



# God Jul



&

# Gott nytt medaljår!

- *Olle Öhman tar farväl*
- *HAIS 50 år*
- *Julklappstips*
- *och mycket mycket mer...*

# Styrelsen

---

Ordförande	Douglas Ohlson Tel. 08-756 61 98 douglas@huddinge-friidrott.org	Ordförande i Ungdomskommittén	Es-Björn Karlsson 08-99 64 38 esbjorn.karlsson@siemens.se
Vice ordförande	Kenneth Andersson Tel. 08-711 36 19 kenneth.andersson@canon.se	Ordförande i Trivsel- kommittén	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	Maria Westerfalk 08-742 16 17 ilst01@handelsbanken.se
Ordförande i Press- och Info- rmationskommittén	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 Seniorskommittén	Mats Krigh 08-556 239 39 mats.krigh@teliasonera.com	Kansli	Kent Johansson Yvonne Asplund Ullabritt Nordlund

## LEDARE

### Tack för sju roliga år

Under sju år har jag haft förmånen av att vara ordförande i Huddinge AIS Friidrott. Ett stort tack till alla Er som jag har haft glädjen att få samarbeta med under dessa år. Uppdraget har varit mycket berikande och spännande. Självklart har det också inneburit en del jobb och ibland lite mindre lustfyllda uppgifter men allt det positiva har varit klart dominerande.

Det känns ibland lite vemodigt att inte vara kvar på ordförandeposten. Samtidigt är det härligt att veta att all den goda kamratskapen finns kvar och precis som mina företrädare kommer jag att på olika sätt fortsätta att vara aktiv i föreningen.

Under de här sju åren har svensk friidrott haft stora framgångar. De har smittat av sig på verksamheten i Huddinge. Vi har en stor tillströmning av nya aktiva och bredden har ökat väsentligt i föreningen. De senaste årens ökning av långlöpnings är imponerande, men också den successiva utvecklingen av ungdomsverksamheten. Trots att konkurrensen ökat på elitnivå har vi också här lyckats förbättra vår position.

Bakom dessa framgångar ligger inte bara Ludmilla eller Klûft-effekten utan också ett fantastiskt bra arbete av alla våra ledare. Vår verksamhet bärs upp av ett uppoffrande ideellt arbete som är helt fantastiskt. Ett stort tack till Er alla för Era insatser.

Vad har då varit roligast? Svårt att svara på. Kanske är det kombinationen av elit och ungdom som roar allra mest. Svenska Cupen i våras kände t ex väldigt rolig. Inte bara därför att våra damer vann och gick till SM-final (herrarna kom tvåa) utan också för på vilket sätt vi lyckades. Flera i nivån bakom den yttersta eliten presterade sina bästa resultat och tog många oväntade poäng. Våra ungdomar i de yngre grupperna var där och hejade fram våra äldre deltagare. Det syntes verkligen att HAIS är en förening för olika åldersgrupper och med god samanhållning.

Andra roliga upplevelser var naturligtvis Europacupen i mångkamp 1999 och SM i mångkamp året därpå. Båda tävlingarna var framgångsrika arrangemang på Källbrinks IP. Goda arrangemang och fina resultat från våra tävlande i Huddinge. Guld och silver på SM genom Christer Holger och Patrik Sandberg. Vid Europacupen ingick Christer i det svenska landslaget livligt påhejad av speaker Patrik Sandberg. En upplevelse man sent kommer att glömma.

Utvecklingen på Annerstaskolan och Sjödalsgymnasiet med friidrottsutbildningar har varit andra glädjeämnen liksom det positiva samarbetet med kansliet och i styrelsen.

Nu återstår bara att önska HAIS lycka till i det fortsatta arbetet. Nästa år firar föreningen 50 år och det kommer att bli något alldeles särskilt. Det ska bli kul och spännande och träffa Er alla från en annan position – vid krattan i längdhoppsgropen eller med mikrofon i speakerbåset.

Tack än en gång för fantastisk samvaro i den unika HAIS-andan.

Olle Öhman





# Mat och hälsosidorna

## Saffransbröd hör julen till

Saffran får vi från det röda pistillmärket på en senblommande krokus, *Crocus sativus*, som odlas huvudsakligen i vissa delar av Spanien. Till 1 kg saffran går det åt ca 160.000 blommor, som måste plockas i gryningen innan blommorna vissnar i solen. Sedan ska pistillmärkena torkas i såll och vändas över glöd. Inte underligt att det blir dyrt! Saffran användes långt före vår tideräkning i Medelhavsländerna. Men inte bara som krydda till mat och bröd utan även som medicin. Bl a trodde man att saffran hjälpte mot förkylningar och sömnlöshet. Romarna slösade på sin tid rikligt med saffran och använde den som parfym, till färgning och i badvattnet. Kleopatra sägs ha använt saffran till ögonskugga.

