



En Superlycklig Nadja Petersen.

Hennes seger på 400 m häck var mycket välförtjänt. Hon slog dessutom tvåan svenskan Erica Mårtensson med 15 hundra delar. Ett STORT grattis till vår alldeles egna röd-gula stjärna!

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 Informationskommitteen	Cathrin Hörberg Tel. 774 75 72 cathrin60@hotmail.com
Ordförande i Junior och Seniorskommitteen	Mats Krigh 08-556 239 39 mats.g.krigh@telia.com
Ordförande i Ungdomskommitteen	Es-Björn Karlsson 08-99 64 38 esbjorn.karlsson@siemens.com
Ordförande i Trivselkommitteen	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
P-O Norberg

FIG Sjödalen
Thomas Engdahl

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

Aktiva tränare ungdom
Josefin Adolfsson
Claes Bergwik
Mariana Riise
Thomas Hellqvist
Jane Karlsson
Maria Ilhan
Anna-Karin Kullberg
Anette Larsson
Björn Stenson
Niclas Carlsson
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
Tomas Ledell,
Anette Öberg/Larsson,
Mikael Karlsson,
Christer Bjelkert,
Erik Gref,
Kerstin Andersson,
Mariana Riise,
Niclas Carlsson

Vad kan väl passa bättre att skriva om än ledarskap på en ledarsida?

Och ledare är ju något som det finns gott om i en förening. Men hur ska då en ledare vara? Ja, det beror nog på vem eller vilka man frågar! Ledarna har kanske en syn på sitt ledarskap, och frågar man de som har en ledare, som i detta fall aktiva i en idrottsförening, får man kanske ett annat svar. Men vissa svar kanske blir de samma från de bägge grupperna. Men hur lätt är det som ledare att leva upp till hur man vill vara om man kanske inte heller får ordentlig "backup". Man kan ju tycka en sak men sedan att i praktiken göra så kan kanske vara svårt. Men hur ska då en ledare vara, det beror givetvis på var man är ledare någonstans, inom arbetslivet eller på fritiden. Det finns också olika typer av ledare, den demokratiska ledaren, den auktoritära ledaren och "låt gå ledaren".

Den auktoritära ledaren kännetecknas av att han bestämmer över alla, är diktatorisk, strutar i andras åsikter, favoriserar gärna, är hård och lyssnar inte på någon annan än sig själv. Den demokratiska ledaren kännetecknas av att han fattar viktiga beslut i samråd med de aktiva, behandlar ALLA lika, är rättvis, ger alla samma chans, bryr sig om alla och lyssnar. Låt gå att ledaren är dålig på att säga till, är oorganiserad, har svårt att fatta beslut, har dåligt engagemang, är osäker, har ingen ordning, är "mesig"/för snäll, bryr sig inte och låter sig styras av gruppen. Ledarens uppdrag- vad förväntas av mig och vad är det jag ska bidra med? Ledarens situation- vilka kompetenser finns i min grupp och vilka är deras intressen?

Det personliga ledarskapet- vilket ledarskap och uppdrag passar mig? Vilka är mina starka sidor och hur kan jag utveckla mitt ledarskap. Vad är då bra ledarskap? Man kan rada upp en mängd egenskaper för detta och detta är vad några ungdomar har svarat på denna fråga: rättvis, kunnig, engagerad, aktiv, inspirerande, kunna planera, respekterad, ordning, påhittig, demokratisk, positiv, förståelse för de aktiva, kunna samarbeta, ge positiv konstruktiv kritik m.m. Vilka egenskaper vill man då inte se hos en ledare? Samma har svarat: diktatorisk, negativ, orättvis, okunnig, oengagerad, dåligt föredöme, oseriös, favorisering, ger inte alla samma chans, velig, lyssna ej m.m.

Vad kan man då göra för att få ledare som är så bra som vi vill att de ska vara? I det stora hela blir nog svaret UTBILDNING! Och givetvis erfarenhet men även en positiv inställning och anda. Min sammanfattning av det hela blir då att vi ska värda våra barn och ungdomar väl. Alla är vi olika individer och inte stöpta i samma form. Opedagogisk vägledning och favorisering är oprofessionellt enligt min uppfattning. Viktigt att vara öppen för alla olika individer även fast inte "personkemin" alltid stämmer. Men som vuxen måste man föregå med gätt exempel. Jag ser det som en härlig utmaning att få arbeta med människor och det är därför jag fortfarande gör det efter 23 år. Det hoppas jag alla gör, oavsett "arbetsform".

Cathrin Hörberg





Trivselkommittén söker medhjälpare

Trivselkommittén är i skriande behov av flera medarbetare. I kommitténs arbete ingår det bl a att inhandla varor till kiosken och funktionärsmat samt försäljning i kiosken. Vi sköter även om beställningar av mat till årsmötet och andra möten. I dagsläget består vår grupp av endast TVÅ personer vilket är på tok för lite!

Tveka inte att höra av Dig till oss!

Detta är ett bra tillfälle för Dig som gillar att arbeta i ett glatt team och som önskar träffa glada och positiva människor.

Vänliga hälsningar
Anki Lindström, mobil 070-347 48 28
Sonja Sköldsäter 08-711 58 25

Ett **STORT** tack !!

Till Annersta-gruppen som hjälpte till vid Skol-SM, under dagarna tre. Gruppen såg till att alla funktionärer fick mat och dryck.

Det var uppskattat - Tack igen!
Trivselkommittén

Utveckling i verksamheten

Framgångarna i Huddinge AIS Friidrott har gjort att vi nu kan utveckla verksamheten ytterligare. Framförallt kommer den idrottsliga delen att få ökad prioritet.

Kent Johansson är utsedd till sportchef i klubben vilket innebär att han kommer att koncentrera sina insatser på våra egna aktiva och på ungdomsverksamheten. I uppgifter ingår bl a stöd till tränare, ansvar till tränarutbildning m m.

Föreningens ekonom Yvonne Asplund får ett ökat ansvar för de administrativa uppgifterna inom föreningen. Hennes anställningsprocent ökas till 80%.

Vidare kommer projektledaren för friidrottsgymnasiet Thomas Engdahl att arbeta heltid åt föreningen med såväl idrottsgymnasiet samt med andra tränaruppgifter. Det innebär att Thomas ej kommer att ha någon idrottslärarundervisning på Själdalsgymnasiet.

Sedan ett tag finns också Björn Betzholtz på kansliet. Han arbetar i huvudsak med arrangemang och allmänna stöduppgifter.



DÖDSFALL

Vår äldste medlem, Holger Björck, avled den 15 augusti 2003, 94 år gammal. Hans närmaste är barnen Olle, Lasse, Anders och Agneta med familjer, barnbarn och barnbarnsbarn. Han var färghandlare med butik på Timmermansgatan i Stockholm som övertagits av en av sönerna.

Inom HAIS var Holger mest känd för sina Vasalopp. 17 gånger har han avverkat sträckan mellan Sälen och Mora. Det är bara Pelle Öhrland som åkt fler gånger. Sitt första lopp gjorde han 1965, 57 år gammal och det sista 1988, 80 år gammal!

Holger har även sprungit Lidingöloppet ett 20-tal gånger samt har deltagit både i SM och NM på 5000 och 10 000 meter. 1993 blev han nordisk veteranmästare på 5000 meter. Han var en trogen funktionär på Källbrinks IP och även på Stockholm Marathon.

Huddinge AIS har förlorat en god vän och idrottskamrat, som alltid ställde upp för klubben. Men vi är tacksamma över att Holger fick leva ett långt och innehållsrikt liv.

Olle Johansson

I huvudet på en gammal gubbe

Jag ligger där i startblocken och är beredd att börja springa, skottet smäller.

Hur gick det egentligen till - inte att det small - det var ju självklart hur en pistol fungerar men innan och efteråt.

Min ledare frågade om jag vill vara med och springa 400 meter nästa lördag på Huddingespelen. Det skulle kunna vara kul.

Klockan ringer tidigt på morgonen och jag tar cykeln till IP. Där finns mitt namn på en avprickningslista, men hur kom namnet dit, vem har suttit och skrivit alla namn på alla listor, vem har hängt upp dessa listor på väggen tillsammans med pennor att skriva med. Ett tidsprogram hänger bredvid på väggen. Så många tider och så många grenar. Här har ytterligare någon osynlig figur varit framme (eller är det samma som skrivit alla avprickningslistorna?)

