



HAIS veteraner imponerar



Läs mer i detta aktuellt om:

- Mårten Gås? - Vad, Hur, och Varför.
- Glykemiskt index, vad är det?
- Medlemsförmåner
- Veteran SM på Källbrink IP

Styrelsen

Ordförande	Olle Öhman Tel. 08-774 77 22 olof.ohman@adm.huddinge.se	Ordförande i Ungdoms-kommitteen	Es-Björn Karlsson 08-99 64 38 esbjorn.karlsson@bredband.net
Vice ordförande	Kenneth Andersson Tel. 08-711 36 19 kenneth.andersson@canon.se	Ordförande i Trivsel-kommitteen	Vanja Bratt 08-771 23 33 vanjabratt@hotmail.com
Kassör	Hans Ahlin Tel. 08-774 25 32 hans.ahlin@stockholmssjukhem.se	Ledamot	Dan Lindros 08-532 500 68 dan.lindros@chello.se
Sekreterare	Per Öhrland Tel. 08-774 20 98 per.ohrland@bergmanlabora.se	Ledamot	Douglas Ohlsson 08-756 61 98
Ordförande i Press- och Informations-kommitteen	Cathrin Hörberg Tel. 774 75 72 cathrin60@hotmail.com	Adjungerad: Sekreterare	Yvonne Asplund 08-711 78 22 yvonne@huddinge-friidrott.org
Ordförande i Junior och Senior-kommitteen	Mats Krigh 08-556 239 39 mats.krigh@teliasonera.com	Kansli	Kent Johansson Yvonne Asplund Björn Betzholtz

LEDARE

Det ska vara kul och lustfyllt med friidrott

Återigen har svensk friidrott upplevt ett fantastiskt år. Tre guldmedaljer i OS och storsegrar både på herr- och damsidan. Bakom våra storstjärnor har också många nya framtida stjärnor visat att de vill vara med och slåss i världseliten. Vi har alla haft stort nöje av dessa enastående prestationer. Våra stjärnor har också gjort klart att det måste vara roligt att friidrotta. En självklarhet för många, men inte för alla. Även om det naturligtvis krävs mycket träning gäller det att se till träning och tävling är lustfyllt och bygger på den enskildes vilja. I unga åldrar gäller det att leka sig fram och att pröva olika grenar och olika idrotter. Elitträningen kan vänta.

I Huddinge AIS bygger verksamheten på allas medverkan och att alla får vara med oavsett förmåga. Tyvärr kan vi nu p g a en mycket stark tillströmning inte ta emot alla som vill. Vi hoppas att snart kunna erbjuda Er som väntar en plats i någon träningsgrupp. Självklart måste det finnas goda utvecklingsmöjligheter för de som vill satsa. Jag tror t ex att det kan vara klokt att både jobba med nybörjar och fortsättningsgrupper också i relativt unga åldrar. När man kommer upp i 14-15 års ålder sker ju sedan dessutom en viss specialisering. Vad jag vill varna för är att ta ut alltför mycket i unga år. Visst är det kul med många medaljer, men om det blir enda drivkraften för en 10-åring är risk stor att han eller hon snart kommer att tröttna. Drivkraften måste ligga i att det är roligt. Det är heller inte så att ens framtida idrottskarriär avgörs när man är 10 år. Lyssna till Carolina Klüft och Christian Olsson och på vilket sätt de beskriver friidrotten.

I samtal med tidigare aktiva på både elit och breddnivå är det påtagligt att vad de berättar om är inte medaljerna utan stämningen och allt det roliga runt omkring. Kompisskapet är naturligtvis särskilt viktigt. Det gäller att vi som vuxna ger våra ungdomar samma goda minnen.

Också för Huddinge AIS har år 2004 varit framgångsrikt. Roligast är kanske att vi växer på bredden. Bästa klubb i veteran SM. Många föräldrar till våra ungdomar visade upp sig och plockade poäng. Friidrotten har därmed blivit något för hela familjen. En löpargrupp med goda resultat i alla åldrar. Också här präglas verksamhet mycket av familjer som är med och tränar och tävlar. Härtill kommer både vårt herr- och damlags fina resultat i Svenska Cupen. Damerna vann och kom senare femma i lag SM-finalen. Medan herrarna kom på andra plats.

Den fortsatta utökningen för vår ungdomsverksamhet är kanske det allra viktigaste. Att vi kan erbjuda fler och fler ungdomar goda träningsmöjligheter. Inom styrelsen är det naturligtvis högt prioriterat att vi får fram mer lokaler och tränare. Vi har en bra tränarsituation och har nu stora förhoppningar på att få fler träningsmöjligheter när kommunen nu planerar för en ny idrottshall i Storängen.

Som grädde på moset har vi naturligtvis också våra SM-medaljer både på senior och på juniorsidan. Våra Huddingestjärnors framgång tjänar också som god inspiration för våra ungdomar.

Att ha kul är också viktigt som ledare. Gläds gör naturligtvis jag åt framgångar på i form av segrar och medaljer men framförallt åt den gemenskap och den glädje jag ofta ser hos våra friidrottare i alla åldrar. Den ska vi slå vakt om.