## Lussekatter

Lite smalare variant, mycket goda och lätta att baka!  
ca 60 st

2,5 pkt jäst  
1 l lättmjölk  
125 g flytande margarin  
375 g Kesella  
2-2,5 g saffran  
½ tsk salt  
¾ dl socker (jäser bort)  
3,5 dl strösocker  
3-3,75 l mjöl  
russing  
ägg till pensling

Lös upp jästen i fingervarm (37 grader) mjölk. Blanda i saffran, salt, socker, sötningsmedel, kesella och mjöl. Låt jäsa. Forma till lussebullar. Låt jäsa en stund till innan pensling. 225-250 graders ugnsvärme i ca 7-8 min.

---

## Julbröd

25 gr jäst  
1 dl neutral olja  
¾ dl mörk sirap  
1 flaska julöl (33 cl)  
2 dl kallt vatten  
2 tsk salt  
3 msk malda eller stötta torkade pomeransskal  
1 tsk malen ingefära  
1 tsk mald kryddnejlika  
1 dl russin eller korinter  
1 liter rågsikt  
6-7 dl vetemjöl

Smula ner jästen i en stor degbunke. Blanda degspadet av olja, sirap, öl och vatten och rör ut jästen med lite av det tills jästen löst sig. Häll på resten av vätskan.

Blanda i salt, kryddor och russin eller korinter och rågsikten, lite i taget. Rör till len jämn deg. Ta lite vetemjöl, häll ut degen på mjölat bakkbord och knåda till en smidig deg med resten av vetemjölet. Täck över med plastfilm och ställ bunken i kylskåpet ca 8 timmar.

Sätt ugnen på 175 gr. Häll ut degen, knåda den smidig på mjölat bord och dela den i två delar. Forma två bröd, som läggs på bakplåtspapper på plåt.

Grädda dem i ugnens nedre del 45-55 minuter tills de känns genomgräddade. Lägg folie över mot slutet om färgen blir för mörk.





# Att träna och utveckla världens härligaste friidrottsgäng

Av Jeanette Sténson Hallgren, tränare sedan 3–4 år tillbaks för team 91–93

När jag för fyra, fem år sedan stod i Sätrahallen och såg på när Calle (min son) tränade – då i en annan klubb och enbart 7 år. Slog mig tanken ...vad kul det skulle vara att själv leda ett gäng barn. I den klubben var det mest köande som gällde...i mitt huvud myllrade det av idéer för att slippa köer, leka och skratta mer med barnen. Eftersom Calle redan då bestämt sig för friidrott var livet, lekte vi Friidrott på Källbrinks IP under sommaren. Kent såg oss och blev intresserad av Calle, som han berömde mycket...nu i efterhand tror jag nog tanken var att få in oss i klubben SOM TRÄNARE. Något som jag aldrig ångrar. För det är förmån att ha nära kontakt med, skratta med och utvecklas med barn- och ungdomar. På så vis kan man även dela sitt eget barns intresse och kamrater.

Jag tror mycket på laganda och att ha kul, men med ordning, reda och planering. Det är också viktigt att inte jobba kortsiktigt utan för framtiden. Det är ingen som kommer att minnas en 8:åring som vann allt.

Varför har vi då varit så framgångsrika, kanske har vi rätt ingredienser i vår friidrottskaka. Jag tror att dessa skiljer sig från hur olika gruppers sammansättning är och vilken tid man som tränare är villig att lägga ner. Vi har en mix av åldrar från 93 upp till barn födda 91, killar och tjejer, kastare, hoppare, sprinters, långlöpare, busiga, lugna, snackiga, tysta, ja alla typer av personligheter finns. Men vad som är gemensamt är ett brinnande intresse för FRIIDROTT och att vara en bra KOMPIS. Lika mycket energi läggs ner utanför träningarna som på träningarna att alla ska må bra, trivas, ha kul och vara sjysta mot varandra.