Jag skriver dit mitt namn och står kvar ett tag och då kommer den någon och plockar ned listan. Jag var visst ute i sista minuten!. Vad skall han göra med listan frågade jag. Den skall in till datan och där skall alla som anmält sig delas in i olika heat så att de som springer ungefär lika fort tävlar mot varandra.

Jag springer ett varv i skogen för att värma upp. 10 minuter före min start går jag fram till starten. Där är det flera stycken som tar hand om mig och ser till att jag blir avprickad och får en bana. Hur kom de

där gubbarna dit. Jag tittar mig om och ser att det står en grupp funktionärer vid längdhoppet. Tänka vad många som måste hjälpa till för att jag skall kunna springa och hoppa.

På min bana ligger ett startblock. Jag är inte så van vid detta och får hjälp av en av starterna På Edra platser - Färdiga - Pang! Jag springer allt vad ja kan. Jag hör mitt namn i högtalaren, det är visst någon som säger att jag leder. Är det samma en som tog ned listan eller är det ännu en ny person som bryr sig om mig. När vi kommer in på upploppet ser jag ingen framför mig, jag tittar på banan bredvid och strax bakom mig kommer någon springande och kommer nästan ikapp, men bara nästan, jag når över mållinjen först av alla. Jag har vunnit.

Efter ett tag så ropas mitt namn ut i högtalaren, det är prisutdelning. Jag och två andra ställer upp sig bakom pallen. Det kommer fram en man och håller medaljer i handen. Nu var det ytterligare en person inblandad i mitt tävlande. Vem har köpt hem alla medaljer och vem håller ordning på dem så att just jag får rätt medalj, det kanske är samma som tog ned pappret eller är det några andra?

Nu är det min tur att kliva högst upp på pallen och få ta emot en guldmedalj och jag hör mitt namn i högtalaren igen, det är dock samma en som talade nyss det känner jag igen på rösten. Jag har vunnit mitt livs första tävling.

Pelle Öhrland

SOMMARIDROTTSKOLAN 2003-09-15

Så kan vi blicka tillbaka på en fantastisk idrottsskola. Över trehundra barn i olika åldrar har lekt idrott allt ifrån en till tre veckor. De har kastat gummisläggor plastspjut boll lekt tafatt hoppat längd, höjd sprungit och genomfört massor av häckträning och löpning i hinderbanor. Listan över aktiviteter kan naturligtvis göras mycket längre. Sonja Hasse och Björn har sett till att alla har fått lite mellanmål i magarna. I år lär det ha hörts att Frallorna var de godaste som man någonsin har ätit. Ett stort tack för det och sist men inte minst ett Jättetack till alla våra duktiga aktiva utan vars slit idrottsskolan inte skulle gå att genomföra.

Tack även till FOLKSAM som ställt upp med Diplom och T-shirts. Hoppas att vi ses nästa sommar.

Huddinge AIS Friidrott

Kent Johansson



MAT och HÄLSOsidan

Här kommer två recept på Hälsobullar, ett för den mindre och ett för den lite större familjen. Varsågoda och prova!

HAIS Hälsobulle ①

Ingredienser till 6 bullar:

1,5 dl vatten
½ pkt jäst
½ dl kesella
½ msk sirap
1 krm salt
1 dl grahamsmjöl
2 dl vetemjöl



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Värm vattnet till 37 grader. Rör ut jästen i lite av degspadet. Tillsätt kesellan, sirapen, saltet och mjölet och arbeta degen smidig.
3. Låt jäsa 15 minuter på dragfri plats.
4. Ta upp degen på bakkbordet och arbeta den. Dela den i sex lika stora bitar, rulla till bollar och lägg tätt på en plåt med bakplåtspapper på.
5. Jäs under bakduk 20 minuter. Grädda i 15-20 minuter. Låt kallna på galler under bakduk. Bryt isär.

Under tiden som brödet jäser hinner Du med en snabb promenad!

HAIS Hälsobulle ②

Ingredienser till ca 40 bullar:

1 liter vatten
1,5 hg jäst
2 msk salt
1,5 dl mörk sirap
1 dl rapsolja
2 hg grahamsmjöl
2 hg rågsikt
1,6 kg vetemjöl
solrosfrö, sesamfrö, linfrö

Gör så här:

- Sätt ugnen på 225 grader.
Värm vattnet till 37 grader.
Smula sönder jästen i en bunke.
Häll över vattnet och rör om tills jästen lösts upp.
Rör i salt, sirap och olja.
Häll i mjöl och bearbeta degen tills den fått en smidig konsistens.
Låt degen jäsa till sin dubbla storlek.

Bearbeta degen igen och använd ev mer mjöl.
Dela i bitar och forma till bullar.
Pensla med vatten och doppa dem i fröerna.
Lägg bullarna på plåtar och låt jäsa igen ca 15 minuter.
Grädda i 10-15 minuter.

MAT och HÄLSA

God och matig fisk-soppa



750 g morötter
 1 stor purjolök
 1 msk smör/margarin
 1 dl vatten+3 fiskbuljongtärningar
 1 paket torsk
 ½ tsk salt
 1 kryddmått svartpeppar
 ½ kryddmått cayenpeppar
 3 dl vispgrädde/matlagningasgrädde
 1 tsk dragon
 500 g oskalade räkor
 E.v lite dill

- Riv morötter och strimla purjolöken, bryn det sedan tillsammans med smöret.

- Häll på vatten och buljongtärningarna.

- Skär fisken i tärningar och lägg ner i grytan, krydda.

- Låt allt sjuda i ca 10 min. häll sedan på grädden och låt koka upp.

- Lägg sist i räkorna som ej ska koka.

Man kan med fördel ha lite aioli till soppan. Du gör den själv av majonäs och pressad vitlök.

Servera också något gott bröd till!

TÄNKVÄRT...

Inför fettskatt omedelbart

Hälsan tiger still, heter det. Därför är det märkligt att det är så tyst om den svenska folkhälsan samtidigt som sjukskrivningarna pryder snart sagt varje löpsedel. Lite fettskatter kan förhoppningsvis ändra på det.

Ekonomerna brukar kalla det "externa effekter" när priser och kostnader inte avspeglar de samhällsekonomiska effekterna. Genom skatter och avgifter åtgärdar våra politiker problemet så gott det går.

Men samtidigt som vi blivit rätt bra på att hantera negativa externa effekter i företagen är vi usla på att göra det på individnivå. Detta misslyckande kostar enorma belopp.

I början av året föddes tanken på en godisskatt fram i debatten. Den möttes av hänskratt men i övrigt av tystnad. Några veckor senare ville Thomas Östros ha daglig idrott i skolorna. Lite spridda applåder.

Ohälsa kostar – ca 300 miljarder per år eller närmare 71 000 kronor per sysselsatt svensk. Att komma till tals med ohälsan är därför en av de viktigaste utmaningarna som samhället står inför. Den som rör på sig, äter rätt och håller sig i mentalt god form har helt enkelt bättre förutsättningar för att lära sig saker i skolan och att senare vara produktiva och friska samhällsmedborgare.

Tänkvärt är att idag är det samma momsats på en påse chips eller pommes frites som på en limpa fullkornsbröd. Mjolk är lika hårt momsats som Coca-Cola och övriga slibbiga läskedrycker, det är bisarrt, minst sagt.

Själv är jag ingen kruska-fantast men lika lite som jag är intresserad av att subventionera rökarnas självförorsakade elände, lika lite är jag beredd att sponsra fettepedemin (trots att det samlats en del onödiga kilon runt magen).

Sätter man fett- och sockernjutningar före hälsan så är det minsta man kan begära som ansvarstagande medborgare att man själv får stå för notan. Kroppen är ett tempel. Den som inte helgar den borde bestraffas av Bosse Ringholm.

Text: Johan Jörgensen

Delar av artikeln från Affärsvärlden, 030226

Hais-Profilen



Martin Lundqvist

Martin är en 17-årig stavhoppare som det "lossnat" för rejält denna säsong. Hans nuvarande rekord är 4,23. Hans tränare är Bosse Jacobsson och han hyser stora framgångar för Martin framöver. Martin har valt friidrottsalternativet (det s k FIG:et) på Sjödalsgymnasiet och läser även Elektronik- och automation där.

Han har fler intressen än stavhopp nämligen golf där han har 4,9 i handikapp, det är även det något att vara stolt över. Ytterligare intressen är snowboard och gymnastikvolter, det hör kanske ihop en del.