Olle Öhman



HÖST

Hösten städar sig själv med vindar.
Under lönnarna lyser det åter
så som vi år efter år blivit vana att se:
Lövkrönornas ljust betagande sätt att falla,
lättheten hos lövhögarna där de vilar på jorden.
Deras skenbarhet döljer ingenting.
Deras sken upplivar sinnet, skänker
en lättnad även sedan de tjänat ut.
De lovar ingenting
och det är skönt.
Deras ärliga frånvaro av löfte
lyser med en egen skönhetsglöd.
En dikt av Harry Martinson
Ur samlingen "Dikter om ljus och mörker" 1971

Meteorologiskt är det höst när dygnsmedeltemperaturen är fallande och ligger mellan 0 och 10 grader

Mårten Gås

Ursprungligen så firades Mårten Gås i Skåne av samma anledning som Mickelsmäss firades längre norrut i landet några veckor tidigare. Skörden var bärgad, djuren inne och allt iordningställt inför vintern. Redan då var det dock långt ifrån alla som hade råd att äta gås, Tuppar, duvor och lutfisk användes som surrogat. Seden att äta gås vid Mårten kom troligtvis till Sverige från Frankrike, Danmark och Tyskland. Seden spred sig till hela Sverige, gäss höll man tidigare ända upp i södra Norrland. Idag ser vi Mårtengås främst som en skånsk tradition men så har det inte alltid varit. Det är från Stockholmstrakten man har den tidigaste uppgiften, från 1567, om att det äts gås vid Mårten. Det var sedan mycket populärt bland de högre stånden att äta gåsstek den 10 november under 1600- och 1700-talen över hela landet. Vid mitten av 1800-talet hade gässen försvunnit från större delen av landet, det var bara i Skåne man fortfarande höll gäss, detta samtidigt som Mårtengås blev ett populärt evenemang på restauranger runt om i landet

En måltid på Mårtensafton ska enligt seden inledas med svartsoppa, kokt på gåsblod eller svinblod, följt av helstekt gås och som dessert en äppelkaka eller skånsk spettekaka.



Skördetid


- lite allmänt viktigt och oviktigt




Redan på 1400-talet kunde man läsa om **plommon** i svenska läkeböcker, främst för egenskapen att förhindra förstoppning. Det är också därför katrinplommon också haft sin givna plats på julbordet.

En engelsk läkare, Nicholas Culpeper, ansåg att **äpplen** hjälpte mot i stort sett alla besvär och sjukdomar. Mot feber så ordinerade han t ex rostade äpplen och mot melankoli, hjärtklappning och svimningsattacker ordinerades äppelhonung.

Äpplen var också medicin mot ögoninflammation, astma, TBC, urinbesvär, och magsjukdomar. Dessutom trodde man också att äpplen kunde göra en berusad människa nykter igen och hjälpte mot alkoholism!

 **Lingonris** har ansetts vara bra för att lindra infektioner i urinvägarna och urinblåsa och **lingon** ansågs vara bra för att stimulera aptiten, tex hos barn som inte ville äta.

★ **Flädern** var under fornnordisk tid helig, helgad åt kärleksgudinnan Freja. I den kristna traditionen är dess position mindre smickrande, man har bla trott att det var ett fläderträd Judas Iskariot hängdes i..


 Bären som räven tyckte var så sura var kanske inte alls **rönnbär**. Uttrycket lär nämligen ha myntats av greven Aisopos och där han bodde fanns inga rönnbär.



17% av Sveriges yta är täckt med **blåbärsris**!

★ **Röda vinbär** kallas ibland för Johannesbär. En bärbuske lär nämligen enligt legenden ha räddat Johannes döparen från att törsta ihjäl i öknen.

Josef Baumann som uppfann ångsaftapparaten "Saft-Maja" och själva tillverkningen av råsaft hävdade att saften från **röda vinbär** "kan väcka döda".

 **Hallonsaft** har bl a använts som nedkylande dryck vid feber och tidigare trodde man också att den hjälpte mot hjärtproblem. Hallonblad är också ett utmärkt tesurrogat!

Allhelgonahelgen

Den sista helgen i oktober eller den första i november, är det Allhelgonahelg.

Lördagen kallas Allhelgonadagen eller Alla helgons dag.

Då är det brukligt att åka till kyrkogården för att göra fint på släktingarnas och vännernas gravar - man lägger ofta kransar på gravarna och tänder särskilda gravljus. När det blir mörkt är hela kyrkogården som ett hav av ljus.

Functional food hälsomat...eller ?

Det finns inte anledning att förvänta sig att functional foods ska kunna bota hjärtinfarkt eller hela cancer men vissa tilläggs effekter kan vi kanske uppnå.

Många talar om functional food, men få vet egentligen vad begreppet innebär. Problemet är att ingen har lyckats skapa ett riktigt bra svenskt ord för detta engelska uttryck.

Functional food är ett livsmedel, som utöver att innehålla proteiner, kolhydrater och fetter också har ett plusvärde. Mjölksyrade produkter som innehåller olika typer av laktobaciller är bra exempel.

Alla är medvetna om att yoghurt och filmjolk är bra mat, som ger oss proteiner, fett, kalk och många viktiga vitaminer. Men här till kommer, att laktobacillerna kan ha gynnsamma effekter i mag-tarmkanalen. Genom sin mag-tarmreglerande funktion kan de hjälpa till att bromsa tarmbesvär för individer med irriterad mag-tarmfunktion och de kanske till och med kan ersätta antibiotika i vissa sammanhang. När dessa hälsosamma komponenter ingår i vanlig mat blir de alltså ett exempel på födoämnen med medicinskt påvisbara effekter – utan att därför klassificeras som läkemedel.

Andra vanliga typer av functional food är fiberprodukter. Fiber upptas inte i kroppen utan utövar sin effekt i mag-tarmkanalen, också genom att reglera dess funktion. Fiber kan möjligtvis binda till sig skadliga ämnen under tarmpassagen och motverkar förstoppning.

