



HAIS-aktuellt

Nr 2 - juni 2003



Övre raden: Yvonne Asplund, Mats Krih, Kenneth Andersson, Hans Ahlin, Douglas Ohlsson. Mellanraden: Åke Axelsson, Per Öhrland, Mikael Andersson. Nedre raden: Anki Lindström, Cathrin Hörberg, Olle Öhman, EsBjörn Karlsson



Kent Johansson var vid tillfället kameraman.

DETTA NUMMER INNEHÅLLER

Styrelsen	2	Från årsmötet	7
Ledare	3	Veteraner i HAIS	8
HAIS-Jubilarer	4	RF 100 år	9
Huddingespelen	4	Sommarens idrottsskola	10
Första året på FIG:et	5	Profilen, resultat, notiser	10
Huddinge-OS	6	Stafetter!	11
Kalendarium	6	Annika-nytt, resultat	12
		Info till aktiva	13

Nya Styrelsen

Ordförande Olle Öhman
Tel. 08-774 77 22
olle.ohman@telia.com

Vice ordförande Kenneth Andersson
Tel. 08-711 36 19
kenneth.andersson@canon.se

Kassör Hans Ahlin
Tel. 08-774 25 32
hans.ahlin@stockholmssjukhem.se

Sekreterare Per Öhrland
Tel. 08-774 20 98
per.ohrland@bbi.pld.se

**Ordförande i
Press- och Informations-
kommitteen** Cathrin Hörberg
Tel. 774 75 72
cathrin60@hotmail.com

**Ordförande i Junior och
Seniorkommitteen** Mats Krigh
08-556 239 39
mats.g.krigh@telia.com

**Ordförande i Ungdoms-
kommitteen** Es-Björn Karlsson
08-99 64 38
esbjorn.karlsson@se.sibt.com

**Ordförande i Trivsel-
kommitteen** Anki Lindström
08-711 69 28
ann-catrin.lindstrom@skm01.rsv.se

Ledamot Åke Axelsson
08-774 65 38
ake.s.axelsson@telia.se

Ledamot Douglas Ohlsson
08-756 61 98

**Adjungerade:
Tränarrepresentant** Mikael Andersson
070-922 04 17
m_andersson@mailcity.com

Sekreterare Yvonne Asplund
08-500 45 134
yvonne@huddinge-friidrott.org

Sportchef Kent Johansson
08-774 85 25
kent@huddinge-friidrott.org

Kansli
Kent Johansson
Yvonne Asplund
Björn Betzholtz

Kommitteer:

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

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

Trivsel
Anki Lindström
Sonja Sköldsäter

**Junior
och Senior**
Mats Krigh
Douglas Ohlsson
Lennart Petterson
Lotta Borgius
Lennart Hillbom

Ungdoms
Es-Björn Karlsson
Björn Stenson
Jeanette Stenson
Anna Larsson
Roland Larsson
Annika Gustafsson
Kim Hedbom
Håkan Lanfeldt
Jane Karlsson
Peter Engström

Tränarråd
Kent Johansson
Olle Öhman
Mats Krigh
Thomas Engdahl
Mikael Andersson
+ alla tränare

Klubbhus
Lennart Hillbom
Nils Olsson
Kent Johansson
Yvonne Asplund

FIG Sjödalen
Thomas Engdahl

**Press och
Informations**
Cathrin Hörberg
Yvonne Asplund
Gunnar Olausson
Johan Holm
Erik Isaksson

**Aktiva tränare
ungdom**
Josefin Adolfsson
Claes Bergwik
Peter Engström
Thomas Hellqvist
Jane Karlsson
Maria Ilhan
Anna-Karin Kullberg
Anette Larsson
Björn Stenson
Jeanette Stenson
Helen Svan
Kim Hedbom
Katarina Wählin
Kent Johansson

**Aktiva tränare junior
och senior**
Mikael Andersson
Thomas Engdahl
Björn Holmström
Bo Jacobsson
Joakim Larsson
Stina Lindblad
Fotios Makrostergios
Henrik Reitz Karlsson
Anders Ryden
Ellinor Storbjörk
Anders Börjesson



Nu går vi vidare

Svensk friidrott har stor framgång just nu, det har knappast kunnat undgå någon. Vi kommer att kunna glädja oss åt många spännande friidrotts-tävlingar i sommar. Inomhussäsongen har ju varit fantastisk.