Han bor i Huddinge och har två bröder och en halvsyster. Vi hoppas på fler goda resultat framöver! Vi hoppas på en lika fin säsong

EFTERLYSNING !!

Kära RÖD-GULA vänner

Har Ni några foton, urklipp eller annat som bara "ligger och skräpar" hemma och som kan vara av värde för oss ALLA inom HAIS är vi mycket tacksamma om Ni kan skänka oss dessa. Det kan vara både gamla och nya foton och uppgifter, från t ex egna tävlingar såsom externa. Ni som är lite äldre av oss medlemmar får gärna berika oss andra yngre med någon berättelse från "förr".

Inför vårt 50-årsjubileum år 2005 behöver vi samla ihop material som vi sedan kan använda till lite historik som vi kan sprida ut till oss alla i klubben.

Vi är även tacksamma om Du som medlem kan tipsa oss på jippon, aktiviteter eller annat skoj som vi kan använda under vårt jubileumsår.

Tackar på förhand!

Presentation av *Löpargruppen*

Löpargruppen är en grupp som bedrivs parallellt med övriga träningsgrupper. Den har tillkommit för att stimulera utvecklingen inom medel och långdistans. Förhoppningsvis kommer den att generera flera aktiva löpare i klubben.

Gruppen bedrivs genom hela spektrat från 10 år via junior och elit till veteran. Det som krävs är inte att man är bra utan att man brinner för löpning. Här kan man vara med som komplement till sin övriga träning. Antingen som extraträning eller som specifik grenträning inom medel/långdistans. Man kan naturligtvis även hålla på med enbart löpning. Rekryteringen sker alltid i samråd med egen tränare och ev. förälder. Vi erbjuder individuella upplägg av träningen i samråd med sin egen tränare.

Vissa tävlingar kommer att läggas in som en del av träningsprogrammet. Egna tävlingar kommer även att arrangeras och där ser vi helst att föräldrar/anhöriga hjälper till som funktionärer dels för arbetsinsatsens skull men även för att kunna följa utvecklingen och stötta den aktive.

Träningen bedrivs 3 gånger i veckan Måndag, Torsdag och Lördag. Man kan vara med 1,2 eller 3 pass. Allt efter önskemål och upplägg av träningsplaneringen. Plats för träningen anpassas efter årstid och tillgång på banor och lokaler. Grovplanering görs månadsvis.

Löpargruppen består av 3 st. tränare.
Kim Hedbom
"Elitmotionär" med 25 års erfarenhet av långdistanslöpning.
Katarina Wählin
F.d. elitlöpare på medeldistans på EM-nivå och landslag.
Björn Sténson
F.d. elitlöpare med erfarenhet av både bana och väg.

Har ni frågor kring detta så hör av er!

Kim Hedbom
kim@hedbom.se
08 – 707 91 88
0734 – 03 13 23
Huddinge AIS 08 - 774 85 25



Läs mer på löpargruppens webbplats www.hedbom.se

Bastu mitt i sommaren

Faktiskt är det sant, men det vi syftar på är inte utomhus-temperaturen, utan vad som sker i vårt gym. För där håller Åke Westerfalk och PO Norberg på att inreda en bastu vid de fina omklädningsrummen som redan är klara. Det kommer bli ett ytterligare lyft till vår fina anläggning under kalla vinterkvällar. Samtidigt passar vi på och tackar Åke & PO för att de ställer upp ideellt och jobbar. □

Värt ett besök

Något som är värt ett besök är vårt klubbhus. Här räcker det att åka till parkeringen och se hur fint ett gäng ungdomar har målat huset, dessutom så kan vi lova en överraskning. De fem som jobbat mest och skall ha ett stort tack är: Mikaela och Madelene Westerfalk, Kajsa "Sigge" Lindberg, Martin Lundqvist och Daniel Hillgren tillsammans med målarmästarna Kent och Björn på kansliet. □



Sjödalsgymnasiet

FIG-RAPPORT:

Vi är nu i full gång med att starta upp det andra året på friidrottsprogrammet på Sjödalsgymnasiet. Vi är nu 21 elever som går på programmet. Mycket glädjande för i år är att vi fått tillskott av två elever som representerar andra föreningar än Huddinge AIS. Det är Joel Thorén Hammarby Friidrott och Louise Christiansen Spårvägens FK.

Intresset för att söka programmet var mycket stort och vi hade 35 ansökningar av vilka vi kunde ta in 11st. Tyvärr var det flera sökande som blev stoppade av sin hemkommun eftersom den vägrade att betala för studier i en annan kommun än deras egen. Sedan försvann det en del sökande som inte kom in på de studieprogram de sökt för att betygen inte räckte till.

Men som sagt vi är nu 21 friidrotts elever på skolan och fullt utbyggt ska vi vara 30st.

De elever som nu går i åk 2 har mycket tid till träning på dagtid eller i direkt anslutning till skolan. Tre halvdagar i veckan är schemalagt för träning/teoriundervisning. Detta i kombination med att det går att välja bort 100poäng av någon annan kurs gör att det finns mycket tid inte bara för träning utan även för att sköta sina studier på bästa sätt.

Rent idrottsligt tycker jag elevernas prestationer har varit långt över förväntan. Efter ett år har de tagit 13medaljer på olika svenska mästerskap. Annika Hjelm var 6.a på Ungdoms-VM. Annika och Martin Lundqvist representerade Sverige i ungdomslandskampen mot Finland. I övrigt har Lars Ekegård, Joel Thorén, Annika Hjelm och Jesper Granlund blivit svenska mästare i någon form i år. Joel och Annika flera gånger till och med.

Josefine Lundberg tog mycket överraskande en bronsmedalj på 400m på skol-SM.

Äntligen börjar gruppen förstå vikten av att ställa upp för varandra på tävlingar. Detta var nyckeln till att vi blev Sveriges näst bästa gymnasieskola på skol-SM i år. Alla elever som startade tog poäng till skolan. Detta bäddade för succén att avancera från förra årets 17.e plats till årets andraplacing i skoltävlingen. I år tog vi 29 poäng förutom medaljörernas poäng. Förra året var den siffran 2 poäng. Det var den största förklaringen till årets framgång.

Titeln årets Stålmän måste gå till Henrik Åkerlund. Under skol-SM sprang han 1500m på fredagen. På lördag 2000m hinder för första gången i sitt liv och ramlade så illa på ett hinder att han måste uppsöka sjukhus på lördag kväll för att röntga sin armbåge som han varken kunde böja eller sträcka. Tillbaks på söndag och kör 3000m med läst armbåge. Henrik gör ett fantastiskt lopp och tar sin bästa SM-placering någonsin med en sjätteplats. Jag behöver väl inte tillägga att Henke inte bröt hinderloppet utan sprang i mål på en 7.e plats och tog 2 poäng till skolan.

Stålmän 2 blir Lars Ekegård som just tillfrisknat från en förkylning och vinner 800m efter ett heroiskt kämpalopp. Sällan har någon varit värd ett guld som Lars med tanke på alla skadeproblem under två års tid. Att kämpa på i det tysta för att nu äntligen få sin belöning var fantastiskt roligt att se. Lars du är ett föredöme för alla Hais-aktiva.

Den dag alla kämpar/ställer upp som "våra" stålmän så kommer ingen skola i Sverige vara i närheten av oss på skol-SM. Dvs. nästa år.....

Thomas Engdahl

TÄVLINGAR SOM VARIT

7 juli 2003 - HAIS-are med på Ullevi

Ett gäng HAIS-are har varit med och tävlat på troligen sveriges största arenatävling genom tiderna, med 5600 anmälda starter. Ett flertal bra resultat har presterats, t.ex. satte Nadja Petersen årsbästa igen på långa häcken, med 57,40, nu närmar sig perset. Anders Boyacioglu återigen under 11 på 100m, 10,92 blev det denna gång. En annan trevlig händelse var att se Henrik Eklund vara med igen och fick 11,63 på 100m i P17- klassen. En annan kille som visade snabbhet var Alexander Nordqvist som vann 80m P13 på kanonfina 9,79.