De första functional foods kom från Japan i början på 70-talet där man lanserade mat som skulle vara bra mot baksmälla och paradoxalt nog en choklad som skyddade mot tandröta. Det har faktiskt visat sig, att det finns skyddseffekter mot karies i choklad.

Nu utvidgas verksamheten betydligt, och svensk livsmedelsindustri är aktiv. Det finns många skäl till varför functional foods är intressanta och attraktiva.

Functional foods innebär att konsumenten själv tar hand om sin hälsa och står för kostnaden. Vi vet, att det vi äter kan ha många andra effekter utöver de rent enkla att tillföra kroppen näring. Vi kan påverka sinnesstämningen och humöret, och kanske motverka depression genom val av lämpliga livsmedel.

Vi vet att mag-tarmkanalen är ett immunologiskt mycket aktivt organ och det är tänkbart att vi genom speciella livsmedel skulle kunna hitta skyddsmekanismer mot infektioner och andra inflammatoriska sjukdomar.

Många hälsohem har kanske omedvetet arbetat med liknande begrepp, men i allmänhet har vetenskapen i dessa sammanhang varit obefintlig och placeboeffekten självfallet stor.

Den som lägger ner pengar på att resa till ett hälsohem är naturligtvis benägen att ta alla kroppsliga förändringar till sig som uttryck för den aktuella behandlingen, även om det kanske mera är miljö och atmosfären än råkost, potatisavkok och örtsalter som svarat för effekterna.

Bland människor i allmänhet finns också ett intresse för functional foods. Om man är rädd för att ta mediciner som har tänkbara biverkningar och kostar pengar är det naturligtvis attraktivt att i stället kunna lösa sina medicinska bekymmer genom att äta riktigt.

Samtidigt måste vi komma ihåg att vi med functional foods rör oss i marginalerna av tänkbar hälsopåverkan. Att functional foods först under senare år har uppmärksammats beror ju på att vi har börjat närma oss gränsen för vad vi kan uppnå med annan medicinsk terapi. Det finns inte anledning att förvänta sig att functional foods ska kunna bota hjärtinfarkt eller hela cancer men vissa tilläggs effekter kan vi kanske uppnå.

Functional foods bör också skiljas ifrån andra specialkost som ordineras vid vissa speciella åkommor. Att man undviker skaldjur om man har allergi mot dessa eller vetebröd om man har glutenintolerans betyder egentligen inte att man då istället äter functional foods. Definitionerna kan dock ibland bli svävande.

Vissa fetter har speciella effekter på blodtryck, blodfettssammansättning, halten av det nyttiga kolesterolet och blodets levringsförmåga. De allmänna svenska kostråden innebär att vi med nuvarande kunskap ökar våra möjligheter att äta bra, väl sammansatt och näringsriktig mat – vare sig vi kallar detta functional foods eller ej.

Glykemiskt index, vad är det?

Forskningen kring glykemiskt index har under de senaste åren revolutionerat vår syn på sambandet mellan kost och livskvalitet. *Du är vad Du äter* är ett välkänt uttryck men vi är också vad våra förfäder åt.

Under mer än tre miljoner år eller hundra tusen generationer var människan jägare och samlare, i trettio år eller bara *en* generation har många av oss haft stillasittande arbeten och ätit snabbmat. Biologiskt sätt är vi fortfarande kvar på stenåldersstadiet och vår kost måste anpassas därefter. Det betyder att du kan äta både gott och rikligt, så länge du väljer maten med omsorg.

Glykemiskt index är ett vetenskapligt redskap som hjälper dig att välja rätt sorts kolhydrater. Metoden ordnar matvarorna utifrån deras effekt på blodsockret, något som har en enorm betydelse för din hormonbalans, förbränning, vikt och hälsa. Kolhydrater som förbränns snabbt och i rask takt tas upp i blodet har *högt* glykemiskt index. De kolhydrater som bryts ner och förbränns sakta har ett *lågt* index och leder till en jämnare och lägre blodsockerökning.

Känner Du igen Dig ?

Du känner ofta sockersug och längtar efter något sött, eller som ofta äter bröd eller potatis och annan form av stärkelse. När du först börjar äta något sött, eller snacks som potatiships, kan du inte sluta förrän du ätit upp allt. Du hoppar över frukosten för att du inte är så hungrig, äter lunch – och strax därefter känner du dig plötsligt trött, okoncentrerad, ur form och kanske lättirriterad. Samtidigt får du ett väldigt sug efter choklad eller något annat sött, gärna en Coca-Cola eller någon annan sockrad läskedryck. Du känner dig genast bättre, får mer energi, men efter ett par timmar senare är du lika trött, hungrig och ur form igen. Det här mönstret upprepas efter middagen, som är kraftig och äts sent på dagen. Kanske vaknar du till och med på natten och tittar i kylskåpet?

Om Du känner igen Dig är det ganska säkert att Du är kolhydratsberoende!

Att äta en balanserad kost är en konst men med lite träning blir det ett rent nöje eftersom du får en nöjd mage och god hälsa. En balanserad kost betyder att omkring 40 procent av det totala energiintaget ska bestå av kolhydrater med lågt (1-35) och medelhögt (36-55) glykemiskt index, 30 procent ska bestå av protein och 30 procent av fett.

Exempel på matvaror med lågt index är: spagetti av fullkorn, rågbröd, bönor, linser, nötter, gröna grönsaker, morötter, naturris även basmati.