De nationella framgångarna ger också effekt på vår egen verksamhet. Tillväxten i våra ungdomsgrupper är mycket stor. På ungdomssidan har vi också under den senaste tiden noterat många nya rekord inom Huddinge AIS. Framgångarna bland de yngsta inom vår klubb är mycket stora.

Under verksamhetsåret 2002-2003 har styrelsen haft särskilt uppmärksamhet på två saker som vi tyckte var särskilt angelägna: Ekonomiadministrationen och på att få en bättre organisation för ungdomsverksamheten. I dag kan vi konstatera att vi lyckades väl i dessa ambitioner. Kansli och ekonomi-administrationen fungerar bl a tack vare ett jättefint jobb av vår ekonom Yvonne Asplund. En ny ungdomskommitté jobbar mycket bra och vi har fått ett ökat föräldrarengemang i flera träningsgrupper. I vissa grupper leds nu även träningen av föräldrar.

Nu gäller det att gå vidare. Styrka i vår bredd borde innebära att vi också borde kunna få en bättre senior- och juniorverksamhet med ännu vassare resultat på elitnivå. För mig är det självklart att vi ska finnas bland de allra främsta klubbarna i Sverige också på elitnivå. Få friidrottsföreningar i Sverige har våra möjligheter. Om några år ska vi på nytt vara med och slåss om medaljerna i lag-SM.

Arbetsinnehållet för vår kanslichef Kent Johansson förändras nu. Han får titeln sportchef och ska därmed alltmer koncentrera sig på den sportsliga verksamheten. Det innebär ansvar för tränarstöd och tränarutveckling. Styrelsen ska engagera sig mer i tränarrådet. Ordförandena i junior- och senior-kommittén och ungdomskommittén kommer att tillsammans med mig representera styrelsen i tränarrådet. För egen del hoppas jag kunna ägna mer tid åt denna del av verksamheten när Cathrin Hörberg tar över ansvaret för informationskommittén. **Välkommen Cathrin** och lycka till.

Att Kent nu kan koncentrera sig mer på den idrottsliga verksamheten förklaras bl a av att Yvonne tagit över en del allmänna uppgifter på kansliet men också att Björn Betzholtz genom arbetsmarknadsmedel anställts på kansliet. Björn kommer bl a ingå i arrangörskommittén och biträda vid arrangemang i olika tävlingar.

Till sist vill jag önska alla en skön sommar!

Lycka till Kent med Dina nya uppgifter och stort grattis, du fyller ju 50 år den 6 juli.

Olle Öhman
Ordf.



Vi gratulerar KENT som fyller 50 år den 6 juli. De flesta känner säkert igen "Kansli-Kent", han har arbetat för HAIS i sex år. Hans främsta arbetsuppgifter är att stödja tränare och aktiva i allehanda göromål. Han är vårt s k ansikte utåt.

FLER HAIS-JUBILARER

under
andra halvan
av 2003

31/7	Leif Storbjörk	50 år
29/9	Lars Lind	50 år
29/9	Agneta Ström-Granlund	50 år
20/11	Nina Sjöbom	50 år
6/8	Lars Söderberg	60 år
12/8	Leif Carlsson	60 år
16/8	Mats Sundström	60 år
17/9	Liisa Andersson	60 år
19/10	Lars A Johansson	60 år
17/11	Agneta Bernhult	60 år
24/12	Karl-Werner Andersson	70 år

Med jubel och sång hyllar vi Er ALLA!

Huddinge- spelen

2003-06-16

Pga av fler olyckliga omständigheter så blev det mycket tunnslätt med andra klubbar än deltagare från Huddinge AIS. De flesta verkade ha fördragit Danderyds ungdomsspel som hade c:a 1500 starter, trots att inte många från Huddinge var där.

Vi hade ungefär 500 starter. Fullständig resultatlista finns förstås på vår hemsida www.huddinge-friidrott.com.

Att räkna upp alla HAIS-segrare som kanske brukligt är så fanns det ju ganska många sådana eftersom konkurrens inte var så där jättestor.

Huddingespelen är i en blandning av alla åldrar från 8 år upp till seniorer.

Det var i alla fall 16 seniorer som sprang 200 m (2 heat) där gamle HAIS-aren Lenny Martinez visade gryende form och vann på tiden 21,60 samt segrade även på 100 m med 10,68.

