Stav, Tresteg (planka), Kula
800 m, Höjd, Tresteg	P13	91	60 m, Stav, Längd, Kula
60 m, Längd	P12	92	800 m, Höjd, Kula
800 m, Höjd, Kula	P11	93	60 m, Längd
60 m, Längd	P10	94	800 m, Höjd, Kula
800 m, Höjd, Kula	P 9	95	60 m, Längd
60 m, Längd	P 8	-96	
800 m, Stav, Tresteg, Kula	F14	90	60 m, Höjd, Längd
800 m, Stav, Tresteg, Kula	F13	91	60 m, Höjd, Längd
60 m, Längd	F12	92	800 m, Höjd, Kula
800 m, Höjd, Kula	F11	93	60 m, Längd
60 m, Längd	F10	94	800 m, Höjd, Kula
800 m, Höjd, Kula	F 9	95	60 m, Längd
60 m, Längd	F 8	-96	

**Preliminära starttider kl 09:30**

**Startavgift: 50:-/gren** – Postgiro 105263-8

**Anmälan** tillhanda **senast 15 mars 2004** Huddinge AIS Box 1010 141 21 Huddinge.

Fax 08-7795068 E-mail: [tavling@huddinge-friidrott.org](mailto:tavling@huddinge-friidrott.org) **Efteranmälan** i mån av plats **dubbel** avgift

**Tidsprogram:** Se vår hemsida c:a 23 mars [www.huddinge-friidrott.org](http://www.huddinge-friidrott.org) samt skickas till angiven adress.

**60 m** åtta snabbaste tiderna till A-final. Om tiden så medger har vi för avsikt att låta de åtta näst snabbaste även springa B-final. 800 m A-B-C- finaler enligt anmälda tider

**Upplysningar;** Huddinge AIS Friidrott 08-774 85 25 alt Per Öhrland 070-675 87 99



Veteran SM kommer att arrangeras på Källbrinks IP i Huddinge den 20-22 aug 2004.

# Joggen för hela familjen

## Söndagen den 25 april 2004



<b>Anmälan:</b>	Till Huddinge AIS, Kvantumjoggen, postgiro 567 88-3 Senast den 16 april. Ange namn, adress, födelseår, önskad sträcka och ev. klubb. Ingen bekräftelse skickas ut.
<b>Start och mål:</b>	Källbrinks IP, Huddinge. Här finns även <b>nummerlappar</b> på tävlingsdagen från <b>10:00</b> och enklare servering.
<b>Starttid:</b>	12:00 för 10,9 km 12:05 för 3,4 km
<b>Färdsätt:</b>	Kommunalt med buss 704 från Fruängen eller Huddinge station. Hållplats Källbrinksskolan.
<b>Uppvärmning:</b>	Innan start genom Friskis och Svettis, Huddinge.
<b>Startavgifter:</b>	110:- för 10,9 km 80:- för 3,4 km 40:- för 3,4 km födda -90 och senare
<b>Familjerabatt:</b>	3 personer - 40:- på totala beloppet 4 personer - 50:- på totala beloppet
<b>Efteranmälan:</b>	På tävlingsdagen mellan kl. 10-11 mot <b>30:- förhöjd avgift</b> .
<b>Resultatlista:</b>	Läggs ut på vår hemsida. Du kan även få den hemsänd om du lägger till 10:- på avgiften

**Plaketter till alla som fullföljer!**



# Scandic Indoor Games

**6, 9, 10, 11, 80, 1172, 2221**

Vad döljer sig bakom dessa magiska siffror. Jo. det var 6:e gången vi arrangerade Scandic Indoor Games med Scandic Hotel Kungens Kurva som sponsor. **9** var det antal guld medaljer som delades ut till HAIS-are

Tävlingen ägde rum under hela två dagar **10** och **11** januari och där lördagstävlingen höll på till strax före klockan åtta på kvällen, dock helt i enlighet med tidsprogrammet.

**80** var antalet grenar som det tävlades i. **1172** var det antal person som hade anmält sig till dessa tävlingar och som hamnade i stora Centraldatorn. Alla dessa personer hade tänkt göra 2221 starter. Om man sedan tänker sig 4 försök i längd och kula. Många försök i höjd och alla löpningar med försök och finaler så blir det väldigt många insatser under dessa 2 dagar både på tävlingsarenan och i sekretariatet

Vill här passa på att tacka alla dessa funktionärer som ställde upp under dessa dagar både interna och extern. Utan alla Er skulle det bli lite svårt att genomföra dylika stora tävlingar

Tittar man i resultatlistan så finns massor av fina prestationer och för att t.ex. hamna på pallen behövs numera väldig bra resultat. För att komma allra överst så blir kraven förstås ännu större och här känner vi oss inom HAIS, extra stolta med nio grensegrar: Linus Bernhult kula-15,06, Scandicstipendiaten Catrine Josefsson 1500m på 5.02,02, Carolina Hjelt 13,84 i kula, Mariama Sambou 60m F15 på 8,01 (med nytt pers på 7,97 i försöket), Mattias Hansson-Bergén kula P12 på 8,57, Annika Hjelm med klubbrekord i vikt på 14,95, F12 kula vanns av Fredrika Kremlhofer på 9,16 och till sist vann våra duktiga 14-åringar Alexander Nordkvist och Christian Hansson-Bergén, t.o.m. P15-klassen med toppresultaten 178 i höjd resp. 12,81 i kula.

