



## Gruppseger i Svenska Cupen - Final i Göteborg väntar



Josefine Lundberg



Mariama Sambou

**Ta ut solstolen på balkongen, sätt er tillrätta med en piggelindrink i handen och njut av detta nummer av HAIS Aktuellt.**

**Frossa i välskrivna referat från Svenska Cupen, många andra lyckade tävlingar och mycket annat smått och gott!**



# Styrelsen

<b>Ordförande</b>	Olle Öhman Tel. 08-774 77 22 olof.ohman@adm.huddinge.se	<b>Ordförande i Ungdoms-kommitteen</b>	Es-Björn Karlsson 08-99 64 38 esbjorn.karlsson@se.sibt.com
<b>Vice ordförande</b>	Kenneth Andersson Tel. 08-711 36 19 kenneth.andersson@canon.se	<b>Ordförande i Trivsel-kommitteen</b>	Vanja Bratt 08-771 23 33 vanjabratt@hotmail.com
<b>Kassör</b>	Hans Ahlin Tel. 08-774 25 32 hans.ahlin@stockholmssjukhem.se	<b>Ledamot</b>	Dan Lindros 08-532 500 68 dan.lindros@chello.se
<b>Sekreterare</b>	Per Öhrland Tel. 08-774 20 98 per.ohrland@bergmanlabora.se	<b>Ledamot</b>	Douglas Ohlsson 08-756 61 98
<b>Ordförande i Press- och Informations-kommitteen</b>	Cathrin Hörberg Tel. 774 75 72 cathrin60@hotmail.com	<b>Adjungerad: Sekreterare</b>	Yvonne Asplund 08-500 45 134 yvonne@huddinge-friidrott.org
<b>Ordförande i Junior och Senior-kommitteen</b>	Mats Krigh 08-556 239 39 mats.krigh@teliasonera.com	<b>Kansli</b>	Kent Johansson Yvonne Asplund Björn Betzholtz

## Midsommar... har urgamla anor i Norden

Midsommar har urgamla anor i Norden. Redan på hednatiden var årets längsta dag, d. v. s. Sommarsolståndet, en viktig högtid, som längre fram vid kristnandet slogs ihop med firandet av Johannes Döparens födelse den 24 juni (enligt evangelierna föddes han sex månader före Jesus). Sedan 1953 firas midsommardagen på den lördag som infaller under tiden 20-26 juni. Men den egentliga festdagen är förstås midsommarafton som firas med lövade hus och dans kring midsommarstången eller majstången. Ordet Maja betyder just smycka med grönt. Unga björkar pryder förstutrappan, björkkvist sätts på bilar eller båtar. Midsommar är också en omtyckt bröllopsdag då bruden gärna sätter en blomsterkrans i håret i stället för slöja.

I varje hem på landet och i staden städades och skurades till midsommar. Ladugården och stallet rengjordes noga. På en del håll skurades även kyrkan, och detta gick i tur och ordning mellan de olika hemmen. Varje år kungjordes i kyrkan vem som stod i tur. Midsommarmaten utgjordes i allmänhet inte av någon obligatorisk rätt. I vissa trakter var det dock sed att vid midsommar äta filbunke för första gången på året, liksom det också förekom att man bakade särskilda midsommarkakor. Hade man råd, kunde man bereda midsommaröl och midsommarbrännvin. Ibland åts lutfisk och risgrynsgrot på midsommaraftonens kväll. Urgammal är traditionen att plocka sju eller nio sorters blommor att lägga under huvudkudden för att drömma om sin tillkommande. Blommorna skulle plockas under tystnad, helst en sort vid varje gårdsgård eller vägskaal. Den lövade och blomsterprydda midsommarstången var vanligt i Sverige redan på 1600-talet. Majstången var en fruktbarhetssymbol som förmodligen kom från Tyskland på 1400- eller 1500-talet. Exakt hur majstången ursprung ser ut är svårt att säga, men nog finns det ett klart samband mellan att smycka med löv, Maja och majstång. Kyrkan gjorde tidigt revolt mot majstångsresningen eftersom det i dess spår förekom danser och festande med mycket dryckjom.