Carolina Hjelt vann i F17 både kula och diskus, på 13,43 resp. 39,48 och stötte i seniorklassen med fyrakiloskulan 13,43. Martin Lundqvist nära 4m i stav igen, nu blev det 3,98. På söndagen så sprang Camilla Kramar fort på 100m häck F17, tiden blev fina 14,45

Otroliga 50 st nya klubbrekord hittills i år

Om man tittar lite djupare i Gunnars fina statistik-sammanställning visande åldersbundna klubbrekord så är det 34 st nya bland grabbarna och 16 st bland tjejerna, som är nysatta rekord t.o.m senaste helgen (några dagar mera än Gunnars statistik). Rekorden för oavsett ålder har blivit så bra så här är det sällan som rekord slås. I år är det bara ett nytt och det är Annika Hjelm 56.04 i slägga.

Andra extra kul händelser är när riktigt gamla rekord slås eller när sådana ungdomsrekord förbättras där gamle rekordhållaren senare utvecklas till en riktigt duktig senior. Här kommer några sådana exempel: F17 100m häck, så har Camilla Kramar sprungit på 14,45, t.o.m bättre än vad Monica Westén gjorde 1983, visserligen sprang Monica på högre häckar. Under "avdelningen skalper" får vi säga att Christian Hansson-Bergéns 45,32 i diskus P13 är. För det gamla var på 40,60 från 1988 och det hade en viss känd diskuskastare vid namn Linus Bernhult.

Det äldsta och nästan mossigaste rekordet blev Ulf Hagman av med på 3000m P17 när Henrik Åkerlund sprang på 9.31,36, ungefär 11 sek bättre än vad "s-post chefen" gjorde 1965. Ett annat gammalt rekord som försvann efter 21 år, är i spjut P11

där Arwid Koskinen kastat 33,17.

"Värst" bland rekordtagarna är Carl Sténson som satt nya klubbrekord i sex grenar för P10 och bl.a hoppat 1,35 i höjd, vilket är det högsta en HAIS-are hoppat på 25 år.

Alltså rekord är till för att förbättras. Fortsätt med det och lycka till.

12 juli 2003 - Annika på sjätteplats i UVM

Annika kom på en mycket fin sjätteplats i konkurrens med 23 kastare då försöken ströks i går eftersom det regnade för mycket. Annika blev 6:a efter att rent statistikmässigt varit 11:a. Serien var 49,08 - 51,58 - 54,65 - 51,77 - 52,65 - x. Kastet i tredje omgången gav alltså ett avancemang från 16:e till 6:e plats.

14 juli 2003 - Kanontid av Camilla och dubbelseger av Carro vid Öresundsspelen

Vid en av landets största och klassiska tävling i "Sundets pärla" (Helsingborg), så har ett gäng HAIS-are varit även i år. Toppentid och klubbrekord sattes på 100m häck F17, när Camilla Kramar pressade sitt en vecka gamla rekord till fina 14,30. Camilla hoppade också långt i tresteg och fick som bäst 11,01, endast två centimeter från sitt eget klubbrekord. Carolina Hjelt vann dubbelt i sin klass F17, först diskus på 40,29 och sedan även kula på 15,16. Ellinor Storbjörk får nu vara beredd på en jakt på sitt klubbrekord på 42,06. En annan tjej som kastade långt var 16-åriga Johanna Wickström, som i diskus satte nytt årsbästa på 33,77. På 100m för F17 så sprang Helena Norberg på goda 12,88w.

18 juli 2003 - Kort rapport från sommarträffen

Sommarträffen med aktiva 15 år och äldre genomfördes som planerat nu i onsdags. Trots semester-tider var uppslutningen i det mycket varma och sköna vädret god. Totalt var vi omkring 25 stycken, varav några ledare men flest aktiva. Förutom en kort information om kommande arrangemang och SM-tävlingar grillade vi korv och spelade Kubb. Kubb-



TÄVLINGAR SOM VARIT

spelet hade utannonserats som klubbmästerskap. Eftersom vi var så många och tiden begränsad delade vi upp oss i fyra sexmannalag. Trots det tvingades vi pga mörker avbryta tävlingen innan finalen avgjorts. Vi väntar nu med spänning på att höra om den matchen vid senare tillfälle. Lagen som gick till final var Lag 3 bestående av Joakim Stockling, Douglas Olsson, Pia Nilsson, Henrik Åkerlund, Daniel Bergström och Madelene Westerfalk samt Lag 2 bestående av Magnus Norberg, Henrik Rundby, Ellinor Storbjörk, Mariama Sambou, Iita Mikkonen och Jesper "Sotomayor" Granlund. Vi utgår från att lagen planerar in ett tillfälle för att få till ett avgörande.

Årsbästa av Bojjan på 100m med 10,89

Det blev en förbättring med ett par hundra delar ytterligare av Anders Boyacioglu när stora Valbo games startade på fredagkvällen i Gävle. Även slägga avgjordes och här vann Annika Hjelm F17 överlägset på 53,04 - alltså ytterligare en gång över perset från förra året på 52,61. Joakim Stenman kastade 47,11 i P19 klassen. Tävlingsarna fortsätter hela helgen på Gavlestadion

19 juli 2003 - Tre klubbrekord andra dagen på Valbo Games

I en snabb koll i resultatlistan hittas tre nya klubbrekord. Carolina Hjelt kastade 42,06 i diskus F17 och det är på centimetern samma som Ellinor Storbjörk kastade 1995. I P10 60m häck så sprang Carl Sténson på nytt rekord 13,23 och i P11 kula så vann Arvid Koskinen kulan på 11,05.

20 juli 2003 - Tre guld tredje dagen vid Valbo Games

De som svarade för de fina bedrifterna var Henrik Åkerlund som överlägset vann 3000m P17, denna gång på 9,41,20. Carolina Hjelt i kula F17 med 14,89 och Arvid Koskinen P11 längd på jättestora 4,65.

Arvid kastade också långt i spjut, hela 35,52 vilket är längre än rekordet i "Gunnars junilista". Andra mycket bra resultat: Carl Sténson P10 med 9,92 i kula och 4,23 i längd. En snabb kille Ludvig Eden kom trea på 60m P8 med 10,00.

21 juli 2003 - Otrolig comeback av Magnus 14,71 på korta häcken

Detta glädjebesked kommer från dag två av Laxaspelen, där Magnus Norberg återigen var med och sprang så fort som 14,71 i sitt första lopp på 110m häck, sedan lag-SM finalen 2001 (då Magnus tid var 14,86). Tiden 14,71 är dessutom så bra att det var nytt seniorklubbrekord och den åttonde bästa tiden i Sverige i år. Vi önskar dig välkommen åter Magnus och vi tycker att det är härligt att se att allt ditt kämpande med rehabträning och att du aldrig gett upp har gett resultat.

En annan HAIS-are som sprang fort på korta häcken var Camilla Kramar, som vann 100m häck F17 på fina 14,44.

HAIS-are även på västkusten

För på Laxaspelen i Halmstad så är vi också med. Bland alla resultat så hittar vi bland annat att 13-åriga Alexander Nordkvist visar denna sida av Sveriges sin duktiga mångsidighet genom att prestera fina resultat: 100m 12,19, höjd 1,70 (vinst och nytt Laxarekord), tresteg 10,81. I stav för P17 vinner Martin Lundqvist på 3,90.

24 juli 2003 - Magnus och Nadja på Götagalan

Magnus Norberg sprang ännu fortare denna gång och fick tiden 14,71w, på 110m häck i dock lite för mycket medvind (+2,2). Nadja Petersen kommer närmare och närmare Erika Mårtensson på 400m häck. Denna gång var tiderna, goda 58,00 och 58,02

26 juli 2003 - Christer Holger förlorade sitt svenska juniorrekord

För ganska precis tio år sedan vann Christer sin största seger genom att i spanska San Sebastian vinna JEM i tiokamp på 7534p. Detta rekord slogs nu av Färjestadens Nicklas Wiberg, som igår vid JEM i Tammerfors vann tiokampen på 7604p. Vi gratulerar Nicklas. Christer som är född 1974 blev år 2000 utsedd till århundredets manlige idrottsman i HAIS, efter att bl.a. även vunnit SM på hemmaplan 2000, på sitt pers. 7836p. och deltagit i flera landskamper.

På tal om svenska rekordhållare så bör det även berättas att vi faktiskt även har flera kvar som är delaktiga i denna fina skara av idrottare. För på

TÄVLINGAR SOM VARIT

4x400m är det svenska rekordet på 3.32,36 och det är två lag som sprungit på exakt samma tid. Första laget sprang vid EM i Helsingfors 1994, med både Emma Holmqvist och Lotta Johansson i det svenska laget och vid Europacupen 2002 så ingick Nadja Petersen i laget som då tangerade det svenska rekordet.