Sedan blev det många silver och brons och bra placeringar i övrigt men för alla Er som vill veta allting i detalj så går det att titta på resultaten på vår hemsida, men det har ni förstås redan gjort?

Det var t.ex. hela 5 försöksheat i Män 60 m där föresten Anders Boyacioglu blev 2:a och han tog även ett brons på 200 meter så formen verkade vara god. Lika många försök var det i P17 resp F17. d.v.s. det är inte bara ungdomsklasserna som har stora startfält

**Pelle Öhrland**



# KORSORDSTÄVLING för Dig upp till 10 år

Lösningen vill vi ha senast den 16 april, märk kuvertet med ”Korsord”.

Priser finns det många.....

FÅGEL MED LÅNG HALS	↓	ÄR EN RYA	←	METER LURAT	HÖRS FRÅN MUSEN	LEOPARD	GÅR BJÖRN- EN I PÅ VINTERN	MYNT
		HÖLL LÅDA DALIGT						
FÄRDIG							SKA MAN RO MED	
ADAS KOMPIS I GÖTE- BORO					GÅR PÅ SPÅR GRAM			
			SPELA TEATER					
					GULLIG			





# ÅRSMÖTE

**Torsdagen den 29 april 2004, kl 19:00**

**Plats: Ängsnässkolans matsal**

**Hörningsnäs, Centralvägen 19 (parkering)**

**Skolan är belägen hörnet Lännavägen och Centralvägen**

**På programmet: Årsmötesförhandlingar enl. nedan**

**Prisutdelningar**

**Förtäring**

**Välkomna!**

Vid årsmötet förekommer följande ärenden:

1. Upprop och fastställande av röstlängd för mötet.
2. Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt.
3. Fastställande av dagordningen.
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
5. Val av två justeringsmän som jämte mötesordföranden ska justera mötesprotokollet, samt vid behov vara rösträknare.
6. Behandling av verksamhetsberättelse resultat- och balansräkning för det senaste räkenskapsåret
7. Revisorernas berättelse.
8. Fråga om ansvarsfrihet för huvudstyrelsen för den tid revisionen avser.
9. Behandling av verksamhetsinriktning för den kommande perioden, huvudstyrelsens förslag och motioner.
  - a. Verksamhetsinriktning.
  - b. Styrelsens förslag.
  - c. Motioner.
10. Fastställande av medlemsavgifter för nästkommande verksamhetsår.
11. Val av ordförande, tillika huvud styrelsens ordförande, för en tid av ett år.
12. Val av sju-nio ledamöter för en tid av två år enligt principen att minst hälften väljs vid årsmötet medan resterande har ett år kvar av mandattiden.
13. Val av två revisorer och två vice suppleanter med uppgift att granska föreningens verksamhet, räkenskaper och förvaltning för en tid av ett år.
14. Val av ordförande och minst två ledamöter i valberedningen för en tid av ett år.
15. Övriga frågor.

# Huddinge AIS Friidrott söker en projektledare till lokalt friidrottsgymnasium.

Vår nuvarande projektansvarige för friidrottsprogrammet på Sjödalsgymnasiet i Huddinge, Thomas Engdahl, kommer att fr o m. sommaren tillträda befattningen som förbundskapten för svensk friidrott. Vi söker nu hans efterträdare.

Huvuduppgiften är att ansvara för friidrottsprogrammet på Sjödalsgymnasiet. Fr o m. hösten 2004 beräknas ca 30 elever gå på programmet. Till stöd för denna uppgift finns ett antal tränare inom Huddinge AIS. Anställningen är hos Huddinge AIS varför också andra uppdrag inom föreningen kan bli aktuella. Bl a är föreningen ansvariga för friidrottsutbildningen på ett högstadium i Flemingsberg. Fördelningen mellan olika uppgifter kan vi komma överens om i samråd med övriga tränare.

I föreningen finns dessutom en heltidsanställd sportchef, en administratör/ekonom samt olika tillfälliga anställningar och tränararvoderingar.

Verksamheten i Huddinge AIS har växt kraftigt de senare åren varför det kan bli aktuellt med ytterligare tränararvoderingar.

Ansökan som vi vill ha senast den 14 april skickar Du till Huddinge AIS Friidrott, Box 1010, 141 21 HUDDINGE. För ytterligare information kontakta vår ordförande Olle Öhman tel 0708/78

**Huddinge AIS Friidrott**, G:a Stockholmsvägen 87 E, Box 1010, 141 21 HUDDINGE  
Telefon: 08 - 774 85 25 Fax: 08 - 779 50 68  
E-post: kansli@huddinge-friidrott.org Hemsida: www.huddinge-friidrott.org