Majstänger lyste med sin frånvaro under många decennier av 1800-talet i de strängt religiösa delarna av landet, bl. a. i Bohuslän. Stången skall kläs med blommor och grönt, men utseendet på midsommarstången har skiftat starkt mellan olika landsändar. I Bohuslän formade man stången till en kvinnofigur genom att man nertill skapade en stor kjol av löv också satte ett ansikte upptill på stången. Armarna utgjordes av en stor krans. Den vanligaste modellen var en stång med en eller flera korsarmar med kransar på. Det gällde att se till att inte kransarna ramlade av när stången restes. På västkusten prydde man gärna stången upptill med små miniatyrbåtar; pilar och flaggor förekom på andra håll. Ofta – som på Skansen och Dalarna – får den vissnade stången stå kvar resten av året. Det har alltid varit så att stången kläs på midsommaraftons morgon och restes senare på dagen. Folkdräkt är den korrekta klädseln om man har en sådan. Fanns det någon dragospelare i trakten brukade han vara självskriven för att ackompanjera dansen. Det är gammal fin tradition med dessa danser och sånger. På sina håll i landet har det förekommit att olika byar tävlat om att ha den vackraste eller den längsta stången. Det hände t. o. m. att man sågade ner varandras stänger för att få dem att bli kortare. Midsommarnatten är magisk med sitt milda ljus nästan hela natten igenom. Den har alltid varit genomsyrad av folks vidskeplighet. Man trodde att makten drev spel och det gällde att skydda sig mot dem. Det fanns också ett och annat som kunde ge speciell styrka och läkning. Dit hörde midsommardaggen, som sades besitta övernaturliga krafter. Förr var det vanligt att man denna natt gav sig ut i markerna för att samla in dagg, bäst genom att dra lakan genom daggen och sen vrida ur det för att kunna spara vätskan på flaska. Sen smörjdes sjuka med denna medicin. Olika slags värk i kroppen och engelska sjukan sades medlet vara speciellt bra för. En bra idé var att rulla sig naken i det daggvåta gräset. Makabert nog ansågs dagg kyrkgårdar och gravkullar ha störst effekt! Inte bara människor utan också djuren mätte bra av midsommardaggen, och därför var det viktigt att få ut djuren på bete tidigt medan daggen låg kvar. Daggen denna natt var söt som honung, ansåg man. Det var också på midsommarnatten som man samlade in allehanda läkemedelsväxter till midsommarkvast, som man sen hängde upp i taket för att torka. Under resten av året användes kvasten som medicin åt djuren. Ibland nöp man en bit av kvasten och lade i badvattnet som då skulle bli särskilt välgörande. Midsommarnattens drömmar kunde ge besked om vem som skulle bli ens tillkommande. Därför var det viktigt att äta sånt som gav extra mycket drömmar, som t. ex. gröt med rejält med salt i. Midsommarnatten var också den perfekta tiden för skattsökning, men då var det viktigt att vara alldeles tyst så att inte övernaturliga makter kom en på spåren. Midsommarnatten var full av magi och trolldom. Det gällde också vissa växter. Pioner t.ex. borde vara övertäckta denna natt, annars kunde de sprida cancer. Ett annat spådomsbruk, som utövades vid midsommaren, var att plocka bladen av en prästkrage. För varje blad, som togs bort, nämnde flickan en manlig yrkestitel – det var en viss ramsa som rabblades – och det sista bladet fick avgöra med vad för slags man hon skulle bli gift med. Midsommarvakan var en del av allt det som utspelades under midsommarnatten. Då samlades man i hagar och på bryggor för att se soluppgången, långt efter det dansen kring stången och festandet var slut.

/Cathrin Hörberg





# Välkomna Fotios och Mikael

## Tack Thomas!

Först, ett stort tack till *Thomas Engdahl* som nu går vidare till friidrottsförbundet och från augusti blir ny förbundskapten i för svensk friidrott. Vi önskar Thomas varmt lycka till med de nya uppgifterna. Thomas har i två år varit samordnade ledare för friidrottsprogrammet på Sjödalsgymnasiet i Huddinge och dessutom tagit ett stort ansvar för tränings- och ledarverksamheten i Huddinge AIS. Bl a har Thomas varit med att bygga upp det tränarteam som nu ansvarar för våra juniorer och senior. Thomas har på ett mycket påtagligt sett bidragit till våra fortsatta framgångar under de senaste åren.

I och med att verksamheten utvecklas och friidrottsprogrammet från nästa läsår får ytterligare en årskurs kommer Thomas i princip att ersättas av två starka krafter som anställs i föreningen på heltid.

*Fotios Makrostergios* ska i princip på heltid arbeta som ledare för friidrottsgymnasiet. Fotios fungerar redan idag som ideell tränare för några av våra elitaktiva och har själv tävlat på landslagsnivå. Fotios är utbildad idrottslärare och har det senaste året arbetat på Borgskolan i Botkyrka. Fotios kommer också att finansieras i vårt tränarteam för juniorer och seniorer och då i första hand som sprinttränare.

*Mikael Andersson* anställs på heltid för att dels leda tränarteamet för juniorer och seniorer och ta huvudansvaret för att våra äldre aktiva får en bra träning. Mikael ska dessutom ta huvudansvaret för vår ledaruppgift på friidrottsklasserna vid Annerstaskolan. Mikael, som har fått sin friidrottsskolning i Värnamo, har under drygt tre år varit en av våra mest aktiva ideella tränare och är således väl känd för våra aktiva.

Vi hälsar både Mikael och Fotios varmt välkomna som anställda i föreningen. På vårt kansli hittar Du också *Kent Johansson*, *Yvonne Asplund* och *Björn Betzholtz*. Kent arbetar framförallt med ungdomsverksamheten och är just nu fullt upptagen med idrottskolan. Yvonne är anställd som ekonom och har dessutom ansvaret för ett antal administrativa uppgifter. Björn arbetar i huvudsak med att stödja olika arrangemang. Välkomna att ta kontakt med våra duktiga medarbetare.