Bra häcktider i Uddevalla

Camilla Kramar vann 100m häck F17 på 14,66 och Magnus Norberg visade att senaste veckans tider inte var av "engångskaraktär" och noterade goda 14,75 på 110m häck

31 juli 2003 - Inte Carolinas mästerskap

I ungdoms-OS i Paris så blev det tyvärr inget bra idrottsligt minne för Carro. I kulfinalen fick Carro besvär av en fotskada och kunde ej göra sig alls rättvisa, så slutresultatet blev 12,64. Vi får hoppas att skadan ej är allvarlig och att du snart är tillbaka till "de längder som finns i kroppen".

Det var alltså en rapport från Paris och en kul poäng är att detta skrivs i Sverige efter en rapport från Frankrike och läggs sedan in på vår hemsida av vår semestervikarierande webmaster Stefan Liström, på andra sidan jorden i Australien. En teknik som vi äldre ej kunde drömma om för ett tiotal år sedan och dessutom med en rasande snabbhet.

30 juli 2003 - Carro åtta i diskusfinalen och lätt till final i kula

Vid ungdoms-OS i Paris så kastade Carolina Hjelt goda 39,01 i diskus och kom åtta. I kula så räckte det med en stöt för att Carro skulle gå till final. Den var på fina 13,56.

1 augusti 2003 - Nadja sprang 400m häck i England

Nadja Petersen ville ha en genomkörare inför SM och sprang på torsdagskvällen 400m häck i Loughbrough. Denna genomkörare slutade med en tredjeplats och tiden 57,92.

2 augusti 2003 - Magnus femma med nytt pers på 110m häck

Magnus Norberg var den HAIS-are som kom längst upp i resultatlistan denna första SM-dag i ett soligt Norrtälje. Detta genom att sätta nytt pers med fina 14,55 i svag motvind och ta en femteplats i finalen

på 110m häck. I försöket var tiden 14,81. Härligt att se Magnus åter i yttersta eliten.

Annika Hjelm var den andra HAIS-aren som var med i en final och här var det förstas slägga som gällde. Efter att kommit på tionde plats i försöket med 52,39 så blev det i finalen två platser bättre genom en bra åttondeplats på 52,00. Ett pinnhål upp jämfört med årsbästastatistiken, där Annika ligger nia.

I spjutkvalet gläds vi åt Kenneth Bergéns nya fina årsbästa på 61,09. Första gången över 60m sedan 2001. På lördagen väntar finalen för Kenta och vi håller tummarna. På 100 m försök så sprang Anders Boyacioglu på 11,32 i minusvinden 1,6.

3 augusti 2003 - Fem kvalade in till söndagens SM-finaler

Dessutom tre stycken med bästa kvalresultat. Det var Linus Bernhult i diskus, som direkt i första kastade 53,96. På 400m häck var det Magnus Norberg som årsdebuterade genom att t.o.m. få bästa försökstid med 53,31 och Nadja Petersen som också var snabbast med 59,40. Lätt gick också Katarina Eklöf till spjutfinal genom att kasta över kvalgränsen 44 meter och i sitt första kast notera 46,24. I diskus kastade Sara Gruvfält-Rosén fina 45,90 och gick också lätt till final. Vi ser verkligen fram mot dessa fem finaler.

På 200 m sprang Anders Boyacioglu in på tiden 22,65 i sitt försöksheat. I spjutfinalen visade Kenneth Bergén återigen stabilitet och kastade över 60m och kom nia på 60,56.

3 augusti 2003 - GULD - Katta, SILVER - Nadja, Brons - Magnus

Detta är medaljfacit av SM 2003 som kom på sista dagens tävlingar i ett soligt Norrtälje. Dagen började verkligen bra, då spjutfinalen kvinnor stog på programmet. Katarina Eklöf startade upp med goda 48,22 ökade sedan i andra till 49,68, för att i tredje för första gången i år kasta över 50m och samtidigt sätta nytt svenskt årsbästa med 50,62. Vi gratulerar jättemycket till ditt första SM-guld, verkligen välförtjänt efter fyra silver och tre brons på raken i SM.

Silvret tog Nadja Petersen på 400m häck, efter "som vanligt" Erica Mårtensson som för övrigt pressades till ett nytt pers. Tiden för Nadja blev fina 57,57. Brons alltså överraskande till Magnus Norberg,



TÄVLINGAR SOM VARIT

åtminstone för konkurrenterna. Magnus som alltså årsdebuterade på långa häcken här på SM. Tiden blev fina 52,10, för övrigt klubbrekord för seniorer. Vi gratulerar till en fin SM-helg, med pers på 110m häck och comeback i eliten.

Klubbrekord för sin ålder satte också Johanna Bjernkvist, som i den starka värmen sprang 5000m på 18.20,76 och kom in på nionde plats. Sara Gruvfält-Rosén gjorde en bra diskustävling genom att komma fyra på 47,77, vilket också är nytt årsbästa i HAIS. Tyvärr gick det inte alls för diskuskollegan Linus Bernhult, som hade en sådan där dag som kommer ibland, då inget stämmer och slutade på en sjundeplats med 50,11.

Pers av Jesper och Pauline i Gurkspelen

Även "Gurkan" tjuvstartade på fredagen och i klassen P17 höjd persade Jesper Granlund med 1,87 och i slägga F15 Pauline Lundberg på 39,53. I klassen F17 slägga så vann Annika Hjem, denna gång med resultatet 52,58, ett resultat som säkert kommer öka när den hårdträningsperiod som Annika är i just nu avtar

Välkommen åter som aktiv efter 24 år

Detta säger vi till Annika Fivel som på VSM första dag i Eksjö deltog i spjut och i klassen K45 kastade till sig ett silver med 24,67. Senaste resultat som vi hittar i gamla Hänt är från 1979 på 35,74. Annikas pers och ett klubbrekord som stod i ca 15 år är på 44,52 och sattes på gamla Storängsvallen 1973. Annika som har massor av meriter i HAIS, t.ex är etta på stora grabbars märke i HAIS (på SM, landskamper mm) deltog i en mängd SM och landskamper under 70-talet. Nästa gång du är i klubbhuset tag en titt i förteckningen på SM/landskamper och bli imponerad. Ett stort välkommen åter Annika!

I klassen M55 stötte Jöran Westeberg 11,64 och fick för detta ett brons

Ännu en bra comeback

I lördags så avgjordes VSM i femkamp i Östhammar. Här vinner vi ett namn som inte funnits med bland våra aktiva på ett flertal år. Namnet är Kenneth Björk och han tävlar i klass M45 och tog nu hem ett silver. Poängen blev 2282 p. Grattis och välkommen åter, du blev nu nr. 125 på mästerskapsförteckningen.

Viktor Hedin vann Lilla Midnattsloppet för 12-åringar

Det var "som väntat" våra yngsta som visade sig vara bäst under Midnattsloppet. Allra bäst Viktor som var först i mål av 96 killar på topptiden 5,08, en jätteprestation. I klassen F14 kom Jenny Lönnqvist i mål på en fin tredjeplats på tiden 5,27. Carl Sténson kom femma i P10 bland 96 killar och fick tiden 5,49. I klassen F12 kom Anna-Lisa Lundqvist i mål som åtta på 6,03.

Om vi tittar på de som är "lite" äldre, så kom faktiskt herr statistiker mm Gunnar Olausson forfarande under timmen. Placering var på den övre halvan (6196) på den 10 km långa banan. I år blev tiden 55,35 och Anders Kingstedt sprang in på den goda tiden 41,29 och placering 461.

9 augusti 2003 - Liten rapport från Arosvallen

Här var det mest de yngsta som visade sig högst upp i resultaten. Men i F17 så kastade Johanna Wikström till sig ett silver genom att få upp 33,92.

I klassen P13 så vann Alexander Nordkvist 80m på 9,93 och kom tvåa på jättefina 5,55. En annan snabb kille var Christer Maluka som på 80m för P12 fick 11,19. Våldigt duktiga i kula var Anton Nilsson som kom tvåa i P11 på 10,28 och Anna-Lisa Lundqvist som fick fina 9,44 i klassen F12.