I kula sågs landslagskvinnan kula Helena Engman besegra vår egen Carolina Hjelt 15,80 mot 13,42.

I slägga startade Annika Hjelm sin sommarsäsong med 54,90 och satte då "svenskt" rekord för 17 åringar. Det är väl ingen idé att skriva hur långt hon kastade senare för när Ni läser detta har hon säkert kastat ännu längre. Det är bara att hänvisa till vår hemsida www.huddinge-friidrott.com.

Flickor 10 blev nu den största gruppen med 17 startande i kula resp 60 meter.

Vi får komma igen till nästa år.

Samtidigt genomförde vi i Huddinge Centrum ett s.k. Happy Mil tävling för åldrarna 7-13 år där det var c:a 100 st som sprang mellan 400 och 1200 meter.

Pelle Öhrland
Arrangörskommittén

Första året på FIG:et

Sjödalsgymnasiet

År 1 på friidrottsprogrammet är nu till ända. Det har varit ett spännande och omvälvande år för de elva friidrotts eleverna och mig som lärare på programmet.

Året har uppfattats på olika sätt för alla elever. Några fick nästan en chock av studiebelastning om man jämför med grundskolan. En del andra tyckte att de hade mer studier i åk 9 än nu i gymnasiet. Efter en termin hade så gott som alla vant sig med det högre studietempot och det har flutit på bra studiemässigt för alla. Eleverna går på sex olika program på skolan.

Övriga lärare och skolledningen är väldigt tillmötesgående när det gäller anpassning av prov och läxförhör för att det ska fungera så bra som möjligt när vi är borta på träningsläger eller tävlingsresor. Läsårets populäraste aktivitet på friidrottsprogrammet var årets träningsläger under vår projektvecka. En vecka om året kommer vi ha möjlighet att åka på träningsläger under skoltid. Jag jobbar nu på en spännande resa till höstens träningsläger.

Vårt första träningsläger finns väl dokumenterat på en film som Lars Ekegård & Co regisserade och producerade. Inget för känsliga tittare.....

Fördelen med ett "eget" friidrottsgymnasium är att man inte behöver flytta från sin hemmiljö eller sin hemmatränare. Hur bra denna lösning är beror till stor del på hur väl samarbetet med hemmatränaren fungerar. Där eleven känner stort stöd från sin

hemmatränare så har det fungerat ypperligt. Förutsättningarna för framtiden ser ännu bättre ut då vi i årskurs två och tre kommer ha mycket mer tid till träning. Under dessa tre gymnasieår kommer vi läsa 500p friidrott varav 400p ligger i åk två och tre.

I dessa poäng ska 100p bestå av ett specialarbete i sin friidrottsgren. I övrigt kommer vi bl.a läsa ämnen som anatomi/fysiologi, träningslära, idrotts-skador, ledarskap och idrottspsykologi.

Under hela kursen ska träningsdagbok föras för att kunna utvärdera sin träning och därigenom analysera vad som träningsmässigt ligger bakom såväl framgång som motgång.

För att vara helt ett helt nystartat program så är jag nöjd med första året. Det finns saker att förbättra och konstigt vore väl annars. Det som gör mig övertygad om en positiv utveckling i framtiden är den fina sammanhållning som finns mellan eleverna. Dom är som en liten familj på skolan. Vi har högt i tak vilket gör att vi både ger och tar konstruktiv kritik. Den skriftliga utvärderingen som eleverna gjort kommer att ligga till grund för förbättringar till nästa läsår.

Rent idrottsligt har det varit ett väldigt gott resultat med två guld och ett silver på skol-SM som höjdpunkt. Skadefrekvensen har minskat betydligt under året och träningsnivån höjts minst två "snäpp". Jag vill avsluta med att tacka eleverna och dess hemmatränare för ett roligt första år på Huddinge FIG.

Thomas Engdahl

Lärare friidrottsprogrammet

Elever:

Lars Ekegård, Maria Turai Wägar, Patrik Sjöbom, Martin Lundqvist, Josefine Lundberg, Jesper Granlund, Mikaela Westerfalk, Henrik Åkerlund, Christian Wellerborn, Pia Nilsson och sist men starkast Annika Hjelm.

Hemmatränare:

Anders Börjesson, Fotios Makrostergios, Mikael Andersson, Bosse Jakobsson, Ellinor Storbjörk, Emma Bernhult, Björn Stensson och sist men starkast Björn Holmström.