*Recept på en framgångsrik Friidrottskaka i stort perspektiv:*

- Börja träna barnen tidigt (8–10 års ålder) och följ med dem upp i åldrarna.
- Utveckla dig själv tillsammans med barnen (kurser, läs böcker, videofilmer)
- Fråga de äldre och mer erfarna tränare om tips och råd
- Gör saker tillsammans utanför friidrotten
- Var inte rädd att prata med barnen och deras föräldrar om något inte känns bra
- Ta tag i eventuella konflikter direkt
- Se ALLA oavsett kapacitet
- Det är heller inte fel att ge de som satsar och har kommit lite längre i sitt friidrottande lite mer...
- Ha grupparbeten och låt barnen vara med och ”bestämma” hur en bra friidrottare ska vara, hur man tar hand om varandra om det inte går bra (en form av enkel mental träning)
- Instruera mycket på träningarna, tala om varför en viss övning görs
- Tillåt dig att göra bort dig ...bjud på dig själv och låt barnen skratta åt dina misstag, du är ju bara människa
- Anpassa träningen efter ålder...barnen växer och behöver olika typer av träning
- Känn av gruppen...det du planerat kanske inte fungerar första dagen på jullovet.... När det är oroligt i vår grupp hittar vi på olika sorters stafetter....
- Sätt mål...vi har ett mål i vår grupp som inte kan infrias förrän om några år. Det jobbar vi tillsammans mot.

(Vi har även en friidrottskaka för ingredienser på träning....)

*Att hela gruppen satsar och tänker förnuftigt kan nog sammanfattas med nedan kommentarer som sagts och gjorts under mina år i gruppen:*

Under Globen-stafetterna (vi tävlar och värmer upp tillsammans med internationella stjärnor i Globen) rusar barn från olika klubbar runt och jagar autografer, men ingen HAIS:are.

Någon frågade en av killarna i gänget varför, svaret blev:

– När jag blir stjärna vill inte jag bli störd innan min tävling, sådant kan man ordna senare.

En av de äldre tjejerna talade om för sin mamma:

– I mitt friidrottslag har vi bättre sammanhållning än i innebandyn.

Eller barnet i sjuksängen hemma...

– Men mamma jag vill träna, jag saknar mina kompisar det är nästan en hel dag sedan vi sågs sist...

– Mamma jag vill inte ha den här medaljen...jag vill ha personligt rekordgodis av Kent, tror du att han vill byta?

– Måste vi åka till kusinerna...det är ju träning.

Eller en av tjejerna när hon satte personligt rekord, rusar fram till mig och ger mig en stor puss, studsar sedan vidare....tror inte att hon ens idag vet om vad hon gjorde...men det fick mig att le flera veckor efteråt.

Att få julkort och alla hjärtans dag kort från dessa härliga ungar värmer också...

Mitt motto är att "Bygga lag för framtiden, tillsammans är vi starka". Det kan vi ju se när vi springer stafetter...vi är nästan alltid på pallen och det trots att vi inte har de individuellt snabbaste löparna men som lag...är vi grymma. Att ta guld för 12:åringar på Stafett SM (ej SM-status) är stort....att sedan lag nummer två blir fyra och med de flesta ett år yngre är även det ett mått på lagstyrka.

Så ni föräldrar som tvekar att testa som tränare...gör inte det...ni kommer att ångra er. Friidrott är en livsstil som kan delas av många och väntar på att bli delad.... Och till er föräldrar som tycker att det blir för mycket friidrott...var glad att barnen har ett sunt intresse och dela intresset med dem

– det finns veteranverksamhet också!

Glöm inte att det inte är något tvång, alla tränar den mängd som passar familjen, individen och åldern. Det viktigaste är inte att vinna och få medalj utan att ha kul och förbättra sin egna fysiska och mentala styrka. Och för vissa kanske det leder långt.....andra minns åren som friidrottare med glädje.

Jeanette

Coach

2004-12-10



# Höstterminsrapport från FIG-HUDDINGE

Snart är det jullov för FIG-Huddinge eleverna. Dags att lägga skolböckerna åt sidan, men inte träningen, snart drar ju inomhustävlingssäsongen igång!  
Här kommer en kort rapportering om hur det har gått under höstterminen och vad vi har hunnit med.

## **Träningarna:**

Trots att vi tränar på tre olika ställen (Huddingehallen, Källbrinks IP och Sätrahallen) under veckorna så har träningarna fungerat bra.

## **Oktobersmällen-tävlingen:**

Arrangemangen gick jättebra, tack vare ett bra genomfört arbete både före, under och efter tävlingen. Vi lyckades även hålla tidsschemat!

## **Skol-SM:**

Våra FIG:are såg till att Sjödalsgymnasiet blev Sveriges bästa gymnasieskola på Skol-SM i friidrott som gick i Gävle.

## **Elevledda lektioner:**

Åk 3 eleverna har tagit hand om 4 st ledarskapspass (allmän styrka + hopp) och det gick jättebra. Kul att se att våra FIG:are har så mycket friidrottskunskap!

## **FIG-kvällen på Heron City:**

Hela 22 st FIG:are var på plats på Heron City under en novemberkväll. Det blev en 3-rätters middag samt en timmes bowling. Det var jättetrevligt att träffas och umgås socialt utanför träningslokalerna.