*Olle Öhman*



### **Fotios Makrostergios, 29 år**

Är tränare sedan ett antal år i klubben och kommer nu även från den 1 augusti att ansvara för friidrottslinjen på Sjäodalens gymnasium. Är utbildad idrottslärare och idrottspedagog. Är född i Grekland, har bott i Sverige sedan 1988. Började med friidrott vid 18 års ålder, innan dess var det fotboll som gällde. Hans grenar var 100 m och längdhopp. Deltagit i både SM och Finnkampen. Familj: mor, far och yngre bror. Intressen: fotboll och friidrott.

---

### **Mikael (Micke) Andersson, 26 år**

Även han är tränare i klubben och är nu dessutom anställd för att ta hand om dels våra "egna" äldre aktiva samt träna Annerstaelever och även vara hjälptränare till FIG-elever. Har varit tränare sedan han var 19 år och har just avslutat en junior-tränarutbildning.

Är uppvuxen i Småland, Värnamo. Flyttade till storstaden år 2000. Började friidrotta när han var 8 år. Främsta grenar var höjdhopp, tresteg och längdhopp.

Familj: mor, far och yngre syster.

Intressen: all form av idrott, musik.





# Mat och Hälsosidan

## Sommar, sol och Grillning!!

Tänker **inte** ge några ”vanliga” grilltips utan mer tipsa om lite goda och annorlunda och kanske mer nyttiga tillbehör

### Potatissallad

1 kg potatis  
1-2 hackade gula lökar  
1 finstrimlad purjolök  
lite kapris och/eller hackad inlagd rödbeta

Dressing:

1 dl olja  
½ dl vinäger  
1 msk senap, gärna fransk  
salt och peppar

Koka potatisen och skiva den sedan medan den är varm.  
Häll dressingen över den varma potatisen. Låt kallna.  
Blanda i hackad lök samt de övriga ingredienserna.  
Krydda efter smak.

### En god örtmarinad för kyckling och fisk

2 dl vitt vin  
1 dl olivolja  
2 msk limejuice  
4 msk finhackade örter, persilja, timjan, basilika  
Salt och peppar

Blanda detta tillsammans med kycklingen eller fisken i en rymlig påse och vänd den några gånger tills marinaden är fördelad. Låt dra några timmar.

### Piggelindrink ca 1 port

1-2 dl jordgubbar  
2 tsk citronsaft  
2 ½ dl vaniljyoghurt eller naturell  
ev 1-2 tsk socker

Mixa samman jordgubbar med citronsaft. Tillsätt yoghurt och mixa till önskad konsistens. Smaksätt ev med socker.  
Garnera med jordgubbar.

## Cajunkryddad entrecôte

### Ca 4 port

4 skivor entrecôte, ca 1,75 cm tjocka  
1 ½ tsk salt  
1 msk cajunkrydda  
2 tsk olja

### Cajunkryddblandning:

2 tsk oregano  
2 tsk timjan  
½ dl paprikapulver  
2 tsk chilipulver  
1 tsk kajennpeppar  
2 tsk svartpeppar  
2 tsk vitpeppar  
2 tsk vitlökspulver  
2 tsk lökpulver

Stöt timjan och oregano i mortel, blanda med övriga kryddor. Lägg i burk med tättslutande lock. Salt och krydda köttet. Pensla med olja och grilla köttet ca 2 min/sida. Servera gärna med fruktsallad och bröd.

---

## BOKTIPS!

En mycket bra Kokbok är ”Idrottarens Kokbok” av Viola Adamsson och utgiven av Sportförlaget.

Från förordet i boken:

Bra resultat vilar på de tre benen **träning, vila och kost**. Träning är det oftast ingen brist på men den välbehövlige vilan missar man titt som tätt beroende på slarv eller dålig planering. Vad det gäller det tredje benet – kosten – så vet de flesta av oss att hård träning kräver massor av energi och då främst kolhydrater. De vet de flesta! Men vad de flesta inte känner till är i vilka råvaror detta finns, hur födan skall tillagas eller kombineras. Brist på tid, idétorka och okunskap optimeras. Tänk på att det är oerhört mycket mindre slitsamt att nå bättre tävlingsresultat genom att förbättra kosten än genom att höja träningsdosen!

I boken finns en mängd olika tips med inflikade förklaringar på hur kroppen fungerar och vad den behöver. Alla kostråd ges i form av menyförslag. Med läckra färgbilder och begripbara recept kommer även den mest ovane att lyckas i köket. Satsa på det tredje benet!

OBS! Denna bok är vettig även för oss som vill äta nyttigt och vettigt!