Huddinge OS

2003-06-16

När Björn Betzholz på kansliet meddelade att vi hade fått in över 1000 deltagare så började det pirra i maggropen. Skulle vi klara av så många deltagare och som nästan alla skulle göra 2 grenar var, springa kurirstafett och springa finaler på 60meter. Därtill kommer totalt 24 prisutdelningar med inmarsch fanfarer etc.

Hur får man 1000 personer att ställa upp sig klassvis i backen upp mot idrottsplatsen för den högtidliga inmarschen med invigning etc?.

Nu går jag kanske händelserna i förväg. Innan detta så hade arbetsgruppen med undertecknad samt Anki Samuelsson, Anki Lindström och Björn Betzholz arbetat många kvällar att få till det hela, inkl packning av 75 klasspåsar med program (som inte heller trycks av sig själv). Gunnar Olausson höll på att knäcka sig själv genom att registrera alla dessa 1000 deltagare i registret. Ett 80-tal funktionärer skulle kontaktas och vara på plats för att få flyt på tävlingen.

När invigningen var avslutad och tävlingen kommit igång så flöt det på ganska bra. Några missar här och där kunde väl inte undvikas när det var så många

starter. En del fel kunde vi rätta till medan andra aldrig gick att spåra. Jag tycker dock att frågorna har blivit färre. De flesta verkar att ha läst på i PM:et.

Kurirstafetts gick även i år på upploppet med fler heat för varje åskurs vilket borgar för en mera rättvis bedömning. Tack även till de funktionärer som vågade livet genom att vara rundningsmärken för stafettpinnarna

Den som vill se alla resultat kan gå in på vår förnämliga hemsida www.huddinge-friidrott.com

Huvudmålet med tävlingen Klasskampen vanns av följande skolor:

- Åk 4: Utsälje 4B2
- Åk 5: Skogås 5A
- Åk 6: Ängsnäs 5Ry

Vi hoppas att all i Åk 4 och 5 kommer tillbaka år 2004 och får lika trevlig igen som detta år.

Pelle Öhrland/Tävlingsledare

Kalendarium

Juli

- 1 GP, Växjö
- 10-13 IVM 17, Canada
- 17-20 JEM 22, Polen
- 18-20 Valbo games
- 24 GP Götagalan, Karlstad
- 24-27 JEM 19, Tampere
- 24-1/8 Ungdoms-OS, Paris

Augusti

- 1-3 Stora SM, Norrtälje
- 4-8 Idrottsskola, vecka 2
- 5 DN-Galan
- 8-10 Stora VSM, Eksjö
- 8-10 Gurkspelen, Västerås
- 11-15 Idrottsskola, vecka 3

12

- 12 Viking Line, Källbrinks IP
- 15-17 USM, Helenholm
- 15-17 JSM, Vellinge
- 23 Lag-USM, Källbrinks IP
- 23-31 VM, Frankrike
- 29-31 Mångkamp, SM-JSM-USM, Växjö

September

- 5-6 Finnkampen, Helsingfors
- 12-14 Skol-SM, Stockholm
- 20 ALJ Open, Stadion
- 21 Herrmatch, Källbrinks IP

Två Kastoramor under september, datum bestäms senare



Platsen för det 48:e årsmötet ägde "som vanligt" rum i Snättringes klubbhus vid Källbrink s IP. "Som vanligt" var det även Seved Petren som ledde årsmötet och med undertecknad som sekreterare

Hänt 2002 hade kommit från tryckeriet och där finns ju nästan allting som har hänt under detta år.

På rekommendation av revisorerna så godkände mötet ansvarsfrihet för huvudstyrelsen. Förslaget att ändra familjeavgiften till **400:-** gällande år 2004 samt bibehålla nuvarande årsavgift 250:- för enskild medlem godkändes av mötet.

Olle Öhman omvaldes till ordförande för ytterligare 1 år och fick sällskap av Anki Lindström, Mats Krih, och Per Öhrland (alla omval) samt nyval av Cathrine Hörberg, Douglas Ohlsson och Es-björn Karlsson. Sedan år 2002 kvarstår Hans Ahlin, Kenneth Andersson och Åke Axelsson. .

Avgick gjorde Bo Herrmans och Lena Gidlöf-Tortela.

I styrelsen ingår ju även kanslichef Kent Johansson, tränarrådets representant resp aktivas representant. Yvonne Asplund är adjungerad att sköta styrelseprotokollen.