Högt index (56-uppåt) har t ex: vitt bröd, cornflakes, snabbis, glass, öl, potatismos, druvsocker, potatis kokt och skalad

Vill Du veta mera?

Boktips är – Naturligt slank av Fedon Lindberg

Han har egen klinik i Norge och ska nu öppna även i Sverige.



Kyckling med spenat- och yoghurtsås 4 port

600 g kycklingbröst
600 g färsk spenat
1-2 gula lökar, finhackade
4 vitlöksklyftor, finhackade
1 liten chili
1 tsk ingefära
2 tsk koriander
1 msk dijonsenap
2 msk olivolja
3 dl naturell yoghurt
1 tsk salt

Skär kycklingen i små tärningar och stek dem med olja i teflonpanna till de är genomstekta. Skölj spenaten och hacka den. Fräs lök, vitlök, chili och ingefära tillsammans med lite olja. Tillsätt koriander och senap och rör om i 1 minut. Tillsätt spenaten och koka i 1-2 minuter. Tillsätt yoghurten lite i taget tills allt är väl blandat. Tillsätt kycklingen. Serveras med basmatiris.

Morotsbröd

50 g jäst
5 dl fingervarmt vatten
4 dl riven morot
1-2 tsk salt
250 g keso
1 msk matolja
4 dl grahamsmjöl
ca 12-13 dl vetemjöl

1. Smula jästen i en bunke och rör ut med lite av det fingervarma vattnet innan resten tillsätts.
2. Arbeta ned samtliga ingredienser och anpassa mängden vetemjöl så att det blir en smidig deg.
3. Låt jäsa i bunken under 30 minuter.
4. Arbeta degen en kort stund på mjälat bakbord och forma två längder. Skär dem sedan i tio bitar vardera och forma dem till runda bullar. Låt dem jäsa på smord plåt ca 20 minuter.
5. Grädda bullarna mitt i ugnen ca 25 eller tills de fått fin färg.
6. Låt dem svalna på galler under en duk.

Havregryn

Hela havrekorn som ångpreparerats och pressats till flingor. Används bl.a. i bröd och kakor, müsli, gröt och efterätter. Det finns också snabbhavregryn (quick oats) som är mindre och tunnare och därför har kortare koktid än de vanliga havregrynen.

När man i utländska recept hänvisar till "instant oats" menar man vanligen en sort havregryn som förkokats, och ibland även smaksatts. Dessa fungerar inte alltid så bra vid bakning (kan förvandla kakorna till kletiga klumpar).

Havre är rikt på B och E-vitaminer. Innehåller också betaglukaner, vattenlösliga fibrer som uppmärksammas på senare tid då det visat sig kunna sänka en måttligt förhöjd kolesterolhalt. Havre innehåller en liten mängd gluten, men betydligt mindre än vete, men bör inte ätas av glutenallergiker utan samråd med läkare, särskilt eftersom andra sädeslag kan råkats blandas in, antingen vid malning eller vid växtplatsen.

Friidrottslinjen på Södalsgymnasiet, FIG Södalen

FIG-Huddinge är inne på sitt tredje år och numera har vi friidrottselever i alla tre årskurserna. I åk 3 är det 9 st elever, i åk 2 7 st och i åk 1 är det 9 st nya elever. I åk 1 är flertalet från klubbar ”utifrån” bl a Mälarhöjden och Hammarby. Jättekul, tycker jag!

En annan sak som har förändrats är att fr o m HT 2004 är det jag, Fotios Makrostergios, som ansvarar för FIG:et efter Thomas Engdahl. Men det har väl de flesta märkt!

Det känns spännande att ta vid efter Thomas och jag börjar sakta men säkert bli ”varm i kläderna”. Det har gått en månad nu sedan skolstarten och jag kan konstatera att det krävs en hel del energi och ork för att få pusselbitarna att falla på plats men det ska ju vara en utmaning!

Ett av Thomas mål var att bli bästa skola på Skol-SM och det fixade vi (med marginal!) i år. Efter tre dagars tävlande i ett regnigt och blåsigt Gävle, kunde vår 14-manna trupp från Södalsgymnasiet njuta av att VI ÄR BÄST I LANDET. Vi samlade hela 103 p, vilket är 28,5 p från 2:an. Mycket bra jobbat!

Jag är stolt över att få ta hand om ett sådant jättefint och duktigt gäng måhända att vi har nått ett av våra mål men vi har en lång väg kvar framför oss. Det ska bli roligt att jobba vidare och se till att FIG-Huddinge och FIG-eleverna utvecklas ständigt och får den respekt de förtjänar ute på banan.

/Fotios Makrostergios

Idrottsskolan 2004

Årets idrottsskola samlade 277 deltagare fördelade på tre veckor. Årets veckor präglades av mestadels riktigt soligt väder och stor variation på övningar. Mycket lekfullhet som kulminerade med fredagens avslutande tävling där barnen fick bevis på hur mycket de hade lärt sig under veckan. Det var många barn som lekte Carolina Klüft.

För att klara detta hade vi mobiliserat 49 ledare.

Vi konsumerade ca:

4000 frasfranska. Hur orkar man bre smör och ost på så många mackor?

20 kg Ost.

16 kg Bregott.

30 kg Gurka

3000 äpplen. Mycket äppelskrutt blev det.

2000 l saft.

7000 l vatten Man dricker mycket när man rör på sig. Här ingår inte vattnet i saften.

Dessutom lite extra till de barn som av olika anledningar var överkänsliga mot vissa matvaror.