## **FIG-lägret på Teneriffa:**

Sex elever i åk 3 och två ledare var på träningsläger på Teneriffa, under perioden 23-30/11. Temperaturen var ca +25 C och mestadels soligt! Under veckan var det friidrottsträning och jobb med projektarbetet som gällde. Förutom det så hann vi med en minigolf-runda och en del beachvolleyboll.

Solning då? Japp, vi hann med det också!

I det stora hela så var det ett lyckat läger och alla hade jättetrevligt.

## **Teoripassen:**

Vi har haft 3st teoritillfällen med åk 2 och åk 3 eleverna, där träningslära, kost och återhämtning/massage stod på schemat.

## **Hemmatränarna**

Samarbetet med hemmatränarna har fungerat bra, tack vare en regelbunden och välfungerande dialog mellan parterna.

**/Fotios Makrostergios**



## Övergångar 2004

Så har dagen D passerat för det normala övergångsdatumet inom friidrott och följande personer har skrivit på för HAIS och vill därmed tävla för oss from 041201. Vi hälsar följande personer välkomna till HAIS och vi hoppas att ni skall trivas och att era resultat kommer bli ännu bättre.

Här kommer en liten presentation:

**Rachid Ait Berisalem-72.** En jätteduktig löpare på de längre distanserna, med massor av fina framgångar. Rachid började sent med friidrottsträning hemma i Marocko, men har ändå redan hunnit med att vinna bl.a Göteborgsvarvet 1999 på 1.02,18, var år 2000 tvåa i Midnattsloppet och vann 2001 Rösjöloppet, då tävlande för Turebergs FK. År 2003 blev det en fin 18:e plats på VM i halvmaraton, med 1.03,37. I år vann Rachid bl.a Kraftprovets 11,6 km på 36,09, före bl.a. Alfred Shemweta och sprang även Merrakech Maraton på fina 2.13,42. Nämnas bör att Rachid ännu ej får springa SM, delta i Sv.cupen, då han ej vistats i landet tillräckligt länge ännu.

Men vi är övertygade om att Rachid ändå kommer ge mycket fin PR mm för HAIS. Rachid tränas av Mohamed Cadimi.

**Kristina Jacobsson-76.** Kanske mer känd med efternamnet Lindblad, men efter att hon gifte sig med stavhoppande Bosse så blev det namnbyte. Stina kommer från Norrköpings FIK och är numera bosatt i Huddinge. Specialgrenen är diskus och med ett årsbästa från 2003 på 42,05, för övrigt precis efter Carro i årsbästastatistiken, som då kastade 42,06. Men Stina har visat så goda takter på träning att det finns kapacitet för många längre kast i framtiden. Stina har även fungerat som tränare, bl.a i Norrköping. Man kan som HAIS-are drömma om att det skulle finnas ”lagmatcher i diskus”, med våra duktiga diskustjejer: Sara, Carro, Stina, Therese och Johanna i spetsen.

**Antero Mäkinen-51.** Kastare som efter många år i IFK Tumba kommer tillbaka till HAIS och förstärker vårt duktiga veterankastargång. Om vi tittar i statistiken finner vi att Antero är HAIS 3:e bästa i diskus genom tiderna för seniorer, efter bröderna Bernhult med sina 49,32. Som veteran har det blivit massor av framgångar, med medaljer både i diskus, kula och kastmångkamp.

**Linda Ruud-82.** Är en tjej som kommer från Täby IS, men bor numera i Huddinge, så klubbytet var liksom givet. Linda har mest tävlat på sträckorna 400-800m, med ett pers på drygt 60 sek. Har redan hunnit med att springa vår serieterräng ett par gånger och där visat att träningen är bra igång, så vi hoppas på många goda pers. i sommar.

**Said Smahi-75.** Kommer från IFK Lidingö, där han mest sprungit 800-(300) 3000 m med många goda tider. I år blev det bl.a.3000m på fina 8.52,36 och vid SM i Karlstad blev det 4.03.81 på 1500m. År 2003 blev det för övrigt bl.a 1.55,13 på 800m och 3.58,14 på 1500m. Privat så har Said ”idrott hela dagarna”, då han påbörjat studier på GIH. Said kommer i framtiden sikta mera på längre distanser och visade det redan vid årets upplaga av Oxelöppet, genom att komma fyra. Said blir en bra förstärkning till löpargruppen och tränas också av Mohamed.



# TÄVLINGAR SOM VARIT

## Första Chansen 20 november 2004

Första Chansen, första tävlingen inomhus för säsongen för att sedan avsluta i april 2005 med Sista Chansen.