Våra revisorer Inge Andersson och Nils Emilsson kvarstår och med Lars Lind och Rain Rimmel som suppleanter.

I valberedningen återfinns Axel Bernhult, Anki Samuelsson och Roland Larsson.

Utdelning av Glasdroppen

Till årets ledare har utsetts Nils Olsson, som har arbetat med Klubbhuset i många år.

Till årets aktiva under 14 år: Mariama Sambou och Leo Silvén Möller resp aktiva över 15 år Henrik Rundby.

Årets Idrottsmän och kvinnor

Priserna tillföll Nadja Petersen och Magnus Norberg på seniorsidan resp Carolina Hjelt och Henrik Rundby på Juniorsidan.

Per Öhrland Mötessekreterare



246 VETERANER TÄVLADE VID VETERAN-SM I ESKILSTUNA

Veteranerna i H AIS

Den 15-16 februari avgjordes sjunde VSM inomhus i trivsamma Munktellarenan i Eskilstuna i f d Bolinder Munktells stora traktormonteringshall. Här tävlade 246 veteraner (44 kvinnor) från Haparanda i norr till Ystad i söder. Andelen kvinnliga deltagare (18 procent) var lägre än på flera år.

Totalt gjordes enligt resultatlistan 618 starter (142 kvinnliga) vilket är nytt deltagarrekor, 76 fler än i Stockholm (Säturahallen) år 2000. Tävlingsarna höll hög klass med 48 mästerskapsrekord, 22 svenska inomhusrekord, sex nordiska rekord och ett Europarekord. Bästa klubb blev Malmö AI före Järvsö IF, Rånäs 4H och med Umeåklubben IKSU Friidrott på fjärde plats.

RESULTAT I ESKILSTUNA

M 45 KULA

Göran Nilsson kom fyra med 10.38m.
Femman kom Ulf Gustavsson 9.73.

I klassen M50 gick Leif Rundby till final och kom där på en femte plats med tiden 8.62.

Längd för herrar, M50, kom Leif Runby etta med 4,59m.

I höjd kom Annika Gusatvsson trea i klassen K35 på 1,30m. Annika kom också trea i längd och kula på 3,84m respektive 6,93m.

Annie Sundström kom tvåa på 60m för K45 på tiden 9,47, och kom tvåa i kula i samma klass på 6,87m.

Utomhus-DM för veteraner

förläggs på Brunna IP och fyra tisdagar i rad.

Resultat från kula 13/5:

I klassen M45 kom Huddinges Göran Nilsson på tredje plats med 9.80m.

I klassen M55 kom Jöran Westberg på första plats med 12.84m.

27/5 kom Annie Sundström på en första plats i klassen K45 100m med tiden 15.21.

27/5 var det dags för diskus. I klassen M45 kom Göran Nilsson på en första plats med 33.55m.

Och Rain Rimmel kom även han på en första plats i klassen M55 med resultatet 24.70m. I klassen M60 kom Douglas Olhson trea med 28.32.

Liten rapport från nordiska veteranmästerskapet i Lahti

Göran Nilsson-56 erövrade guld i slägga M45 med resultatet 34,20. Ännu bättre var Jöran Westberg i klassen M55 som var riktigt på hugget. Guld i kula 13,08, brons i diskus 41,17, brons i vikt 14,05. Grattis till er!

Riksidrottsförbundet

RF - 100 år

Dagen började med mörka moln och regn, men övergick så småningom i strålände sol och värme. Kanske var vädret symboliskt, pingstdagen den 31 maj 1903, den dag då Riksidrottsförbundet bildades i Stockholm.

De första stegen mot en samlad svensk idrottsrörelse hade dock tagits något år tidigare. Runt sekelskiftet fanns nämligen en tydlig splittring mellan å ena sidan det Göteborgsbaserade Svenska Idrottsförbundet, med J S Edström i spetsen, och Stockholmsorganisationen Svenska Gymnastik- och Idrottsförbundet, vars ordförande var Viktor Balck. Centralföreningen för Idrottens Främjande som bildades 1899 var främst inriktad på ekonomiskt stöd till den framväxande idrotten och hade inga ambitioner att ställa sig i dess ledning.