# Årsmötet torsdagen den 29 april 2004

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mötessekreteraren  
Yvonne Asplund

Glasdroppar:  
Årets ledare – Mikael Andersson  
Aktiv Junior-Senior – Kenneth Bergén och Annika Hjelm  
Aktiv Yngre – Alexander Nordkvist och Frida Lindström

Årets idrottskvinna Junior – Carolina Hjelt  
Årets idrottskvinna Senior – Nadja Petersen  
Årets idrottsman Junior – Joakim Stenman  
Årets idrottsman Senior – Magnus Norberg  
Stora Grabbars Märke- Kenneth Bergén, Daniel Bergström, Annika Hjelm

Utdelning från minnesfonden – Mariama Sambou



## HAIS-Jubilarer under andra halvan av år 2004

### 40 år

Thomas Engdahl	25 juli
Roland Larsson	25 augusti
Mia Lindros	8 november
Thomas Hellqvist	25 december

### 50 år

Olle Öhman	10 december
------------	-------------

### 60 år

Nils Olsson	24 september
-------------	--------------

Att ”fylla jämnt” går inte att dölja  
bara le när gratulanterna Dig förfölja!  
GRATTIS!

### **27 april 2004 - Inför 50-årsjubileumet**

Vi ska försöka att ha ett kåseri varje vecka under nästa år. Till detta behöver vi Er hjälp. Det måste finnas massor med minnen och roliga händelser som har hänt under dessa 50 år. Så skriv på så mycket ni orkar, skicka detta till Yvonne (yvonne@huddinge-friidrott.org) på kansliet, så ordnar kommittén resten.

Sedan så finns det platser över i 50-årskommittén för den som känner sig manad. Hör av dig antingen till undertecknad eller till Lennart Petterson, Olle Johansson och Kenneth Andersson.  
/Anki Lindström

### **30 april 2004 - GRATTIS KIM 50 år den 1 maj**

Hela klubben vill passa på och hylla vår store löparentusiast, löpargruppens pappa, gruppens hemsidesansvarig mm Kim Hedbom som denna dag fyller jämnt. Den bästa present som Kim kan få är säkert framgångar vid terräng-SM i Örebro kommande helg. Så vi gratulerar dig Kim och passar samtidigt på att önska alla lycka till på SM-terrängen. /KA

### **2 maj 2004 - Henrik Milton avliden**

Den 14 april så avled Henrik Milton i en ålder av 39 år efter en olyckshändelse. Vi minns ”Henge” som en trevlig och bra kamrat i den fina ungdomskull vi hade födda 1963-66. Bästa grenen var kort häcklöpning.

Våra tankar går i denna svåra stund först till en riktig HAIS-familj, med mamma Margareta, systrarna Maria och Anna-Carin i spetsen. Fadern Åke (vice ordförande 1978-80) gick bort redan 1997.

I dödsannonsen i DN den 2/5, så nämns ”tänk gärna på Fjällräddningen CIFRO, pg. 33 52 52 - 3”. /KA



# Tävlingar som varit

## Serieterräng

89 st tappra HAIS:are trotsade snö och busväder för att delta i premiären för vårens terrängserie. Många välkända ansikten men även en hel del nya aktiva.

Serieterräng bjöd även på rekorddeltagande när TV-sporten med Jacob Hård i spetsen kom på besök till ett strålande soligt Källbrink. 130 startande löpare...!

löd den nya rekordnoteringen. Totalt passerades 150-strecket. Det bjöds på många fina prestationer när vi kunde genomföra förra årets bana för första gången. Vad sägs om 14 nya personliga rekord av de som var med i höstas. Och serien hade ju knappt startat! Lägg därtill att flera har bytt sträcka i och med att man har kommit in i en ny åldersklass. Försöker att plocka ut några insatser som stack ut i mängden. Den kanske vassaste insatsen gjorde Bilal Cadimi

som efter sitt varv kom in på Källbrink som femte man totalt! Betänk då att Bilal är -94 och han hade alltså 90 löpare bakom sig i alla klasser! Han var 2:21 min. före Erik Nygren-Wåhlin som är ett år yngre men ställde upp på den längre distansen. Samma variant gjorde en annan som vi måste nämna, nämligen Victor Hedin som ställde upp i P 90 för att få springa två varv. Detta gjorde han så bra att han var före samtliga på distansen. Syrran Linnéa var inte mycket sämre när hon efter att ha blivit intervjuad av TV gick ut och var två minuter före närmaste tjej i F 94. Tvillingarna Björnberg toppade den stora

P 93-klassen 1/2 minut före närmaste konkurrent. Christine Nylander tog en meriterande seger i tjejernas F 91-klass och Joy Haegermark gjorde detsamma när hon vann den största klassen, F 92 med 13 deltagare, före Elin Nygren-Wåhlin. Att träningen för de aktiva i Löpargruppen har gett resultat ger en koll på persen bevis för. Av alla pers som slogs stod Löpargruppens aktiva för de 7 första i persligan!