Över detta vakade som vanligt Hans och Sonja med bravur. I år mer med en stödjande hjälpan insats då ledarna turades om att hyvla ost och blanda saft.

Kort sagt blev det ytterligare en i raden av lyckade sommarskolor. Naturligtvis så hände det saker som orsakade tårar. Skrapsår, armbrott, vrickningar, fläskläppar etc. Det är sådant som kan hända då barn leker tafatt eller snubblar på en häck. När detta händer är det skönt att förfoga över många ledare så att den som har drabbats får hjälp med omplåstring och tröst.

Tack skall ni ha alla ledare och barn som gjorde årets idrottsskola till en av de bästa någonsin.

Rektor Kent

LÖPARGRUPPENS TRÄNINGSLÄGER



Här poserar några av deltagarna i Löpargruppens första träningsläger. Det var vår marockanske tränare Mohamed Cadimi som hade bjudit in. Jag vill här passa på att än en gång tacka Mohamed för den stora gästfriheten. Han bjöd på fantastisk mat, husrum och inte minst sitt stora kunnande. Det tränades distans och teknik med mycket smidighet i anslutning till boendet i Märsta. Banträningen bedrevs på den mysiga tartanen i Sigtuna alldeles nere vid vattnet. Det blev även tid över till snack och funderingar om och kring löpning. Mycket prat om allt vid sidan om löpningen som måste fungera för att kunna prestera sitt max. Anrättningen spetsades till av att några av Mohamed's elitlöparvänner deltog tillsammans med Dan, Henke, Fredrik, Peter, Catrine och mig själv.

Det är verkligen en morot att få lära känna några av världens bästa löpare. Rachid t.ex. avbröt lägret för att tävla nere i Holland på Midsommarafon där han kom fyra på 15 km med sju kenyaner bakom sig. Tiden 43,28 är inte fy skam men så har han ju bl.a. vunnit Göteborgsvarvet och kommit trea i Stockholm Marathon. Det var han som ledde hela loppet men fick gå från Odengatan in i mål.

Jag vill passa på att dementera att han hade gått in i väggen utan han fick en skada som gjorde att han fick vara borta från löpningen ett år.

Att han tyckte det var ett trevligt läger bekräftades av att han kom till avslutningspasset uppe på Källbrink tillsammans med sin kompis Said från Lidingö. Än en gång ett stort tack till Mohamed för hans generositet. Han ämnar förresten att flytta till Huddinge till hösten bl.a. för att kunna komma i närmare kontakt med Löpargruppen.

Han har bl.a. tagit över träningsupplägget för Henke efter att Thomas slutat.

/Kim Hedbom

ASICS OCH SAMSUNG SPONSRAR PROJEKT LÖPARGRUPPEN

Det är nu klart att Asics och Samsung går in som sponsorer för Löpargruppen. Asics går dels in med produktsponsring och dels personlig sponsring. Det blir en aktiv som får internationell och fem aktiva som får nationell sponsring. Den som får internationell sponsring är vår nye storlöpare Rachid Ait-Bensalem som kommer att debutera i HAIS-färger i Tunnelloppet den 17 oktober. Förutom ett träningsbidrag och utrustning kommer han med i Asics förteckning över löpare som kommer att få inbjudningar till internationella storlopp. Dessutom utfaller bonus efter prestation i de större loppen. När det gäller de nationella löparna har Mohamed och Erik Nystedt på Asics enats om att satsa på fyra stycken juniorer och en senior, nämligen följande: Nadja Petersen, Henrik Åkerlund, Johanna Bjermqvist, Catrin Josefsson och Fredrik Josefsson. Dessa får utrustningsbidrag och har även chansen att få inbjudningar till större lopp i Sverige. Vid bra placeringar på SM och dylikt utfaller även här en bonus i form av prispengar. Samsung går in med produktsponsring och priser till tävlingar. Den första tävlingen som berörs är klubbmästerskapet i terräng den 30 oktober. Det här avtalet är unikt inom friidrotten och vi ser med stort intresse fram emot vad det kommer att leda till. Det kommer att hjälpa klubben att få fram medel och långdistanslöpare på elitnivå och i ett större perspektiv med ambitionerna vi har i Löpargruppen förhoppningsvis att vi får fram internationella elitlöpare. Vi hoppas att avtalet även skall komma resten av de aktiva inom klubben tillgodo. Förhandlingar pågår om en produktdag där alla aktiva kan prova ut skor och kläder och genom gruppköp få mycket bra priser på produkterna. Det har även börjat skissas på att arrangera två nya lopp. Det gäller dels att göra en öppen träningsserie av serieterrängen och ett officiellt lopp av KM i terräng på våren. Vi har även börjat skissa på ett storlopp i Huddinge med bra löpare inbjudna. Vi får se vart tankegångarna leder men med tanke på 50-årsjubiléet känns det som bra tajmat för att starta upp något nytt... Till slut vill jag framföra ett stort tack till Mohamed Cadimi för hans stora engagemang och hårda arbete för att få det här avtalet till stånd.





Medlemsförmåner

Du, som medlem i HAIS har erhållit ett medlemskort/förmånskort av oss. Vi har ett avtal med Intersport som innebär att Du som handlar i någon av deras butiker får ett antal erbjudande samt att Du kan erhålla bonus vid köp av minst 2 000,-/år. Är Ni en familj, kan man styra bonusen till ett kort. Enklast gör man det på närmaste butik, glöm ej samtliga kortnummer.