Eftersom motsvarande tävling under 2004 hade ca 1500 starter så blev vi tvungna att begränsa åldersklasserna till 8-13 år samt inte tillåta att gå upp i äldre åldersklass. Vårt syfte visade sig vara effektiv och tävlingen kunde genomföras i enlighet med av Kenneth Andersson uppgjort tidsprogram. Vi hade sedan lite strul med våra datorer och Gunnar Olausson fick säkert några extra gråa hår under dagen. Men med hjälp av alla duktiga funktionärer så redde vi ut de flesta bekymren.

En fördel med att bara deltagare upp till 13 år deltog, var att alla 14-åringar från Team Sténson ställde upp som funktionärer under denna tävling och med den insatsen så hoppas jag att de åtkommer när det inte tävlar själva.

Totalt 521 deltagare hade anmält sig till 1206 starter. Vi genomförde detta plus 38 prisutdelningar med hjälp av ett 60 tal funktionärer

Den kompletta resultatlistan finns ju som vanligt på nätet [www.huddinge-friidrott.org](http://www.huddinge-friidrott.org) men vi kan ju nämna att segrar för Huddinge HAIS blev det genom följande aktiva:

Längd	1 Alexis Kousis	94 Huddinge AIS	413
Kula	1 Alexis Kousis	94 Huddinge AIS	8.94
Kula	1 Anton Nilsson	92 Huddinge AIS	840
600 m	1 Bilal Cadimi	94 Huddinge AIS	1.07.74 1
Höjd	1 Carl Sténson	93 Huddinge AIS	141
Kula	1 Fredrick Ekholm	94 Huddinge AIS	753
Kula	1 Jacob Borssén	95 Huddinge AIS	9.36
Kula	1 Julia Edén	93 Huddinge AIS	885
60m	1 Julia Edén	93 Huddinge AIS	9.31
60 m	1 Lisa Sernbrant	93 Huddinge AIS	9.37

Utöver segarna ovan kan vi även nämna följande som slog ett antal åldersrekord inom klubben.

Fyra nya klubbrekord. 400m P11 Bilal Cadimi 1.07,74 , bara 1/100 före nye klubbkompisen (fr.o.m. 1/12) Daniel Jonsson. Vilka toppkillar. Men det fanns topptjejer också, t ex dubbla åldersrekord av Sara Westfahl, som i klassen F10 hoppade 3,85 i längd och sprang 60m på 9,31. Linnéa Hedin sprang 400m F10 på 1.18,40.

Nämnas bör att alla ungdomar redan tävlar i den ålder som de fyller 2005, då ”idrottsåret” redan börjat.

**Pelle Öhrland**

## Rachid trea i Tunnelloppet

Efter att ha varit med och dragit fem kilometer av de 10,5 som loppet mätte drog Erik Sjöqvist iväg och gav inte de övriga en chans att hänga med.

Formen från Hässelbyloppet stod sig och han vann en relativt komfortabel seger. Det blev desto jämnare om andraplatsen där Mustafa Mohamed och Rachid Ait-Bensalem från Huddinge AIS låg och kämpade med "Musse" aningen före och han var också två sekunder före Rachid över mållinjen.

Det var mellan dessa tre löpare det gällde. Efter var det ett stort avstånd ner till Janne Holmèn (europamästare i marathon) och Mats Granström.

## Serieterräng - lite trevlig statistik

Totalt har 120 deltagare varit med, av dessa har 73 st fullföljt minst 4 lopp, och av dessa är det 21 st som har gjort alla 6, totalt blir det 430 st målgångar vilket är cirka 72 per lopp!

30 oktober 2004 - 165 st sprang öppna KM och Rachid imponerade mycket

Vid lördagens kylslagna öppna KM som avslutning av höstens serieterräng, även kallat Huddingeterrängen så var det många startande, trots kyla och många förkylda mm. I sin hemmadebut på Källbrinks IP så visade vårt nytillskott Rachid Aitbensalem att han har verklig kapacitet, genom att vinna i överlägsen och imponerande stil.

## Tränarkonferens

En liten rapport ifrån årets tränarkonferens på våran kära Vikinglinebåt Cinderella. Efter att ha samlat ihop hela gänget, 13 personer så startade konfererandet vid 17.30-tiden lördagen den 6 november uppe på konferensdäcket. Mats ordförande i JSK inledde vart efter det skapades många intressanta diskussioner under kvällen. Målet med denna tillställning var från min sida att skapa mer nära relationer och samarbeten mellan de tränare som finns på junior och seniorsidan i klubben. Resultatet blev att många viktiga frågor komma upp och vädrades friskt mellan kollegorna, många tänkvärda idéer som tidigare dykt upp på mer informella möten väcktes och alla fick sin chans att höras. Konferensen avslutades vid 20.30 med en tre-rätters supé en trappa ner. Efter denna fantastiska start på kvällen rullade det på med mer sociala aktiviteter och man gladdes verkligen av att se hur alla bjöd på sig själva och verkligen trivdes i gruppen.