Det blev Edström som tog det första initiativet till ett närmande mellan de två organisationerna. Resultatet blev en gemensam nationell idrottsfest i Jönköping i augusti 1902. I samband med denna hölls också ett möte där frågan om en enhetlig ledning för svensk idrott diskuterades. En kommitté tillsattes, med representanter för de båda rivaliserande organisationerna. Och i mars 1903 hade arbetet kommit så långt att en inbjudan till ett konstituerande möte. Inbjudan undertecknades av ordförandena för Svenska Gymnastik- och Idrottsförbundet, Svenska Idrottsförbundet, Svenska Velocipedförbundet, Göteborgs Idrottsförbund, Stockholms Idrottsförbund, Stockholms Allmänna Skridskoklubb och Stockholms Amatörförening.

Enligt inbjudan skulle den nya organisationens uppgift vara att

- bestämma lagarna för idrottens utövande, bedömande och belönande samt att övervaka de i dessa avseenden utfärdade bestämmelsernas efterlevnad
- noga följa händelserna inom idrottsvärlden och genom snabbt insamlande av uppgifter därom vara i stånd att tillhandahålla upplysningar häröver
- representera svenska idrottsvärlden gentemot utlandet samt
- slita möjligen uppkomna tvister

Så gick det till när Riksidrottsförbundet bildades.

Man betonade noga att den inte skulle lägga sig i "det lokala idrottsarbetet", för att i stället ägna sig åt en "stödande och uppmuntrande verksamhet" som skulle "verka enande och sammanhållande". Dessutom skulle man begränsa sig till "gymnastik och de idrottsgrenar vilka icke kräva materiel av dyrbarare slag eller ock fordra gemensam material". Därmed uteslöts exempelvis segling och hästsport liksom den organiserade skytterörelsen. Det var en begränsning som faktiskt i princip höll sig ända in på 1940-talet. Till det konstituerande mötet, som hölls på Gymnastiska Centralinstitutet (GCI, som så småningom har blivit Idrottshögskolan) i Stockholm kom 35 föreningar. Mötet hölls på förmiddagen, samtidigt som det pågick idrottstävlingar i staden. Det fick viss betydelse för mötet eftersom exempelvis Viktor Balck, som till en början satt ordförande, gick därifrån för att bevista tävlingarna – där exempelvis Erik Lemming satte skandinaviskt rekord i spjut, Carl Holmér världsrekord i grenhopp och Örgryte slog AIK med 3-0 i fotbollsturneringens semifinal.

Mötet klarades alltså av ganska snabbt och det nya Svenska Gymnastik- och Idrottsföreningars Riksförbund hade bildats. En interimistisk överstyrelse valdes, och en av dess första uppgifter blev att be Kronprins Gustaf att bli förbundets beskyddare och Prins Gustaf Adolf att bli dess ordförande.

Den nya organisationen fick ingen större uppmärksamhet, bara några pliktskyldiga notiser i pressen. Inte heller verkade den ha gjort något djupare intryck på de närmast ansvariga, eftersom vare sig överstyrelsen eller dess förvaltningsutskott kallades till sammanträde förrän i december 1903. Den första ordinarie överstyrelsen valdes vid ett extra ordinarie förbundsmöte i april 1904 då också en uppdelning av idrottsgrenarna i 10 olika sektioner gjordes. Bara halvåret senare, vid det första riksförbundsmötet i november 1904, ombildades dock dessa till specialförbund med särskilda instruktioner. Och därmed var bollen i rullning till det som idag är Sveriges Riksidrottsförbund, med 67 specialförbund, 21 distriktsförbund, drygt 20 000 föreningar och tre miljoner medlemmar.

Idrottsskolan i sommar

Du som är mellan 7 och 13 år kan börja ditt sommarlov med att delta i Huddinge AIS sommaridrottsskola. Du får under några händelserika sommarveckor på Källbrinks IP pröva alla friidrottsgrenar samt en mängd olika idrotter. Alla kan vara med. Förkunskaper behövs inte. Även i år pågår idrottsskolan tre veckor. Du kan välja en, två eller tre veckor.

Vecka	Datum	Kostnad	Senaste anm.dag
25	16/6 – 19/6	400:-	6 juni
32	4/8 – 8/8	500:-	28 juli
33	11/8 – 15/8	500:-	28 juli

För den summan får man en idrottsskole-T-shirt, mellanmål samt upplevelser som räcker för hela sommaren.

Man kan delta en, två eller tre veckor. Är man med alla tre veckorna avgår rabatt på 200:-

Tid: 9:00 – 13:00 Samtliga dagar

08:45 Första dagen för upprop!