99 st löpare ställde upp i årets första deltävling på KM i terräng. Mer än hälften, 52 st, satte nya prydliga personliga rekord. Två nya banrekord sattes i det varma vårvädret. Det var Henrik Åkerlund som satte banrekord på 2-varvsbanan med tiden 15:55,54. På långa 1-varvsbanan satte Victor Hedin banrekord med tiden 8:25,93. Efteråt delades priserna ut för vårens Serieterräng.

## Veteran DM

Matti Lahnalakso satte nytt klubbrekord vid VDM på Brunna IP i sin nya åldersklass M70. Grenen var förstas (som de senaste 50 åren) den kära kulan och resultatet blev 12,04, nu med 4,0 kg kulan. Detta räckte till ett silver. M 45 kula: Ulf Gustafsson tog guld med 10.00m, och Göran Nilsson tog silver med 9.12m. M40 kula tog Jöran Westberg silver på 11.45m. M55 kula Jöran Westberg kom etta med 12.69m. Björn Holmström kom två med 12.00m.

K 35 kula kom Annika Gustafsson två på 7.42m.

Guld togs i spjut av: Annika Fivel K45 på 23,98 och Mike Hazlewood M55 på 42,18. Bägge bara någon dm från egna klubbrekorden.

Klubbrekord av Peter Gabrielsson M40 längd på 5,20 som därmed slog ett 35 år gammalt rekord och på 1500m M50 av Kim Hedbom med 5.11,43. Bägge resultaten räckte till en andraplatser.

## SAYO

Segrar av Mariama, Calle och Christian vid SAYO. Det var ett snabbfacit av resultaten dag 1 på Sollentunavallen. Mariama Sambou persade och vann 100 m och fick fina 12,40. Fjortonårige Christian Hansson-Bergén vann diskus i P15 på 40,61 och det blev dubbelseger i P11 höjd genom Carl Sténson på fina perset 143 före Robin Nordqvist 138.

## Svenska Cupen på Källbrink 040520

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

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

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

Poängställningen blev;

### Damer

### Herrar

#### 1 HUDDINGE AIS 79 p

1 Hammarby 76,5 p

2 Hammarby IF 68 p

#### 2 Huddinge AIS 72,5 p

3 Turebergs FK 62 p

3 Upsala IF 58 p

4 Gefle IF 61 p

4 Falu IK 57 p

5 IFK Lidingö 55 p

5 FGF Gotland 56 p

6 Falu IK 43 p

6 Råby-Rekarne 53 p

För damernas del innebär detta att H AIS för första gången är i Lag SM-final som avgörs i Göteborg den 6 juli. Tjejerna firade detta med att under ärevarvet blöta ner lagledare Ellinor Storbjörk. Motståndare i lag-SM blir: Västerås, Växjö, Hässelby, Spårvägen, Ullevi, Göta och Helsingborg. Alltså åtta verkliga topplag som skall slåss om SM-tecknen. Stort lycka till i Göteborg!

För herrarna gäller att ta nya tag till nästa år och jag tror att vårt lag med en härlig blandning av ungt och rutinerat kommer att räcka ännu längre då.

Avslutningsvis vill jag tacka alla aktiva, funktionärer och övriga inbladade som gjorde denna dag till en härlig upplevelse på Källbrink!

JSK / Axel Bernhult



## TÄVLINGAR SOM VARIT

### STOCKHOLMS MARATHON 2004.

Var lördagen den 5 juni något unikt i vår klubbs historia? Ja, det tror jag. Det är inte många friidrottsklubbar som kan ställa upp med ett åttio-tal ungdomar som tävlar med över 150 starter på Enskede IP i Hammarby ungdomsspel, vi hade vidare en busslast med 25-tal äldre ungdomar med tränare som tävlade i Sävedalsspelen utanför Göteborg både lördag och söndag samt inte minst ett 40-tal funktionärer som tjänstgjorde på Stockholm Marathon under Anders Clasbergs befäl.

Tilläggs bör att vi i år fick se minst två Huddingelöpare, Peter Z och Anders K som gjorde fina lopp och fastnade i HAIS 25-bästa genom tiderna. När det gäller Enskede antar jag att det var ett stort antal föräldrar som följde sina barns tävlande och det tycker jag är bra.

Vi börjar bli rutinerade som ”maratonfunktionärer” nere vid Djurgårdsbron för att ta en match med både maratonlöpare och publik. Den här dagen är en examen på vårens arbete. Anders har varit på olika möten med maratonledningen, skaffat fram mat och dryck, fördelat arbetsuppgifter och mycket annat. Sedan något år har vi ett samarbete med Huddinge Skidklubb/längd för att få fullt med funktionärer.

Även i år var banan så lagd att löparna kommer från Berwaldhallen längs Strandvägen första varvet och från Skansenhållet över Djurgårdsbron på andra varvet. Så har man sprungit förr så det var ingen direkt nyhet. En annan nyhet var att man stängde av 7:ans spårvagnstrafik hela tävlingstiden, det tackar vi för. Det har hela tiden varit en stor olycksfallsrisk.