Söndagen inleddes med frukostbuffé och där efter en lunch med ett grupparbete som löpte parallellt med detta. På eftermiddagen samlades hela gänget igen för att slutredovisa sina framtagna idéer som behandlade JSK:s ställning gentemot tränare och aktiva.

Jag måste ännu en gång tacka alla deltagare och hoppas att nästa gång även de få som inte kunde medverka av olika anledningar kan medverka. Det här är verkligen ett kul gäng att jobba med, genom de samtal och diskussioner som fördes under helgen tror jag att klubben kommer att hitta flera nya vägar att nå sina mål och visioner.

/Micke Andersson

Junior- och Senioransvarig



# HAIS fyller 50 år under *hela* år 2005



## **Olav Wäppling inleder jubileumsfirandet den 16 januari!**

Olav Wäppling är en av HAIS grundare och blev vår förste kassör, en syssla som han innehade i 27 år! När Olav år 1982 avgick som kassör kunde han ägna sig helt åt sin kanske käraste hobby - backhoppning! Varje år från 1982 arrangerar han backhopparcupen med deltagare i alla åldrar, från tre år och uppåt. Dessutom är han fortfarande trogen funktionär vid våra tävlingar.

Det är därför helt naturligt att Olav inleder vårt 50-årsfirande i just hoppbacken! Den 16 januari kl 12.30 kommer trafikvakter att vara på plats vid Krokvägen 43 och därifrån är det skyltat fram till Örnbacken. Invigningen är kl 13.00 och tävlingen börjar kl 13.30

Kl 14.30 är det prisutdelning och därefter samlas alla i klubbhuset där det bjuds på kaffe och smörgåstårter.

Olle Johansson

## **Det närmar sig fort....**

Huddinge AIS bildades 1955 så det är alltså 50-årsjubileum som nästa år är en stor händelse. Självklart skall detta firas och märkas under hela året och inte bara vid ett tillfälle. Vad skall vi hitta på? Självklart kommer det bli olika fester för alla åldrar, utdelning av olika förtjänstmedaljer etc och någon form av jubileumsskrift.

Lite kort om olika jubileumsaktiviteter:

17 mars – Jubileums-galoppen i Sättrahallen. Nytt festligt löpar-jippo!

Spring/jogga/gå in pengar till föreningen och Dig själv. Dina ”sponsorer” (både privata och företag) betalar minst X,-/varv som Du hinner springa under 30 min. Se separat inbjudan/anmälan i utskicket.

24 maj – HAIS officiella födelsedag. Någon form av Öppet Hus vid och i klubbhuset.

17 september – Stort löparlopp i Huddinge. HAIS anordnar detta tillsammans med Asics.

Okt/Nov – Jubileumsfest.

På hemsidan [www.huddinge-friidrott.org](http://www.huddinge-friidrott.org) kommer det att finnas löpande information om händelser etc under vårt jubileumsår, så håll ögonen öppna.



## Liten rapport från extra årsmöte och medlemsmöte den 11 november

Mötet inleddes med det extrainsatta årsmötet. Det fanns endast två punkter på dagordningen, att utse en ny ordförande samt en ny ledamot till styrelsen.

Douglas som sedan drygt ett år är ledamot i styrelsen blev vald att axla ordförandeposten, åtminstone fram till ordinarie årsmöte som hålls i april 2005. Plasten som ny ledamot i styrelsen valdes Maria Westerfalk.

Klubbens avgående ordförande, Olle Öhman, som varit ordförande i sju år avtackades med blommor, tal och presenter. En uppsluppen och kamratlig stämning hittade sig in i Snättringes klubblokal vid Källbrink IP.

Kvällen avslutades med att den nye förbundskaptenen Thomas Engdahl berättade lite om sitt nya uppdrag samt lite fakta, tankar och erfarenheter om ungdomsträning och tävling. Gav lite tips och råd kring ämnet.

Sekreteraren för kvällen  
Yvonne

## Regler gällande hemsidan

Det behövs någon form av kontroll av vad som skrivs till vår hemsida. Ibland förekommer långa referat eller dåligt förankrade beslut på nyhetssidan. Många tycker att vissa skrivelser bör godkännas innan texten hamnar på hemsidan.