Resultat från några av vårens tävlingar

Stafett DM gick av stapeln på Enskede Ip den 21 och 22/5.

Damerna ställde upp med lag bestående av Helena Norberg på första sträckan, Josefine Hörberg på andra, Camilla Kramar på tredje och sista sträckan Mariama Sambo, tiden blev 50.41.

Herrarnas lag bestod av Daniel Bergstöm på första sträckan, Fehed Talha på andra, Stavros Drivas på tredje och på sista sträckan Anders Boyacioglu. Tiden för herrarna blev 43.92

Både herrarna och damerna tog en bronsmedalj. **GRATTIS!**

Helena Norberg, Josefine Hörberg, Camilla Kramar, Mikaela Westerfalk sprang för flickor 17. Där blev tiden 50.82, och dom kom på en fjärde plats.

Flickor 17 sprang även 4X1000 och där bestod laget av Helena Norberg, Camilla Kramar, Mikaela Westerfalk och Josefine Lundberg. Tiden där blev 2.28.34

Profilen



Erik Isaksson som är vår webmaster, en kille som i det tysta fixar med vår fina hemsida. Erik studerar IT vid Universitetet i Stockholm, och kan vara klar vilken dag som helst enligt honom själv. På fritiden gillar han att spela squash. Erik har varit webmaster för HAIS hemsida i tre år nu. Han är "sambo" med Ellinor Storbjörk som är tränare i klubben, på den vägen "halkade" Erik in på detta med att vara vår webmaster.

Något nytt

Är att nu kan du själv, eller din tränare anmäla dig direkt via hemsidan över nätet. Detta gäller förstas bara dig som har tillgång till dator och Internet. Yngre aktiva ber sin tränare att göra anmälan och de äldre kan göra det själva. Slå bara en signal till Kent på kansliet så får du användarnamn och lösenord du måste ha.

Dessa fantastiska *Stafetter!*

Visst är det någonting särskilt med stafetter.

I dagarna två, 7 och 8 juni, har det arrangerats Svenskt mästerskap i stafettlöpning på Stockholms Olympiastadion. Det är en fröjd att se med vilken vilja, frenesi och vilja Huddinges lag förbereder sig. De som lyckades bäst denna gång var Flickor 15 som erövrade en mycket fin Silvermedalj med den utmärkta tiden 50,34 sekunder. Sträckan var 4 x 100m. De som sprang var Johanna Lillienberg-89 Sabrina Nkondola-88 Frida Tortela-88 och Mariama Sambou-88. Tiden var dessutom så bra så att ett över 20 år gammalt klubbrekord slogs. Här är det bara att lyfta på stafettkepsen. En av löparna då hette Monica Westén.



Silvermedaljörerna

Övriga resultat hittar ni på arrangörens hemsida:
<http://www.friidrott.stockholm.se/stafett/index.html>

F15

2 Huddinge AIS 50.34
 Johanna Lillienberg -89, Sabrina Nkondola -88,
 Frida Tortela -88, Mariama Sambou -88

F17

5 Huddinge AIS 50.52
 Helena Norberg -86, Josefine Hörberg -87,
 Camilla Kramar -86, Mikaela Westerfalk -86

Två mixade lag från HAIS gjorde en fin insatts. Det var några av HAIS yngre aktiva som sprang den mixade stafetten P/F 12 4 x 200m, härligt anförda av Jeanette Stensson.

6 Huddinge AIS 2.00.08

Evelina Nicolsson -92, Victor Hedin -93,
 Joy Haegermark -92, Arwid Koskinen -91

8 Huddinge AIS 2.04.48

Sandra Knezevic -92, Carl Sténson -93,
 Amanda Gärdlund -92, Jakob Edén -91

Annika-nytt

22 maj 2003

Svenskt rekord

Annika Hjelm kastade längst i landet bland F17 på Källbrinks IP, genom att få upp 53,37. Pauline Lundberg kastade i F15 med 3,0 kg, nytt fint pers på 38,64 och Joakim Stenman-84 prickade precis 49 m meter med sin 6,0 kg klump.



9 juni 2003

Jättekast av Annika

Vid kasttävlingar i Nyköping så var det dags igen att öka sitt svenska rekord i slägga för F17 till hela 56,04. Vi bugar och säger förstås ett jättestort **GRATTIS**.