Fler erbjudanden finns knutna till Ditt medlemskort i HAIS:

Dala-Trä	10% rabatt på allt (utom kampanj- och reavaror)
Deverot Fastighetsbyrå	10% rabatt på mäklararvodet
El-butiken Stuvsta	10% rabatt på allt (utom kampanj- och reavaror)
Medarbetarna	specialpris på massage- och naprapatbehandlingar
Intersport	bonus i form av värdecheckar samt andra erbjudanden

Mer information om ovanstående medlemsförmåner finns att läsa på vår hemsida, www.huddinge-friidrott.org. Klicka på ordet ”Medlemsförmåner” som finns på startsidan, spalten till höger. Där finns alla aktuella erbjudanden, så håll Dig uppdaterad!

Flera företag är förstås välkomna att komma med i vår ”kortliga”. Hör av Er till kansliet, tel 774 85 25 och tala med Yvonne.

Notiser

Kommande tävlingar

4 oktober – Oktobersmällen (mångkamp för de yngre)	KIP
20 november – Första Chansen (7-12 år)	Sättrahallen

BingoLotto

Stöd och hjälp klubben med pengar – var med i vår Bingoklubb eller prenumerera. Du har ju faktiskt chansen att vinna!
Maila kansli@huddinge-friidrott.org

TIPS!

Viktiga dokument finns nu att läsa på vår hemsida www.huddinge-friidrott.org
Klubbens stadgar, verksamhetsplan 2004/2005 och slutligen vår egen ansvarsfördelning.

Har Du inte tillgång till internet så kom gärna in till kansliet så ordnar vi fram ovanstående intressanta läsning.

VIKING LINE SPELEN 2004

I mer än 10 års tid har vi diskuterat om denna tävling skulle läggas ned och som tidigare hette tidigare Augusti-Ettan, (Tvåan är i alla fall nedlagd)

Årets upplaga blev en av den bästa under senare år med hela 161 deltagare som gjorde 207 starter. Största grupp blev 3000 m som fick delas upp i 2 heat och med totalt 33 deltagare. Denna gren ingick även i Stockholm Långlöparcup. 4 st Heat på 100 m män är ju också en gångbar siffra. Här placerade sig Amilocar Reis från HAIS på 2:a plats med tiden 11,04.

På 200 m kunde vi se landslagets Thomas Nikitin från Spårvägen vinna över Mattias Claesson Hässelby tid 22,02 resp 22,82.

Tränare Jacobsson besegrade även denna gång hans aktive Martin Lundqvist med 10 cm, 4,20 mot 4.10.

Dagens bästa resultat kom nog i diskus där Niklas Arrhenius klämde i med hela 59,27 vilket är nytt banrekord för Källbrink.

Carolina Hjelt var nära 14 meter i kula men den stannade på 13.95. Sveriges främsta kulstöterska under de senaste åren Linda-Marie Mårtensson från Hässelby. Hon provade i stället på diskus som hon vann på 45.45

Höstproppen - tisdagen den 31/8

Mångsidige Alexander heter som de flesta vet Nordqvist i efternamn och satte nytt fint åldersrekord på 200m P14, vid höstpropagandan på Enskede IP. I slägga så satte Carolina Hjelt ett nytt fint pers. med 45,23, vilket är så bra att det ger en 8:e plats i årets Sverigestatistik för F19.

Täby Open - lördagen den 4 september

Bröderna Bilal P10 och Abou Bakr P8 Cadimi sprang 800m där Bilal vann med stor marginal på nya klubbrekordet 2.33,41 och lillbrorsan sprang in på en fin 5:e plats i sitt heat där klockan stannade på 3.20,16. Våra HAIS:ares fina resultat bara ramlade in; Ludvig Edén P9 sprang 60m och vann sitt heat på tiden 9.66 samt hoppade fina

4.02 i längd och blev 2:a i bollkast med resultatet 31.53

Axel Rönnberg P9 60m 11.28

Gabriel Heen P9 60m 9.91

Linnea Stockling F10 60m 4:a i sitt heat på tiden 9.72

My Lindahl-Eriksson F10 60m 5:a i sitt heat på tiden 10.99

Jennifer Bratt F10 60m 5:a i sitt heat på tiden 10.63

Mikaela Johansson F10 60m 2:a i sitt heat på tiden 9.87, samt vann bollkast med resultatet 27.93

Sandra Håkansson F10 60m 7:a i finalen på tiden 9.79

Therese Jensen F10 Bollkast 5:a med resultatet 20.83

Emma Helander F9 60m 2:a i sitt heat på tiden 10.48, samt 6:a i bollkast 19.70

Louise Gabriellson F9 60m 2:a i sitt heat på tiden 10.42, samt 4:a på 800m 3.09,56

Marja Bergwik F9 60m Fin insats med PB 11.98

Sophia Persson F9 800m 3:a på tiden 3.05,02

Rachelle Haddad F9 Bollkast 8:a med resultatet 17.62



Ungoms- och Junior-SM 2004

Årets Ungdoms- och Junior-SM avgjordes under tre dagar i Dalarna helgen 13-15 augusti. Ungdomarnas SM avgjordes i Falun på Lugnets IP och Juniorernas i grannstaden Borlänge på Kvarnsvedens IP. I USM tävlar åldersklasserna 15 och 17 år samt i JSM åldersklasserna 19 och 22. Två lyckade arrangemang och ett acceptabelt sommarväder resulterade i många goda resultat på båda arenorna.

H AIS deltog med en grupp pojkar och flickor, totalt 10 juniorer och 6 ungdomar. Hela gruppen - både aktiva och ledare - kvartade hela helgen förstklassigt i Falun i stugbyn tillhörande Lugnets fritidsområde. Det blev därför en del resor mellan grannstäderna för några av oss ledare.