10 augusti 2003 -

Fem medaljer vid VSM dag 2

Denna trevliga händelse skedde vid VSM i Eksjö under lördagen, så vi passar på att gratulera följande medaljörer för fina prestationer:

- Minna Haanpää, brons 100m K35 15,18 (debut för HAIS)
- Göran Nilsson, brons slägga M45 30,33 och silver i vikt på 7,08
- Jöran Westberg, guld vikt M55 på 13,99
- Leif Rundby, brons i längd M50 med 493

24 augusti 2003 - Tre klubbrekord vid lag-USM på Källbrinks IP

För denna fina prestation svarade Carolina Hjelt i kula när hon lätt vann kula på 15,44, vilket dessutom är en ökning av Carros egna sverigebästanotering med en centimeter. Sedan var det dags igen

TÄVLINGAR SOM VARIT

för våra duktiga långlöpare. Först så sprang Henrik Åkerlund 3000m på nya rekordet 9.17,85 och persade för vi vet inte vilken gång i ordningen. Catrine Josefsson visade att den fina formen från USM i Malmö sitter i och vann 1500m hinder med nästan åtta sekunder och sluttiden blev 5.16,14. Grenseger togs även av Annika Hjelm i slägga, denna gång på 52,25.

8 september 2003 - Priser från serie-terrängen

Följande personer har priser att hämta från serie-terrängen i våras. Priserna finns att hämta i klubbhuset.

M35+Nils Olsson 2:a, M35+Tommy Lindblom 1:a, K35+Christina Hansson 1:a, F13 Emely Johansson 1:a, F10 Amanda Bilfeldt 3:a, P8 Axel Rönnerberg 2:a, F8 Cecilia Rönnerberg 2:a

Ungdomsfinnkampen 2003

Våra tre ungdomar gjorde mycket bra ifrån sig nu på förmiddagen i ungdomslandskampen. Annika Hjelm vann slägga på 54,12. Carolina Hjelt vann kula på 15,24 och blev tvåa i diskus (efter en finska) på 39,48. Martin Lundqvist kom fyra i stav på 4,20 (samma höjd som trean). Mycket bra med tanke på att Martins pers är 4,23.

Många bra resultat av HAIS-are vid Nyköpingsspelen

En grupp av våra yngre var och gjorde många jättefina resultat på Rosvalla under söndagen. T.ex så hoppade både Arwid Koskinen-92 och Carl Sténson-93 141 i höjdhopp. Så här i hastigheten så borde det senare vara klubbrekord för 10-åringar.



Två av deltagarna i Ungdomsfinnkampen 2003

TÄVLINGAR SOM VARIT



Skol SM gick av stapeln på Stadion i Stockholm 12, 13 och 14 september. Många tävlande hade inte sina vanliga dräkter på sig utan förgyllde varan tillvaro på Stadion med roliga dräcker i alla olika färger. Det var nättröjor och nätstrumpor, killar i helt rosa utstyrsel. "Turtles" var också där och sprang riktigt bra! En del lustig frisyrier sågs också springa förbi, bla taggiga som igelkottar. En hel del HAISARE var också på plats, både från Huddinge gymnasiet och "Figget" Sjödalsgymnasiet.

Carolina Hjelts segerkast denna gång i diskus F17 mätte 39,47. Catrine Josefsson sprang mycket bra på 1500m hinder och tog silver i F17 på 5.18,10, endast två sekunder från pers. Camilla Kramar sprang också bra och tog också silver. Grenen var 100m häck och resultatet blev 14,43, endast 13 hundradelar från perset.

F17 SLÄGGA: 51.76 AV ANNIKA HJELM
Slägga genomfördes på Enskede IP:s kastplan under lördagen och i F17 blev de två topplaceringarna identiska med såväl årsstatistiken som USM. Det innebar att Annika Hjelm vann och med samtliga fyra godkända kast över 50 meter hade hon en marginal på ganska precis fyra meter till statistiktvåan. Bronset gick till Huddinges Carolina Hjelt som på lördagen också tog en medalj av ädlaste valör, detta i diskus.

Otrolig comeback av Lasse och jättefin debut av Camilla

Rubriken kunde varit längre, men dessa två händelser är verkligen otroliga och skedde vid skol-SM sista dagen på Stadion. Eller vad sägs om att vid första loppet i år på 800m av Lars Ekegård, förutom en joggingseger vid serien i maj, resulterade i nytt P17-rekord och pers på 1.57,39. För när det var dags för P17 klassen, så var Lasse med i finalen och visade där vilken talang han är. Efter denna skadedrabbade säsong, slog han nästan alla sina konkurrenter och fick en delad seger på 1.57,39.(!!) Nu Lasse unnar vi

dig verkligen att få vara skadefri, då kommer du säkert lämna alla konkurrenter efter dig.

En annan jättetalang som visade en ny fin egenskap var Camilla Kramar som vid sin debuttävling på 300m häck tog ett silvertecken genom att springa på en sådan bra tid 45,93. Dessutom hoppade Camilla 11,31 i tresteg, vilket är nytt klubbrekord för F17 det också. Det skall bli intressant att följa den mångsidiga Camilla.

Andra fina resultat av HAIS-are: en icke otippad vinst av Carolina Hjelt i kula F17 på 15,01. En annan som var ofta på prispallen var Johanna Wickström som persade både i diskus F16 och längd. I diskus blev det silver på 35,95 och i längdhoppet blev det 527 (535w) och kom fyra. Mariama Sambou kom tvåa på 100m F15 med 12,56w, men i försöket var det godkänd vind och det blev nytt pers på 12,79. I stav F17 kom Martin Lundqvist tvåa på 353.

Denna tävling är som namnet säger ett mästerskap för skolor, men alla resultaten är godkända för statistik etc. Bästa gymnasieskola var Tullingeskolan 91,5 p (med bl.a Johanna) före Sjödalsgymnasiet på 75 p (=FIG Huddinge) och sexa Huddingegymnasiet på 53p. (bl.a Carro och Camilla) I klassen grundskolor, så kom Annerstaskolan i Huddinge (bl.a med Mariama) på en fin tredjeplats.

Både Annika och Carro på pallen vid skol-SM

Gren var slägga F17 och avgjordes på Enskede IP under lördagen, Specialisten Annika Hjelm vann med 51,76 och Carolina Hjelt tog brons på nytt pers med 42,64. Vi kan garantera att resultaten var godkända, för det var HAIS som skötte funktionärskapet även här.

Dunderpers av Johanna vid skol-SM dag ett

Dunderpers kan man verkligen säga när Johanna Wickström i klassen F16 tog silver i kula på 13,15, nästan pers med en halv meter. Henrik Ehklund sprang fort och fick tiden 11,34 på 100m i klassen P18+.

Sjödalsgymnasiet "figget" pojar 4x100m kom trea i sitt heat, sammanlagt på en åttononde plats. Flickorna från Huddinge gymnasiet kom på en femte plats på 4x100m, och på samma sträcka kom Sjödalsgymnasiet "figget" på sjunde plats. Roligt att se så många duktiga "haisare" på skol SM.

TÄVLINGAR SOM VARIT



Klubbrekord av Mariama på 300m F15 på skol-SM

Tiden blev jättefina 41,89 och gav en silverplats. Sedan måste vi självklart berätta att Annerstaskolan hade tre stafettlag i 15-årsklasserna med på 4x100m (alltså 12 st personer) Ett av tjejlagen sprang jättesnabbt och kom tvåa på toptiden 50,88, men även grabbarna var duktiga och kom också tvåa. Grattis till detta och vi riktar förstås ett grattis även till coachen Kent.

Brons av Josefin Lundberg på skol-sm

Även Josefin Lundberg lyckades bra på skol-sm. Hon tog ett brons på 400 m F17 på tiden 63,05 och tävlar som bekant för Huddinge AIS och går på Sjäddalsgymnasiet.

Tre medaljer sista dagen av USM



Först "det säkra guldet i kula F17", av Carolina Hjelt som upprepade segern från USM på Källbrinks IP förra året och vann överlägset med 15,06, 130 cm före tvåan. Grattis till denna bedrift och finnkampsplatsen igen. Vi gratulerar förstås även fröken nr 124, från igår Catrine Josefsson som under söndagen även tog brons på 3000 m F17 med goda tiden 10.40,34. Brons tog även Martin Lundqvist i stav P17 genom att hoppa 3,97. Martin som faktiskt i år gått fram från 3,65 till 4,08, inte illa och vi sänder ett tack och grattis även till tränare

Bo Jacobsson. En annan som gjorde ett mycket bra resultat var Henrik Åkerlund som återigen persade på 3000 m, nu med ca sex sekunder. Totalt jämfört mot förra årets bästa på 9,51 till söndagens tid 9.19,94. Här kan man snacka om resultatutveckling - 32 sek, hittills. Persade gjorde också Mariama Sambou på 100 m och kom åtta i klassen F15. Bästa tiden kom i försöket med 12,87, vilket är första gången under 13 i godkänd vind. Vilket USM, med en medalj i fredags, två i lördags och sedan tre på avslutningsdagen.