Till slut kom en order från registaben att löparna skulle använda den vänstra halvan av Djurgårdsvägen, samma sida som Nordiska Museet, och sedan försöka hålla den högra halvan klar för dubbeltrafik så länge som möjligt.

Jag tror att det var 19 gången som vi skötte Djurgårdsbron så man kan nog säga att vi är ett rutinerat gäng som ställer upp på alla gator på Strandvägen till Dramaten samt rondellen vid och över bron, alla skötte sig bra och får godkänt att ställa upp nästa år. Välkomna!

Jan Malmsjö var och inspekterade årets lopp, han har ju själv erfarenhet från New York Marathon som är betydligt större.

Sagt och gjort, utrustade med gatukoner och Ata-band förbereddes allt. När vi kom över Djurgårdsbron beslöt vi att ta halva den högra gatudelen av rondellen till löpbana, det var ju ”bara” enkeltrafik på gatan. Det blev en mycket löp- vänlig bana för samtliga löpare på andra varvet.

Vissa av våra funktionärer gick samtidigt utmed Strandvägen mot Dramaten och upp mot Berwaldhallen, förberedde mittremsan och den högra trottoaren med hithörande gatukorsningar, för att skydda löpare, hjälpa polis och allmänhet så att det hela inte slutar i kaos. Det är ett stort jobb, som inte skall underskattats. Dom här funktionärerna står på samma ställe från kl. 13.00 till kl 18.00, det är starkt.

Jag kände på mig att det är något jag glömt! **Marathonlöparna**, men dom var ju bara 16 000, nästan som Kvantum.

Ingen glömd, det är som Främlingslegionen, det är inte många man känner igen. Vilka prestationer som utförts av denna stora färgglada massa av löpare.

Det här var kanske mitt sista Stockholms Marathon, som funktionär\*, jag tror det blev 23 stycken, ber att få tacka alla, maratonlöpare, instängda bilister som haft åsikter om mitt utseende och vandel samt inte minst klubbkamrater som ställt upp, i regn och rusk, i solsken, det har varit jättekul att få kämpa tillsammans med er.

Tack Anders och Eva för bra samarbete.

/Hans Sköldsäter

## 22:a Kvantumjoggen

2003 års Kvantumjogg ägde rum under mycket bevärliga förhållanden – det rädde tidvis nästan snöstorm. I år hade vi bättre tur med vädret. Det klarnade upp och då starten gick bröt solen fram och termometern visade på 10 plusgrader.

Banchefen Svante Wångberg var som vanligt ute tidigt på morgonen för att snitsla såväl korta som långa banan och sätta ut km-skyltar. Traditionsenligt skötte Friskis och Svettis i Huddinge uppvärmningen till eggande musik. Lika traditionsenligt var det Anders Clasberg som var speaker. Deltagarantalet var något mindre än förra året, på korta sträckan, 271 stycken och 110 på den långa banan.

På 10,9 km segrade en jämtlänning, Peter Englund från Östersund med tiden 39,05. Bästa dam blev Anja Auvinen från Mälärhöjden med tiden 44,21. Peter Zahn (41 år!) blev bäste HAIS:are, 41,41. Nils Olsson, HAIS (60 år ung) gjorde som vanligt en stark insats - 56,20! Tyvärr såg vi inga HAIS-tjejer på långa banan.

På den korta sträckan (3,4 km) överraskade två unga HAIS:are med att ta de främsta platserna – Henrik Åkerlund vann med tiden 11,17 och Victor Hedin (13 år!) tvåa, 11,43. Linnea Soneds från Spårvägen var bästa dam med tiden 14,00. 60 HAIS:are tog sig runt på korta banan – rekord!

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

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

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

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

**Olle Johansson**

### BANREKORD PÅ KVANTUMJOGGEN

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



## TÄVLINGAR SOM VARIT

### HUDDINGE OS 2004

Nu när det är dagas att summera årets Huddinge OS så kan man konstatera att det blev en lyckad tävling även om det ibland blev någon lite paus på tävlingsarenan, men både tävlande ungdomar och funktionärer kanske behöver hämta sig lite mellan sina olika grenarna.

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

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

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

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

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

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

Eftersom Huddinge Olympiaden är en klasstävlingen så nöjer vi oss med att rapportera om de främsta lagen. Individuella resultat kan hämtas från vår hemsida [www.huddinge-friidrott.org](http://www.huddinge-friidrott.org)

Åk 4 **Segeltorp 4 C**

Åk 5 **Utsälje 5 C**

Åk 6 **Skogås 6 A**

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

**Pelle Öhrland**

Tävlingsledare

## SISTA CHANSEN 27-28 mars 2004

Denna tävling har traditionsmässigt varit den sista tävlingen att tävla inomhus och numera i Sättrahallen för alla ungdomar tom ca 24 år.

Från början var det ”bara” en 1-dagars tävling men eftersom det har funnits ett större behov så räckte det inte med en dag. I resultatlistan så hittar man hela 1695 slutresultat inkl A och B-finaler. Från början har tanken varit att alla skulle få springa 2 gånger d v s A-B-C etc final, men tyvärr så har dygnet bara 24 timmar och vi fick därför nöja oss med A och B finaler denna gång p g a det stora deltagarantalet.