För att inte krångla till för mycket eller fördröja informationen till vår Webmaster, bör reglerna vara enkla.

Det beslut som styrelsen härmed har fattat innebär att ALLA texter ska mailas till Yvonne ([yvonne@huddinge-friidrott.org](mailto:yvonne@huddinge-friidrott.org)) för godkännande. Därefter vidarebefordras texten till Webmaster.

När det gäller länkar gällande våra träningsgrupper, kan vi inte sätta upp samma regler för dessa men däremot om länken ska innehålla någon nyhetsinformation som gäller föreningen, ska denna info vara väl känd för styrelsen och/eller ansvarig kommitté innan den läggs ut på nätet. Helst bör denna info redan finnas på vår egen hemsida. Hela ansvaret för länken är den ansvarige utgivaren. Om den ansvarige inte följer dessa regler kan styrelsen ta beslut om att stänga länken. Ny länk ska alltid godkännas av PISK och/eller styrelsen.

Dessa regler ska delas ut till alla träningsgrupper, kommittéer, anställda m fl som ibland skriver något till vår hemsida eller ansvarar för någon länk. Reglerna finns även på vår hemsida.

Huddinge december 2004  
PISK och Styrelsen



## Höstträff 18/11 på Enskede Wärdshus

Den 18 november var det dags för traditionsenlig höstträff för junior- och senioraktiva födda 1990 och äldre hos vår sponsor Enskede Wärdshus. Runt 60-talet aktiva samt coacher hade hörsammat kallelsen och kommit för att prata om säsongen som gått och mumsa på pasta-buffén. Nyttillträdde ordföranden Douglas Olsson inledde med att berätta om sin syn på klubben. Ordföranden i Junior- och Seniorkommittén Mats Krih tog sedan över ordet. Mats hälsade alla nya aktiva välkomna, på plats fanns bl a nyförvärven Linda Ruud och Said Smahi som tidigare tävlat för Täby respektive Lidingö. Mats informerade också om principer för bidrags-systemet. Mats och undertecknad hade sedan äran att förrätta prisutdelningar till våra allra duktigaste aktiva. Bästa löpare, hoppare och kastare baserat på mångkampstabellen blev år 2004;

### Kvinnor

Löpning	Nadja Petersén	400 m h	57,44	1001 p
Hopp	Mikaela Westerfalk	längd	5,74	771 p
Kast	Annika Hjelm	slägga	57,65	1003 p

### Män

Löpning	Magnus Norberg	110 m häck	14,61	897 p
Hopp	Martin Lundqvist	stav	4,36	719 p
Kast	Linus Bernhult	diskus	2,81	923 p

Konkurrensen om dessa priser är stenhård och liksom förra året blev vår senior-SM vinnare i spjut, Katta Eklöf, utan pris. Katta fick dock liksom alla årets SM-medaljörer en HAIS-bukett med blommor. Priset för årets comeback gick till Mikaela W medan Johanna Bjermqvist fick specialpris för sin fina landslagsdebut. Bästa poängplockare belönades och för damerna vann Mariama Sambou när insatserna i Svenska Cupen samt Lag-SM räknats ihop. Bland herrarna belönades Magnus N för maximala 18 poäng via två individuella segrar samt vinst i stafetten vid Svenska Cupen på Källbrink.

Axel Bernhult / Junior- och Seniorkommittén

## Nyheter

6 november 2004 - Pelle & Lisa har gift sig

På lördagen så blev Per Öhrland och Lisbeth Hubertsson äkta makar genom att gifta sig i S:t Olofs kyrka i Viggbyholm Hela HAIS gratulera och önskar er bäge ETT STORT LYCKA TILL.

# Notiser

## BingoLotto

Vi erbjuder även till vårsäsongen två alternativ till deltagande och därmed göra en god insats för vår förening.

- Prenumeration. De beställda lotterna kommer direkt hem i brevlådan.
- Hais spelklubb. Köp antal andelar och var med och dela på vinsterna.

Intresserad!?

Ring Kenneth 711 36 19 eller till kansliet 774 85 25

## Egna tävlingar 2005

### Inomhus

15-16/1 Scandic Indoor games

17/3 Jubileums-galopp

9-10/4 Sista Chansen

### Utomhus

24/4 Kvantumjoggen

22/5 Huddingeolympiaden

12/6 Huddingespelen

30-31/7 SM/JSM/USM i mångkamp

30/8 Viking Line spelen

17/9 ASICS jubileumslopp

3/10 Oktobersmällen

Vi måste reservera oss för ev ändringar som HAIS ej kan påverka.