Målsättningen enligt årets verksamhetsplan var att vi skulle ha minst fyra bland de 6 främsta i USM och minst sex stycken i JSM. Resultatet blev tre stycken bland de 6 i USM och nio stycken i JSM, alltså totalt 12 stycken bland de 6 bästa. Trots att vi inte lyckades helt enligt målsättningen för ungdomarna överträffades målsättningen totalt sett.

Bland de 12 som var 6:a eller bättre var så många som 8 stycken medaljörer. Medaljfördelningen blev 4 guld, ett silver och 3 brons. Gulden togs som så ofta tidigare av våra duktiga tjejer. Allra bäst med två guld var Carolina Hjelt i kula och diskus F19. Ett guld var hade Annika Hjelm i slägga F19 och Johanna Bjermkvist på löpning 5000m K22. För Johanna var det extra roligt eftersom det var hennes första guldmedalj vid ett SM. Johanna tog tidigare under helgen även sin allra första SM-medalj i form av en bronsmedalj på 1500m K22. Vi utbringar ett stort grattis till Johanna och de andra två guldmedaljörerna. Silvermedaljen kneps av Catrine Josefsson i löpning 2000m hinder F19. De två återstående bronsmedaljerna vanns av Mariama Sambou på sprintdistanserna 100 och 200 meter för F17.

H AIS alla deltagare och deras resultat:

K22	Johanna Bjermkvist	5000 m - 18.38,56 - 1:a plats 1500 m - ingen tid - 3:e plats
M22	Fredrik Josefsson Joakim Stenman	2000 m hinder - 9.34,44 - 7:e plats slägga - 42,25 m - 9:e plats
F19	Helena Norberg Mikaela Westerfalk Catrine Josefsson Annika Hjelm Carolina Hjelt	100 m - 12,95 – utslagen i försök längd - 5,46 m - 6:e plats 2000 m hinder - 7.25,62 - 2:a plats 3000 m - 11.01,06 - 5:e plats slägga - 54,28 m - 1:a plats kula - 14,69 m - 1:a plats (tangerat pers) Diskus - 41,83 m - 1:a plats
P19	Henrik Åkerlund Martin Lundqvist	5000 m - 16.29,04 - 9:e plats stav - 4,36 m - 4:e plats (pers)

F17	Johanna Wikström	diskus - 33,21 m - 9:e plats
	Mariama Sambou	100 m - 12,12 - 3:e plats (pers)
		200 m - 25,34 - 3:e plats (25,24 försök)
P17	Leo Silvén-Möller	400 m - 53,48 - 5:e plats (52,70 försök)
	Christoffer von Seth	stav - 3,33 m - 15:e plats
P15	Pontus Werbelow	800 m - 2.11,20 – utslagen i försök (pers)
	Dan Bergström	800 m - 2.09,16 - utslagen i försök

/Mats Krih

Stora SM i Karlstad

Solen strålade och stämningen på läktarna var hög, ja årets SM i Karlstad var en verklig höjare med hela svenska friidrottseliten som senare firade triumfer i Aten. För våra haisares del var det Katarina Eklöf som försvarade sitt guld från 2003 med ett nytt klubbrekord 53,74m redan i tävlingens första kast. Nadja Petersen fightades som vanligt med Eric Mårtensson (IFK Växjö) om guldet på 400mH men fick även i år ge sig för småländskan med ynka 3/100delar, Magnus Norberg som haft det motigt under säsongen med att antal sjukdomar och kunde inte göra sig själv rättvisa i finalen på 400mH. I diskusringen hade vi två kastare i Sara Gruvfält-Rosén och Carolina Hjelt, Sara kom på fjärde plats på 46,47m och Carolina kom på 10:e plats med sitt nya årsbästa 40,53m.

På löparsidan var det bara Johanna Bjermkvist som tappert sprang 5 000m i den nästan 30-gradiga värmen på tiden 18:43.20 vilket tog henne till en 11:e plats. Vidare var det kast som stod på programmet (inte helt ovanligt i Hais) herrarna Kenneth Bergén och Mikael Alsterbåge lyckades inte ta sig till finalen i spjut, Annika Hjelm kom på en 8:e plats i slägga på 53,30 vilket måste beaktas som ett godkänt resultat då hon haft en halvtrasslig säsong.

För de två SM-debuterande tjejerna Mikaela Westerfalk och Mariama Sambou gick det bra, båda var väldigt nervösa inför sina tävlingar, Mariama sprang 200m på 25,08 och kom 5:a i sitt heat och Mikaela lyckades inte träffa plankan i längd vilket gjorde att hon inte kunde nå en plats i finalen.

Detta var mitt första stora SM och man måste säga att det är en stor skillnad på SM och SM, Karlstad gjorde ett kanonarrangemang som tillsammans med ett kanonväder och Sveriges absolut bästa friidrottare eller vad säger man om t.ex. höjdtävlingen segrare på 2.30 tvåan 2.30 och trean 2.26m. Hais kom till solstaden med en positiv och glad trupp som gjorde sitt yttersta för att visa friidrottsvärige att man är att räkna med, våra yngsta deltagare har många år kvar på SM-arenorna och de är riktigt bra redan nu vilket gör att framtiden för klubben ser riktigt trevlig ut.

/Micke



Veteran SM 2004

För över ett år sådan blev det klart att Huddinge AIS fått förtroendet att arrangera Veteran-SM för 2004. Genast drogs det gång en arbetsgrupp bestående av Kenneth Andersson, Björn Betzholtz, Hans Sköldsäter, Alice Petersen, Kim Hedbom och sedan tillkom även Dan Lindros och Peter Engström.