Med den nya friska ungdomssatsningen i Huddinge AIS och så blev det förstås många segrar för Arrangörsklubben. För fullständiga resultatlistor så hänvisar vi till vår egen förträffliga hemsida [www.huddinge-friidrott.org](http://www.huddinge-friidrott.org). Klicka på tävling, Sista Chansen och resultat så få ni fram en komplett resultatlista och sedan kan man klicka längs ned på utskriftsvänlig version så går den bättre att skriva ut.

Guldmedaljer kunde delas ut till följande HAIS-are dessa dagar:

P14 Längd	Patrik Holmberg	5,23
P14 Kula	Christian Hansson Bergén	12,89
P14 60 m	Rasmus Nilsson Ebers	8,13
P13 Kula	Christian Maluka	10,33
P12 800	John Kingstedt	2.41,80
P12 Kula	Arwid Koskinen	9,50
P11 Höjd	Carl Sténson	1,39
F13 Tresteg	Frida Lindström	9,73
F13 Stav	Emelie Larsson	2,24
F13 Kula	Anna-Lisa Lundqvist	9,77
F12 Höjd	Amanda Gårdlund	1,48
F11 Kula	Julia Edén	7,88
F10 Kula	Mikaela Johansson	6,90
F9 800 m	Linnea Hedin	3,03,99

Många grupper var väldigt stora, flest F11 Längd hela 63 stycken, men sedan var det många grupper med 40-50 st.

Tack till alla funktionärer som ställde upp i dagarna två. Utan Er skulle det inte bli några tävlingar alls (ja det måste ju finnas aktiva också).

**Pelle Öhrland**



# Ett annorlunda träningsläger – allt behöver inte kosta pengar

## Team Sténson/tävlingsgruppen 11–13 år

För att vi är friidrottare betyder inte det att vi enbart måste träna friidrott. Årets läger har enbart haft en dag friidrott och sedan innehållit det gruppen själva uttryckt önskemål om under året (fotboll, brännboll, klättring, övernattnig, middag m m). Så med facit i handen har vi fått med alla ingredienser, styrka, kondition, teknik och mycket mer (allt i fetstil är det vi tränat).

### Torsdag 20 maj

Vi började med klättring på Karbin klätterhall, **arm- och benstyrkan** finslipades. Spänd av förväntan satt ett tjugotal och väntade på lägrets första pass. Karbinpersonalen undrade vad som var fel – de hade aldrig haft en så lugn grupp förut (hm...att de är lugna vet vi...men detta var mer än vanligt). När väl startskottet gått klättrades det upp och ner för väggarna som om de aldrig gjort annat i hela sitt liv (träningsvärken kom först på eftermiddagen!).

Efter klättringen fortsatte vi tillbaks till Källbrink. Nu skulle **röstresurserna** tränas. Hejarklacksledaren Fredrika tog ton direkt och så var de i full gång att heja fram våra ”stora” H AIS:are i Svenska Cupen. Sedan bar det av hemåt för att vila inför fortsättningen.

### Fredag 21 maj

På fredagen träffades vi tidigt på Källbrink för en hel dag **friidrott** – vi sprang, hoppade och kastade. Ibland känns det lite mastigt med 25 barn, men med bra hjälp från föräldrar och de aktiva själva fungerar det. Vi tränade fram till 16.30.

Nu skulle den verkliga utmaningen (för oss tränare komma), middag för ligan och övernattnig hemma i vårt hus. Kl. 19.00 anlände barn efter barn, grillmästare Nalle hade fullt upp med att få kycklingbitarna klara, Jeanette och flera mammor jobbade i köket med klyftpotatis, sallad, dukning m m. Middagen gick bra, några av de yngre pratade så mycket att orden tog slut...och de bredvid fick skavsår i öronen.... så de fick vara tysta resten av kvällen. Alla hade lämnat in en fråga om sig själva (vad heter min maskot etc). Calle och Josefine segrade, nästan alla rätt. Överlag verkar det som gruppen känner varandra väldigt väl, de flesta hade många rätt.

Sovningen blev spännande, killarna på överplanet och tjejerna i källaren. Ett nytt uttryck myntades den kvällen ”I det lugnaste vattnet simmar de busigaste friidrottarna” – smygandet kunde börja! Helt plötsligt blev man påmind om hur det var när man själv var 12 år. Så på kvällen tränade vi den **sociala kompetensen**.

### Lördag 22 maj

Något möra inleddes morgonen med **morgonjogg**. Efter frukosten bar det av ner till vår lilla park för **konditionsträning** och **samarbete** i form av fotboll. Lite senare anlände föräldrar och syskon för en **brännbollsmatch**. Nu blev det vila hemma och laddning inför lägrets sista dag.