Överlägsen seger för grabbarna i Täby

Denna härliga dag ordnade vårt herrlag att de vann denna seriefinal och gick med detta upp i riksserien av Svenska cupen nästa år.

Vi gick alltså upp efter att bara varit nere och vänt i denna distriktsserie. Så nästa år är både grabbarna och tjejerna tillsammans igen i Svenska cupen. Slutpoängen blev: 1) Huddinge 74,5 p 2) Lidingö 62 p 3) Tumba 56 p. Eftersom bara ett lag gick upp så blev det alltså Huddinge.

Självklart så gjordes en mängd bra prestationer. Inte en enda sistaplats och fem segrare. Det var Magnus Norberg som lätt vann dubbelt i häck. Först den långa med 54,19 sedan en och en halv timme senare

även den korta, nu på fina 14,86. Anders Boyacioglu 200m lätt på 22,70. Linus Bernhult vann i diskus, denna gång på 50,15 och våra stafettgrabbar vann 4x100m på 43,20.

Vi gläds också över några pers. Henrik Åkerlund på 3000m 9.26,86. Jesper Granlund och två dagar i rad pers, nu ytterligare en cm till 1,88 i höjd. Fredrik Josefssons tuffa dubblering på först 1500m (4.21,90) och sedan en knapp timme senare 800m på 2.05,65. Men detta var en bra lagprestation, där ingen detagare var sist i sin gren.

Vi gratulerar lagledare Mats Krih "krigare" till denna fina insats och vi tog ej ut någon seger i förskott, utan vi kommer hylla er vid någon festlighet en annan dag än denna tävlingsdag.

Finnkampen 2003



Med ett stort leende vann Nadja Pedersen 400m häck på 58,38. Katarina Eklöf kom fyra i spjut där hon kastade 50,19.





Rapport från Finlandskonferens 4-7 september

Vi som hade konferens var 28 st röd-gula (denna helg även blå-gula) HAIS:are. Både representanter från styrelse, kommittéer och tränare var representerade.

Vi konfererade, åt gott och hejade vilt vid Stora Finnkampen och Ungdoms Finnkampen.
Slut!

Nåja lite mer detaljerat kan jag nog rapportera.

Efter det vi avgått från Viking Line-kajen på torsdagseftermiddagen blev det en stund i konferensavdelningen där den sedvanliga presentationen av varandra påbörjades. Vi fick information om vilka tider som gällde under dessa dagar utav vår ständige reseledare och vice ordförande Kenneth Andersson. Tur att Olle Öhman, vår alltid så ordningsinnade ordförande var med på resan. Han hade idéer om hur man skulle hantera ett glatt gäng från Huddinge och kanske få något utträttat under resans gång! Genast blev vi uppdelade i grupper och vi fick på en gång börja gnugga våra idé- och geniknölar. Alla blev engagerade och energin flödade, ända tills magarna kurrade ikapp i salen – det var hög tid för en middag! Efter matintaget blev det spridda skurar över hela båten med HAIS:are. Intressena varierade.....

Under fredagen arbetades det febrilt i grupperna med våra "uppdrag". Mycket lyckat med blandade grupper dels för att lära känna varandra och dels så fanns det mycket skiftande kunskaper och idéer på de olika frågeställningarna. Efter en gemensam middag traskade vi till Olympiastadion och hejade på vårt svenska Finnkampslag. Både herr- och damlaget ledde inför andra dagens tävlingar, så det var med lätta kliv vi i kvällsmörkret vandrade mot hotellet.

Lördagen gick helt i tävlingarnas tecken. Vi åkte till Edsbo (en förort till Helsingfors) där Ungdoms Finnkampen skulle avgöras. Våra tre röd-gula hjältar gjorde oss icke besvikna. Annika Hjelm vann i slägga, Carolina Hjelt vann i kula och kom tvåa i diskus samt Martin Lundqvist blev fyra i stavhopp. Vi var alla otroligt stolta över trion.

Slutresultatet var så att svenska tjejerna vann medan killarna kom "två".

Vi fick sedan ta långa benet före för att inta våra platser på Olympiastadion igen och insupa atmosfären på den Stora Finnkampen. Fullt ös på läktaren gjorde att det blev en otrolig stämning. Vi hejade med starka stämmor och en del sjöng någon låt också (inte var det då "Du gamla Du fria"). Tjejerna var bra, ja självklart vann de kampen medan killarna förlorade på "målnöret" med fjuttiga fyra poäng. Lite snöpligt var det men det kommer en ny kamp nästa år, i Sverige.

Klockan 05.47 söndag, avgick vårt tåg till Åbo där vi sedan steg på dagbåten till Stockholm. Alla hann med fastän tidig morgon och lite sömn i ögonen. Det åtgärdades genom att de flesta hann med en liten lur på tåget. Sedan var alla (kanske) redo för en dags konferens tillsammans. Vi redovisade våra resultat från gruppen och diskuterade vidare några speciellt utvalda ämnen. Så en hel del konstruktivt arbete gjordes under dessa dagar och arbetet fortsätter förstås under hela hösten och kanske in på vårkanten också. Vi allra flesta var nog nöjda och glada när vi kom till kajen på Söder vid 7-tiden på kvällen.

Jag avslutar med att säga: Tusen tack för en givande och mycket trevlig vistelse i Helsingfors tillsammans med glada och positiva vänner som dessutom har det som jag uppskattar mycket, humor!

Vid pennan
Yvonne Asplund

LAG-USM 23 aug 2003

Redan år 2002 sökte vi och fick denna tävling till Källbrinks IP.
Detta med tanke på våra duktiga 17-åringar.

Redan tidigt skickades det ut information till de klubbar som kanske skulle kunna tänka sig att komma till Huddinge under denna helg. Sedan skickade vi även "personlig" inbjudan till dessa och några föreningar till. Dessutom fanns det annons i tidningen Friidrott samt givetvis på vår fina hemsida.

Reklam lönar sig och det kom hela 14 lag till start på Källbrinks IP. Lag-USM är ju en lagtävling för både flickor och pojkar sammanlagt i ålder 15-17 år.

Denna tävling kanske inte tillhör den mest svårarrangerade med den ställer höga krav på tävlingen och flera grenledare måste vara förbundsdomare. Några av oss började tidigt på morgonen med att iordningställa idrottsplatsen inför eftermiddagens tävlingar.

Efter ett inledande teknisk möte med alla lag och invigningstal av vår ordf Olle Öhman så kunde då tävlingarna starta. Med 18 olika grenar inkl stafetter 4 x 100 m. Släggan fick som vanligt avgöras nere på kastplanen.

H AIS-laget var väl inte så starkt som vi hade hoppats utan vi fick inrikta oss på att försöka komma på den övre halvan. Vi fick i alla fall några grensegrar genom Cathrine Josefsson på 1500 m hinder samt givetvis våra superkastare Annika Hjelm i slägga och Carolina Hjelt i kula.

Tyvärn räckte inte H AIS-laget riktigt till denna dag utan det blev bara en 8:e plats.

Segrade gjorde Växjö före Hammarby och Göta.

Pelle Öhrland



Härmed inbjuds alla medlemmar i Huddinge AIS till höstens Serieterräng

Vi presenterar några nyheter från i våras.
Nya klasser är införda bl.a. en "motionsklass" där alla som vill kan springa 2200 m.
Dessutom veteranklass med komplett klassindelning 5-årsvis.
Det kommer också att bli gemensam start med undantag för de allra minsta.
Alla springer samma bana med elljus 1, 2 eller 3 varv.
Varvning inne på Källbrink.
Serien genomförs sex gånger och avrundas med Klubbmästerskap i terränglöpning som inte ingår i Serieterrängen.
Prisutdelningen för Serieterrängen, där de som fullföljt 4 lopp får pris, kommer att ske vid Klubbmästerskapet.
Då kommer också en utlottning ske för deltagarna i Serieterrängen som också ställer upp i Klubbmästerskapet.
Varje start i Serieterrängen kommer att berättiga till en lott.
Man kan alltså ha upp till sex vinstchanser på finaldagen.
Här nedan följer det preliminära tidsprogrammet.
Anmälan senast dagen innan via tränare eller kansli.
Deltagande i Klubbmästerskapet senast 6 oktober.