## Nytt idrottspolitiskt program för Huddinge kommun

Huddinge kommun har tagit fram ett nytt idrottspolitiskt program, tillsammans med idrottsrörelsen och som har antagits av kommunfullmäktige. Här finns mycket intressant att läsa, med ”en spännvidd” från hur anläggningar skall utformas till hur ungdomarna skall få mer inflytande över sitt idrottsliv och med ett ökat samarbete mellan idrotten, kommunen och näringslivet. Bl.a så framkommer nyckelord, som integration och jämställdhet, något som för övrigt vi i HAIS jobbat hårt för i flera år. HAIS representant i detta har varit Åke Axelsson.

Läs mer på kommunens hemsida [www.huddinge.se](http://www.huddinge.se)



## Kansliet informerar

Björn Betzholtz som arbetat på kansliet med främst tävlingsarrangemang, har gått i pension från oktober månad. Vi tackar honom för hans arbetsinsats under de ca 2,5 åren hos oss och önskar honom en innehållsrik ”fritid”.

Hans efterträdare heter Ullabritt Nordlund och har börjat på kansliet den 1 december. Vi hälsar henne hjärtligt välkommen och vår förhoppning är att hon kommer att trivas så mycket att hon stannar länge. Ullabritts arbetsuppgifter är att hjälpa till inför våra egna arrangemang men hon kommer också att ta hand om medlemsregistret med allt vad det innebär med uppdatering och betalningar.

Mailadresser till Ullabritt är:

[ullabritt@huddinge-friidrott.org](mailto:ullabritt@huddinge-friidrott.org)

[tavling@huddinge-friidrott.org](mailto:tavling@huddinge-friidrott.org)

### Julklappstips!

Jubileumströjan

Marinblå piketröja med jubileumslogo i vitt(litet).

Finns i dam- och herrstorlekar

Pris: 150,-

Nyhet!

Hais-badlakan. Gult med Hais-logo i nederkant

Storlek 70 x 130

Pris: 150,-

Kom och julklappshandla i vår Hais-butik!

Måndagsöppet till kl 19.00

## HAIS-Jubilarer under första halvan av år 2005

### 30 år

Fotios Makrostergios                      21 juni

### 40 år

Katarina Wåhlin                      20 januari

Minna Haanpöö                      9 maj

Anette Öberg                      25 maj

Niclas Carlsson                      16 juni

Jane Karlsson                      22 juni

### 65 år

Douglas Ohlson                      10 februari

### 70 år

Gustaf Rubensson                      28 maj

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



# Kommitteer, tränargrupper m.m.

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

FIG Sjödalen Fotios Makrostergios

**Press och Informations**

Cathrin Hörberg  
Yvonne Asplund  
Gunnar Olausson  
Stefan Liström  
Erik Isaksson

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

**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  
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  
Douglas Ohlson  
Mats Krih  
Fotios Makrostergios  
Mikael Andersson  
+ alla tränare

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

**Aktiva tränare ungdom 92-93**  
96-97 Grupp 1  
Josefin Adolfsson  
Kerstin Kjellberg  
Gunilla Svensson  
Peter Dacke  
Lars Bomler  
Angelica Drewsen

92-93  
Anna-Karin Kullberg  
Karin Glavstedt  
Maria Ilhan  
Helén Svan  
Marina Riise

96-97 Grupp 2  
Jesper Askild  
Kaupo Blomquist  
Håkan Edman  
Ludvig Myrenberg  
Ola Markusson  
Mikael Österberg

91-93, Tävling  
Jeanette Hallgren-Sténson  
Björn Sténson  
Åke Lundqvist  
Katarina Andersson  
Inger Almström

94-95, Grupp A  
Claes Bergwik  
Peter Engström  
Thomas Hellqvist  
Jane Karlsson

88-90  
Kent Johansson  
Emanuel Widmark  
Ulf Wigar

94-95, Grupp B  
Peter Gabrielsson  
Mikael Markstedt  
Susanna Lanfelt  
Lena Jonsson  
June Lif

Löpargruppen  
Kim Hedbom  
Katarina Wåhlin  
Mohamed Cadimi  
Monica Kingstedt  
Björn Sténson  
Anders Kingstedt  
Kenneth Stockling

94-95, Grupp C  
Mats Holmgren  
Pia Öberg  
Anne Wallin  
Ulrika Öqvist  
Casper Fly  
Dammika Bandwardana  
Mikael Hultin

**Aktiva tränare junior och senior**  
Mikael Andersson  
Björn Holmström  
Bo Jacobsson  
Fotios Makrostergios  
Anders Ryden  
Ellinor Storbjörk  
Emanuel Widmark  
Ulf Wigar  
Magnus Norberg  
Jöran Westerberg  
Niclas Carlsson