I castoramätävlingen så hade vi två HAIS-are i topp. Det var Carolina Hjelt som vann F17, med delresultaten: kula-14,98, spjut-27,02, diskus-37,86, slägga-37,38 och Christian Hansson-Bergén som överlägset vann P13, med delresultaten: 11,74 - 27,42 - 45,32 - 37,63.



Bra resultat av Linus och Katta

Vid en kastlandskamp i schweiziska Magglingen, så fick Linus Bernhult och Katarina Eklöf återigen ta på sig den blågula landslagsdräkten. Bägge noterade bra resultat så här tidigt på året. I spjut kom Katta nära de drömfemtio, genom att komma tvåa i tävlingen, men etta i själva landskampen (efter en tjej som kastade utanför landskampen) på fina 49,68 och Linus kastade 54,72 i diskus och kom trea. Här vann Lars Riedel, kanske världens bästa diskuskastare genom tiderna på 63,74. Själva lagtävlingen tog glädjande Sverige hem.

25 maj 2003

Svenska Cupen 2003

Så har våra Damer varit i elden igen. Nu i en lagtävling där varje lag får ställa upp med en deltagare per gren. Segrade gjorde Spårvägen med HAIS som tvåa. En mycket bra placering där det inte fattades mycket för att vi skulle ha varit med och slagits riktigt rejält om slutsegern. Som det utspelade sig så var "Spåret" det starkare laget denna gång. Gratias Spårvägen och lycka till i Lag-SM nästa år! Tittar man däremot framåt så är det inte en allt för djärv gissning att vårt tjejlag är så bra att det skall kunna ta sig till Lag-SM inom de närmaste två åren. Det kanske bör stå med att Annika Hjelm satte ett nytt svenskt rekord i F17. Som vanligt så var det slägga det handlade om. Resultatet är imponerande 53,98m.

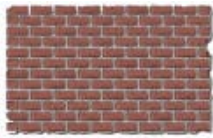
HÄNT

Vill du ha lite trevlig och intressant sommarläsning kom upp till kansliet och hämta **HÄNT** som finns där till alla som vill ha.

Du som **vill** vara funktionär!

Funktionärsanmälan för sommaren och hösten finns nu på hemsidan så passa på och anmäl dig. Ett trevligt sätt att bli mer insatt i friidrotten och lära känna alla trevliga HAISARE.

Angenäma problem med muren av byggstenar



Nu har vi kommit upp i totalt 103 stenar och ibland sponsrade stenar så är vi nu uppe i den fina siffran 63 st. Detta har betytt att vi måste

bygga ut och det tackar vi för.

Du som vill se "muren" är välkommen till ett besök i vårt fina gym, där den finns på väggen. Du upptäcker samtidigt att nu finns det plats för flera namn. Det kan vara i form av köp av sten eller du som har kan förstås köpa flera, t.ex. en dubbel.

Alla fakta och en förteckning på de som ställt upp, ser du på HAIS hemsida. www.huddinge-friidrott.org

Välkommen i gänget.

HAIS-bönan

HAIS-bönan kan Du nu köpa på kansliet för 10 kr/st. Det är en ettårig klättrväxt som kan bli mellan tre till fem meter och den kan klänga varsomhelst.

Blommar under sommaren med röda blommor och får sedan långa bönskidor som innehåller mycket stora och dekorativa bönor. Intäkterna går oavkortat till HAIS-verksamhet. **Kom och köp!**

INFORMATION TILL AKTIVA

VIKTIGT - VIKTIGT

Ang den nya logodekalen - Tomtberga Hüge

Den skall fr o m nu finnas på varje aktivs tävlingslinne. Logon ska placeras på linnets framsida under halslinningen.

Har Du inte den nya logon, kontakta Din tränare eller kom till kansliet.

Tomtberga  Hüge

Hemsidan

Att HAIS har en bra hemsida råder inget tvivel om.

Att vi dessutom har ett diskussionsforum är en möjlighet för dig att tycka till, berätta om ditt friidrottande, ställa frågor, gratulera en kompis m m.

Använd Forum du också...finns på:

www.huddinge-friidrott.org

OBS!

Tanken är att HAIS-aktuellt ska komma ut 4 gånger per år, har du något du vill skriva om eller tycker att vi ska ta upp så är du välkommen att maila till mig. Vi tar med det i nästa nummer. /Cathrin
e-posta till: cathrin60@hotmail.com