1.	P/F	94-96600 m	18.15
2.	P/F	90-932200 m	18.30
3.	P/F	87-894300 m	18.30
4.	P/F	83-866400 m	18.30
5.	M/K	Seniorer 6400 m	18.30
6.	Veteran M/K	35<6400 m	18.30
	Motionsklass	2200 m	18.30

Viking LINE Spelen 12 aug 2003

Denna seniortävling bjöd inte på något större deltagarantal men blev i alla fall 93 starter.
En liten extra knorr blev det helt plötsligt i Diskus män eftersom vår tävling hade utsetts till observationstävling inför Finnkampen. Linus fick därför avbryta sin semester och bege sig till Källbrinks IP. Det gick nu inte så bra utan segern gick till Henrik Wennberg med resultatet 55,58 före bröderna Arrhenius.

3000 med blev dock ett fullt heat med hela 17 startande med Martin Gidewall, Tumba som segrare.

Anders Boyacioglu vann 100 meter på goda 11.21 och Henrik Eklund 200 m på 23,15

Pelle Öhrland

21:a Kvantumjoggen

Den 27 april sveper en rykande snöstorm fram över Källbrinks IP. Vår efterpatrull, Björn Betzholtz, dyker upp på målrakan och meddelar att tre personer är kvar på 3,4 km-rundan. Och mycket riktigt – bland snöbyarna skymtar vi tre gestalter som så småningom tar sig i mål – Ulrika Hallberg samt Rasmus och Robin, båda tre år gamla. Drygt minuten tidigare hade två deltagare från familjen Mannerstål, Elisabet och Louise (5 år), tagit sig i mål. Det var 16:e gången som Mannerstälarna ställde upp. Från början var de fyra generationer! Det är många familjer som deltar år från år, t ex Söderberg, Åström Bendroth m fl, m fl. I år var det premiär för stavgång och liksom de senaste åren syntes flera familjer med barnvagn. Anna Haglöf och Börje Arleholt deltog för 21:a gången, de har alltså varit med alla gånger sen första joggen gick

Mest applåder fick Jeanette Christiansson från Solna när hon gick i mål på långa banan som sista man förlät kvinna. Ty i Kvantumjoggen är det inte viktigast att vinna utan att kämpa väl och ta sig i mål!

Men låt oss ta det hela från början. Banchefen Svante Wångberg var som vanligt ute tidigt på morgonen för att för att snitsla såväl korta som långa banan och sätta ut km-skyltar. Traditionsenligt skötte Friskis och Sveltis i Huddinge uppvärmningen. Lika traditionsenligt var det Anders Clasberg som var speaker. Trots det miserabla vädret blev det ett rekordstort antal deltagare på korta sträckan, 326 stycken. På den långa banan var det dock färre deltagare än förra året, 113 stycken .

På långa banan segrade Colm Callaghan från Flemingsbergs SK på tiden 37,29. Colm debuterade på sträckan förra året med att bli femma och för-

bättrade sitt pers med nästan en minut. Nu var han nästan två minuter före klubbkamraten Johan Sand. Bästa dam blev liksom förra året Linda Ek från Enhörna, 43,07. Bäste HAIS:are blev Tommie Lindblom, 44,16 och på damsidan överraskande Mikaela Nordberg, 59,21. Årets ledare inom HAIS, Nils Olsson, gjorde en stark comeback med en tid strax under timmen.

På den korta sträckan vann Bernt Otterström från SPIK med tiden 11,39. Maria Brunzell från Flemingsbergs SK var snabbast bland damerna, 13,30. 52 HAIS:are tog sig runt på korta banan. Snabbast var Victor Hedin (12 år och 8:e plats!) med tiden 13,08. Bland tjejerna var Anna-Lisa Lundqvist snabbast (också 12 år), 15,36.

Posten (SPIK) hade liksom tidigare år många deltagare. Segeltorps IF ställde upp med nästan två fotbollslag. Två politiska partier tampades på banan: Social-demokraterna och Folkpartiet. Flera företag hade anmält deltagare – s-post, Elproman, Humpe (Huddinge Kommun) m fl.

I mål fick alla deltagare Kvantumplaketten av kommunalrådet Ann-Marie Högberg som sedan var prisutdelare i samband med den stora utlottningen av priser efter tävlingen. Hon fick hjälp av vår ordförande Olle Öhman, tävlingsledare Nils Emilson samt vår ständige sekreterare och kanslichef för tävlingen Per Öhrland.

Avslutningsvis tackar vi vår huvudsponsor, ICA-KVANTUM, som skaffat fram dels plaketter till alla deltagare, dels ett väldigt förnämligt prisbord. Våra trogna funktionärer hade det extra besvärligt idag på grund av snö och kyla med klarade som vanligt sina uppgifter på ett förnämligt sätt.

Olle Johansson

BANREKORD PÅ KVANTUMJOGGEN

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

Du som **vill** vara

funktionär!



Funktionärsanmälan för hösten finns på [hemsidan](#) så passa på och anmäl dig. Ett trevligt sätt att bli mer insatt i friidrotten och lära känna alla trevliga HAISARE.

www.huddinge-friidrott.org

TÄVLINGS- DAGS !!

FÖR VÅRA YNGRE MED-
LEMMAR - UPP TILL 12 ÅR

Vi är många som följde tävlingarna från VM i Paris i augusti. Nu är inte bara Carolina Klüft känd i Sverige utan hela världen vet att hon är världsbäst, framför allt i mångkamp. Alla svenskar gläds med henne och massor med barn och ungdomar vill börja träna friidrott, vilket är jättekul tycker vi på HAIS!

Nu till tävlingen:

Vi vill att Du tecknar eller målar av Carolina i någon av de grenar som finns i mångkampen. Din teckning vill vi ha senast 25 oktober.

Många får pris!!

Ditt bidrag skickar Du till:

Huddinge AIS Friidrott
Box 1010
141 21 Huddinge

Märk kuveret med "Tävling"

Stöd ungdoms- idrotten



Huddinge AIS Friidrott bedriver en meningsfull verksamhet med drygt 400

ungdomar, vilket kräver stora resurser för att kunna utföra på ett bra sätt. Många föreningar "tvingar" sina ungdomar att t.ex. sälja ett visst antal bingolotter varje vecka. Vi tycker att de skall få hålla på med idrotten och vädjar till bl.a. föräldrar m.fl. att köpa sina lotter genom Huddinge AIS, för även vi behöver inkomster för att kunna bedriva en meningsfull verksamhet..

Höstens bingolotto drar igång lördagen den 30/8. Vi kan erbjuda er att köpa lotter från oss på olika sätt och på detta sätt gynna ungdomsidrotten inom Huddinge AIS.

EN PRENUMERATION

Betyder att du får de lotter som du betalt för direkt hem i din brevlåda. Detta utan någon extra kostnad, utan bara lottpriset. Tips - detta kan vara en trevlig present, även till någon på annan plats i landet. Säg bara till, så skickar vi lotter dit du vill.

HAIS SPELKLUBB

Här köper vi upp det antal lotter per vecka som vi har spelarandelar. Sedan delas alla vinsten av spelare. Det betyder att du har chansen att vara med och vinna, samtidigt som du ej behöver vara med och rätta lotter, samt inte minst på ett enkelt sätt stödjer vår ungdomsidrott. Varje andel kostar samma som lottpriset per lott, se nedan.

LOTTPRIS: för hösten 2003 (v.35-52) spel

För en normalomgång är lottpriset: 40:- Vid två omgångar (den 1/11 och den stora julfinalen den 23/12) så är det förhöjt pris till 50:-. Så om du vill betala för hela hösten direkt blir det: 700:-/andel.

Så nu är det bara att välja hur du vill vara med, hur många veckor etc., och slå en signal till kansliet senast fem dagar före du vill vara med eller sätt in pengarna på Huddinge AIS postgiro 10 52 63 - 8, senast åtta dagar före det datum du vill vara med.

Mera upplysningar: Huddinge AIS kansli tel 08-774 85 53 eller Kenneth 08-711 36 19.

Välkommen att vara med och stödja vår verksamhet.