### Söndag 23 maj

Svinkallt, regn och rusk och **Sundbybergs Ungdomsspel**. Svårt att hitta motivationen med ett par plusgrader. Vantar och mössa på. Några snälla föräldrar åkte hem och hämtade varm saft. Många frös så de skakade. Våra P13 sprang jättebra i sin stafett 4x80 och kom först i mål, grattis Jakob, Calle, Victor och Arwid. Sandra testade 600m med beröm godkänt även Victor sprang jättebra på 600m. Annars lyste kanonresultaten med sin frånvaro.

Möra men nöjda var träningslägret slut!  
*Jeanette & Björn Sténson*



# Kommande tävlingar

## VETERAN-SM 20-22 augusti

**MISSA INTE** den stora vuxna tävlingen på Källbrinks IP!

Preliminära tider är:

**Fredag 12.00-20.00**

**Lördag 10.00-18.00**

**Söndag 10.00-18.00**

**DU** som vill anmäla Dig, gör det senast den 2 augusti via e-mail, brev eller på avsedd blankett som finns på vår hemsida. Anmälan kan ej göras via inbetningskort.

Alla andra, kom och se på ett antal färgstarka startfält!

**DU, som är funktionär!**

Kom snarast in med Din anmälan!

Vi behöver många





# Sommartider på kansliet

Under veckorna 28-31 kommer vi att ha telefontid mellan kl 09.00-14.00 =  
Då når Du oss säkrast på kontoret eller per telefon.

Våra resp semestrar:

**Kent** v 28-32

**Björn** v 29-30

**Micke** v 24-25, 30

**Yvonne** v 28-33, arbetar lite ströddagar ej under v 30

## HJÄLP OSS MED ATT FINNA ERBJUDANDEN TILL VÅRA MEDLEMMAR!

Som jag hoppas alla vet, har nu alla medlemmar erhållit ett medlemskort från oss. Vi har ett avtal med Intersport som innebär att alla inköp som Du/Ni gör hos dem genererar bonuspoäng både till Dig och även till Hais. Tanken är att knyta till oss fler fina erbjudanden runt om i Huddinge för våra medlemmar.

Har Du/Ni några inom släkt- och vänskapskretsen som har något företag eller firma? I så fall - Fråga dem och ge detta förslag som tips till att utöka sin kundkrets, utvidga och förnya sin reklam. Alla erbjudanden om rabatter emottages tacksamt!

Hör av Dig till Kenneth Andersson, mobil 073-978 85 53 eller Yvonne Asplund på kansliet, telefon 774 85 25.

**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

# Kommitteer, tränargrupper m.m.

**Ekonomi**  
Kenneth Andersson  
Alice Petersen  
Åke Axelsson  
Nils Olsson  
Peter Lundberg  
Hasse Sköldsäter

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

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

**FIG Sjäddalen** Fotios Makrostergios

**Press och Informations**  
Cathrin Hörberg  
Yvonne Asplund  
Gunnar Olausson  
Stefan Liström  
Erik Isaksson

**Trivsel**  
Vanja Bratt  
Sonja Askling  
Roland Larsson  
Marianne Wentzel  
Anna Kremlhofer  
Inger Almström  
Åsa Larsson  
Victoria Piri  
Pia Arteles

**Junior och Senior**  
Mats Krih  
Douglas Ohlsson  
Mia Lindros  
Axel Bernhult  
Lennart Hillbom

**Ungdoms**  
Es-Björn Karlsson  
Björn Stenson  
Anna Larsson  
Annika Gustafsson  
Kim Hedbom  
Håkan Lanfeldt  
Vanja Bratt  
Camilla Engström

**Tränarråd**  
Kent Johansson  
Olle Öhman  
Mats Krih  
Fotios Makrostergios  
Mikael Andersson  
+ alla tränare

## Aktiva tränare ungdom

### 96-97

Josefin Adolfsson  
Tomas Ledell  
Anette Öberg/Larsson  
Mikael Karlsson  
Christer Bjelkert  
Erik Gref  
Kerstin Andersson

### Löpargruppen

Kim Hedbom  
Katarina Wåhlin  
Mohamed Cadimi  
Monica Kingstedt  
Kenneth Stockling

### 94-95, Grupp A

Claes Bergwik  
Peter Engström  
Thomas Hellqvist  
Jane Karlsson

### Aktiva tränare junior och senior

Mikael Andersson  
Björn Holmström  
Bo Jacobsson  
Fotios Makrostergios  
Henrik Reitz Karlsson  
Anders Ryden  
Ellinor Storbjörk

### 94-95, Grupp B

Peter Gabrielsson  
Mikael Markstedt  
Susanna Lanfelt  
Anders Berqvist  
June Lif



### 91-93

Helén Svan  
Mariana Riise  
Maria Ilhan

### Team Anna-Karin o Nicklas

Anna-Karin Kullberg  
Nicklas Carlsson  
Anette Larsson  
Lena Lindberger

### Team Sténson

Jeanette Hallgren-Sténson  
Björn Sténson