Det första som skedde var att ta fram en logga för tävlingen, se ovan.

Det är många frågor runt ett så stort arrangemang både tävlingsmässigt och allting runt omkring som inkvartering, after-frifest,, t-shirt, program etc.

Den knivigaste frågan var hur dagsprogrammet skulle fördela sig eftersom förbundet ville ha en tidigare start på fredagen för att kunna sluta tidigare på söndagen då många vill åka hem. Det var ju dock inte så länge sedan vi själva hade detta arrangemang så det fanns en massa erfarenheter från 2001 som vi nu kunde dra nytta av.

Ett känt faktum var att de flesta deltagarna skickar in sin egen anmälan och egen betalning och det ställer höga krav på kanslifunktionen, men nu efteråt så kan vi konstatera att det funkade mycket bra

Ett annat orosmoment var ju OS som hade en av sina höjdpunkter denna helg nämligen 7-kamp med Carolina Klüft. Det verkade dock inte ha haft någon betydelse eftersom årets tävling vara den största hittills med 512 deltagare som gjorde 1324 starter.

Bland deltagarna fanns det ett rekordstort antal HAIS-are som tog en mängd medaljer av alla de slag. Här hänvisas till vår förträffliga hemsida eller också kontakta kansliet så går det nog att få hämta en komplett resultatlista sammanställd av Gunnar Olausson som har haft ett svettigt jobb innan, under och efter tävlingen med att registrera och sammanställa allting.

För att anordna en sådan stor tävling så behövs det många funktionärer. Vi tackar härmed alla som ställde upp på tävlingarna som ju hölls i dagarna tre. Några var där under alla tre dagarna och andra var där bara några timmar, men utan alla Er kunde vi inte ha genomfört tävlingarna på det utmärkta sätt som gjordes.

Vi fick mycket beröm från alla håll. Visserligen fick vi flytta om lite funktionärer då och då för att kunna ha komplett manskap i de olika grenarna. Det pågick ju 6-7 grenar samtidigt. Ett speciellt tack riktas till er aktiva både yngre och de veteraner, som dels tävlade dels hjälpte till som funktionär.

/Pelle Öhrland

Inbjudan

Serieterräng

Hösten 2004

Serieterrängen omfattar 5 träningslopp samt ett finallopp.
Efter finalen delas priser ut till de som fullföljt minst 3 av 5 lopp.
Utlottning av priser kommer att ske bland de som sprungit.

Varje start berättigar till en lott. Dragningen kommer att ske på Klubbmästerskapet i samband med prisutdelningen.
Resultatet från finalen räknas ihop med finalen i vårens serieterräng.
Resultaten ligger till grund för att kora årets klubbmästare i terräng.
KM se separat inbjudan.

Sponsorer för Serieterrängen



Tävlingsdagar

ST 1	ST 2	ST 3	ST 4	ST 5	KM
Tis	Ons	Tor	Tis	Ons	Lör
21 sep	29 sep	7 okt	12 okt	20 okt	30 okt

Klassindelning

P/F 95 + P/F 96 + P/F 97	800 meter
P/F 91 + P/F 92 + P/F 93 + P/F 94	2200 meter
P/F 85/86 + P/F 87/88 + P/F 89 + P/F 90	4300 meter
M/K + Veteraner	6400 meter
Motion	2200 meter

Starttider

800 meter 18.15
Övriga 18.30

Anmälan

På plats senast 17.45
Nummerlapparna behålles och återanvänds

Resultat

På Löpargruppens hemsida
www.hedbom.se/löpargruppen

Välkomna att träna upp grundkonditionen
Huddinge AIS Friidrott



KANSLIET INFORMERAR

Öppettider kansli

Måndag kl 10.00 – 19.00 kvällsöppet!
Tisdag-Fredag kl 10.00 – 15.00

Lunchstängt varje vardag mellan kl 12.00 – 13.00

Telefontider

Måndag-Fredag mellan kl 10.00 – 15.00 med avbrott för lunch
kl 12.00 – 13.00

Var vänlig och respektera våra tider så långt det är möjligt

UPPMANING!!

Du som har nycklar till klubbhuset eller IP som inte används längre var vänlig och lämna tillbaka dessa till oss. Även idrottsredskap och material som inte behövs eller används längre, är vi tacksamma för om det återlämnas till HAIS..

MEDLEMSMÖTE

torsdagen den 11 november 2004

TID: 18.30

**PLATS: Snättringe Sportklubbs klubbhus,
vid Källbrinks IP**

Några programpunkter:

- **Representanter från styrelse, kommittéer och tränargrupper kommer att informera hur de arbetar**
- **Föredrag och diskussioner beträffande ämnet
Hur mycket bör ungdomar träna och tävla?**
- **Lättare förtäring**

VÄLKOMNA!

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 Sjödalen 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 Kremelhofer
Inger Almström
Åsa Larsson
Victoria Piri
Pia Arteles

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

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

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

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

94-95, Grupp B

Peter Gabrielsson
Mikael Markstedt
Susanna Lanfelt
Anders Berqvist
June Lif



91-93

Helén Svan
Mariana Riise
Maria Ilhan

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

Team Anna-Karin o Nicklas

Anna-Karin Kullberg
Nicklas Carlsson
Anette Larsson
Lena Lindberger

Team Sténson

Jeanette Hallgren-Sténson
Björn Sténson

